

# Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 2 | 2025 · 28. Jahrgang · November · kostenlos

**Ehrenamt**

**Projekt U25**

**Fahrdienst**

**Tipp: Sanft  
Entwässern**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**

 **ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

# Kontakte

ASB RV Cottbus / NL e.V.  
Tel: 0355 703040  
www.asbcottbus.de

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

## Senioren-Wohnen

Wohnen mit Service  
Telefon 0355 703040

## Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

## Einrichtungsleitung

Telefon 0355 4775 – 240

## Pflegedienstleitung

Telefon 0355 4775 – 321

## Wohnbereich I

Telefon 0355 4775 – 312

## Wohnbereich II

Telefon 0355 4775 – 315

## Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon 0355 4775 – 321

## Tagespflege

Tagespflege im Riedelstift  
Telefon 0355 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon 0355 48573744

## Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus  
Telefon 0355 4775 451

## Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon 0355 703040

## Mitgliederbetreuung

Telefon 0355 703040

## Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus  
Telefon 0355 4775 – 0  
Fax 0355 4775477  
Email info@asbcottbus.de

# Editorial

Liebe Samariterinnen, liebe Samariter,  
liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu, und damit auch eine Zeit intensiver Arbeit, gemeinsamer Anstrengung und wichtiger Entwicklungen. Es ist der Moment, um Bilanz zu ziehen, über erreichte Meilensteine, gelungene Zusammenarbeit und all das, was uns in diesem Jahr geprägt hat.

Ein besonderer Fokus lag 2025 auf dem Rückgrat unserer sozialen Arbeit, dem Ehrenamt. Gemeinsam mit dem Team des Sozialen Dienstes ist es uns gelungen, mehr Freiwillige für die vielseitigen Einsatzfelder im Seniorenzentrum zu gewinnen. Besonders wichtig war die Einführung des neuen „Stammtischs für Ehrenamtliche“, der regelmäßig stattfindet. So schaffen wir von Anfang an eine Atmosphäre der Mitbestimmung, in der sich unsere ehrenamtlich Engagierten als aktiver Teil der Entscheidungsprozesse erleben.

Ein Einschnitt war die Schließung unserer Tagespflegeeinrichtung in der Drebkauer Straße 67A zum Oktober 2025. Diese Entscheidung ist uns nicht leichtgefallen. Umso wichtiger war es uns, die betroffenen Klientinnen und Klienten bei der Suche nach alternativen Betreuungsangeboten eng zu begleiten. Die frei gewordenen Ressourcen nutzen wir nun, um unsere Angebote zu überprüfen und bedarfsgerechte, zukunftsfähige Unterstützungsformen weiterzuentwickeln.

Unsere Mitarbeitenden sind das Fundament unserer Dienstleistungen. Um der anhaltenden Personalfuktuation und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken, haben wir im April 2025 gemeinsam mit dem Jobcenter Cottbus ein Projekt ins Leben gerufen. Am Ende dieses Projekts konnten wir mehrere langzeitarbeitslose Menschen erfolgreich in den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Haustechnik integrieren – ein echter Gewinn für alle Beteiligten.

Der Blick auf 2026 ist geprägt von Zuversicht und Tatkraft. Wir wollen stabile Strukturen weiter ausbauen, die Qualität unserer Arbeit kontinuierlich verbessern und die Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern noch enger gestalten. Unser Ziel bleibt es, bedarfsgerechte Lösungen zu entwickeln, mit einem klaren Bekenntnis zu Nachhaltigkeit, Menschlichkeit, Fairness und Verantwortung. Diese Werte wollen wir nicht nur leben, sondern auch für alle sichtbar machen.

Ein herzlicher Dank gilt unseren Mitarbeitenden. Ihr Einsatz, Ihre Professionalität, Flexibilität und Ihr Vertrauen haben maßgeblich zu unserem gemeinsamen Erfolg beigetragen. Ihr Engagement macht den Unterschied, für unsere Klientinnen und Klienten, für ihre Familien und für die gesamte Gemeinschaft.

Herzlichst,

Stefan Gräber  
Vorstandsvorsitzender  
ASB RV Cottbus/ NL e.V.

René Seemann  
Geschäftsführer  
ASB RV Cottbus/ NL e.V.

# Inhalt

02 So erreichen Sie uns

04 News

06 Ein Beruf mit Herz und Verantwortung

08 Gesundheitstipp: Sanft Entwässern

10 Ehrenamt im Seniorenzentrum

12 Projekt U-25 Jugendarbeitslosigkeit

13 Weiterbildung

14 Bitterstoffe

16 Riedelstift - Bunte Seite

18 100. Geburtstag & Jubiläum

20 Zeitzeugen

22 Reisetipp

24 Staatstheater Cottbus / BLMK

25 Bücher-Tipps

26 Rätsel



# News

## 7000 Schritte für die Gesundheit

Schon 7000 Schritte am Tag senken einer Studie zufolge das Risiko für etliche schwerwiegende Erkrankungen, ergab die Studie eines internationalen Forscherteams. Die bisherigen Empfehlungen für 10.000 Schritte am Tag sind nicht unbedingt nötig. Die Studie ergab, dass bereits 7000 Schritte am Tag das Risiko für einen vorzeitigen Tod fast um die Hälfte senken im Vergleich zu Menschen, die nur 2000 Schritte am Tag zurücklegen. Sie verringern das Risiko an Demenz zu erkranken, um 38 Prozent. Das Risiko für Depressionen sinkt um 22 Prozent und das Risiko für Diabetes um 14 Prozent. Die Ergebnisse deuten zudem darauf hin, dass sich auch das Risiko minimieren lässt, an Krebs zu erkranken oder zu stürzen.



## Nährstoffe fürs Gehirn

Vergesslich und unkonzentriert? Eine Studie aus Polen legt nahe, dass zwei Nährstoffe besonders wichtig sind, um das Gehirn gesund und fit zu halten. Forscher haben den Einfluss von Kalzium und Magnesium auf die Hirnleistung untersucht. Dabei fanden sie heraus: Niedrige Werte dieser beiden Mikronährstoffe gehen bei Menschen über 60 Jahren mit schlechteren Ergebnissen bei Intelligenz- und Gedächtnistests einher. Dabei fiel Kalzium am stärksten ins Gewicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag für Erwachsene 1000 mg Kalzium. Dies lässt sich leicht über die Ernährung erreichen. Besonders viel Kalzium liefert Käse. Er enthält etwa 400 bis 900 mg Kalzium pro 100 g. Haselnüsse enthalten mehr als 100 mg pro 100 g. Auch manche Gemüsearten sind gute Kalziumquellen: etwa Brokkoli, Grünkohl und Rucola mit mehr als 80 mg pro 100 g.



## Hygiene im Bett

Das eigene Bettzeug benutzen die meisten von uns mit Sicherheit deutlich länger als es gut ist. Immerhin schlafen wir darin jede Nacht. In Laken, Kissen und Co. sammeln sich über die Zeit allerdings jede Menge Dreck, Hautschuppen und Körperflüssigkeiten. Neben Hausstaubmilben können sich im Bett aber auch andere Parasiten anfinden. So bilden Feuchtigkeit und Wärme ein perfektes Klima für Bakterien und Pilze. Die Bettwäsche sollte also regelmäßig gewechselt werden. Doch was ist die offizielle Empfehlung? Eine Art goldene Regel lautet, die Textilien alle zwei Wochen zu tauschen. Geht es nach der Wissenschaft reicht das aber nicht aus. Mediziner raten dazu, einmal pro Woche die Bettwäsche zu wechseln und zu waschen.



## Kampfkünste Senioren

Viele Menschen glauben, dass Gehen oder Laufen die beste Methode ist, um auch im Alter fit zu bleiben. Eine Studie der Harvard Medical School zeigt jedoch, wer über 60 ist, profitiert stärker von sanften Kampfkünsten. Stile wie Tai Chi, Aikido oder Wing Chun setzen eher auf langsame, fließende Bewegungen, die Gelenke schonen und das Gleichgewicht fördern. Für Menschen über 60 sind sie oft eine sichere und attraktive Alternative zu Jogging oder schwerem Krafttraining. Diese Bewegungsformen trainieren Körper und Geist zugleich. Das Einüben komplexer Bewegungsfolgen verbessert Muskelkoordination, Konzentration und Gedächtnis. Neben den körperlichen Effekten bieten Gruppenkurse soziale Kontakte – ein wichtiger Schutz gegen Einsamkeit.



## Tipps gegen Demenz

Allein in Deutschland sind rund zwei Millionen Menschen von Demenz-Erkrankungen betroffen – Tendenz steigend. Die Ursachen von Demenz sind bislang wissenschaftlich nicht geklärt. Doch Forschende haben Tipps, wie sich das Risiko reduzieren lässt. Demnach könnten ein Drittel der Fälle mit einem gesünderen Lebensstil und der Behandlung von Vorerkrankungen vermieden werden. Drei wichtige Tipps sind: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihr Gehirn mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Bewegen Sie sich regelmäßig, denn körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und unterstützt die geistige Fitness. Verzichten Sie auf das Rauchen, da es die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen und das Demenzrisiko erhöhen kann.





