

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 3 | 2020 · 23. Jahrgang · September · kostenlos

Corona
Maßnahmen

Hygienefehler

Reisetipp:
Ostsee

30 Jahre ASB

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

ASB RV Cottbus / NL e.V.

Alle Einrichtungen des ASB in Cottbus erreichen Sie über den zentralen Service-Ruf. Auskünfte erteilen daneben die einzelnen ASB-Abteilungen unter den nachstehenden Telefonnummern. Persönlich beraten wir Sie kostenfrei und ohne jede Verpflichtung.

AMBULANTE SOZIALE DIENSTE

Häusliche Krankenpflege, Hilfe im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen, Einkaufsdienst und Vermittlung von Dienstleistungen
Telefon (0355) 703050 | Fax (0355) 703052

ZUSÄTZLICHE BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSANGEBOTE

Telefon (0355) 703040
Mobil 0171 3057730

ESSEN AUF RÄDERN

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

BETREUTES WOHNEN

Telefon (0355) 703040

SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 47 75 – 240

Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 47 75 – 321

Wohnbereich I

Telefon (0355) 47 75 – 312

Wohnbereich II

Telefon (0355) 47 75 – 315

Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 47 75 – 321

TAGESPFLEGE

Telefon (0355) 47 75 – 325 / – 322

SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus
Telefon (0355) 47 75 451

FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 70 30 40

MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Telefon (0355) 4775 – 0
Fax (0355) 4775477

Email info@asbcottbus.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

alte Menschen sind eine Hochrisikogruppe bei Corona-Infektionen. Deshalb gibt es in Senioreneinrichtungen, wie dem Riedelstift, besondere Schutzmaßnahmen und Besuchsbeschränkungen. Über die letzten Monate, die besonderen Herausforderungen für die Bewohner, die Mitarbeiter und die Angehörigen sprechen wir mit dem Leiter des Riedelstiftes, mit einem Pfleger und mit einem Angehörigen.

Ich diesem Jahr feiert der ASB Cottbus sein 30jähriges Jubiläum. Er hat sich zu einem wichtigen gemeinnützigen Zentrum in der Region entwickelt und hat in den letzten Jahren sein Leistungsangebot stark erweitert, welches wir Ihnen hier noch einmal vorstellen möchten.

Neben diesen Themen haben wir auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur für Sie.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

INHALT

| | |
|----|------------------------------|
| 02 | So erreichen Sie uns |
| 04 | News |
| 06 | 30 Jahre ASB |
| 12 | Hygienefehler in Bad & Küche |
| 14 | Pflegeheim in Corona-Zeiten |
| 19 | Bild des Monats |
| 20 | Tagespflege im Riedelstift |
| 22 | Reisetipp |
| 24 | Theater |
| 25 | Bücher-Tipps |
| 26 | Rätsel |

News



Wetter- fühligkeit

In seinem Alltag ist der Mensch vielen Einflüssen ausgesetzt – so auch dem Wetter. Um die Funktionen des Körpers aufrechtzuerhalten, reagiert er auf äußere Einflüsse. Ändern sich Temperatur und Wetter, nimmt der Körper dies wahr und beginnt, das vegetative Nervensystem entsprechend darauf einzustellen. Wetterveränderungen machen nicht im eigentlichen Sinne krank. Dennoch können bei wetterfühligem Menschen die Beschwerden durchaus stark sein und eine gesundheitliche Belastung darstellen. Das ist insbesondere der Fall, wenn der Körper es nicht schafft, sich wie erforderlich zu regulieren. Ob die Ursache der Beschwerden dabei wirklich das Wetter ist, ist zwar durchaus wahrscheinlich, jedoch nicht sicher nachgewiesen. Manche Mediziner und Meteorologen glauben, dass Wetterfühligkeit zum Teil ein Zivilisationsproblem ist: Während der Mensch früher mehr Zeit im Freien verbracht hat, sitzen die meisten Menschen heutzutage überwiegend in Räumen, bei denen sich Temperatur und Licht steuern lassen. Möglicherweise hat der Körper also "verlernt", sich optimal an Wetterveränderungen anzupassen. Wer seine Wetterfühligkeit bessern möchte, dem kann es daher unter Umständen helfen, mehr Zeit draußen zu verbringen – und das am besten täglich und bei jedem Wetter.

Zusatzstoffe in Lebens- mitteln

Dass ein Pudding cremig ist und eine Orangenlimonade fruchtig gelb, liegt an künstlichen Zusätzen. Aromen, Farbstoffe, Konservierungs- und Verdickungsmittel machen Lebensmittel für den Verbraucher attraktiv. Sie lassen ein geruchsneutrales Lebensmittel besser duften, verschönern durch eine intensivere Farbe das Produkt oder machen es länger haltbar. Einige Zusatzstoffe sind völlig unbedenklich, andere wiederum sollten Sie lieber meiden, weil sie in Verdacht stehen, Krankheiten wie Allergien, Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität sowie Krebs auszulösen. Grundsätzlich prüft die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, ob ein Zusatzstoff schädlich ist. Besteht kein Zweifel an der Unbedenklichkeit, wird der Stoff zugelassen. Für bestimmte Zusatzstoffe gilt allerdings eine Mengenbeschränkung und Warnhinweispflicht. Deshalb lieber gezielt nach Produkten ohne viele Zusatzstoffe suchen. Bio-Verbände wollen den Gebrauch von Zusatzstoffen so gering wie möglich halten und verzichten daher zum größten Teil auf Zusatzstoffe.



Jünger und gesünder mit Sport

Wer bis jetzt immer noch glaubt, dass Sport überbewertet wird, sollte sich erneut belehren lassen. Wissenschaftler bestätigen: Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen zehn Jahre jünger als Faulpelze. Jeder weiß es, aber nur wenige wollen es wahrhaben: Menschen, die regelmäßig Sport treiben, leben gesünder und altern langsamer. Das zeigen auch die Ergebnisse der Langzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT). Das Fazit kommt wenig überraschend: Sport hält uns Menschen gesund und kann die Gefahr von Herz-Kreislauf-Problemen, einem schlechten Fettstoffwechsel und Diabetes stark verringern. Zudem können sportlich Aktive im Alter von 50 Jahren durchaus die Leistungsfähigkeit von inaktiven 40-Jährigen übersteigen. Die Bewegungsempfehlung des Bundesministeriums für Gesundheit liegt bei knapp zweieinhalb Stunden die Woche bei „moderater Intensität“ – wer bei „hoher Intensität“ trainiert, muss das nur eineinhalb Stunden wöchentlich tun, um seine Gesundheit zu verbessern. Solche, die sich weniger als zwei Stunden sportlich betätigen, haben z.B. ein viermal so hohes Risiko an Diabetes zu erkranken.

Supergemüse – Grünkohl

Kaum ein anderes Gemüse ist so reich an wichtigen Nährstoffen wie Grünkohl. Schon eine kleine Portion von 100 g deckt unseren Tagesbedarf an Vitamin C, Vitamin K und Vitamin A bzw. Beta-Carotin. Zudem liefert sie etwa die Hälfte der täglich benötigten Folsäure. Hinzu kommen große Mengen an Eisen, Calcium, Magnesium, Selen, Zink und nicht zuletzt reichlich Vitamin E sowie die Vitamine B1 und B2. Darüber hinaus enthält Grünkohl jede Menge Ballaststoffe. Und die für den Kohlgeschmack verantwortlichen Senföle (Glucosinolate) hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren, sollen den Cholesterinspiegel senken und vor Krebs schützen – gesünder geht es kaum.



Tageslicht für gesunde Knochen

Trifft Sonnenlicht auf unsere Haut entsteht Vitamin D und das ist sehr wichtig für die Knochenstabilität. Fünf bis zehn Minuten Tageslicht reichen aus. Nahrungsergänzungsmittel verfehlen hingegen diese Wirkung in den meisten Fällen, daher macht es den Gang nach draußen umso wichtiger. Mediziner empfehlen, täglich Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen dem Licht der Sonne auszusetzen. Dafür sollte während des täglichen Lichtbads aber auch kein Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Diese Produkte blockieren die Aufnahme von UV-B-Strahlen, die für die Vitamin-D-Produktion nötig sind. Daher bringt es auch wenig, sich durch ein Fenster zu sonnen oder ins Solarium zu gehen. Und wer im Frühling, Sommer und Herbst sehr viel Sonne getankt hat, ist auch für den Winter gewappnet. Die körpereigenen Vitamin-D-Speicher im Muskel- und Fettgewebe sind dann in der Regel ausreichend gefüllt, um gesund durch die dunklen Monate zu kommen.



30 Jahre ASB Cottbus Wir helfen hier und jetzt.

ASB Seniorenzentrum Cottbus – Pflege und Service aus einer Hand

Die Erfolgsgeschichte des ASB Cottbus begann 1990 mit 15 Mitgliedern und der Einrichtung einer Sozialstation. In der letzten Ausgabe des ASB Journal berichteten wir über die spannenden Anfänge des ASB in der Nachwendzeit.

Heute ist die Mitgliederzahl auf über 2.200 angewachsen. Der ASB Cottbus hat sich zu einem wichtigen gemeinnützigen Zentrum in der Region entwickelt und hat in den letzten Jahren sein Leistungsangebot stark erweitert.

