

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 4 | 2021 · 24. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Ausbildung

Ehrenamt

Riedelstift

Fit durch  
den Winter

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) 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

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

## SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus  
Telefon (0355) 4775 451

## FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

## MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

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

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

Email [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

# EDITORIAL

Das Jahr 2021 geht zu Ende und es ist wieder Zeit für mich als Geschäftsführerin und für den Vorstand des ASB RV Cottbus/ NL e.V. ein Wort an die Leser und Mitglieder des ASB Journal zu richten.

Wir möchten uns in diesem Jahr bei allen ASB Mitgliedern für Ihren Mitgliedsbeitrag herzlich bedanken. Sie unterstützen mit Ihrer Mitgliedschaft unsere vielfältige, ehrenamtliche Arbeit für Senioren in der Stadt Cottbus. Wir finanzieren mit den Mitgliedsbeiträgen zum Beispiel unser Gemeinschaftsprojekt mit der GWC in Cottbus in der Peitzer Straße 40. Hier bieten wir in einem Gemeinschaftsraum, den wir von der GWC angemietet haben, den Mietern des seniorengerechten Hauses, Beratungsleistungen rund um die Pflege an. Eine im Minijob tätige, aktive Seniorin und ihr Mann leiten die wöchentlichen Begegnungen mit großem Engagement. Des Weiteren finanzieren wir mit den Mitgliedsbeiträgen unsere vielen ehrenamtlich tätigen Menschen, die den pflegebedürftigen Senioren im Heim Zeit für Spaziergänge, Vorlesungen oder Spiele schenken. Sie sind inzwischen fester Bestandteil unserer Betreuung geworden. Die ehrenamtlich Tätigen erhalten einen Aufwandbonus für ihre Tätigkeit.

Für die Bilder, die uns Schüler der Regine-Hildebrandt-Schule für Ausstellungen im Heim zur Verfügung stellen, erhält die Schule zum Jahresende von uns eine Spende für Bastelmaterial. Die prämierten Bilder, welche unsere Heimbewohner mit großer Freude aussuchen, können Sie auch immer hier im ASB Journal sehen. Auch das ASB Journal, welches unsere Mitglieder vierteljährlich erhalten, wird von Mitgliedsbeiträgen finanziert. Leider wird die Zahl der ASB Mitglieder jährlich weniger.

Wir sind hier vor Ort aktiv tätig und an unseren Standorten in der Bautzener Straße 42 – 47 kann sich jeder Interessierte selbst vor Ort über unsere Arbeit informieren. Überlegen Sie sich gern eine Mitgliedschaft bei uns und tragen Sie mit ihren Mitgliedsbeiträgen dazu bei, dass unsere ehrenamtlichen Leistungen weiter für die Menschen in der Stadt Cottbus zur Verfügung stehen. **Gern können Sie sich auch telefonisch bei unserer Sozialarbeiterin zu einer Mitgliedschaft beraten lassen Tel. 0355 70 30 40.**

Auch eine einmalige Spende- als Spende gekennzeichnet- hilft uns. Natürlich sind Mitgliedsbeiträge und Spenden steuerlich absetzbar.

Nicht vergessen möchten wir den Dank an unsere Beschäftigten beim ASB. Das Jahr 2021 war ein besonders schweres Arbeitsjahr für unsere Beschäftigten, die unter umfangreichen hygienischen Vorschriften unsere pflegebedürftigen Bewohner/innen und Kunden, wie immer, gut im Heim und zu Hause betreut haben.

Wir bedanken uns ebenfalls für die vertrauensvolle Zusammenarbeit bei unseren Geschäftspartnern. Wir wünschen allen ruhige, besinnliche Weihnachtsfeiertage und für das neue Jahr Gesundheit, Schaffenskraft und persönliche Glücksmomente. Bleiben Sie gesund.

Stefan Gräber  
Vorstandsvorsitzender

Michaela Lorenz  
Geschäftsführerin

02	So erreichen Sie uns	16	Riedelstift
04	News	18	Rezept Christstollen
06	Ausbildung	19	Bild des Monats
08	Sport im Winter	20	Vitamine
10	Förderprogramm Klimagerechte Sanierung	21	So können Sie uns helfen
11	Ehrenamt	22	Reisetipp
12	ASB Bundesverband	24	Staatstheater Cottbus & BLMK
13	Quartiersnaher Ausbau	25	Bücher-Tipps
14	Fit durch den Winter	26	Rätsel

# News

## Wie viel Bewegung braucht man?

Um gesund zu bleiben, brauchen wir mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag. Bei zwei Stunden pro Woche - das entspricht ungefähr 1.000 Kilokalorien, die man zusätzlich verbrennt - konnte in verschiedenen epidemiologischen Studien belegt werden, dass es relevante Gesundheitsgewinne gibt. Zum Beispiel kann der Anteil von Herzinfarkten hierdurch um etwa 25 Prozent reduziert werden.