# Ein Beruf mit Herz und Verantwortung

Kein Tag ist wie der andere. Pünktlich müssen Patientinnen und Patienten zur Tagespflege oder zum Arzt gebracht werden. Damit das klappt, braucht es jemanden, der den Überblick behält. Und genau das ist der Job von Christian Fenske.

Als Disponent ist Christian Fenske so etwas wie das organisatorische Zentrum des Fahrdienstes beim ASB. Er plant die Routen, teilt Fahrzeuge ein, koordiniert das Personal und ist gleichzeitig Ansprechpartner für Angehörige, Pflegekräfte und natürlich für seine Fahrerinnen und Fahrer. Zusätzlich organisiert er auch den Menüservice „Essen auf Rädern“ sowie den Hausnotruf des ASB Cottbus. Wichtige Angebote, die vielen Menschen im Alltag Sicherheit und Unterstützung geben.

## Mehr als Zahlen und Zeitpläne

Neben der Organisation legt er auch großen Wert auf Empathie und Verständnis, sowohl im Umgang mit den Fahrgästen als auch im Team. „Wir transportieren Menschen. Oft ältere oder pflegebedürftige Personen, für die die Fahrt zum Arzt oder zur Tagespflege ein wichtiger Teil des Alltags ist. Unsere Fahrer, im Moment sind es sechs, machen einen großartigen Job. Sie sind nicht nur Chauffeure, sondern oft auch Zuhörer, Helfer und Mutmacher.“ Auch die Zusammenarbeit mit anderen Bereichen des ASB spielt für ihn eine wichtige Rolle.

## Eine Aufgabe mit vielen Facetten

Die Aufgaben eines Disponenten im Fahrdienst sind breit gefächert. Sie reichen von der Tourenplanung über Abrechnungen bis hin zur Teilnahme an Ausschreibungen. Auch die Pflege und Verwaltung des gesamten Fuhrparks des ASB, insgesamt 14 Fahrzeuge gehört dazu. Das erfordert nicht nur Organisationstalent, sondern auch Kommunikationsstärke und Verantwortungsbewusstsein. Dabei kommen dem ehemaligen Projektleiter, der auch mehrere Jahre in einer bauleitenden Tätigkeit in der Schweiz tätig war, seine Erfahrungen zugute. Die Mischung aus Technik, Organisation und Menschlich-

keit macht den Beruf des Disponenten beim ASB besonders. Christian Fenske schätzt diese Vielfalt. „Ich kann planen, organisieren und gleichzeitig etwas Gutes tun.“ Dass er beim ASB gelandet ist, war eher Zufall – aber ein glücklicher. Auf der Suche nach mehr Zeit für seine Familie orientierte sich Christian Fenske beruflich neu und fand beim ASB Cottbus eine neue Perspektive. Im Oktober 2023 begann er zunächst in der Haustechnik im Seniorenwohnpark. Nur wenige Monate später, im März 2025, übernahm er die Verantwortung als Disponent. „Diese Entscheidung war genau richtig, ich fühle mich hier sehr wohl und gut angekommen.“

## Zukunft im Blick

Auch für die Zukunft hat Christian Fenske bereits klare Vorstellungen. In seiner Freizeit engagiert er sich ehrenamtlich bei der Freiwilligen Feuerwehr. Verantwortung zu übernehmen, liegt ihm also auch privat. „Ich möchte mich weiterbilden, zum Fahrdienstleiter für den Taxi- und Mietwagenverkehr. Mein Ziel ist es, den Fahrdienst weiter auszubauen“, erklärt er. „Wichtig ist mir dabei nicht nur der langfristige Erhalt unserer Angebote wie dem Hausnotruf und dem Essen auf Rädern, sondern auch ihre erfolgreiche Weiterentwicklung.“



## Fahrdienst

Mobil in jeder Lebenslage. Der Fahrdienst ermöglicht Ihnen mehr Unabhängigkeit und Mobilität, um am Leben in der Gemeinschaft teilhaben zu können. Vor allem für Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderung ist Mobilität besonders wichtig: Mobil zu sein ist für sie Grundlage für eine aktive Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft. Der ASB bietet deshalb einen Fahrdienst an, der es den Betroffenen ermöglicht, mobil zu sein und sicher an den Ort ihrer Wahl zu kommen. Egal ob ins Krankenhaus, zum Physiotherapeuten, zur Reha oder zu Theateraufführungen und Konzerten, mit uns kommen Sie sicher ans Ziel. Der Transport erfolgt in Spezialfahrzeugen, die den besonderen Bedürfnissen des Behindertenfahrdienstes gerecht werden.

## 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.

## 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 verschiedenen Gerichten an, die bis an die Haustür geliefert werden. 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.

Nähre Infos zu den Angeboten erhalten Sie über unsere Webseite oder rufen Sie uns gern an: 0355 703042



# Schwellungen, ade - Körper richtig entwässern

Ob geschwollene Beine, Gesicht oder Bauch: Den Körper zu entwässern kann bei Beschwerden sehr hilfreich sein! Und es geht ganz einfach!

Wassereinlagerungen können unangenehm sein und sich in geschwollenen Beinen, Händen oder im Gesicht bemerkbar machen. Sie entstehen oft durch zu viel Salz, Hormonschwankungen, Hitze oder Bewegungsmangel. Die Folge: Schwellungen, Spannungsgefühle und bei Druck oft sichtbare Dellen im Gewebe.

“Körper entwässern” bedeutet, überschüssige Flüssigkeit, die sich im Gewebe staut, wieder in den natürlichen Kreislauf zu bringen und besser abzutransportieren. Beim richtigen Entwässern geht es nicht um Schnelligkeit oder extremes Austrocknen, sondern um sanfte Unterstützung des Körpers. Wichtig sind ausreichend Wasser, frische Lebensmittel und Bewegung, damit Blut- und Lymphfluss in Gang kommen. Ergänzend helfen Methoden wie Trockenbürsten, Massagen, Wechselduschen oder Beine hochlegen – so wird Flüssigkeit auf natürliche Weise abtransportiert, ohne den Kreislauf zu belasten.

## Körper richtig entwässern: Darauf kommt es an

### Ausreichend Wasser trinken

Klingt paradox, ist aber entscheidend: Wer genug trinkt, hält den Flüssigkeitshaushalt stabil und regt die Nieren an, überschüssiges Wasser auszuscheiden. Zu wenig trinken dagegen führt dazu, dass der Körper Wasser zurückhält.

### Frische Lebensmittel essen

Obst und Gemüse mit hohem Wasser- und Mineralstoffgehalt – wie Gurke, Melone oder Spargel – unterstützen die Entwässerung sanft. Gleichzeitig liefern sie Kalium, das den Flüssigkeitsausgleich im Körper reguliert.

### Regelmäßige Bewegung

Bewegung aktiviert die Muskelpumpe in den Beinen und bringt Blut und Lymphe in Schwung. Schon Spaziergänge oder leichtes Training helfen, Flüssigkeit besser zurück in den Kreislauf zu transportieren.

### Trockenbürsten

Die Massage mit einer Bürste regt die Durchblutung an und stimuliert das Lymphsystem direkt unter der Haut. Das unterstützt den Abtransport von eingelagerter Flüssigkeit und wirkt gleichzeitig belebend. Bürsten gibt es zum Körper-Entwässern zum Beispiel bei dm, Rossmann und Co. Unsere Expertin Sigrid Illumaa hat sogar ihre eigene ergonomische Trockenbürste entworfen.

### Massagen

Sanfte Massagen – besonders lymphorientierte – fördern den Abfluss von Gewebswasser und entspannen zusätzlich die Muskulatur. So können Schwellungen schneller zurückgehen.

### Wechselduschen

Der Wechsel von warmem und kaltem Wasser trainiert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Dadurch wird der Flüssigkeitstransport im Gewebe angeregt und der Kreislauf belebt.

### Beine hochlegen

Durch Hochlagern wird die Schwerkraft genutzt: Flüssigkeit, die sich in den Beinen gesammelt hat, kann leichter Richtung Herz abfließen. Schon wenige Minuten am Tag bringen spürbare Erleichterung.



### Geduld

Denn den Körper radikal zu entwässern, ist nicht gut. Ein zu schneller Flüssigkeitsverlust kann den Mineralstoffhaushalt stören und Kreislaufprobleme verursachen. Deshalb sind sanfte Methoden, die den Körper in seinem natürlichen Rhythmus unterstützen, sinnvoller. Auch bei Kräutertees sollte man vorsichtig sein: Stark entwässernde Kräuter wie Brennnessel können zu viel entziehen, während Buchweizenkraut oder Birkenblätter den Lymphfluss sanft fördern.