Heute sind auf dem ASB-Gelände in der Bautzener Straße das Seniorenheim „Riedelstift“ und der Wohnkomplex Betreutes Wohnen mit den Häusern Auguste und Bellevue angesiedelt. Von hier aus werden auch der ambulante Pflege-

dienst, der Mentüservice, viele Serviceangebote und der Hausnotruf zentral organisiert. Aus dem Stadtleben ist der ASB mit seinen fest etablierten Angeboten und Dienstleistungen nicht mehr weg zu denken.

Mehr als 90 Mitarbeiter, Auszubildende und Ehrenamtliche arbeiten für den ASB. Und diese sind es, die den ASB zu dem gemacht haben was er heute ist, ein modernes Sozial- und Pflegezentrum mit hohen Qualitätsstandards. Egal aus welchem Bereich sie kommen, man merkt ihnen an, dass sie ihre Arbeit gern machen, dass sie sich um das Wohl anderer Menschen sorgen und dass sie auch in Zukunft viel Engagement und Arbeit investieren werden, um zu helfen. Hier und jetzt.



30 JAHRE ASB – UNSERE ANGEBOTE

Hilfe für Senioren - Leben & Pflege im Alter

Je älter Menschen werden, umso häufiger benötigen sie Hilfe und Unterstützung. Mit vielfältigen Beratungs-, Betreuungs- und Unterstützungsangeboten für Senioren und ihre Angehörigen trägt der ASB dazu bei, das Alter positiv zu gestalten.

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM „RIEDELSTIFT“

Wer sein Leben nicht mehr allein meistern kann, wer ständig Pflege und Betreuung braucht, ist im „Riedelstift“ des ASB gut und sicher aufgehoben. Qualifizierte, gut ausgebildete Fachkräfte stehen rund um die Uhr für die Bewohnerinnen und Bewohner zur Verfügung. Die ASB-Angebote berücksichtigen die Wünsche und die Lebensgeschichte der Bewohnerinnen und Bewohner.

Der „Riedelstift“ bietet zwei komfortable Wohnbereiche mit insgesamt 71 Plätzen, wovon 67 Plätze für die Vollstationäre und 4 Plätze für die Kurzzeitpflege genutzt / vorgehalten werden. Die ca. 18 - 24 m² großen Zimmer sind teilmöbliert und können individuell ausgestattet werden. Jeweils zu zwei Zimmern gehört ein seniorengerechtes Bad mit ebenerdiger Dusche, das auch von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbstständig nutzbar ist. Neben vielen kleinen Aufenthalts-

bereichen außerhalb der Wohnräume, stehen zwei Gemeinschaftsspeiseräume, ein gemütlicher Klubraum, ein Festsaal sowie ein großzügiger Garten zur Verfügung.

Für die hier lebenden Seniorinnen und Senioren wurde ein Zuhause geschaffen, in dem sie sich wohl und geborgen fühlen. Die modern ausgestatteten Räume sowie der schöne, grüne Innenhof strahlen eine warme, gemütliche Atmosphäre aus. Die gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen auf die Lebensgewohnheiten des Einzelnen ein und versuchen die Individualität jedes Bewohners zu wahren. Im „Riedelstift“ stehen neben der stationären Pflege auch die Tagespflege und die Kurzzeitpflege zur Verfügung.





TAGESPFLEGE

Eine Tagespflege bietet Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Hause verbringen, laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden. Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber auf Hilfe angewiesen sind und die täglich Medikamente, Verbände und Pflegebehandlungen brauchen, ist es oft schwer, ein Leben zu Hause zu führen.

Eine Tagespflege bietet diese Möglichkeit. Dabei muss die Tagespflegeeinrichtung auch nicht täglich besucht werden. Vielmehr richtet sie sich gerne nach den persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen der Gäste. Nach einer herzlichen Begrüßung beginnt jeder Tag mit einem liebevoll gedeckten Tisch. So können die Gäste das Frühstück in gemütlicher Runde gemeinsam genießen.

Die Tagespflege wird auch teilstationäre Pflege genannt, weil die Seniorinnen und Senioren tagsüber professionell betreut werden. In der restlichen Zeit übernimmt die Familie oder ein ambulanter Pflegedienst die Betreuung. Dies wird notwendig, sobald sich ältere Menschen nicht mehr selbst in den eigenen vier Wänden versorgen können. Für die Angehörigen bietet diese Form der Pflege tagsüber Entlastung. Trotzdem kann der Angehörige abends in seinem gewohnten Umfeld gepflegt werden. Dieser Kompromiss ist sowohl für die Gesundheit als auch für die Lebensqualität oft von Vorteil.

Die Tagespflegeeinrichtung bietet eine feste Tagesstruktur, ermöglicht die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellt individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung. Wer das Bedürfnis nach Ruhe verspürt, kann in den ASB-Tagespflegeeinrichtungen auch aus- und entspannen.

KURZZEITPFLEGE

Das Seniorenzentrum des ASB bietet auch Kurzzeitpflegeplätze an. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die vorübergehend Pflege und Betreuung benötigen.

Aufnahmeanlässe sind:

- Entlastung von pflegenden Angehörigen bei Urlaub, Erkrankung, Kur oder Umbaumaßnahmen
- Überbrückungspflege nach einem Krankenhausaufenthalt

Die Unterbringung erfolgt in möblierten Einzelzimmern mit eigenem Bad. Telefon- und Fernsehanschluss sowie ein Notruf sind vorhanden. Die Aufenthaltsräume in den Wohnbereichen laden zu geselligen Angeboten ein und bieten die Gelegenheit, den Tag mit anderen Bewohnern und Gästen zu verbringen.



BETREUTES WOHNEN

Das Betreute Wohnen ist eine Wohnform, in der ein völlig selbständiges Leben im Alter möglich ist. Auf dem Gelände des ASB Seniorenzentrums stehen die Häuser "Bellevue" und "Auguste" mit großzügigen, hellen Zwei- und Einraumwohnungen zur Verfügung.

Viele ältere Menschen wollen zwar noch ihren eigenen Haushalt führen, aber auch ganz sicher sein, dass sie je nach Wunsch Hilfe und Betreuung erhalten. Die gut geschnittenen Wohnungen haben eine altengerechte und freundliche Ausstattung ohne Türschwellen oder andere Stolperfallen. Insbesondere Bad und Küche sind so eingerichtet, dass trotz Bewegungseinschränkung die selbständige Hausarbeit möglich bleibt. Für Hilfe im Alltag oder für die Betreuung im Falle einer Erkrankung sorgt der Pflege- und Betreuungsdienst des ASB.

Ein wichtiger Bestandteil für viele Mieter ist die Möglichkeit, andere Menschen zu treffen. Innerhalb der Hausgemeinschaft werden viele Feste, sowie sportliche- und kulturelle Angebote organisiert, bei denen man schnell neue Bekanntschaften schließt.

Die Ausstattung der Wohnungen mit Hausnotrufgeräten ermöglicht ein hohes Maß an Sicherheit für die Mieter. Die 24-Stunden-Rufbereitschaft unseres Pflegedienstes gibt das sichere Gefühl, jederzeit umsorgt zu sein. Unsere Sozialarbeiterin sucht, nach Absprache, auch gern täglich persönlich den Kontakt zu den Seniorinnen und Senioren.

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE

Gut betreut sein und trotzdem zu Hause wohnen. Die Erfüllung dieses Wunsches vieler älterer und kranker Menschen wird durch die häusliche Krankenpflege des ASB ermöglicht. Die gut ausgebildeten Fach- und Pflegekräfte helfen, die Selbstständigkeit der Betreuten so lange wie möglich zu erhalten. Gleich ob die Pflegebedürftigen chronisch oder kurzzeitig erkrankt sind, der ASB gibt mit seinen Pflegedienstangeboten tägliche Hilfestellungen, auch an Sonn- und Feiertagen, die das Leben wesentlich erleichtern und die Gewohnheiten und Wünsche der pflegebedürftigen Menschen respektieren.

Die Hauptaufgaben der häuslichen Krankenpflege liegen im medizinisch-pflegerischen Bereich. Die Aufgaben des Bereiches sind vielfältig, so wird neben der Pflege zu Hause eine Vielzahl weiterer Leistungen angeboten. Von der Behandlungspflege im Auftrag eines Arztes, der Urlaubspflege und hauswirtschaftlichen Leistungen bis hin zur privaten Pflege. Unsere Pflegekräfte kümmern sich mit viel Einfühlungsvermögen tagsüber um die Körperpflege, die Einnahme verordneter Medikamente oder den Wechsel von Verbänden. Bei der Grundpflege unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen bei der Pflege und Versorgung zu Hause. Zur häuslichen Pflege gehört die Hilfe beim Aufstehen- und Zubettgehen, bei der Körperpflege oder beim Essen. Ergänzend zur ärztlichen Behandlung wird auch die Behandlungspflege angeboten. Sie beinhaltet zum Beispiel die Versorgung von Wunden, den Wechsel von Verbänden, das Setzen von Spritzen oder andere vom Arzt verordnete medizinisch notwendige Maßnahmen.

Zusätzliche Angebote des ambulanten Pflegedienstes sind Hilfen im Haushalt, Vertretung von pflegenden Angehörigen sowie Einkaufsdienste und die Vermittlung von Dienstleistungen.



HAUSNOTRUF

Das Hausnotrufsystem gibt den Teilnehmern jederzeit ein gutes und sicheres Gefühl. Ein Druck auf die Taste genügt – und der ASB ist da. Bei Behinderung, Krankheit oder im Alter schließt die Geborgenheit in den eigenen vier Wänden den Wunsch nicht aus, über zuverlässige Verbindungen nach draußen zu verfügen. Da verleiht Ihnen der Hausnotruf des ASB Cottbus ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit. Mit ihm ist es möglich, Risikopatienten, älteren und behinderten Menschen ebenso wie Kranken rund um die Uhr hilfreich zur Verfügung zu stehen.