Die Studien legen nahe, dass der gesundheitsförderliche Effekt von Bewegung zwischen zwei und sieben Stunden pro Woche liegt. Wer mehr macht, kann den Effekt umkehren und schadet seinem Körper. Das Risiko für Herzinfarkte steigt dann beispielsweise wieder an. Das Interessante: Wer bisher nichts gemacht hat, profitiert am Anfang am meisten. Denn alles ist besser, als inaktiv auf der Couch zu sitzen. Mit geringem Aufwand können große Erfolge erzielt werden.



## Blutgruppenbestimmung

Die meisten Menschen kennen ihre Blutgruppe nicht. Am einfachsten finden Sie Ihre Blutgruppe heraus, wenn Sie sie beim nächsten Hausarztbesuch bestimmen lassen. Auch in Ihrem Impfpass könnte Ihre Blutgruppe eingetragen sein. Sie können jedoch auch selbst Ihre Blutgruppe herausfinden - ganz bequem zu Hause. Alles, was Sie dazu brauchen, ist ein Blutgruppen-Schnelltest aus der Apotheke. Die Durchführung ist denkbar einfach und für jeden Laien machbar. Sie müssen nur ein paar Dinge beachten. Dem Test liegt außerdem eine ausführliche Anleitung bei. Alternativ können Sie Ihre Blutgruppe im Zuge einer sozialen Tat bestimmen lassen: Gehen Sie Blutspenden.



## Fit im Alter

Mit Gleichgewichtsübungen kann jeder - Frau oder Mann, Kind oder Senior - seine Balance verbessern. Der Gleichgewichtssinn ist essenziell dafür, dass wir uns gut und ausbalanciert bewegen können. Doch auch statische Positionen wie Stehen oder Sitzen funktionieren nicht ohne ihn. Und er ist maßgeblich für die Orientierung verantwortlich. Dafür wirken mehrere Sinne zusammen: vestibuläre Wahrnehmung, visuelle Wahrnehmung, Tastsinn und Tiefensensibilität. Mithilfe von täglichen Gleichgewichtsübungen kann man die Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf stärken, die Motorik und Koordination im Alltag verbessern, die Konzentration erhöhen und Stürze vermeiden. Denn regelmäßig das Gleichgewicht zu trainieren, schult den Gleichgewichtssinn und die Balance. Viele ältere Menschen leiden unter Schwindel (Vertigo), der das Risiko erhöht, zu straucheln, zu fallen und sich zu verletzen. Durch Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe-Übungen werden Senioren sicherer im Alltag, und ihre Reflexe verbessern sich merklich.



## Gesunde Ernährung bei Gicht

Gichtpatienten können aufatmen: Eine purinararme Ernährung ist nicht mehr Teil der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Nach neuesten Erkenntnissen müssen Sie sich in der Regel keiner strengen Diät unterziehen. Es reicht aus, sich ausgewogen zu ernähren. Obst und Gemüse können reichlich auf dem Speiseplan stehen - alles Vegetarische wird empfohlen, auch wenn teilweise viel Harnsäure drinsteckt. Auf magere Milchprodukte brauchen Sie auch nicht zu verzichten. Das sollten Sie aber lieber meiden: Sehr fettes Essen: Vielleicht kennen Sie es selbst, dass sich nach einer sehr reichhaltigen und fettigen Mahlzeit ein Gichtanfall am nächsten Tag ankündigt. Zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel: Süß und lecker, aber viel Zucker kann auch zu einem Gichtanfall führen. Menschen mit Gicht sollten ihren Alkoholkonsum einschränken. Vor allem Bier und hochprozentige Spirituosen sind Gichtauslöser, da sie die Bildung von Harnsäure antreiben.