## Die besten entwässernden Lebensmittel

Die besten entwässernden Lebensmittel unterstützen den Körper auf natürliche Weise dabei, überschüssige Flüssigkeit auszuscheiden und das Gewebe zu entlasten. Sie wirken sanft und gezielt, ohne den Körper auszutrocknen, und sind ideal für eine natürliche Entwässerungskur. 12 Lebensmittel, die den Körper entwässern sind diese:

### Gurken

Gurken enthalten viel Wasser und wirken leicht harntreibend, wodurch sie den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen.

### Spargel

Spargel regt die Nierenfunktion an und hilft, überschüssiges Wasser abzutransportieren.

### Wassermelone

Der hohe Wasseranteil in Wassermelonen plus natürliche Mineralstoffe unterstützen die Entwässerung.

### Sellerie

Sellerie wirkt sanft harntreibend und liefert gleichzeitig wichtige Mineralstoffe wie Kalium.

### Beeren

Beeren enthalten Antioxidantien und Wasser, die den Stoffwechsel anregen und Flüssigkeit im Gewebe reduzieren können.

### Zitronen und Limetten

Die Zitrusfrüchte fördern die Nierenfunktion und unterstützen die Entgiftung auf natürliche Weise.

### Ananas

Ananas enthält das Enzym Bromelain, das entzündungshemmend wirkt und die Flüssigkeitsbalance unterstützt.

### Tomaten

Tomaten liefern Wasser, Kalium und Antioxidantien, die die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit fördern.

### Ingwer

Ingwer regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und wirkt mild entwässernd.

### Petersilie

Petersilie unterstützt die Nierenfunktion und wirkt harntreibend, ohne den Körper auszutrocknen.

### Grüner Tee

Grüner Tee regt die Nieren an und hilft, Flüssigkeit auf sanfte Weise auszuscheiden.

### Zucchini

Zucchini bestehen größtenteils aus Wasser und wirken leicht entwässernd, besonders in Kombination mit anderen Gemüsearten.



# "Ich möchte etwas Sinnvolles tun – auch im Ruhestand"



## Petra Kuschka engagiert sich mit Herz und Bewegung

Eigentlich hätte sich Petra Kuschka nach dem Eintritt in den Ruhestand zurücklehnen können. Sie blickt auf ein erfülltes Berufsleben zurück. Doch die Vorstellung, nun „nur noch“ zu Hause zu sitzen, kam für sie nie infrage. „Ich habe immer gern gearbeitet. Warum sollte das plötzlich aufhören?“, sagt sie und lächelt. Stattdessen entschied sie sich, ihre Zeit und Energie künftig ehrenamtlich einzusetzen, für Menschen, die es besonders brauchen.

Seit Juni 2025 engagiert sich Petra Kuschka als ehrenamtliche Betreuungskraft in der Seniorenanlage des ASB. Sie betreut eine Sportgruppe im Betreuten Wohnen und bietet im Riedelstift ein Bewegungsangebot an, das speziell auf die Sturzprophylaxe ausgerichtet ist.

„Bewegung ist im Alter das A und O“, sagt sie. „Viele wissen gar nicht, wie sehr man mit kleinen, gezielten Übungen das Gleichgewicht und die Muskulatur stärken kann. Und genau das kann helfen, Stürze zu vermeiden, die oft schwerwiegende Folgen haben.“ Petra Kuschka

weiß, wovon sie spricht. Die ausgebildete Betreuungskraft für Demenzerkrankte hat eine Weiterbildung zur Sturzprophylaxe bei der AOK absolviert. „Stürze gehören zu den häufigsten Gesundheitsrisiken im Alter. Deshalb machen wir gezielte Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, um das Sturzrisiko deutlich zu senken“, erklärt sie.

Zweimal pro Woche leitet sie daher eine kleine Gymnastikrunde an. Mit viel Einfühlungsvermögen, immer angepasst an das jeweilige Fitnesslevel der Teilnehmenden. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Aktivität, Freude und Prävention. Zu ihrem Angebot gehört auch das Gedächtnistraining für die Seniorinnen und Senioren. Zum Beispiel, wenn sie sich gemeinsam auf eine gedankliche Wanderung durch Cottbus begeben und dabei alte Erinnerungen wachrufen.

Doch nicht nur der sportliche Aspekt liegt ihr am Herzen. „Ich möchte den Menschen hier zeigen, dass sie nicht allein sind – dass sich jemand für sie interessiert. Und

solange ich noch kann, möchte ich Gutes tun und den Bezug zu den älteren Menschen nicht verlieren. Das ist mir wichtig“, Petra Kuschka.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner ist Petra Kuschka längst zu einer vertrauten Bezugsperson geworden. Viele freuen sich schon auf „ihre Stunde“ mit ihr. Und auch für sie selbst ist das Ehrenamt ein Gewinn: „Ich bekomme unglaublich viel zurück. Ein Lächeln, ein Danke und das macht glücklich. Man tut etwas Sinnvolles, für andere und für sich selbst“.

Ihr Engagement ist ein schönes Beispiel dafür, wie erfüllend das Leben im Ruhestand sein kann, wenn man bereit ist, etwas von sich zu geben. „Ich bin gern da, wo ich gebraucht werde“, sagt sie schlicht. Und genau das ist es, was ihren Einsatz so wertvoll macht.

Und sie ist nicht allein. Im Moment gibt es 10 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer beim ASB. Von der Betreuung von einzelnen Seniorinnen und Senioren, die allein sind und keine Angehörigen mehr haben, über ein musikalisches oder sportliches Angebot bis zur Betreuung der Vogelvoliere und des Aquariums. Jeder der mag, findet hier eine Aufgabe.

„Ich kann ein Ehrenamt nur jedem empfehlen. Es gibt so viel zurück und macht das Leben reicher, auf beiden Seiten. Wer Zeit und Herz mitbringt, sollte keine Scheu haben, sich einzubringen – es lohnt sich, für andere da zu sein.“

Wir wünschen Frau Kuschka weiterhin viel Freude bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

### Ehrenamtlicher Skatspieler gesucht!

Für unseren Männerstammtisch suchen wir einen engagierten ehrenamtlichen Helfer, der Skat spielen kann und diese Leidenschaft gerne mit unseren Senioren teilen möchte.

Sie haben Freude am Kartenspiel, schätzen gute Gespräche und möchten sich mit Herz engagieren? Dann freuen wir uns auf Sie!

Bei Interesse melden Sie sich gern bei unserem Sozialdienst:  
Telefon: 0355 703040 oder per  
Email an: [sozialdienst@asbcottbus.de](mailto:sozialdienst@asbcottbus.de)



## Sicher durch den Alltag: Sturzprophylaxe für Seniorinnen und Senioren

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen – doch viele Stürze lassen sich vermeiden. Wer aufmerksam ist und ein paar einfache Tipps beachtet, kann seinen Alltag sicherer gestalten.

### Bewegung hält fit

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und fördert den Gleichgewichtssinn. Spaziergänge, Gymnastik oder spezielle Bewegungskurse für Ältere helfen dabei, sicher auf den Beinen zu bleiben.

### Wohnung sicher gestalten

Lose Teppiche, Kabel am Boden oder schlecht beleuchtete Flure sind häufige Stolperfallen. Achten Sie darauf, dass Wege frei sind und ausreichend Licht vorhanden ist – besonders nachts.

### Gutes Schuhwerk tragen

Rutschfeste, gutschitzende Schuhe mit flacher Sohle geben Halt und Stabilität. Hausschuhe sollten ebenfalls sicher am Fuß sitzen.

### Seh- und Hörvermögen regelmäßig prüfen lassen

Wer schlecht sieht oder hört, reagiert langsamer auf Gefahren. Regelmäßige Kontrollen beim Augen- und Ohrenarzt können helfen, Risiken frühzeitig zu erkennen.

### Hilfsmittel nutzen – keine Scheu!

Gehstock oder Rollator geben zusätzliche Sicherheit. Wichtig ist, dass das Hilfsmittel richtig eingestellt und in gutem Zustand ist.

### Fazit:

Stürze sind kein unausweichliches Schicksal. Mit kleinen Veränderungen im Alltag und etwas Aufmerksamkeit können Sie viel für Ihre Sicherheit tun und Ihre Selbstständigkeit erhalten.





## Gemeinsam erfolgreich in Arbeit

In Cottbus ist die Jugendarbeitslosigkeit ein zentrales sozioökonomisches Thema. Auch junge Menschen im Alter bis 25 Jahren sind von struktureller Arbeitslosigkeit betroffen, trotz regionaler Wirtschaftsstrukturen, Fachkräftebedarf und Qualifizierungsangeboten.

Nicht alle Jugendlichen verfügen über passende Qualifikationen oder Sprachniveau, um sofort in vielen Branchen Fuß zu fassen. Schulabbrüche, migrationsbedingte Hürden oder familiäre Belastungen können den Weg in eine Ausbildung oder Beschäftigung erschweren.