Bei der Registrierung werden die wichtigsten Kontaktdaten, Informationen zu Krankheiten und Besonderheiten zur Person festgehalten. Dann wird der Hausnotruf - und Servicemelder installiert und programmiert und es erfolgt eine umfassende Einweisung. Diese Einweisung kann bei Bedarf auch wiederholt werden. Sollte dann der Notfall eintreten, reicht ein Tastendruck und nach ca. 15–20 Sekunden meldet sich die Hausnotrufzentrale.

Dann wird geklärt, welches Problem besteht. Sollte die Taste nur versehentlich gedrückt worden sein (was relativ häufig vorkommt), ist dies mit einem kurzen Gespräch mit dem Mitarbeiter aus der Hausnotrufzentrale schnell erledigt. Bei kleineren und größeren Notsituationen, wie etwa Hilfe beim Aufstehen oder Probleme mit dem Kreislauf, sendet der ASB Cottbus eigene Pflegekräfte zu den Patienten. Es können natürlich auch die Angehörigen benachrichtigt werden. Bei einem medizinischen Notfall wird umgehend der Rettungsdienst verständigt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass das Hausnotrufsystem nur Vorteile hat. Das Sicherheitsbedürfnis von Senioren und Angehörigen kann damit ganz bestimmt erfüllt werden. Auch bei ungebetenen Besuchern und Bedrohung an der Haustür, bietet der Hausnotruf in wenigen Sekunden unverzüglich Hilfe und alarmiert bei Bedarf die Polizei.



BETREUUNG & ENTLASTUNG

Auch wer nicht mehr ganz gesund oder nur noch eingeschränkt beweglich ist, möchte gern so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Der ASB bietet auch hier zahlreiche Hilfen zur Betreuung und Entlastung an.

Die mobilen sozialen Dienste helfen Senioren, aber auch Menschen mit Behinderung oder jungen Menschen, die vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, den Alltag in der eigenen Wohnung zu bewältigen. Sie erledigen zum Beispiel Einkäufe und andere Besorgungen, helfen beim Kochen und Aufräumen der Küche, stehen für Freizeitaktivitäten wie Begleitung beim Spaziergehen oder zum Vorlesen zur Verfügung oder bringen ihre Kunden zum Arzt oder zu Behörden.

Vor allem aber leisten die Mitarbeiter Hilfe im Haushalt: Egal ob Putzen, Wäsche waschen, Blumengießen, Betten beziehen oder Einkäufe in die Wohnung tragen und verstauen – die Mitarbeiter der ASB-Haushaltshilfe stehen Ihnen bei kleineren und größeren alltäglichen Aufgaben zur Seite.

Ein weiterer Service ist die Entlastungsleistung für Demenzerkrankte. Damit Angehörige auch ein wenig Zeit für sich haben, bieten der ASB Cottbus die Betreuung von demenzerkrankten Menschen in der Häuslichkeit an.

MENÜSERVICE

Das Angebot an Menüs beim „Essen auf Rädern“ ist groß und abwechslungsreich. Die Küche achtet dabei auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Der Service bietet an jedem Wochentag eine Auswahl aus vier verschiedenen Gerichten an, die bis an die Haustür geliefert werden.

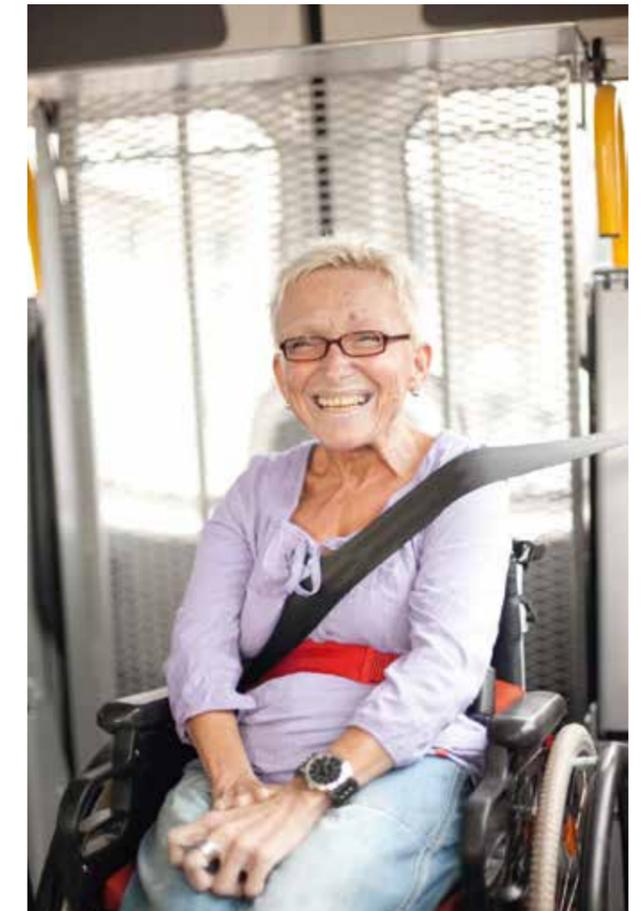
Die Palette reicht von einfacher Hausmannskost, wie Gemüseintopf, Eierkuchen oder Kräuterquark über deftige Kost wie Backfisch oder Kasslerbraten bis zu etwas höherwertigen Gerichten wie Burgunderbraten oder Schweinesteak. Ein Dessert kann nach Wunsch täglich dazu bestellt werden. Das Essen wird in speziellen Warmhaltebehältern geliefert, so dass sich die Speisen lange warmhalten. Das freundliche Team bringt das Essen bis an die Wohnungstür.

Bestellt werden kann das leckere Essen täglich. So einfach wie man bis 8 Uhr morgens das Essen bestellen kann, so einfach kann die Mahlzeit auch ab- oder umbestellt werden, wenn dies z.B. durch einen Krankenhausaufenthalt, Urlaub oder Ähnliches notwendig wird.



FAHRDIENST

Die Angebote des ASB Fahrdienstes kommen vor allem älteren Menschen und Menschen mit Behinderungen zugute. Der Fahrdienst ermöglicht ihnen mehr Unabhängigkeit und Mobilität, um am Leben in der Gemeinschaft teilhaben zu können. Der Fahrdienst holt z.B. die Gäste der Tagespflege sicher zu Hause ab und bringt sie am Nachmittag wieder zurück und liefert den Teilnehmern am Essen auf Rädern ihr Mittagessen direkt nach Hause.



Typische Hygienefehler in Bad und Küche

Im Alltag lauern viele Bakterien. Doch viele Krankheiten entstehen nicht durch Verunreinigungen, sondern durch grobe Hygienefehler, die wir selbst alltäglich machen. Wir stellen Ihnen die häufigsten davon vor

1. LEBENSMITTEL ZU SCHNELL AUFTAUEN

Tiefkühlkost ist praktisch: Eingefrorene Lebensmittel wie Fisch und Fleisch bleiben so sehr lange haltbar und richtig zubereitet sind die Tiefkühlprodukte genauso gesund, wie frische. Doch beim Auftauen sollte man sich Zeit nehmen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe auch erhalten bleiben. Besonders das Auftauen von Fleisch, Geflügel und Fisch bei Zimmertemperatur oder gar mit warmem Wasser oder auf der Heizung ist tabu. Bei diesen Temperaturen werden mikrobiologische Prozesse in Gang gesetzt, Bakterien entstehen und die Lebensmittel können verderben. Beim Auftauen im Kühlschrank hingegen ist man hygienisch auf der sicheren Seite.

2. HÄNDE AM GESCHIRRTUCH ABWISCHEN

Wie amerikanische Forscher in einer Studie herausfanden, sind Stofftücher eine der Hauptursachen für die Verbreitung von Keimen in der Küche. Kein Wunder: In vielen Haushalten werden die Tücher zum Trocknen der Arbeitsfläche, des Geschirrs und auch der Hände und Lebensmittel verwendet. Durch diese Nutzung verteilen sich die unterschiedlichen Keime jedoch sehr schnell. Daher sollten Geschirrtücher auch alle paar Tage ausgetauscht werden. Außerdem sollte man die Hände nie am gleichen Handtuch abtrocknen wie das Geschirr, um das Übertragungsrisiko der Keime zu minimieren.

3. ROHES HÄHNCHENFLEISCH ABWASCHEN

Laut Ernährungsexperten ist es ein großer Fehler, rohes Hähnchenfleisch vor dem Kochen mit klarem Wasser abzuspülen. Beim Abspülen können sich Salmonellen, Campylobacter-Bakterien und andere gesundheitsschädliche Keime durch das Spritzwasser auf den Küchenoberflächen verteilen und damit andere Lebensmittel kontaminieren. Wer also bei der Zubereitung von Geflügel ganz sicher gehen möchte, brät das Fleisch einfach gründlich durch - das tötet alle Keime.



4. KERZEN AUF DEM GEBURTSTAGSKUCHEN AUSPUSTEN

Eigentlich sollte es nicht verwundern: Das Ritual, brennende Kerzen auf dem Geburtstagskuchen auszupusten, ist eine wahre Bakterienschleuder. Denn in unserem Mund wimmelt es nur so von Erregern und diese landen beim Auspusten der Kerzen auf der Oberfläche des Kuchens.