## Glück zum Hören

Musikstücke, deren Lautstärke nach und nach ansteigt - wie Edvard Griegs „Peer Gynt“ - machen Studien zufolge glücklich. Hört man sie bewusst über Kopfhörer, sensibilisieren sie zudem die Wahrnehmungsfähigkeit der Ohren. Auch gemeinsames, aktives Musizieren, ob beim Singen oder mit einem Instrument, macht nicht nur nachweislich glücklich. Es hält auch das Gehirn jung und fördert die Gemeinschaft. Und Musik entspannt und baut Stress ab. So fanden jüngst Experten heraus, dass das Stück „Weightless“ des Trios Marconi Union Patienten kurz vor einer Operation auf ähnliche Weise entspannte wie ein Beruhigungsmittel. Das Stresslevel nimmt ab. Blutdruck und Atemfrequenz sinken, Ängste und Sorgen scheinen durch den entspannten Sound wie weggeweht. Die Musik hatte fast dieselbe Wirkung wie das Medikament - aber ganz ohne Nebenwirkungen.



# Neue Azubis gestartet

## Pflegeausbildung - Ein Beruf mit Sinn und Perspektive

Vor vier Wochen starteten Vivien Schmiedl und Frank Jurk ihre Ausbildung beim ASB Cottbus. Ich traf mich mit beiden, um über ihre dreijährige Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann zu sprechen.

Ihre Lebensläufe und die Beweggründe, die beide dazu gebracht haben, sich beim ASB Cottbus um eine Ausbildungsstelle zu bewerben sind unterschiedlich. Beide vereint aber ihr Bedürfnis, etwas für andere zu tun, der soziale Aspekt der Arbeit und ihre Freude mit Menschen zu arbeiten.

Vivien Schmiedl hat schon eine Ausbildung absolviert und selbstständig gearbeitet. „Durch die Corona-Pandemie war ich gezwungen, noch einmal über meine berufliche Situation nachzudenken. Ich stellte mir die Frage, was möchte ich vom Leben, was ist wichtig für mich und was erfüllt mich. Die Antwort war einfach, etwas für andere tun, für andere Menschen dazu sein. Auch meine beiden Geschwister arbeiten in der Pflege und so entschied ich mich für eine Ausbildung zur Pflegefachfrau beim ASB.“

Frisch aus der 10. Klasse hingegen kommt Frank Jurk. Erste Berührungspunkte mit dem Thema Pflege hatte er durch die Betreuung seiner Oma in der Familie. „Als ich überlegte was ich werden möchte, gab mir meine Mutter den Tipp, mich um ein Praktikum in der ambulanten Pflege beim ASB Lübben zu bewerben. Das gefiel mir gut. Leider gab es hier keine Möglichkeit für eine Ausbildung. So habe ich mich beim ASB in Cottbus beworben und bin positiv überrascht, wie unkompliziert und gut das geklappt hat“. Seine Eltern unterstützen seine Entscheidung, einen Pflegeberuf zu erlernen. „Leider gibt es aber noch viele Vorurteile und Bedenken. Meine Brüder z.B. haben einen Handwerksberuf erlernt und müssen sich erst an den Gedanken gewöhnen, dass ich in der Pflege arbeite und alte Menschen betreue“, erklärt er lächelnd. „Ich denke es ist ein dankbarer Beruf und ich habe schon im Praktikum gemerkt, dass es das Richtige für mich ist“.

Nachdem beide mit der schulischen Ausbildung in der medizinischen Fachschule des CTK gestartet sind, beginnt ab der

kommenden Woche die praktische Ausbildung. „Vor Ausbildungsbeginn hatte ich schon einen Probetag im Riedelstift und bin mitgelaufen, um einen ersten Eindruck zu erhalten. Ich denke, durch die ersten Wochen in der Schule sind wir gut auf den praktischen Einsatz vorbereitet worden. Zum Beispiel durch das Pflegekabinett, hier können wir an Puppen oder auch an Mitschülern verschiedene Handgriffe probieren und üben. So erhält man ein ganz gutes Gefühl dafür, wie es ist, eine erst einmal fremde Person anzufassen, zu berühren“, erzählt Vivien Schmiedl. „Ja der Gedanke kann einen schon etwas nervös machen, aber ich denke das gehört dazu und dass man sich ganz schnell daran gewöhnt“, fügt Frank Jurk hinzu.

Die positive Aufregung ist beiden anzumerken und dass sie sich auf die ersten praktischen Erfahrungen freuen. Vivien Schmiedl wird im Wohnbereich 2 des Riedelstiftes beginnen. „Das Team und auch die Bewohner habe ich an meinem Probetag kurz kennengelernt und fand alle sehr sympathisch, so dass ich mich auf meinen ersten Arbeitstag freue. Es war auch eine bewusste Entscheidung meine Ausbildung in einer Senioreneinrichtung zu beginnen, da ich denke, dass man hier eine gute Verbindung zu den Bewohnern aufbauen kann. Im Krankenhaus wäre das nicht der Fall, da hier Patienten viel schneller wechseln“.