Lokale Ausbildungsbetriebe, Ausbildungskooperationen mit Kammern (IHK/HWK) und Jobcenter unterstützen aktiv Jugendliche beim Einstieg in die Ausbildung bzw. auf dem Arbeitsmarkt. Das Jobcenter agiert mit Unternehmen und lädt auch regelmäßig zu Informationsveranstaltungen nach Cottbus ein. Zu Beginn dieses Jahres lud das Jobcenter wieder zum „Runden Tisch der Pflege“ nach Cottbus. Hier treffen sich regionale Dienstleister im Bereich der Pflege und Betreuung. Unter vielen anderen Themen wurde auch die Jugendarbeitslosigkeit in der Region angesprochen.

Grundsätzlich sind Jugendliche vor Arbeitslosigkeit zu schützen und zu unterstützen. Auch der ASB in Cottbus setzt sich dafür ein, Chancen zu schaffen, Barrieren abzubauen und Jugendlichen konkrete Wege in Ausbildung und Beschäftigung zu eröffnen. Jeder kann bei Interesse Praktika in den verschiedenen Bereichen im ASB in Cottbus durchführen.

Nach der Veranstaltung fand im Anschluss ein reger Austausch bzgl. der Jugendarbeitslosigkeit zwischen dem ASB und dem Jobcenter statt. Zeitnah wurde ein Termin für den Austausch von Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten gefunden. Somit wurde ein Miniprojekt geboren. Zu Beginn stellte der ASB seine vielfältigen Arbeitsbereiche einer Pflegeeinrichtung mit Haustechnik, Wäscherei, Küche und Verwaltung, im Dialog mit interessierten, arbeitslosen Jugendlichen direkt im Jobcenter Cottbus vor. Zahlreiche Jugendliche waren begeistert. Am Folgetag wollten sich daher viele der jungen Frauen und Männer selbst ein Bild machen und wurden kurzerhand zu einer Begehung auf dem Gelände des Seniorenzentrums „Riedelstift“ eingeladen. Im Anschluss stand das Angebot von Einzelgesprächen und der Möglichkeit von Arbeitserprobungen oder gar gleich einen Arbeitsvertrag zu unterschreiben. Zum Ende des Projekts haben sich vier Jugendlichen entschieden, beim ASB in Cottbus in Beschäftigung zu gehen.

Wieder hat sich es sich gezeigt – Wo ein Wille ist, ist auch Weg oder lassen sich neue Wege finden. Der stetige Austausch, die gemeinsame Zielsetzung und die tatkräftige Unterstützung aller Beteiligten haben dazu beigetragen, dass vier Jugendliche in Beschäftigung vermittelt werden konnten.

Die Zusammenarbeit mit dem Jobcenter stärkt unsere gemeinsame Mission, Chancen zu schaffen, Barrieren abzubauen und jungen Menschen eine Perspektive zu geben. Wir freuen uns auf weiterhin vertrauensvolle Partnerschaft und erfolgreiche Projektarbeit zum Nutzen der Jugendlichen und der lokalen Gemeinschaft.



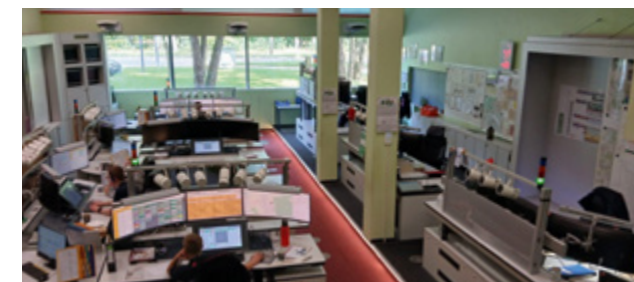
## Einblick in die Arbeit der Rettungswache 1

### Fortbildung im Notfallmanagement

Im Rahmen einer Fortbildung im Bereich Notfallmanagement besuchte der ambulante Dienst an zwei Tagen die Rettungswache 1. Ziel war es, einen praxisnahen Einblick in die Abläufe und Strukturen des Rettungsdienstes zu erhalten.

Dabei wurden die Organisation und Planung von Rettungseinsätzen anschaulich erklärt. Zudem bot sich die Gelegenheit, die Leitstelle sowie verschiedene Einsatzfahrzeuge aus nächster Nähe kennenzulernen.

Ein zentrales Thema war das Verhalten in Notfallsituationen: Besonders hervorgehoben wurde, wie wichtig es ist, in einem Notruf ruhig zu bleiben und präzise Angaben zu machen – dies kann entscheidend für eine schnelle und zielgerichtete Hilfe sein.



Darüber hinaus wurde die bundesweite Nummer 116 117 vorgestellt. Sie ist die richtige Anlaufstelle, wenn ärztliche Hilfe außerhalb der regulären Sprechzeiten benötigt wird, jedoch kein akuter Notfall vorliegt. So kann der Rettungsdienst entlastet und eine bedarfsgerechte Versorgung sichergestellt werden.

#### Wichtige Info: Die Nummer 116 117

- Für medizinische Hilfe außerhalb der Sprechzeiten
- Erreichbar rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen
- Verbindung zum ärztlichen Bereitschaftsdienst
- Keine Notrufnummer – bei lebensbedrohlichen Notfällen bitte 112 wählen
- Entlastet den Rettungsdienst und sorgt für eine passende Versorgung
- Der Anruf ist kostenlos und funktioniert überall in Deutschland.



# Bitterstoffe

## Lebensmittel mit gesunder Wirkung

Bitterstoffe zeichnen sich durch ihren bitteren Geschmack aus und sind sicherlich nicht jedermanns Sache. Doch sie sind äußerst gesund. Unter anderem haben sie eine positive Wirkung auf die Leber sowie die Verdauung und sollen sogar beim Abnehmen helfen.

Während von der Zufuhr solcher Pflanzenstoffe als Nahrungsergänzungsmittel meist aufgrund der nicht ausreichend erforschten Nebenwirkungen und Dosierempfehlungen abgeraten wird, gelten natürliche Bitterstoffe in Lebensmitteln als äußerst gesund. Dabei sind sie leicht in unseren Speiseplan zu integrieren, denn sie kommen in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vor.

Doch nicht immer wirken Bitterstoffe appetithemmend: Vor einer Mahlzeit können sie auch appetitanregend wirken, gerade bei Menschen, deren Hungergefühl aufgrund einer Erkrankung gestört ist.



## Wofür sind Bitterstoffe gut?

Unterschiedliche Bitterstoffe haben verschiedene Wirkungen. Daraus ergeben sich zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So können die Stoffe unter anderem die Verdauung fördern, da sie die Produktion von Speichel und Magensäure anregen. Auch können sie die Fettverdauung verbessern, weil sie die Herstellung von Gallenflüssigkeit in der Leber ankurbeln oder weil sie die Ausschüttung von Verdauungssäften im Darm anregen und so die Darmbeweglichkeit erhöhen. So können sich Bitterstoffe bei Völlegefühl oder Blähungen oder sogar bei chronisch-entzündlichen Darm Erkrankungen wie Morbus Crohn als hilfreich erweisen. Durch ihren Einfluss auf die Verdauung können die bitteren Pflanzenstoffe auch indirekt beim Abnehmen helfen. Auch, weil sie an bestimmte Darmzellen andocken, die dem Gehirn über ein Hormon signalisieren, dass man satt ist. Weil das Sättigungsgefühl früher einsetzt, isst man weniger. Zudem können wieder andere Bitterstoffe die Bauchspeicheldrüse zur Produktion von Insulin anregen und den Blutzuckerspiegel langsamer abfallen lassen, was der Entstehung von Heißhunger vorbeugt.

Außerdem sollen einige Bitterstoffe unter anderem:

- die Durchblutung anregen
- das Immunsystem stärken und Krankheitserreger bekämpfen
- Fieber senken
- cholesterinsenkend wirken
- gegen Übelkeit helfen
- Entzündungen bekämpfen
- die Skelettmuskulatur entspannen können
- zusammen mit basischen Lebensmitteln einem Säureüberschuss im Körper entgegenwirken
- antibiotisch und sogar krebshemmend wirken



Selbst äußerlich können Bitterstoffe Anwendung finden, etwa als Creme für die Haut. Ihre Verbindung mit den Bitterstoff-Rezeptoren der Haut soll den Hautstoffwechsel verbessern, indem die Zellen besser mit Calcium versorgt werden. Außerdem soll sie die Hautbarriere durch die Bildung bestimmter Proteine und Fette stärken. Dieser Effekt kann bei bestimmten Hautkrankheiten, zum Beispiel Neurodermitis, genutzt werden.

## Gesunde Bitterstoffe

Besonders reich an diesen wertvollen Pflanzenstoffen sind Lebensmittel wie Chicorée, Radicchio, Rucola, Artischocken oder Grapefruit. Auch Kräuter wie Löwenzahn oder Gewürze wie Ingwer und Kurkuma liefern eine Extraportion Bitterstoffe.