Wie viele Bakterien sich auf einer Geburtstagstorte tummeln können, haben im Rahmen einer Studie nachgezählt: Das Ausblasen der Kerzen erhöht die Anzahl der Bakterien durchschnittlich um das 14-fache. Auch wenn das nicht sehr appetitlich klingen mag, ist die gute Nachricht: Die Bakterien in unserem Mund sind in der Regel völlig harmlos. Nur, wenn das Geburtstagskind krank ist, sollte es auf das Auspusten der Kerzen besser verzichten, damit die Gäste nicht angesteckt werden.

5. ZEHEN NICHT ABTROCKNEN

Nach dem Duschen oder Baden trocknet man sich vor dem Anziehen in der Regel sorgfältig überall ab - doch bei den Füßen hört die Achtsamkeit meistens auf. Dabei sollten gerade die Füße schonend abgetrocknet werden, um sie vor Infektionen wie Fußpilz zu schützen. Besonders in Schwimmbädern oder Saunen ist das Ansteckungsrisiko besonders hoch. Auf trockenen Füßen vermehren sich Bakterien hingegen nicht so schnell. Zum Trocknen der Zwischenräume eignen sich dünne Badetücher und feine Mikrofasertücher. Nicht geeignet zum Trocknen ist hingegen der Föhn - das ist Energieverschwendung und kann obendrein zu Verbrennungen führen.

6. BEI OFFENEM TOILETTENDECKEL ABSPÜLEN

Bewahren Sie Ihre Zahnbürste nahe der Toilette auf? Tun Sie das besser nicht. Denn beim Bedienen der Toilettenspülung wird jedes Mal ein Teil des Spülwassers zum Aerosol, einem Wölkchen aus feinsten Tropfen, das in die Luft schwebt. Wie Forscher des Medical Centers der New York University herausgefunden haben, kann dieses Wölkchen bis zu sechs Meter hoch steigen. Es enthält neben Wasser auch fäkale Kolibakterien, die sich auf den Oberflächen im Bad niederlassen - und im Zweifel auch auf der Zahnbürste. Wer also sichergehen möchte, bewahrt die Zahnbürste in einem geschlossenen Schränkchen auf und lässt beim Spülen den Toilettendeckel geschlossen.

Pflegeheim in Corona-Zeiten



Alte Menschen sind eine Hochrisikogruppe bei Corona-Infektionen. Deshalb gibt es in Senioreneinrichtungen besondere Schutzmaßnahmen und Besuchsbeschränkungen. Der Preis für die Bewohner und ihre Angehörigen ist oft hoch.

Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen und müssen geschützt werden, aber eine Folge des Schutzes ist die Vereinsamung und oft Unverständnis der Situation. Sie brauchen ihre Angehörigen und müssen ihre Nähe spüren. Diesen Part übernehmen jetzt die Schwestern und Pfleger. Im Riedelstift wird sich gut um die Bewohner gekümmert und alle geben ihr Bestes in dieser Zeit.

„EIN STÜCK WEIT NORMALITÄT SCHAFFEN“

Wir sprachen mit René Seemann, Einrichtungsleiter des Riedelstiftes, über die letzten Monate und über die besonderen Herausforderungen für die Bewohner, die Mitarbeiter und die Angehörigen.

„Zu Beginn, Mitte März mussten wir uns erst einmal orientieren, einen Pandemieplan erarbeiten, Regeln aufstellen und unsere Mitarbeiter und Bewohner und deren Angehörige informieren. Fest stand für uns nur, dass alles weiterlaufen muss. Wesentlich war für uns, ausreichend Schutzkleidung vorrätig zu haben. Unsere Lagerbestände reichten für zwei Wochen. So haben wir auf einer Infoveranstaltung der Stadt Cottbus unseren Bedarf bei der Stadt angemeldet und gleichzeitig versucht, selbst Schutzkleidung zu organisieren. Wir haben ein Krisenteam aus allen Bereichen des Seniorenzentrums zusammengestellt und die ersten Notfallpläne erarbeitet. Das Team hat sich dann wöchentlich getroffen, um die Pläne anzupassen, neue Regeln aufzustellen und die Informationen an alle weiterzugeben.“

An dieser Stelle möchte ich allen Mitarbeitern herzlich danken. Die Schutzmaßnahmen wurden sehr diszipliniert umgesetzt und jeder hat geholfen, bestmöglich mit dieser neuen, unerwarteten Situation umzugehen. Aus diesem Grund haben wir die Corona-Prämie auch gern weitergeleitet, da sie für unsere Mitarbeiter mehr als gerechtfertigt ist, denn ohne sie hätten wir diese Zeit nicht so gut meistern können. Um die gute Versorgung der Bewohner während der letzten Monate zu gewährleisten, konnten wir auch neue Mitarbeiter einstellen.

Wichtig für uns war auch die gute Zusammenarbeit mit den Behörden. Mit dem Gesundheitsamt wurden z.B. alle Schutz- und Hygienekonzepte gemeinsam abgestimmt. Das Amt für unterstützende Wohnformen führte eine Prüfung durch und stand uns dabei beratend zur Seite, in der Frage der Besuchsregeln für den Riedelstift.

Die Situation erforderte einige schwierige Maßnahmen, wie den Stopp zur Aufnahme neuer Bewohner, die Schließung der Tagespflege, die Schließung der Gemeinschaftsverpflegung und das Besuchsverbot für Angehörige und Freunde.

Hier war unser Team besonders gefordert. Um unseren Bewohnern die Zeit zu erleichtern und Vereinsamung und Isolation vorzubeugen, haben wir die Einzelbetreuung erweitert und in den einzelnen Wohnbereichen Betreuungsangebote für kleine Gruppen organisiert. Wir haben versucht, Abwechslung in den Alltag unserer Bewohner zu bringen, um eine Stück weit Normalität zu schaffen. Unterstützung hatten wir dabei z.B. von Musikern des Staatstheaters Cottbus, Mitgliedern der Bläser der Klosterkirchgemeinde und der Lutherkirche sowie des Polizeiorchesters Berlin. Diese sorgten für eine schöne, musikalische Überraschung im Garten des Riedelstiftes.

Aktuell konnten wir die Besuchsregel und die Schutzmaßnahmen anpassen, so dass wir die Tagespflege wieder öffnen konnten, gemeinsames Essen in kleinen Gruppen wieder möglich ist und auch die Angehörigen wieder zu Besuch kommen können. Hierfür haben wir für schlechtes Wetter ein Besucherareal eingerichtet, das auch ohne Plexiglas ein Beisammensein mit dem nötigen Abstand ermöglicht. Bei schönem Wetter kann man sich unter Einhaltung der Abstandsregeln auch im Garten treffen.

Wichtig ist es hierbei immer wieder, die Angehörigen für die Schutzmaßnahmen zu sensibilisieren, aufzuklären und die Maßnahmen zu begründen. Wir haben viele Gespräche geführt, Infobriefe verteilt und auf unserer Webseite über die notwendigen Maßnahmen informiert. Nur wenn alle sich an die vorgegebenen Regeln halten, können wir unseren Bewohnern den bestmöglichen Schutz bieten. Dazu gehört eine telefonische Anmeldung, 24 Stunden vor dem Besuch. Nur so können wir die Besuche koordinieren und sicherstellen, dass sich nicht zu viele Besucher gleichzeitig im Haus befinden. Auch die Hygieneregeln, wie Abstand zu halten und den Mund- und Nasenschutz zu tragen gehören dazu. Diese Umsetzung der aktuellen Verordnungen und Handlungsempfehlungen der Behörden gefallen nicht allen Angehörigen und oft ist es für unsere Mitarbeiter sehr schwierig, diese Regeln bei einigen Besuchern umzusetzen. Aber sie sind zum Wohle aller Bewohner und Mitarbeiter wesentlich.



René Seemann, Einrichtungsleiter des Riedelstiftes

Trotz der Einschränkungen durch die verstärkten Schutzmaßnahmen konnten wir unsere für 2020 geplanten Baumaßnahmen fortsetzen, so dass unsere Bewohner nun wie geplant in den Genuss von neuen Möbeln, Eingangsbereichen, Wandfarben, Fußböden und Lichuanlagen kommen. Diese Neuerungen tragen dazu bei, dass unsere Bewohner sich in ihrem Zuhause wohlfühlen auch wenn es in ihrem Leben im Moment einige Einschränkungen gibt.

Für die Zukunft sind wir gut aufgestellt. Wir werden Fortbildungsmaßnahmen in Anspruch nehmen, unsere Reserven aufstocken, Informationswege ausbauen und alle neuen Auflagen, die auf uns zukommen, professionell umsetzen. Ich hoffe, dass die Mitarbeiter und Angehörigen weiterhin so diszipliniert mit der Situation umgehen und gut zusammenarbeiten, zum Wohle aller.“

Das haben wir in dieser Zeit beibehalten und hatten so täglich Kontakt über das Telefon. Auch andere Familienmitglieder haben über das Telefon den Kontakt gehalten. Es wäre aber schön gewesen, mehr digitale Möglichkeiten zu nutzen. Leider ist mein Vater zu alt, um mit einem Handy umzugehen. So waren wir auf das Festnetz angewiesen und haben uns dadurch auch ab und zu mal verpasst.

In unserer Familie haben wir also einen Weg gefunden, der gut funktioniert hat. Schwieriger wird die Situation aber z.B. bei Ehepartnern gewesen sein, bei denen ein Partner im Heim lebt und der andere ihn regelmäßig besuchen kommt. Hier fehlen die Nähe und Zuwendung dann sehr.