Als erster Azubis beim ASB Cottbus wird Frank Jurk seine Ausbildung in der ambulanten Pflege beginnen. Früh um 6 Uhr geht es für ihn los und er erzählt „Ich bin schon sehr aufgeregt und hoffe ich bin nicht zu schusselig am ersten Tag. Mein Ziel ist es, viel zu lernen und einen möglichst guten Abschluss zu machen.“ Auch Vivien Schmiedl möchte ihre Ausbildung gut abschließen. „Ich lerne gerne Neues und freue mich auf meine Ausbildung. Im Gegensatz zu meiner ersten Lehre habe ich mich für diesen Weg selbst entschieden und möchte das Beste daraus machen, viel lernen und Erfahrungen sammeln“.

Immer wieder Neues lernen, neue Einblicke und andere Blickwinkel erleben – dazu haben beide in ihrer dreijährigen Ausbildung viele Gelegenheiten. Denn ihre Ausbildung deckt alle Bereiche der Pflege ab. Es gibt Praxiseinsätze in der stationären und ambulanten Pflege sowie einen Praxiseinsatz im Carl-Thiem-Klinikum Cottbus.

Wir wünschen beiden Auszubildenden viel Erfolg für ihre Ausbildung.



## Generalistische Pflegeausbildung: der Lehrplan

Die neue Pflegefachkraftausbildung dauert drei Jahre und soll den Auszubildenden eine qualitativ hochwertige, zeitgemäße und vor allem zukunftsfähige Ausbildung für die Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege mit einheitlichem Abschluss anbieten. Die Azubis sind nach erfolgreichem Abschluss der generalistische Ausbildung Pflegefachfrau oder Pflegefachmann. Der theoretische Unterricht findet an Pflegeschulen, die praktische Ausbildung in mehreren Ausbildungseinrichtungen mit unterschiedlichen Pflegebereichen statt.

Alle Auszubildenden erhalten zwei Jahre lang eine gemeinsame, generalistisch ausgerichtete Ausbildung, in der sie einen Vertiefungsbereich in der praktischen Ausbildung wählen. Auszubildende, die im dritten Ausbildungsjahr die generalistische Ausbildung fortsetzen, erwerben den Berufsabschluss „Pflegefachfrau“ bzw. „Pflegefachmann“. Auszubildende, die ihren Schwerpunkt in der Pflege alter Menschen oder der Versorgung von Kindern und Jugendlichen sehen, können wählen, ob sie – statt die generalistische Ausbildung fortzusetzen – einen gesonderten Abschluss in der Altenpflege oder Gesundheits- und Kinderkrankenpflege erwerben wollen. Die Ausbildung bietet also mehr berufliche Einsatz-, Wechsel- und Entwicklungsmöglichkeiten in allen Bereichen der Pflege.

# Walking, Joggen, Radfahren im Winter

Bei eisigen Temperaturen bleiben viele am liebsten zu Hause im Warmen. Dabei tut Bewegung an der frischen Luft gut - auch im Winter. Sport bringt das Immunsystem in Schwung. Zunächst verursacht die äußerliche Kälte ein Frösteln, doch schon bald öffnen sich die Blutgefäße von Haut und Muskeln und der Körper wird von einem wohlig-warmen Gefühl durchströmt. Bei der körperlichen Betätigung in der Kälte sind jedoch einige Punkte zu beachten.



## Laufen im Winter: Vorsicht bei rutschigen Böden und Dunkelheit

Laufen kann man im Winter genauso wie im Sommer. Allerdings gilt es einige jahreszeitliche Besonderheiten zu beachten: Winterliche Landschaften sind nicht unproblematisch, rutschiges Laub oder verdeckte Eisflächen haben schon so manchen Jogger zu Fall gebracht. Griffige Sohlen, auf die man beim Kauf von Laufschuhen achten sollte, gewähren einen gewissen Schutz. Doch auch sie können nichts ausrichten, wenn der Läufer plötzlich auf eine Eispfütze tritt. Deshalb: Besser gleich auf befestigten Wegen laufen. Übrigens: Entgegen der landläufigen Meinung bekommt vielen Läufern ein fester Untergrund sogar besser als unebene und weichen Böden wie auf Waldwegen, die nämlich eher zu Entzündungen an der Achillessehne führen können. Wer aufgrund langer Arbeitszeiten gezwungen ist, im Dunkeln zu laufen, sollte Wege bevorzugen, die er kennt und die möglichst beleuchtet sind. Ansonsten empfiehlt sich das Mitnehmen einer Taschen- oder Stirnlampe.