Wer sie regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, tut seinem Körper etwas Gutes – und entdeckt vielleicht ganz neue Geschmackswelten. Denn: Bitter ist nicht gleich unangenehm – oft ist es einfach nur ungewohnt. Aber gesund!



# Bunte Seite

## Sommergrillen mit dem Rotary Club

Am 27. August 2025 fand ein gemütlicher Sommernachmittag mit anschließendem Grillabend im Service Wohnen statt – organisiert in bewährter Zusammenarbeit mit dem Rotary Club. Die Rotarier sind regelmäßige Gäste bei uns und bereichern unser Jahresprogramm mindestens einmal im Jahr. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen im Dezember, wenn sie zu einer stimmungsvollen Weihnachtsveranstaltung ins Riedelstift kommen.



## Offener Treff – Gemeinsam Zeit verbringen

Jeden Montag von 14 bis 17 Uhr lädt das Team des Sozialen Dienstes, Antje und Conny, herzlich zum offenen Treff ins Kaminzimmer des Hauses „Bellevue“ ein. Willkommen, sind Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige sowie Gäste des Seniorenzentrums Riedelstift. In entspannter Atmosphäre finden hier gesellige Gespräche, gemeinsame Aktivitäten, kreative Mitmachangebote und abwechslungsreiche Themennachmittage statt – häufig mit Unterstützung unserer Netzwerkpartner.



## Sportangebot für das Service Wohnen

Bewegung hält fit – und dank unserer engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterin Petra gibt es für die Mieterinnen und Mieter des Service Wohnens einmal wöchentlich, immer dienstags, ein abwechslungsreiches Sportangebot. Die Teilnahme stärkt nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl.

## Sommerfest im Riedelstift

Am 13. Juni 2025 feierte das Seniorenzentrum Riedelstift sein diesjähriges Sommerfest und das bei strahlendem Sonnenschein. Ein buntes Bühnenprogramm mit einer Modenschau, der beeindruckenden Hundestaffel der Johanniter, schwungvoller Musik und kulinarischen Genüssen sorgte für beste Unterhaltung und Begeisterung. Bewohnerinnen und Bewohner, Mieter, Tagesgäste, Angehörige, Ehrenamtliche sowie Mitarbeitende erlebten gemeinsam einen rundum gelungenen Tag voller fröhlicher Begegnungen und guter Stimmung. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Mitwirkenden, Helferinnen und Helfern sowie dem Organisationsteam – sie alle haben diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht!

## Im Dezember – Adventszeit Lichterzeit

Auch in diesem Jahr gestalten wir traditionell die Adventszeit für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, Tagesgäste, Mieterinnen und Mieter sowie Angehörige als eine gemütliche Zeit des Lichts, der Begegnung und des Friedens. Viele kulturelle und kulinarische Höhepunkte tragen dazu bei: so ist z.B. am 13./14. Dezember ein „Familien-Adventswochenende“ für die Heimbewohner des Riedelstift geplant, in der Tagespflege steckt jeder Tag voller Überraschungen und im Service Wohnen. Informationen zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Website sowie den aktuellen Aushängen in den Häusern.



# Bild des Monats



## Herbstzauber – Blättertanz

Blätter tanzen im Wind  
und  
Kinder malen geschwind  
wunderschön – bunt – einfach herrlich

Kinder des Schulclubs der Europaschule Regine-Hildebrandt-Grundschule fertigten in Gemeinschaftsarbeit diesen bunten Blätterdruck. Deshalb haben dieses Mal, auch alle Kinder gewonnen!

## Einladung Mitgliederversammlung

des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus/ NL e.V. am **18. November 2025** um 18.00 Uhr  
Ort: Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus, Erdgeschoss, Kaminzimmer,

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung
3. Bestätigung der Tagesordnung
4. Tätigkeitsberichte des Vorstandes und des Geschäftsführers für das Geschäftsjahr 2024
5. Verlesung der Bilanz 2024
6. Bericht der Kontrollkommission 2024
7. Diskussion zu den Berichten
8. Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2024
9. Wahl der Delegierten zur Landeskongress im Jahr 2026
10. Sonstiges
11. Beendigung der Mitgliederversammlung





## Ein ganz besonderer Ehrentag

### 100. Geburtstag von Frau Nowak

Im September wurde im Seniorenzentrum „Riedelstift“ ein außergewöhnliches Jubiläum gefeiert: Frau Nowak beging ihren 100. Geburtstag.

Zu den Gratulanten zählten neben der Familie auch zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende des Hauses, die Einrichtungsleiterin sowie der Geschäftsführer. Die erste Feierrunde fand am Vormittag im festlich geschmückten Riedelstift statt und war geprägt von herzlichen Glückwünschen und gemeinsamer Freude.

Am Nachmittag setzte sich die Feier in der Heimatstadt von Frau Nowak fort, wo sie diesen besonderen Tag im Kreise ihrer Familie weiter feiern konnte – ein würdiger Rahmen für ein ganz besonderes Lebensjubiläum.

Das Seniorenzentrum „Riedelstift“ freut sich, Teil dieses bedeutenden Ereignisses gewesen zu sein und wünscht für die kommende Zeit alles erdenklich Gute.

## Herzlichen Glückwunsch

### Mit Herz und Engagement

Pflege ist weit mehr als nur ein Beruf, sie ist eine echte Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleiten Menschen in besonderen Lebensphasen, spenden Trost, geben Halt und leisten täglich Großartiges. Diese Aufgabe erfordert nicht nur fachliches Können, sondern auch viel Einfühlungsvermögen, Geduld und Stärke – körperlich wie seelisch. Umso mehr danken wir all jenen, die sich mit vollem Herzen für diesen Weg entschieden haben und ihn Tag für Tag mit so viel Engagement und Mitmenschlichkeit gehen.

### Jubiläen im ASB Seniorenzentrum

Birgit Najork & Carol Zschunke - 10 Jahre · Ralf Schmidtke - 20 Jahre · Doris Miethke & Petra Tonn - 30 Jahre



# Z HILFT

## BOUTIQUE

**FINDEN SIE IHR NEUES,  
PASSENDES LIEBLINGSSTÜCK!**

Mit der neueröffneten Boutique möchte Zimmermann dafür sorgen, dass sich jede Frau feminin und selbstsicher fühlen kann. Hier trifft topmodische Wäsche auf medizinisches Know-how.

Der passende BH ist für das Wohlbefinden unabdingbar. Und so richtet sich das Angebot an die Frauen, welche einen angenehmen Tragekomfort und eine sinnliche Optik miteinander vereinbaren möchten. Denn es ist wichtig, sich nach einer herausfordernden Lebenssituation wieder stark, weiblich und schön zu fühlen.

Die Mitarbeiterinnen beraten in der Boutique zu Themen wie Brustversorgung, Kompression und Perücken und stehen den Kundinnen mit vielen hilfreichen Tipps zur Seite. Das Sortiment umfasst komfortable Wäsche, funktionale Sport-BHs, attraktive Bademode, schicke Nachtwäsche, anziehende Prothesenwäsche, Prothesen-Bademode und Epithesen für Frauen, die nach einer Brust-Operation auf eine Brustprothese angewiesen sind.

**MO - FR 9.00 - 15.00 UHR**  
**FON 0355 28 94 82 47**  
**MAIL [info@zimmermann-team.de](mailto:info@zimmermann-team.de)**



Das Zimmermann-Team möchten Frauen nach einer Brustkrebserkrankung eine neue Perspektive geben. Lange war es für Frauen nach einer Brustkrebsoperation schwierig, schöne Unterwäsche zu finden. Doch das ändert sich gerade. Und mit der neuen Boutique wollen sie dazu beitragen. Die Mitarbeiterinnen begleiten die Kundinnen von der postoperativen Phase bis zum "neuen" Alltag. So können die Frauen ihre natürliche Körpersilhouette wieder herstellen und sich absolut sicher fühlen. Hier können die Kundinnen ihr neues, passendes Lieblingsstück finden.

Bei der Auswahl der Hersteller achten das Team auf Qualität, Kompetenz, Innovation und Verantwortung. Das ist es, was Sie bei den Produkten sehen, fühlen und erleben können.