Ein anderes Problem, welche diese Zeit der Isolation gebracht hat, ist der Verlust von kognitiven Fähigkeiten, durch die fehlenden Eindrücke und Reize von außen. Das habe ich bei meinem Vater feststellen können.

Trotz alledem denke ich, dass es der richtige Schritt war, die empfohlenen Maßnahmen der Regierung umzusetzen. Durch meine Tätigkeit weiß ich um das Infektionsgeschehen und mir war bewusst, dass Maßnahmen ergriffen werden, die uns noch länger begleiten, zum Schutz der Bewohner und Mitarbeiter.

„DIE MASSNAHMEN SIND RICHTIG“

Der 91-jährige Vater des Cottbuser Zahnarztes Dr. Renner lebt seit dem 1. Februar 2020 im Riedelstift. Wir haben ihn als Angehörigen gefragt, wie er die Zeit des Besuchsverbotes erlebt hat.

„Mein Vater hat die Situation verstanden und wusste, warum die Maßnahmen notwendig waren. Diese Einsicht hat es leichter gemacht, die Zeit des Besuchsverbotes zu überstehen. Wir haben auch früher schon, als mein Vater noch nicht im Cottbuser Riedelstift gewohnt hat, viel telefoniert.

Ich möchte mich auch bei der Geschäftsführung des ASB, der Heimleitung und dem Pflegepersonal für die getroffenen Entscheidungen und die Durchführung der Maßnahmen bedanken. Die Belastung ist für die Pflegekräfte nach wie vor hoch, von der zusätzlichen Organisationsarbeit, über die

gestiegene Kommunikationsarbeit bis zum ständigen Tragen der Schutzausrüstung.

Ich kann nur alle Angehörigen bitten, sich zum Wohle der Bewohner und Mitarbeiter, an die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln zu halten. Es ist zum Wohle aller wichtig diese einzuhalten, besonders im Seniorenheim.“



Daniel Hohnke, Altenpflegehelfer

„EINSICHT UND VERSTÄNDNIS“

Seine letzte Prüfung zum examinierten Altenpflegehelfer konnte Daniel Hohnke gerade noch ablegen und hatte Glück, das er noch sein Examen bekam, bevor durch die Covid-19-Pandemie die Verwaltung der Berufsschule geschlossen wurde. So konnte er im April, nach seiner Ausbildung, nahtlos als Altenpflegehelfer im Riedelstift beginnen. Ein Einstieg in einer extremen Situation.

„Bei meinem Berufsstart im Riedelstift galten schon die Schutzmaßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie. Ich startete gleich mit den neuen Präventionsmaßnahmen und Hygieneregeln, deshalb musste ich mich gar nicht groß umgewöhnen“, erzählt Daniel Hohnke.

Die Schutzmaßnahmen und Besuchsbeschränkungen sind besonders in Altenpflegeeinrichtungen sehr hoch und wir sprachen mit ihm über die Auswirkungen auf die Bewohner und ihre Angehörigen.

„Das Verhalten und das Wohlbefinden der Bewohner des Riedelstiftes hat sich mit den getroffenen Maßnahmen verändert. Abhängig von den individuellen Gewohnheiten und dem Krankheitsbild sind die Bewohnerinnen und Bewohner unterschiedlich mit dem sechswöchigen Besuchsverbot umgegangen. Durch die fehlenden Besuche von Verwandten und Freunden haben viele Bewohner verstärkt die Nähe und Aufmerksamkeit der Schwestern und Pfleger gesucht. Hier waren wir gefordert und haben alles versucht, es den Bewohnerinnen und Bewohnern leichter zu machen. Es gab viele Angebote in kleinen Gruppen oder in der Einzelbetreuung, wie Spiele, Gedächtnis- und Bewegungsübungen, Spaziergänge im Garten an der frischen Luft. Manchmal reicht es auch schon, kurz da zu sein und zuzuhören und so die Einsamkeit etwas zu nehmen.

Es war aber nicht nur die Einsamkeit, die vielen Bewohnern zusetzte, sondern auch die unterbrochenen Hilfsangebote, wie die Ergotherapie oder Logopädie. Wenn ein Bewohner sich z.B. nach einem Schlaganfall wieder erholt und sich sein Gesundheitszustand besserte, war die Situation doppelt-schwierig ohne diese Angebote, die durch das Besuchsverbot nicht möglich waren. Aus diesem Grund ist es gut, dass die Regeln jetzt wieder gelockert wurden und Besuche in Senioreneinrichtungen wieder möglich sind“.

Besuche sind wieder möglich, unterliegen in Senioreneinrichtungen aber noch immer bestimmten Regeln. Das bedeutet im Moment, dass es eine begrenzte Besucherzahl gibt, dass sich die Besucher 24 Stunden vor ihrem Besuch im Heim anmelden müssen und dass sie die Hygiene- und Abstandsregeln beachten.

„Für die Bewohnerinnen und Bewohner ist es gut und wichtig, dass Besuche wieder möglich sind und sie die Nähe ihrer Angehörigen wieder erleben. Viele Bewohner sind vor den Treffen richtig aufgeregt und freuen sich sehr.

Für uns bedeuten die Regeln aber auch einen organisatorischen Mehraufwand. Wir müssen die Besuchszeiten koordinieren, so dass die maximale Besucherzahl eingehalten wird und wir müssen auf die Einhaltung der vorgegebenen Schutzmaßnahmen, wie Abstandsregeln und Mund- und Nasenschutz achten.

Viele Besucher halten sich an die notwendigen Regeln, die gerade in Senioreneinrichtungen wichtig sind.



Leider gibt es aber auch Angehörige, die wenig Verständnis zeigen. Das ist für mich sehr unverständlich und wenig nachvollziehbar. Jeder Mitarbeiter hat sich persönlich in den letzten Monaten sehr zurückgenommen, unnötige Wege und Kontakte vermieden, um die Bewohnerinnen und Bewohner zu schützen. Um diesen Schutz aufrechtzuerhalten, benötigen wir auch die Hilfe der Angehörigen.

Ich möchte noch einmal eindringlich alle Besucher aufrufen, sich an die geltenden Regeln zu halten, zum Wohle aller Bewohner und Mitarbeiter. Auch wenn die persönliche Meinung vielleicht eine andere ist, sollten gerade in Senio-

reinrichtungen die Schutzmaßnahmen beachtet werden, um niemanden in unnötige Gefahr zu bringen.

Diese besondere Zeit hat uns als Mitarbeiter sehr gefordert und ich bin froh, dass wir diese schwierige Zeit als Team erfolgreich gemeistert haben. Es gibt hier ein schönes Miteinander und meine Kollegen haben mir meinen Einstieg leicht gemacht, so dass ich einen guten Start hatte, trotz der schwierigen Bedingungen."

Glückwünsche zum 101. Geburtstag

Am 06.07.2020 feierte unsere Bewohnerin Frau Ursula Langfeld ihren 101. Geburtstag bei guter Gesundheit in unserem Seniorenheim „Riedelstift“.



Nach einem Ständchen zum Frühstück, konnte Frau Langfeld in kleinem Kreis in den Räumen unserer Tagespflege die Glückwünsche der Stadt Cottbus, überbracht durch den Dezernenten und Leiter des Geschäftsbereiches Ordnung, Sicherheit, Umwelt und Bürgerservice Thomas Bergner, entgegen nehmen.

Unsere Pflegedienstleitung Frau Fabienne Reim überbrachte die Glückwünsche des ASB in Cottbus.

Bild des Monats



„KATZE AUF GELBEM KISSEN“

Ruhe-Gemütlichkeit-Frieden

Nach der Vorlage von Franz Marc gestalteten die Schüler der 2. Klasse der Europaschule Regine Hildebrandt diese tollen Bilder. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner hatten viel Spaß beim Betrachten der Katzen.

Die Wahl zum schönsten Bild fiel auf Alinas Katze.

Herzlichen Glückwunsch der Gewinnerin!



„Wieder“ - Eröffnung

Tagespflege im Riedelstift

Nach 128 Tagen pandemiebedingter Schließung hat das Team der Tagespflege am 22. Juli 2020 die Türen öffnen und unserer Gäste wieder begrüßen dürfen. Viele Gäste haben sich darauf gefreut, mal aus den eigenen vier Wänden zu kommen und nach langer Zeit wieder „Bekannte“ zu treffen. Das Wiedersehen war etwas anders, denn der Empfang erfolgte mit Mund-Nasen-Schutz oder mit einem Mindestabstand von 1,50 Meter. Aufgrund der Allgemeinen Schutzmaßnahmen können von 12 Tagesgästen maximal „nur“ 7 Tagesgäste die Räumlichkeiten aufsuchen. Im Vorfeld wurde ein Hygiene- und Schutzkonzept für die Tagespflege erstellt

und mit dem örtlichen Gesundheitsamt abgestimmt. Dazu gehört unter anderem, dass vor dem Betreten der Tagespflege täglich die Körpertemperatur gemessen wird, sowie in festgelegten Zeitintervallen die Räume gelüftet werden müssen. Die Tagesgäste und die Mitarbeiterinnen haben sich nach kurzer Zeit an die „neuen“ Abläufe gewöhnt. Viele Betreuungsangebote finden nun je nach Witterung unter freiem Himmel statt, wie zum Beispiel das gemeinsame Singen oder sportliche Aktivitäten in unserem blühenden Garten.