## Im Winter kein spezielles Aufwärmen nötig

Ein spezielles Aufwärmen vor der winterlichen Joggingeinheit, beispielsweise durch Stretchübungen, wird zwar oft empfohlen, ist aber nicht nötig. Studien haben gezeigt, dass gerade bei statischen Dehnübungen der Blutstrom zu den Muskeln unterbrochen wird, sodass diese weniger mit Sauerstoff versorgt werden und dadurch schneller ermüden. Auch ein Schutz vor Muskelkater ist nicht zu erwarten. Um sich aufzuwärmen ist dagegen – wie bei jeder Sportart – sinnvoll, einfach langsam zu beginnen.



## Walking optimal im Winter

Beim Walking bleibt man mit den Füßen auf dem Boden, sodass selbst auf Schnee- oder Morastböden kaum eine Unfallgefahr besteht. Für viele Jogger ist es also eine gute Alternative. Noch besser geeignet ist Nordic Walking, das ja ohnehin seine Ursprünge im winterlichen Skilanglauf hat. Zudem macht das Gehen mit Stöcken aus dem klassischen Walking ein Ganzkörpertraining. Das hat einerseits den Vorteil, dass nicht nur die Beine, sondern auch der Oberkörper trainiert wird, andererseits steigt insgesamt der Energie- und Kalorienumsatz, da in der Summe mehr Muskeln aktiv sind. Laut sportmedizinischen Untersuchungen werden beim Nordic Walking 90 Prozent der gesamten Muskulatur beansprucht. Der Sauerstoff- und Kalorienumsatz steigt gegenüber dem normalen Walking damit um 20 Prozent. Darüber hinaus sorgt der Einsatz der Stöcke für eine Entlastung der Gelenke, da durch die "vier Beine" die Körperlast besser verteilt wird. Deshalb gibt es besonders für Übergewichtige kaum eine bessere Einstiegssportart. Die Spitzen der Walking-Sticks bestehen aus Hartmetall, sodass sie problemlos in Schnee und Matsch eindringen. Für harten Untergrund gibt es zusätzlich so genannte Pads, die man über die Spitzen ziehen kann. Zusätzlich lassen sich die Walking-Sticks für Gymnastikübungen zwischen oder nach dem Training verwenden. Da im Winter der Körper schneller auskühlt, sollten diese jedoch nicht länger als zehn Minuten dauern – sonst sind Erkältungen vorprogrammiert.

## Richtige Kleidung beim Radfahren im Winter

Sofern es nicht schneit oder sich auf der Straße überfrierende Nässe gebildet hat, gibt es keine Einwände gegen das Radfahren im Winter. Noch mehr als bei anderen Freiluftsportarten ist die richtige Bekleidung wichtig, denn der Fahrtwind sorgt dafür, dass die gefühlte Temperatur auf der Haut um weitere Grade sinkt. Besonders wichtig ist es, Füße, Kopf und Hände warm einzupacken, denn diese sind bei frostigen Temperaturen besonders kältegefährdet. Im Fachgeschäft findet man eine ganze Reihe von speziellen Handschuhen, Schuhen, Stirnbändern und Mützen. Auch auf den Helm sollte man im Winter nicht verzichten. Neben atmungsaktiver Unterbekleidung ist eine wind- und wasserabweisende Jacke angebracht. Auch die Hose sollte winddicht sein. Das Fahrrad muss, wie zu anderen Jahreszeiten auch, gewartet und in optimalem Zustand sein.



# Besseres Klima für Bewohner und Beschäftigte



## Der ASB Regionalverband Cottbus erhielt am 12. Mai, dem „Tag der Pflege“, einen Fördermittelbescheid für die Planungsphase des „Förderprogramms Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“.

Im ASB Journal 3/2021 berichteten wir über die Finanzierung der Planungsphase zum Förderprogramm „Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“. In der Planungsphase für die Klimaanpassung, welche vom 15.05.2021 bis zum 15.10.2021 festgelegt war, wurden alle Gebäude des ASB in der Bautzener Straße 42 bis 47 begutachtet und ein Maßnahmenkatalog für erforderliche Sanierungsarbeiten wurde erstellt. Die ausgeschriebene Leistung der Planungsphase wurde an das „Ingenieurbüro für Bauphysik und Gebäudetechnik Dr. Staar“ in Cottbus vergeben. Insbesondere das Heim „Riedelstift“ und das Verwaltungsgebäude, welche 1897 als Stiftung an die Stadt Cottbus übergeben und im Jahr 2000 durch den ASB umfassend saniert wurde, standen zuerst im Fokus der Betrachtungen.