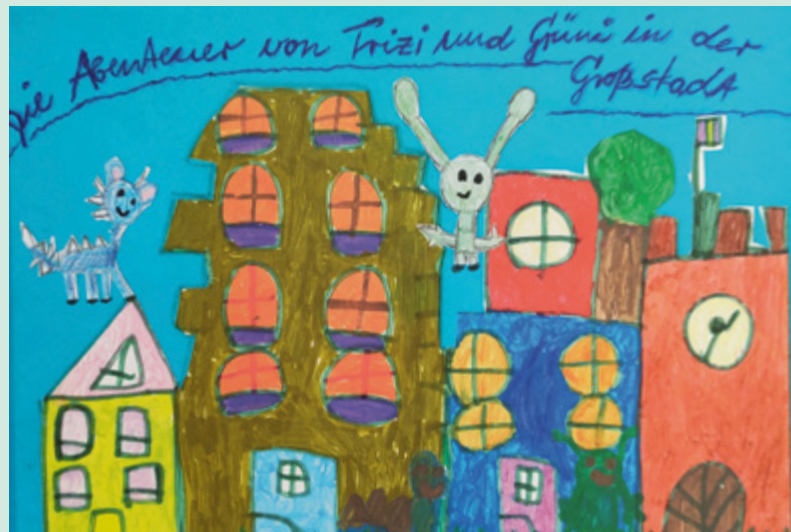
Sie sind herzlich eingeladen, die Boutique im Eingangsbereich des CTK zu besuchen. Genießen Sie einen Rundum-Service in Wohlfühl-Atmosphäre.

**ZIMMERMANN**  
SANITÄTSHAUS



# Kinderbücher- Bücherkinder

## Zeitzeugen Cottbus



Seit einigen Jahren schon bin ich ehrenamtliche Vorleserin in einer Kita. Jeden Dienstag gibt es neue Geschichten für die meist sehr aufmerksamen kleinen Zuhörer. Und oft habe ich da aus meinem eigenen Bücherregal wunderschön illustrierte Bücher aus dem Kinderbuchverlag der DDR. Die Kinder lieben diese farbenfrohen Bilder. Doch zu manchen Geschichten gibt es überhaupt keine Bilder. Das finden die Kinder doof, ich übrigens auch. Was liegt da also näher, als selbst welche zu malen.

Die Kinder haben sich eine Geschichte ausgedacht. Ein kleiner Saurier und ein außerirdisches grünes Männchen kommen mit einem Ballon nach Cottbus und besuchen auch die Kita. Die Erzieherin hat das alles aufgeschrieben und wir haben dann gemeinsam ganz viele Bilder gemalt. Doch vorher haben wir uns alle Orte angesehen, die in unserer Geschichte eine Rolle spielen. Wir waren auf dem Spremberger Turm, im Stadtmuseum, sogar im Müntzturm und in der Oberkirche und natürlich auch bei den Pyramiden im Branitzer Park. Dort sollten die Helden unserer Geschichte mit ihrem Ballon landen. Was soll ich sagen? Die Geschichte wurde länger und länger und die Bilder füllten schon eine dicke Mappe. Es war gar nicht so einfach, da die Übersicht zu behalten. Schließlich gab es mittlerweile einen Termin, an dem unser fertiges Buch präsentiert werden soll.

Doch bis dahin gab es noch viel zu tun. Der Text war fertig, aber die vielen Bilder mussten sortiert werden. Das gelang mir mit einem einfachen Trick. Ich habe viele Motive ausgeschnitten und dann gemeinsam mit den kleinen Künstlern als Collagen wieder zusammengesetzt. Schließlich wollte doch jedes Kind seine Bilder im Buch wieder finden. Lucas seine Feuerwehr, Hanna ihre Feuer-

wehrleute, und Nova ihren Regenbogen. Passt doch alles auf ein Blatt.

Endlich war alles fertig. Die Druckerei wusste Bescheid und musste nun schneller arbeiten als die Feuerwehr. Es waren wirklich nur noch wenige Tage Zeit bis zur Buchpremiere. Die fand im großen Saal des Familienhauses statt. Wir hatten viele Gäste eingeladen. Sogar der Oberbürgermeister hatte eine gemalte Einladung bekommen, denn er spielt in unserer Geschichte eine wichtige Rolle. Der Förderverein der Kita hatte sich unheimlich viel Mühe gegeben bei der Vorbereitung.

Es war ein voller Erfolg. Auch die Helden unserer Geschichte waren dabei. Eine Großmutter hatte die Figuren in durchaus vorzeigbarer Größe gehäkelt. Es gab viel herzlichen Beifall und auch ne Menge Bares. Mit Hilfe von großzügigen Sponsoren und Fördergeld war es am Ende möglich, dass jedes beteiligte Kind ein eigenes Buch bekommt.

Kurz vorm Zuckertütenfest waren die Bücher fertig. Gemeinsam zogen wir zur Druckerei, um die Bücher abzuholen. Es war eine riesen Freude. Die Kinder lagen kreuz und quer im Ladengeschäft und blätterten in ihren Büchern. Das hab ich gemalt, hier ist dein Ritter, aber die Sonne ist von mir. So plapperten sie laut durcheinander. Die Kundschaft wunderte sich über den ungewohnten Trubel im Laden. Aber niemand schimpfte. Doch nun geht die Zeit der Bilderbücher langsam zu Ende. Im September sind Lucas, Samuel, Nora und die anderen in die Schule gekommen. Und lernen endlich das, worauf sie sich schon so lange freuten: LESEN.

Text: Irina Lehmann, August 2025

# Ausbildung & Stellenangebote

Werden Sie Teil unseres Teams und unterstützen Sie uns in der ambulanten oder stationären Pflege sowie in der Tagespflege.



Der ASB Cottbus bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Ausbildungsplatz mit Karrierechancen. Auch als Arbeitgeber bietet der ASB Cottbus ein attraktives Arbeitsumfeld mit einem tollen Team. Wir bieten unseren Mitarbeitern ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite [www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de)

## MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen. Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah. 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 unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert. 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

### ASB Magazin ABO

Das ASB Magazin des Bundesverbandes und 4x jährlich das ASB Journal Cottbus

### Erste Hilfe Kurs

Als Mitglied erhalten Sie jedes Jahr einen Gutschein, mit dem Sie ihre Kenntnisse in unseren Kursen auffrischen können. Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin

### Kontakt

Telefon: **0355 - 70 30 40**





# Im kleinsten Gebirge Deutschlands

## Das Zittauer Gebirge lockt Wanderer, Mountainbiker, Kletter- und Wintersportler

Wer eine Winterreise plant und Schnee erwartet, kann wahrscheinlich im Gebirge auf seine Kosten kommen. Wer im Osten wohnt, für den sind die Alpen ganz schön weit. Viel näher sind Erzgebirge und Vogtland. Oder aber, im äußersten Südosten, das kleinste Gebirge Deutschlands: das fast 800 Meter hohe Zittauer Gebirge. Es ist der sächsische Teil der Sudeten. Klar, dass die historische Stadt Zittau dort zu finden ist. Schon im 19. Jahrhundert zog das Gebiet Touristen an, wenngleich es nur ein paar Pensionen und Fremdenzimmer gab. Um die Anreise zu erleichtern, wurde eine Schmalspurbahn gebaut, die seit 1890 und bis heute zwischen Zittau, Oybin und Jonsdorf verkehrt und mit historischen Dampflokomotiven betrieben wird.

Das Zittauer Gebirge ist ein Naturpark und heute beliebt bei Wanderern, Klettersportlern, Mountainbikern und Wintersportlern aller Art. Typisch für die Oberlausitz sind die rund 6000 Umgebinderhäuser entlang der Deutschen Fachwerkstraße. Die gemütlich wirkenden Bauten mit der

typischen Blockstube im Erdgeschoss sind vor allem vom 16. bis 19. Jahrhundert errichtet worden. Mit „Umgebinder“ wird ein umlaufender Balken bezeichnet, der sowohl auf den senkrechten Hölzern, als auch auf dem Mauerwerk des Stallbereiches aufliegt und so beide Gebäudeteile zusammenhält. Er dient der Festigkeit und Sicherheit des aus Holz, Lehm, Stroh und Steinen gebauten Hauses. Darüber wurden ein Fachwerkgeschoß und das Dach errichtet.

Ein interessantes Element vieler Umgebinderhäuser, in denen einst Weberfamilien lebten, ist der aus Granit oder Sandstein gefertigte Türstock, meist mit der Jahreszahl der Erbauung des Gebäudes versehen. Sonnenuhren im Giebelbereich, kunstvolles Schnitzwerk sowie schmuckvolle Fensterrahmen zeugen von der hohen Handwerkskunst der damaligen Zeit. Klar, dass diese Häuser denkmalgeschützt sind und nur originalgetreu saniert werden dürfen. In einigen dieser Häuser werden auch Führungen

angeboten. Dabei erhält man in der originalen Webstube mit Ofen und Webstuhl Einblicke in die Leineweberie.

Wie auch in der benachbarten Sächsischen Schweiz, wurden im Zittauer Gebirge schon vor 150 Jahren mit dem Kelchstein, dem Jonsdorfer Mönch, dem Ernst-Schulze-Stein, dem Waldtorwächter und den Zwillingen die ersten Felsen für Kletterfreunde erschlossen. Im Jahre 1994 wurde zudem nach ein Klettersteig in den Nonnenfelsen bei Jonsdorf eröffnet. Ein zweiter Klettersteig wurde 2006 in Oybin unterhalb der Großen Felsengasse eingeweiht.