Mitgliederversammlung

Sehr geehrte Samariterinnen, sehr geehrte Samariter,

die Satzung unseres Verbandes sieht in § 9 Abs. 4 die jährlich durchzuführenden Mitgliederversammlungen vor. In den Mitgliederversammlungen werden die Mitglieder des ASB RV Cottbus/ NL e.V. regelmäßig über die Aktivitäten des Vorstandes und der Geschäftsführung und über die Prüfungen der Kontrollkommission in den jeweiligen Berichten informiert und können dazu Fragen stellen. Die Mitgliederversammlung war geplant für den 16. September 2020.

Auf Grund der aktuellen Situation in der Pandemie SARS-CoV-2 müssten wir die Mitgliederversammlung in einem entsprechend großen Raum abhalten, um die Mindestabstände zu garantieren.

Da uns auch die Anzahl der teilnehmenden Mitglieder nicht bekannt ist, haben wir uns entschieden, die Mitgliederversammlung NICHT durchzuführen.

Unsere Mitglieder können jedoch ab dem 16. September 2020 auf unserer Homepage www.asbcottbus.de für einen Zeitraum von vier Wochen die Berichte des Vorstandsvorsitzenden, der Geschäftsführerin und der Kontrollkommission einsehen.

Gern bin ich als Geschäftsführerin des ASB in Cottbus bereit, eventuell auftretende Fragen per Mail oder telefonisch zu beantworten.



MITGLIED WERDEN SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unserem Seniorenklub werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich. Wenn Sie nicht bereits Mitglied beim ASB sind, können Sie unsere Arbeit für Seniorinnen und Senioren und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Stadt Cottbus gern mit einer Mitgliedschaft beim ASB in Cottbus unterstützen.

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

- > **ASB - Rückholdienst**
Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

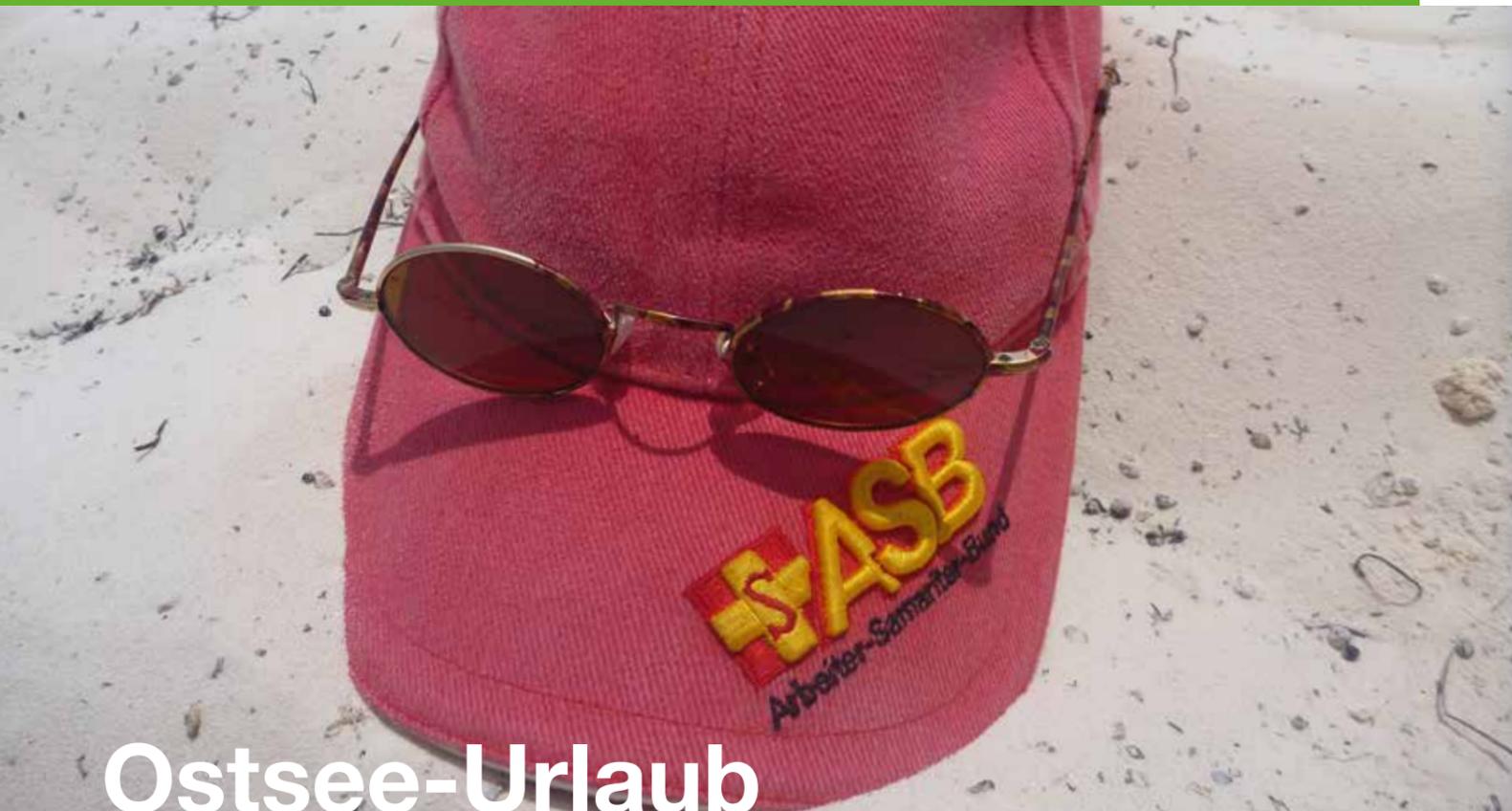
- > **Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können**

- > **ASB Magazin ABO**
Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

Spenden

Wenn Sie nicht Mitglied werden wollen, jedoch ganz hautnah vor Ort Hilfe leisten möchten, dann spenden Sie an den ASB in Cottbus. Bereits für einen kleinen monatlichen Beitrag können Sie Unterstützer sozialer Maßnahmen, wie z.B. die Soziale Beratung oder die Arbeit in unseren Seniorenbegegnungsstätten, sein. Gern können Sie auch nur einmalig spenden. Möchten Sie sich noch genauer über das Thema Spenden und Mitgliedschaft informieren, rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern!

Unter unserer zentralen Service-Nummer 0355 - 70 30 40 erreichen Sie kompetente Ansprechpartner und können einen Beratungstermin vereinbaren.



Ostsee-Urlaub in Zeiten von Corona

Trotz aller Einschränkungen ist Urlaub auf dem Darß Erholung pur

Urlaub. Endlich! Es geht an die Ostsee, auf den Darß. Wie seit vielen Jahren schon ist das für mindestens eine Woche pro Jahr unser Traumziel – auch wenn man sich auf Bomben-Sommerwetter nicht verlassen kann. Egal. Es war immer eines: Erholung pur. Mal wieder richtig durchatmen, die Nase wird auch ohne Tropfen frei.

Deshalb wundert es nicht, dass die Hotels, Pensionen, Ferienwohnungen, Fremdenzimmer und Campingplätze auf dem Darß meist schon ein Jahr im Voraus gebucht werden. So halten wir es auch, um die gewünschte Unterkunft zu reservieren. Bloß gut. Eine Woche Urlaub in Zingst und eine in Wustrow waren schon bezahlt, als die Corona-Welle in Deutschland anschwappte.

Zwar gab es zunächst die Unsicherheit, ob man überhaupt reisen durfte oder auf Balkonien bleiben musste. Aber je näher die Sommerferien der Kinder heranrückten, wurde fast überall der Lockdown gelockert, und Deutschland wurde auch nicht zum Risikogebiet erklärt. Mit einigen Bauchschmerzen öffneten die Mecklenburger ihre Strände,

Hotels und Restaurants. Sie hatten ja viel zu verlieren: Kein Bundesland konnte weniger Infizierte und Corona-Tote vorweisen als Meck-Pomm. Die große Angst war jetzt, dass die Urlauber aus Regionen wie Bayern oder Nordrhein-Westfalen Corona-Viren im Gepäck haben konnten.

Wie gesagt, es war ein Glück, dass die Hotelzimmer schon fest gebucht waren. Denn viele, die sich auf Kreuzfahrten oder Auslandsreisen gefreut hatten, stornierten angesichts der dramatischen Pandemie-Entwicklung – oder aber die Veranstalter und Reisebüros mussten die Reisen absagen. Nun gab es einen Run auf Urlaubs-Unterkünfte im Inland, von denen es kaum mehr genügend gab. Schon nicht an der Ostsee!

Für uns aber hieß es nun: Auf nach Norden, nach Zingst – auch mit einer kleinen Angst vor womöglich großem Gedränge und wenig Abstand. Es war schon spannend zu sehen, welche Verhaltensregeln die Einheimischen vorgaben. Am Strand war jeder zweite Strandkorb gesperrt. Es war nicht erlaubt, sich mit seinem Badetuch einfach irgendwo dazwischen zu mogeln. Und das wurde kontrolliert!

Im Hotel waren nur 70 Prozent der Zimmer belegt, Frühstück gab es in Etappen. Am Buffet war Selbstbedienung untersagt – was man sich ausgesucht hatte, wurde auf den Teller gelegt. Kein Herumgrapschen im Brötchenkorb. Das zumindest könnte immer so sein. Generell war Maske-Tragen Pflicht, beim Essen am Tisch natürlich nicht.