In der Vorstandssitzung des ASB Cottbus im Oktober wurden erste Ergebnisse und Erkenntnisse der Planungsphase vorgestellt. Da die Raumtemperaturen in fast allen Räumen des Heimes und in der Verwaltung als Lebens- und Arbeitsraum über der Norm liegen, ist es notwendig, alle Fenster durch moderne Fenster auszustatten, welche gleichzeitig über Beschattungsmöglichkeiten verfügen. Zudem sind die Temperaturen in der Küche viel zu hoch. Durch den Einbau intelligenter Belüftungssysteme und einer modern ausgestat-

teten Küche, können die Temperaturen und der Energiebedarf der Küche gesenkt werden.

Die Keller der zuvor genannten Häuser sind leider durch aufsteigende Feuchtigkeit nur noch teilweise nutzbar. Hier würde eine Trockenlegung dafür sorgen, dass wir Lagermöglichkeiten für Lebensmittel und Pflege- und Hygienematerial hätten. Allein für diese genannten Sanierungsmaßnahmen wurden Kosten in Höhe von derzeit ca. 8.790.000,00 € veranschlagt.

Die Planungsphase wurde zu 100 % über das Bundesumweltministerium finanziert. Es bleibt abzuwarten, wie hoch der Fördermittelanteil für die Bauphase sein wird. Das Fenster zur Beantragung beabsichtigter Sanierungsmaßnahmen ist noch nicht eröffnet. Das soll 2022 geschehen. Dann werden wir unsere Vorschläge einreichen und hoffen auf eine möglichst hohe Förderung, damit wir auch in Zukunft unter klimaveränderten Wetterbedingungen gute Lebens- und Arbeitsmöglichkeiten für unsere Beschäftigten und für unsere Bewohnerinnen und Bewohner anbieten können.

Michaela Lorenz

# Tag des Ehrenamts

**30 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland ohne Bezahlung – in sozialen Einrichtungen, in der Feuerwehr oder im Sportverein.**

Der 5. Dezember ist Internationaler Tag des Ehrenamts. Das freiwillige Engagement verdient unser aller Anerkennung, Tag für Tag, denn es hält die Gesellschaft zusammen. Rund 30 Millionen Freiwillige engagieren sich in Deutschland - in der freiwilligen Feuerwehr, im Technischen Hilfswerk, im Deutschen Roten Kreuz, Malteser-Hilfsdienst, Arbeiter-Samariter-Bund, in Sportvereinen, in Kirchen, Religionsgemeinschaften, Migrantenorganisationen, Stiftungen, im kulturellen Bereich, in der Wohlfahrtspflege oder der Nachbarschaftshilfe. Das ist weltweit einzigartig.

Mit Leidenschaft, Empathie, Kreativität und Vernunft gestalten diese Menschen unsere Gesellschaft und machen sie lebens- und liebenswert. Nur dank des freiwilligen Einsatzes

von Millionen Menschen können die Dienste, Leistungen und Angebote in diesem Umfang aufrechterhalten werden. Der Staat allein wäre damit organisatorisch und finanziell überfordert.

Das verdient Dank und Anerkennung. Wir möchten uns bei all unseren ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern ganz herzlich bedanken. Sie unterstützen uns im Riedelstift und besuchen regelmäßig Bewohner und Bewohnerinnen, die einsam und allein sind, sie helfen uns in der Tagespflege und bringen Abwechslung und Gesellschaft in den Alltag der Tagespflegegäste. Aber auch in der Häuslichkeit besuchen sie unsere Senioren und Seniorinnen und bereichern so manch einen Nachmittag.





# Soziale Verantwortung ASB neues Mitglied im Bündnis Klima-Allianz Deutschland

**Der Arbeiter-Samariter-Bund hat sich auch in punkto Klimapolitik klar positioniert und ist seit dem 15. September 2021 neues Mitglied im Bündnis Klima-Allianz Deutschland.**

Das Bündnis von 140 Organisationen fordert von der nächsten Bundesregierung eine gerechte Klimapolitik und warnt davor, ambitionierte Klimaschutzmaßnahmen mit dem Hinweis auf sozialpolitische Versäumnisse zu unterlassen. Die nächste Bundesregierung müsse die soziale und die ökologische Transformation gemeinsam mit aller Kraft vorantreiben, heißt es in der Erklärung der Klima-Allianz Deutschland, die gestern in Berlin verabschiedet wurde.