Bleiben wir mal in Oybin. Das weithin sichtbare Wahrzeichen dieses Gebirgsortes ist der bienenkorbbartige Fels Oybin – eine uralte Siedlungsstätte. Im Jahre 1364 wurden von Kaiser Karl dem IV. das Kaiserhaus als sein Altersruhesitz und 1369 eine Klosteranlage errichtet. Im 15. Jahrhundert erwies sich die Burg als uneinnehmbare Festung. So hielt sie zwei Angriffen der Hussiten stand. Als im Zuge der Reformation das Kloster aufgegeben wurde, 1577 ein Blitz in die Anlage einschlug und ein Felssturz zu großen Schäden führte, wurde auch die Burg aufgegeben. Das Ensemble ist schließlich zu einer mystischen Ruine gekommen, die im 19. Jahrhundert zahlreiche Maler der Romantik anzog. So malte auch Caspar David Friedrich auf dem Oybin und verhalf dem Ort zu einiger Berühmtheit. In der romantischen Burg- und Klosterruine finden heute Konzerte, Kloster Nächte, Burgfeste und der historische Mönchszug statt. Jedes Jahr werden hier rund 100 000 Besucher gezählt. Auf den Oybin gelangt man von der Ortsmitte in etwa 15 Minuten, vorbei an der in den Felsen gebauten Bergkirche. Wer nicht so gut zu Fuß ist oder zu wenig Puste hat, kann mit dem Oybiner Gebirgs-Express auf den Felsen, bis fast an den Eingang der Burg- und Klosteranlage, gelangen. Zahlreiche Sagen und Legenden ranken sich um die Burg auf dem Oybin. Keine Sage, sondern wahr ist, dass sie ein beliebtes Versteck für Schätze war. So wurden Teile des Prager Domschatzes vom



Veitsdom auf dem Oybin verwahrt, um ihn erfolgreich vor dem Zugriff der Hussiten zu sichern. Auch das Zittauer Fastentuch – heute eines der bedeutendsten Kunstwerke aus dem 15. Jahrhundert und das größte erhaltene Fastentuch überhaupt – wurde in den Mauern der Burg Oybin versteckt.

Egal, ob man sich nun in Oybin oder an einem anderen Ort der Oberlausitz aufhält: Hier wird noch Mundart gesprochen – mehr oder weniger gut verständlich. Es gibt übrigens auch ein entsprechendes Wörterbuch. Vielleicht ein paar Kostproben? „Abern“ sind Kartoffeln, und mit „Abernmauke“ ist Kartoffelbrei gemeint. „Heemt“ ist die Heimat, „Nubber“ der Nachbar. Alles klar? Wer mehr davon hören möchte, sei eingeladen zu einer Aufführung der 1868 als „Dilettantenverein Thalia“ gegründeten Volkskunstgruppe. Ihr ganzer Stolz sind die Oberlausitzer Hochzeits- und Festtagstrachten mit den gestickten Räderhauben.

Und was isst man so in der Oberlausitz? Nicht viel kam bei den Vorfahren der heutigen Einwohner auf den Tisch. Es war eine arme Gegend, und im 17./18. Jahrhundert bestimmte die Leinwandweberei ihren Tag und die halbe Nacht. Heute muss keiner hungern in der Oberlausitz. Verschiedene traditionelle Gerichte sind beliebt und verbreitet. Zu den Klassikern der Küche gehören Abersuppe (Kartoffelsuppe), Deichelmauke (Kartoffelbrei mit Rindfleisch, Brühe und Sauerkraut) sowie Ganze Abers mit Leinöle und Quoark (Pellkartoffeln, Leinöl und Quark). Kenner mögen auch Oberlausitzer Quirlfett (Schmalzfleisch mit Zwiebeln und Kräutern), Stupperle (Kartoffelknödel mit Sauerkraut und Speck), Gewiegtesbrutl (Buletten aus Hackfleisch und geriebenen Kartoffeln), Kleckskuchen, Buttermilchplinsen und Kartoffelsalat Oberlausitzer Art. Natürlich gibt es heutzutage auch Wiener Schnitzel, gegrillte Dorade oder Lammragout mit Ziegenkäse-Risotto und karamellisierten Nüssen. Wer's braucht!

Eva-Maria Becker



# Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824242  
www.staatstheater-cottbus.de



## KLEIDER MACHEN LEUTE

Aus Gottfried Kellers Novelle „Kleider machen Leute“ schuf Alexander Zemlinsky eine Oper voller Charme, Witz und Einfühlungsvermögen. Die Geschichte vom armen Schneiderlein Wenzel Strapinski, das große Sehnsüchte hegt, im Nachbarort für einen Grafen gehalten wird und schließlich von der Menge enttarnt wird, zeigt ihn als einen Meister der Vielschichtigkeit und der Poesie. Stephan Märki setzte die Erzählung über die versöhnende Kraft der Liebe in Szene, GMD Alexander Merzyn dirigiert.

1.3., 22.3., 31.3., 19.4., 21.5.,  
14.6.2026, Großes Haus



## ASCHENBRÖDEL

Das erzählerische Ballett lässt die bekannte Geschichte in unserer Gegenwart spielen. Choreografin Xenia Wiest sieht in der Hauptfigur keine stille Dulderin, die auf Rettung wartet, sondern eine kluge junge Frau, die ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt. Dieses weltbekannte Tanzstück präsentiert auf märchenhafte Weise die elementaren Fragen nach Gerechtigkeit und selbstbewusstem Handeln. Das Philharmonische Orchester spielt live unter der musikalischen Leitung von GMD Alexander Merzyn.

Familienvorstellungen: 14.11.,  
7.12., 14.12., 20.12., 22.12., 25.12.,  
27.12.2025, Großes Haus



## DER FREISCHÜTZ

Carl Maria von Webers „Freischütz“ zählt zu den beliebtesten Opern des Repertoires. Der Jägerchor und das Lied vom Jungfernkranz erlangten schon nach der Uraufführung 1821 die Popularität von Hits. In der Produktion von Hausregisseur Tomo Sugao suchen junge Menschen auf dem Sprung ins Erwachsenenleben auf je verschiedene Weise Auswege in einer von Häme, Gruppendruck, rigiden Regeln und repressiver Frömmigkeit zusammengehaltenen Gemeinschaft. Am Pult steht Johannes Zurl.

16.11., 12.12., 21.12.2025;  
3.1., 14.2.2026, Großes Haus

Fotos: Bernd Schönberger

# Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

## DIE TAGE WAREN GEZÄHLT

Originalgrafische Künstlerbücher und -zeitschriften aus der späten DDR und Ostdeutschland

Die Ausstellung widmet sich Künstlerbüchern und -zeitschriften aus der DDR und Ostdeutschland aus dem Zeitraum 1980 bis 1995. Die Ausstellung fächert unterschiedliche Aspekte jenes erstmalig museal behandelten Themenfeldes auf und reflektiert gleichermaßen die Sammlung des BLMK, die einen einzigartigen Bestand an Künstlerbüchern und -zeitschriften, meist sogenannten Samisdat's beinhaltet. entgegenstellen.



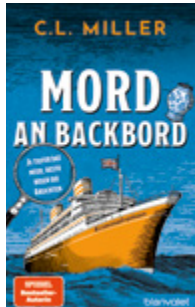
Helge Leiberg, o. T., Radierung, 1983, aus: Die Tage sind gezählt, Künstlerbuch, Dresden, 1983 © Künstler, Foto: Ludwig Rauch

Mit Werken von Anschlag, Ariadnefabrik, Bizarre Städte, Braegen, Entwerter/Oder, Herzattacke, Liane, Mikado, Reizwolf, Schaden, Sno'Boy, Spinne, UND, U.S.W., Verwendung, Zweite Person, Sascha Anderson, Claus Bach, Micha Brendel, Lutz Dammbeck, Stefan Döring, Klaus Elle, Elke Erb, Lutz Fleischer, Rainer Görss, Durs Grünbein, Gino Hahnemann, Sabine Herrmann, Frieder Heinze, Matthias Baader Holst, Sabine Jahn, Johannes Jansen, Petra Kasten, Klaus Killisch, Helge Leiberg, Via Lewandowsky, Roland Lippok, Ronald Lippok, Oskar Manigk, Bert Papenfuß, Hans Scheuerecker, Christine Schlegel, Cornelia Schleime, Gabriele Stötzer, Olaf Wegewitz, Karin Wieckhorst, Lutz Wohlrab u.a.