Überall in den Läden, in den Supermärkten, in den Restaurants herrschte Masken-Pflicht, und in jedem Restaurant war man gezwungen, Namen, Heim-Anschrift und die Telefonnummer zu hinterlassen. Erstaunlicherweise gab es weniger Gedränge im Ort und am Strand als in den Jahren zuvor. Alles in allem: Trotz Corona, den Einschränkungen und den Sorgen vor einer Infektion waren es erholsame Ostsee-Urlaubswochen.

Und sie beginnen wie immer: Auf an den Strand! Es riecht wie immer – nach Urlaub, Salz und Tang und Nussöl; das klingt nach Wellenrauschen, Möwengeschrei und Kinderlachen. Das war schon so zu DDR-Zeiten, doch vieles andere ist nicht mehr, wie es einmal war. Urlaub auf dem Darß war nämlich auch: Anstehen vor Restaurants mit mäßig gutem Essen, Anstehen vor den relativ wenigen Geschäften mit relativ dünnem Angebot. Die Ferienzimmer hatten – gemessen an heutigen Ansprüchen und Möglichkeiten – oft unterstes Niveau, und eine Schwimmhalle für Regentage gab es ebenso wenig wie gescheite Angebote für den Abend.

Dennoch: Auch unter diesen Umständen war der Darß schon immer als Urlaubsziel heiß begehrt. Hier gibt es wunderbare Strände, mit feinstem weißem Sand. Und heute, nach Erkundung verschiedener Strände Europas und solcher in Übersee kann ich mit tiefster Überzeugung sagen: Eigentlich kann keiner von ihnen mit denen in Prerow oder Zingst mithalten.

Was Torremolinos an der spanischen Südküste, das italienische Rimini oder San Tropez an der Cote d'Azur diesen Darßer Orten voraus haben, ist halt das – zumeist jedenfalls – schönere Wetter, ein Sonnenschein, auf den mehr Verlass ist. Doch der, den auch ein Regenschauer oder ein kräftiger Nordwind nicht verdrießlich machen kann und dem neben Sonnenbräunen auch noch andere Dinge wichtig sind im Urlaub, wird den Wetter-Gemischtwarenladen ertragen und eines Tages sogar lieben lernen.

Und mit den oben beschriebenen Unzulänglichkeiten der Darßer Urlaubsdomizile ist längst Schluss. Heute erkennt man die Orte zwischen Bodden und Meer, mitten in der urwüchsigen Natur des Nationalparks „Vorpommersche Boddenlandschaft“ und mit einem 18 Kilometer langen Sandstrand, fast nicht wieder. Vor allem Zingst: Natürlich

gibt es noch die Fischerhäuser mit ihren Giebelzeichen am Deich, die malerische evangelische Kirche „Sankt Peter und Paul“ und den über 500 Jahre alten Boddenhafen, durch den sich Zingst im 18. und 19. Jahrhundert zu einem bedeutenden und blühenden Seefahrerdorf entwickeln konnte.

Die Zeit der einst begehrten FDGB-Heime ist längst versunken – sie sind abgerissen worden, allenfalls umgebaut. Neue Hotels aller Preisklassen, gemütliche Pensionen und Cafés, Restaurants mit hervorragenden Fischgerichten, Ferienwohnungen jeder Größe, Freizeiteinrichtungen und neue Straßen sind entstanden. Und nicht zu vergessen: ein hervorragendes Netz an Radwegen. Zingst ist schon fast ein mondäner Urlaubsort geworden, und er gefällt sich in der Rolle: Wird er doch jetzt auch geschätzt von Komfort gewohnten und gut betuchten Urlaubern aus Hamburg und München – von den Berlinern sowieso.

Und die Urlauber kommen nun nicht nur im Sommer auf den Darß, wenn die Ostseewellen ins Wasser locken. Sie kommen auch im Frühling, wenn im Zingster Hochwald die Anemonen blühen und die Trompetenschreie der Kraniche die Luft erfüllen. Oder im Herbst und Winter: Dann jagt der Sturm die salzige Gischt über den verlassen Strand, bevor die große kalte Ruhe einkehrt, in der der Raureif seine bizarren Kunstwerke schafft. Erstaunlich, wie erholsam selbst nur ein paar Tage zu dieser Jahreszeit an der Küste sind. Die Luft schmeckt dann noch intensiver nach Salz und Tang als im Sommer. Und es geht einfach ruhiger zu, die Menschen sind scheinbar gelassener, nachdenklicher und weniger hektisch – sie befürchten offenbar nicht andauernd, etwas zu verpassen.

Früher zog es viele Künstler in die Abgeschiedenheit der Darßer Küstenorte, wo sie von der fast unberührten Natur und den urwüchsigen Bewohnern schöpferische Anregungen fanden. Heute verziehen sie sich in der Sommer-Saison lieber ins Hinterland. Viele kommen erst im Winter nach Ahrenshoop, Wustrow oder Zingst zurück, die Maler und Grafiker, die Bildhauer und Töpfer, die Kunsthandwerker und Weber, die Leute vom Theater und natürlich die Schriftsteller und Dichter, die wie Marta Müller-Grählert – die Dichterin des Ostseewellen-Liedes. Hier haben sie ihre Heimat, und wie sie nicht wieder losgelassen werden von der „Sehnsucht na dat lütte kahle Inselland“. Auch in Zeiten von Corona, auf Abstand, natürlich.

Foto: Eva-Maria Becker

Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon (0355) 78 24 24 2
www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Marlies Kross

MUSIK ZUM FEIERABEND

Das neue Format „Feierabendkonzerte“ bringt Konzerte in entspannter Lounge-Atmosphäre „ohne Schlips und Krawatte“ nach Cottbus. Pünktlich zum Dienstschluss spielen die Musiker*innen des Philharmonischen Orchesters in kleinen, variablen Formationen auf. Das etwa 45-minütige, kompakte Programm bietet für jeden Musikgeschmack etwas: von barocken Raritäten über Klassiker bis hin zu Jazz-Standards und peppigen Neuentdeckungen.

» **Donnerstag, 10.09.2020, 18 Uhr**
♀ Altes Stadthaus Cottbus



Foto: Markus Schadel

MUSIK TRIFFT LITERATUR

„Des Lebens wilder Kreis“ ist eine neue Reihe von Pianist und Dirigent Michael Abramovich gemeinsam mit Schauspieler Nico Delpy. Klassiker der Weltliteratur treffen auf ausgewählte Musikstücke. Ein Abend zu Thomas Manns „Doktor Faustus“ eröffnet die Serie. Nico Delpy liest und spielt eine Passage aus dem großen modernen Künstlerroman, in deren Zentrum Beethovens Klaviersonate op. 111. steht. Michael Abramovich (Foto) spielt sie am Klavier und erläutert Hintergründe.

» **Freitag, 25.09.2020, 19.30 Uhr**
♀ Großes Haus



Foto: Marlies Kross

HIMMLISCHE KLÄNGE

Ein breites Spektrum geistlicher Motetten und barocker Concerti von Bach bis Brahms steht auf dem Programm eines Konzerts, dem Mendelssohns Klassiker „Denn er hat seinen Engeln befohlen“ den Titel gibt. In kleinen Gesangsformationen und auf historischen Instrumenten präsentieren der Kammerchor der Singakademie Cottbus, das Bach Consort Cottbus und Instrumentalsolisten die hohe Kunst des filigranen Zusammenklangs, wo jede einzelne Stimme zählt.

» **Samstag, 26.09.2020, 19 Uhr**
♀ Kreuzkirche Cottbus

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

Standort Cottbus: **Dieselmotorenwerk**
Uferstr. / Am Arntsteich 15
03046 Cottbus
Di – So von 10 – 18 Uhr
(0355) 49 49 40 40 | www.blmk.de

LIEBE, HASS UND EINSAMKEIT. EMOTIONEN IN DER KUNST

Die menschliche Existenz ist geprägt durch die beiden Pole Vernunft und Gefühl. Emotionen bestimmen unser Leben von den ersten Kindertagen an und sind Triebfedern unserer Handlungen. In der bildenden Kunst entfalten diese Themen durch die gattungsimmanenten Mittel Linie, Form und Farbe ihre unmittelbare, ganz spezifische Wirkung über die visuelle



Wahrnehmung. Die Ausstellung widmet sich in vier Kapiteln der Repräsentation großer Gefühle in den Bereichen Malerei, Grafik, Skulptur und Fotografie.

» **13.9. – 22.11.2020**

GIL SCHLESINGER. DER AUFSTAND DER ZEICHEN. MALEREI UND ZEICHNUNGEN

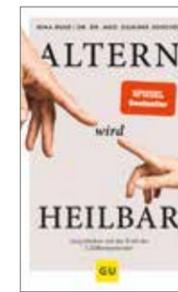
Mit seiner „intuitiven Abstraktion“, die vielfach auf organisch wirkenden Formen und Zeichen basiert, ist Gil Schlesingers Œuvre bis heute für die Tradition der ungegenständlichen Malerei in Ostdeutschland und darüber hinaus eine wichtige Referenz. Die Ausstellung spürt Wechselwirkungen und Verschiebungen der Formenzeichen und Zeichensysteme zwischen Malerei und Grafik, Leinwand und Papier sowie unterschiedlichen Farbigkeiten und Farbtintensitäten nach.



Zeichensysteme zwischen Malerei und Grafik, Leinwand und Papier sowie unterschiedlichen Farbigkeiten und Farbtintensitäten nach.