„Der ASB bringt sich in die Klimaschutzdebatte aus Perspektive einer Hilfs- und Wohlfahrtsorganisationen aktiv ein, indem er einen Beitrag für Klimaschutz und Nachhaltigkeit in allen Arbeitsfeldern leisten möchte. Denn es wird immer deutlicher, dass die Klimafrage vor allem auch eine soziale Frage ist.“, so Hauptgeschäftsführer Dr. Uwe Martin Fichtmüller. Daher habe es sich der Verband auch zur Aufgabe, das Thema Nachhaltigkeit als eines von sechs Schwerpunktthemen in den nächsten drei Jahren im Verband aktiv voranzutreiben.

Das Bündnis fordert „enorme öffentliche Investitionen in den Aufbau einer klimaneutralen Infrastruktur und Industrie“ sowie für mehr soziale Gerechtigkeit und gesellschaftlichen

Zusammenhalt. Alle staatlichen Ausgaben, Konjunkturprogramme und finanziellen Förderprogramme müssten an den Klimazielen und einer sozial gerechten Zukunft ausgerichtet werden. Eine integrierte Klimaschutzpolitik brauche einen klaren ordnungspolitischen Rahmen, kombiniert mit einer klugen Förder- und Investitionspolitik, marktlichen Instrumenten und einer vorausschauenden Arbeits- und Sozialpolitik. Geschlechtergerechtigkeit, Generationengerechtigkeit und Klimagerechtigkeit seien eng miteinander verbunden.

Um der wachsenden Kluft zwischen Arm und Reich entgegenzuwirken, fordert das Bündnis eine Erhöhung existenzsichernder Sozialleistungen und die Förderung fairer Beschäftigungsverhältnisse. Weitere Forderungen betreffen die CO<sub>2</sub>-Bepreisung, ein bundesweites Klimaanpassungsgesetz, mehr Geld für die Kommunen und die internationale Klimafinanzierung.

Gemeinsam mit Umweltverbänden, Jugendorganisationen, Sozial- und Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Gewerkschaften und vielen weiteren Initiativen zeigt der ASB, dass Klimaschutz ein gesamtgesellschaftliches Anliegen ist und dass ambitionierter Klimaschutz die Chance für einen Aufbruch in eine klimaneutrale und sozial-gerechte Zukunft darstellt.

## Neue Tagespflege

**Quartiersnaher Ausbau unsere Angebote ab Januar 2022**

Bereits im Juni 2021 haben wir die Leser des ASB Journals über die geplante Erweiterung unserer Angebote für Senioren im Quartier informiert. Wir wollen ab 01.01.2022 eine weitere Tagespflege im Erdgeschoss der Drebkauer Straße 76 A eröffnen. Das Haus befindet sich derzeit noch in Fertigstellung. Die über der Tagespflege gelegenen Wohnungen, vorrangig für ältere Menschen, werden aber bereits vom Eigentümer vermietet.

Während der Bauphase wurden wir umfangreich vom Eigentümer in die Raumplanung mit einbezogen. Über einen rollstuhlgerechten Eingangsbereich gelangt man in großzügige, lichtdurchflutete, ebenerdige Räume, die viel Platz für Beschäftigung und Aufenthalt bieten.

Ein großer Aufenthaltsraum, welcher nahtlos in die Mitmachküche übergeht, bietet Platz für 15 Tagespflegegäste. In der Mitmachküche können die Tagespflegegäste gemeinsam kochen und backen. Natürlich ist auch an die Gäste gedacht, die sich zurückziehen wollen oder sogar schlafen möchten. Im separaten Ruhebereich stehen dafür Schlafsessel und Pflegebetten zur Verfügung.

Ein besonderer Raum wird mit Lichteffekten und Musik oder Klängen ausgestattet und soll dazu beitragen, Einzelbetreuungen durchzuführen oder unruhige Gäste zur Ruhe kommen zu lassen. Auf einer großen Terrasse, die sich über alle Räume der Tagespflege erstreckt und auch Beschattungsmöglichkeiten bietet, können unsere Tagespflegegäste die Zeit im Freien verbringen.

Die Möblierung der neuen Tagespflege ist ähnlich der Tagespflege im Heim gestaltet. Farbe und Form der Ausstattung findet sich hier wieder.

Für die Ausstattung der Tagespflege haben wir zudem Fördermittel beantragt, die bei Bewilligung dazu beitragen, dass die Tageskosten für den pflegebedürftigen Nutzer nicht so hoch sind. Für die Mieter des Hauses in der Drebkauer Straße bieten wir unsere weiteren Serviceleistungen, wie den Hausnotruf, das Essen auf Rädern und den ambulanten Pflegedienst an.