29.11.25 – 15.2.26

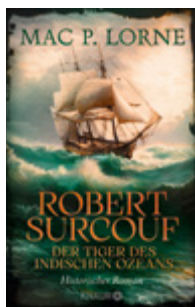
Diesellokraftwerk Cottbus  
Uferstraße, Am Amtsteich 15,  
03046 Cottbus, Di-So von 11-19 Uhr  
Sonderöffnungszeiten an Feiertagen  
+49 355 49494040 www.blmk.de

# Bücher-Tipps



## MORD AN BACKBORD C.L. Miller

Ein Einbruch in einem Museum? Eine Leiche und ein verschwundenes Gemälde? Freya Lockwood kann es kaum erwarten, zusammen mit ihrer Tante Carole den ersten Fall ihrer neuen Detektei aufzuklären. Die Spuren führen sie auf einen Luxusdampfer voller exzentrischer Antiquitätenliebhaber. Dass hier nichts mit rechten Dingen zugeht, wird Freya spätestens klar, als sie die vielen gestohlenen Schätze an Bord entdeckt. Doch wie gefährlich ihre Lage wirklich ist, erkennt sie erst, als sie einen legendären Verbrecherkönig und seine Komplizen konfrontieren muss ... Turbulent, cosy, perfekt für alle Krimifans.



## ROBERT SURCOUF. DER TIGER DES INDISCHEN OZEANS Mac P. Lorne

Freibeuter, Seeheld, Liebender. Erzählt wird das bewegte Leben des Franzosen Robert Surcouf Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts. Während der Französischen Revolution gerät Marineleutnant Surcouf in Toulon in Gefangenschaft königstreuer Bürger, die die Stadt an die Engländer verraten. Ihm gelingt die Flucht, und verfolgt vom berüchtigten Captain Horatio Nelson schlägt er sich zu Napoleons Truppen durch, mit denen er die englische Flotte vertreibt. Doch um die Hand seiner großen Liebe Marie-Cathérine zu gewinnen, muss Surcouf reich werden. Er sticht in den Indischen Ozean, wo zwischen den Seychellen, Madagaskar und Mauritius ein erbitterter Kaperkrieg tobt.



## BOOK OF LIVES I SO ETWAS WIE MEMOIREN Margaret Atwood

Als Tochter von Wissenschaftler:innen verbrachte Atwood den Großteil ihrer Kindheit in der kanadischen Wildnis – der Start in ein Ausnahme-Leben. Es folgen die Jahre, in denen sie erst Teil der literarischen Bohème und dann zu jener Autorin wurde, deren legendärer „Report der Magd“ (geschrieben im Berlin der 1980er Jahre) unsere Welt bis heute prägen. Atwood erzählt, wie es weiterging, lässt uns teilhaben an ihren Freundschaften, am Leben mit ihrem Mann Graeme. Das Ergebnis ist ein farbenfrohes, hochamüsantes Buch voller überlebensgroßer Figuren: Dichter, Bären, Hollywood-Schauspieler ...



## ELISABETH SANDMANN Wir dachten, das Leben kommt noch

Pat erhält unerwartet einen Anruf der BBC-Moderatorin Gwen, die mehr über ihre Vergangenheit erfahren will. Doch darf Pat nach all den Jahren des Schweigens überhaupt reden? Ihre Geschichte führt tief in ein verborgenes Kapitel mutiger Frauen des Widerstands – Saboteurinnen, Funkerinnen, Kämpferinnen, die ständig unterschätzt wurden. Auf ihrer Reise nach Paris entdeckt Gwen Erstaunliches über ihre Großmutter und jenen Schlüssel, der Pat hilft, sich endlich ihrer Erinnerung zu stellen.



## CHRISTIAN BERKEL Der Apfelbaum

Für den Roman seiner Familie hat der Schauspieler Christian Berkel seinen Wurzeln nachgespürt. Er hat Archive besucht, Briefwechsel gelesen und Reisen unternommen. Entstanden ist ein großer Familienroman vor dem Hintergrund eines ganzen Jahrhunderts deutscher Geschichte. Er führt über drei Generationen von Ascona, Berlin, Paris, Gurs und Moskau bis nach Buenos Aires. Am Ende steht die Geschichte zweier Liebender, die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch ihr Leben lang nicht voneinander lassen.



Rätsel

Freude	▽	besitz- anzei- gendes Fürwort	ge- normte Größe	▽	▽	Opern- solo- gesang	▽	Telefon- kabel	Vorname v. Schau- spieler Sharif	▽	ein Gemüse	▽	kleines Bauern- haus	stark metall- haltiges Mineral
Beruf der Medien- branche	▷	▽		7					Gesichts- verklei- dung	▷			6	▽
franzö- sisch: wo	▷		streng	▷			12		Normal- maß		Gebirgs- mulde	▷		
▷						stark wün- schen		Not- behelf	▷					3
warme Quelle			ein Orien- tale		ein Speise- fisch	▷			10	italie- nisch: drei	▷			griechi- scher Buch- stabe
deutsche Schau- spielerin		Gewalt- akt, Anschlag	▷	▽					8		clever, gerissen		eine Jahres- zeit	▽
▷				englisch: Ei	▷			Bein- gelenk		locker	▷		2	
▷						Blech- blas- instru- ment		zweiter Flug- zeug- führer	▷					
Ort bei Frei- lassing	Mast- baum- befesti- gung	alba- nische Währung		franz. Wein- stadt an der Thur	▷				9	griechi- sche Unheils- göttin		Initialen Adorfs	▷	
Überzug auf Ton- waren	▷	▽	▽					Initialen Astaires		Grund- stoff- teilchen	▷			kurz für: eine
nieder- ländisch: eins	▷			montie- ren, an- bringen	▷									▽
Blumen- steck- kunst	▷													
								kleine Straße	▷			Skat- aus- druck	▷	

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

DP-1512-24

Impressum

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

**Redaktion**  
pool production GmbH  
Doreen Goethe  
Am Turm 23  
03046 Cottbus  
agentur@pool-production.de  
www.pool-production.de

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

**Satz und Gestaltung**  
pool production GmbH

**Fotos**  
ASB RV Cottbus / NL e.V.  
ASB Bundesverband,  
Amoena,  
Adobe Stock: airborne77,  
Janina\_PLD, Monkey  
Business, photocrew,  
dk-fotowelt, leekris, Robert  
Kneschke, аамуля, Ольга  
Гарарова, Comeback  
Images, LianeM, SB Arts  
Media, licvin, tomiyama,  
didecs, emuck, karelnoppe

**Anzeigenleitung**  
pool production GmbH  
Am Turm 23  
03046 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  
30. April 2026

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 Bei-  
träge, Anzeigen und Leserbriefe  
geben nicht unbedingt die Meinung  
der Redaktion wieder. Nachdruck des  
gesamten Inhalts nur mit Einver-  
ständnis des Herausgebers.

altge- dienter Soldat	griech. Gebirgs- land- schaft	Uhren- ge- räusch (Tick ...)	Schall- reflexion	Winter- monat	▽	▽	Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)	▽	Stütz- kerbe	Insel- staat im Mittel- meer	▽	alka- lische Flüssig- keit	Schau- platz e. irischen Sage
▷	▷	▷	▷			9	histor. spani- sche Flotte	▷					
US- Filmstar (Al)	▷	2					heimi- scher Vogel, Sperling		Jäger- rucksack	▷			
persön- liches Fürwort	▷			Unter- lauf der Weich- sel		altgrie- chische Grab- säule	▷	5				Unter- wasser- gefährt	
▷	11					Winter- gemüse			spa- nisch: nein		ein Umlaut	▷	
Kap auf Rügen		Winter- sport- gelände	'Killer- wal'	▷					Wund- mal	▷			10
▷			8		deut- scher Motoren- erfinder	▷					Stern im 'Großen Wagen'	Männer- name	Fron- arbeit
flüssiges Gewürz	alte Hand- feuer- waffe		Abk.: Seiner Majestät (Schiff)		hohe Aner- kennung			Vorfahr	römi- scher Liebes- gott	▷			
Winter- grün	▷						Kugel- bakterie		Geliebte des Zeus	▷			
▷		14		ring- förmige Korallen- insel		gelbliche Farbe	▷				1	Initialen des Dichters Storm	
Berühmt- heit			ein Edelgas	▷					Wortteil: acht	▷			
Leder- peitsche	▷				7	Fidschi- Insel		winter- liche Kälte	▷				
▷	6		Muschel- produkt			norddt. Lotterie (Abk.)	▷						
algeri- sche Geröll- wüste		längere Belästi- gung	▷						Zeit vor Weih- nachten	▷			
hoch- wertig, kostbar	▷		3		Stadt im Süden Polens			Moment					
ruhig, be- herrscht (engl.)	dt. Auto- mobil- pionier, (†, Adam	Figur der Oper 'Eugen Onegin'	▷		Gemein- schaft	▷	12						
13					keines- wegs (ugs.)			Abk.: unter Vorbehalt	▷				
bankrott	▷	4						poetisch: flaches Wiesen- gelände	▷				
kurven- reiche Fahrt mit Skiern			Frage- wort	▷									
▷							latei- nisch: damit	▷					

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



DEIKE 1420-0111