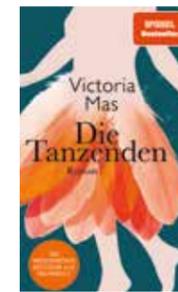
» **14.11.2020 – 10.1.2021**

Gil Schlesinger, o.T., 1981.
Acryl auf Papier, © Gil Schlesinger



ALTERN WIRD HEILBAR · Nina Ruge, Dr. Dr. med. Dominik DUSCHER

Ist Altern unausweichliches Schicksal? Nein – lautet die Antwort der modernen Altersforschung. Denn der Körper ist tatsächlich das sprichwörtliche Wunderwerk. Dabei beginnt das Wunder in der Zelle, wie Nina Ruge und der Altersforscher Dr. Dominik Duscher in diesem neuen Standardwerk zum Thema schildern. Sie nehmen mit auf eine Entdeckungsreise zu den neuesten Erkenntnissen aus der Zellforschung und bringen dabei auch ihre persönlichen Einschätzungen und Erfahrungen mit ein. Die Autoren umreißen die Prozesse des Alterns und zeigen, wie es in Zukunft heilbar wird. Im Fokus stehen die 3 elementaren Fähigkeiten der Zellen: die natürliche Zellerneuerung, die Entgiftung auf Zellebene und die Stabilisierung der Energieerzeugung.



DIE TANZENDEN · Victoria Mas

Eine Hymne auf die Courage aller Frauen - Ganz Paris will sie sehen: Im berühmtesten Krankenhaus der Stadt, der Salpêtrière, sollen Louise und Eugénie in dieser Ballnacht glänzen. Ob die Hysterikerinnen nicht gefährlich seien, raunt sich die versammelte Hautevolee zu und bewundert ihre Schönheit gerade dann, wenn sie die Kontrolle verlieren. Für Louise und Eugénie aber steht an diesem Abend alles auf dem Spiel: Sie wollen aus ihrer Rolle ausbrechen, wollen ganz normale Frauen sein, wollen auf dem Boulevard Saint-Germain sitzen und ein Buch lesen dürfen, denken und träumen und lieben dürfen wie die Männer. Mit verblüffender Lebendigkeit erzählt Victoria Mas in „Die Tanzenden“ vom Aufbruch derer, die sich nicht zufriedengeben, von berührender Solidarität und unbeirrbarem Mut.



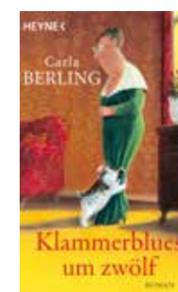
DAS DUNKLE HAUS AM MEER · Susanne Mischke

Um das dunkle Haus am Meer ranken sich Gerüchte und uralte Geschichten – ein spannender Frankreich-Krimi. Aus Mangel an Beweisen wurde ihr Ehemann Paul im Mordfall an der jungen Frau freigesprochen. Helen vertraut ihm, und jetzt möchte sie in Saint-Muriel, in ihrem einsamen Haus an der wildromantischen bretonischen Küste, nur noch die Schrecken des letzten Jahres hinter sich lassen. Doch um das dunkle Haus am Meer ranken sich Gerüchte und uralte Geschichten, und auch Paul und Helen holt die Vergangenheit schneller ein, als ihnen lieb ist ...



DER REPORT DER MAGD · Margaret Atwood

Provokant. Erschreckend. Prophetisch. - Die provozierende Vision eines totalitären Staats: Nach einer atomaren Verseuchung ist ein großer Teil der weiblichen Bevölkerung unfruchtbar. Die Frauen werden entmündigt und in drei Gruppen eingeteilt: Ehefrauen von Führungskräften, Dienerinnen und Mägde. Letztere werden zur Fortpflanzung rekrutiert und sollen für unfruchtbare Ehefrauen Kinder empfangen. Auch die Magd Desfred wird Opfer dieses entwürdigenden Programms. Doch sie besitzt etwas, was ihr alle Macht-haber, Wächter und Spione nicht nehmen können, nämlich ihre Hoffnung auf ein Entkommen, auf Liebe, auf Leben ...



KLAMMERBLUES UM ZWÖLF · Carla Berling

Fee, 57, befindet sich im Ausnahmezustand: Ihr Gatte Teddy ist ungeplant gestorben! Nun hängt sie auf dem Sofa rum und übersteht die Tage nur mit Chips, Prosecco, Musik und Seriengucken. Am Ende eines einsamen Silvesterabends steht plötzlich Nachbarin Claudine vor der Tür. Die energische Sechzigjährige bringt Fees Dasein mit ihrer Lebenslust durcheinander. Sie macht sogar den absurden Vorschlag, mit ihr und der 72-jährigen Mary, die für den Seniorentriathlon trainiert und sehr frei über die Liebe denkt, eine WG zu gründen. Fee stürzt sich ins Leben, stolpert über die Leine eines hustenden Mopses, verknallt sich in Winnetou - und schneidet endlich alte Zöpfe ab!

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--|-----------------|
| blutunterlaufener Streifen | | Vorname der Schneider † | Gewohnheit | deutsches Bundesland | | Hptst. von New Mexico (Santa ...) | Augenschminke | Initialen des Malers Dix | landwirtsch. Gebäude | | Flüssigkeitsbehälter | | Schulturnmister |
| Kastenmöbelstück | | | | | | wertvoll | | | | | | | |
| Weinsorte | | | | 1 | langweilig | | | | Fremdwortteil: Luft | | bayrisch: nein | | |
| | | | | | | fast | | Vorname von Delon | | | | | 7 |
| „füh-lende“ Pflanze | | | hohe Tonqualität (Abk.) | | hebr. Name von Babylon | | | | | | Talisman | | |
| westafrikanischer Staat | | Stemmwerkzeug | | 4 | | | | Holzblasinstrument | | griechische Unheilsgöttin | | | |
| | | | | | Zierstrauch | gestalten | | | | | | | |
| ein Werkzeug | Staatsvolk | Drogenentwöhnung | | Sänger der 60er (Paul) | | | | | Heilverfahren | | | | US-Münze |
| | | | | | | | | | | italienisch: drei | erste Frau Jakobs (A.T.) | | 2 |
| | | | | | | | | 9 | | | | | |
| Vorname von Bismarck | | | Segelstange | | | kleines Handmähgerät | | | Fremdwortteil: fern, weit | | | | |
| | | | | | Höhepunkt | einen Flug beginnen | | | | | | | |
| Stuntman | | | Computermesse in Hannover | | | | | | Haushaltsplan | | | | |
| | | | | | | | | | Künstlerwerkstatt | | persönliches Fürwort | | |
| Abk.: Nahgüterzug | | | französische Anrede: Frau | | englisches Fürwort: sie | | | | | | | | 3 |
| Kosenamen für Mutter | rundes Korallenriff | ein Elternteil | | | | | | | | | | | |
| | | | | | Mongolen-dorf | | | | | | | | Früchte |
| | | | | | | persönliches Fürwort | | knapp, wenig Raum lassend | | | | | |
| große Wohnansiedlung | | poetisch: flaches Wiesengelände | | 6 | Filterutensil | | | | | | | | 5 |
| Papierlaternen | | | | | | | | | | | | | |
| Unwahrheit | | | | | | | | | Abk.: Gehaltstarif | | | | |



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|-----------|-----------------|--------------------|-------------------------------|-------|----------------------------|--|------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|
| Haltevorrichtung am Auto | | Handwerksberuf | | Blutbestandteil | | Filmlichtempfindlichkeit | binär | dem Namen nach | | Satz | Bleichmittel | | Spitzname Eisenhowers |
| | | | | | | Taxi (veraltet) | | | | 10 | | | |
| | 9 | | | | | | | | | | | | |
| grob gemahlene Getreide | | olivgrüner Papagei | | 8 | | besitzanzeigendes Fürwort | | Längenmaß der Seefahrt | | | | | 14 |
| Morast | | | | | | zu dem Zweck | | | | | Ein-siede-lei | | ein Binde-wort |
| Gewürzkorn | | russische Währung | | | | | | euro-päische Völker-gruppe | | Verlade-maschine | | | |
| | | | | | | niedrige Temperatur | | Musik-zeichen im Psalm | | | | öffentl. Ver-kehrsmittel | |
| | | | | 1 | | | | | | | | | |
| Fotoapparat | zweiter Präsi-dent der USA | Nord-staat der USA | | | Feuer-werks-körper | | | | | | 2 | | 7 |
| | | | | | | | | großes Meeres-tier | | 4 | niederl. Name der Rur | | englisch: dieses |
| | | | | | | | | | | | | | |
| stärkster Finger | | | | | | | | englisch: sitzen | | Stütz-kerbe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 12 | | | | | | | |
| | | | | | | Abk.: Seine Majestät (Schiff) | | Hafen-stadt in Mali | | | | 11 | chem. Zeichen für Zinn |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ehrenhaft, korrekt | | | Obst-kern | | | | | | | | flüssiges Gewürz | | 6 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Ab-schnitt | | | | | | | | | | | leichter Pferde-zaum | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|

Impressum

Herausgeber
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42
03050 Cottbus

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Friedrich-Ebert-Straße 18
03044 Cottbus
agentur@pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB RV Cottbus / NL e.V.
Deike Press

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;
ASB, Deike Press, fotolia.de

Anzeigenleitung
pool production GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 18
03044 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
RV Cottbus / NL e.V.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe
31. Oktober 2020

Programminformationen werden kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Garantie übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit Einverständnis des Herausgebers.