Wir freuen uns auf unsere neue Aufgabe und werden weiter berichten. Beim nächsten Bericht auch mit Fotos. Interessenten für die neue Tagespflege können sich schon jetzt unter der Telefonnummer 0355 4775- 303 anmelden.



# Gesund durch die kalte Jahreszeit So rüsten Sie sich für den Winter

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – für viele Mikronährstoffe gibt es Beweise, dass sie das Immunsystem positiv beeinflussen. Vitamin C ist wohl der bekannteste Immun-Booster. Aber auch Vitamin D, Zink, Selen, Eisen oder Folsäure sind für funktionierende Immunzellen wichtig. Sie dienen als Antioxidantien, unterstützen die Immunzellen in ihrem Wachstum und ihrer Aktivität und produzieren Antikörper.

Was liegt also näher als der Griff ins gut sortierte Angebot der Nahrungsergänzungsmittel? Tun Sie's nicht, wenn Sie an keinem echten Mangel leiden. Denn, da sind sich alle Ernährungsmediziner einig: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sind so viel mehr als eine Ansammlung an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie liefern zum Beispiel auch Ballaststoffe, die für einen gesunden Darm so wichtig sind. Und: Die Immunstärker schmecken richtig gut – möglichst frisch vom Obst- und Gemüsestand.

- Der Klassiker „5 Portionen Obst und Gemüse am Tag“ ist eine gute Basis für ein gestärktes Immunsystem.
- Vor allem die Ampelfarben gelb, rot, grün kennzeichnen Gemüse und Obst, die das Immunsystem stärken – je intensiver der Farbton, desto besser.
- Zitrusfrüchte und das klassische Wintergemüse Kohl und Rübren in allen Variationen (Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl) tun sich als Immunbooster hervor.
- Kürbis punktet mit Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- In Linsen sind sekundäre Pflanzenstoffe nachgewiesen, die Antikörper anregen.
- Die Scharfstoffe in Zwiebeln oder Ingwer wirken entzündungshemmend und antibiotisch.
- Ein Heißgetränk aus Zitrone und Ingwer kann vielleicht keine Coronaviren abwehren, wohl aber Bakterien. Die Zitronensäure und die Ingwerschärfe Gingerol aktivieren schon im Speichel Substanzen, die antibakteriell wirken.



## Raus bei Wind und Wetter – das stärkt Ihr Immunsystem

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“ – wer immer diesen Spruch geprägt hat, musste herbstliches Schmuddelwetter im Sinn gehabt haben.

Wer also die Empfehlung, sich täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien zu bewegen, jetzt umsetzt, hilft seinem Immunsystem tatsächlich nur, wenn er sich funktional kleidet. Sonst ist der erste Winterschnupfen vorprogrammiert. Das Draußensein muss sich nicht auf den Spaziergang um den Block beschränken. Es darf auch durchaus Spaß machen:

- eine winterliche Radtour
- wandern gehen und dabei die ersten Schneeflocken bewundern
- für Großstadtbewohner: ein Stadtviertel erkunden, das man kaum kennt
- Schneemänner bauen (mit oder ohne Kinder)

## Am warmen Ofen ans Immunsystem denken

Manchmal muss gemütliches Kuscheln auf dem Sofa einfach sein. Damit die warme Heizungsluft die Schleimhäute nicht austrocknet – dann haben Erreger leichteres Spiel –, viel Kräutertee trinken. Oder die Nase gelegentlich mit einem Meerwasser-Spray oder mit Kochsalzlösung befeuchten.

Und regelmäßig das Fenster aufreißen – frische Luft ist nicht nur in Schulen und Büros und nicht nur im Corona-Winter wichtig.

# Betreutes Wohnen



## Grillnachmittag

Nach langer, Corona bedingter Pause, konnten wir, gemeinsam mit dem Rotaract Club, wieder einen Grillnachmittag im Betreuten Wohnen organisieren. Der „herzhafte“ Grillnachmittag war eine willkommene Abwechslung zum sonst stattfindenden „süßen“ Kaffeenachmittag. Seit 2015 kommen die jungen Leute vom Rotaract Club Cottbus regelmäßig in den Seniorenklub des ASB Seniorenzentrums Riedelstift, um sich mit den Bewohnern zu einem Spieleabend zu treffen. Bei Rommé, Mensch ärgere dich nicht und anderen Brett- und Kartenspielen vergeht die Zeit wie im Flug und so manch interessantes Gespräch kommt zustande.



## Aktuell freie Wohnungen im Betreuten Wohnen

Momentan stehen in den Häusern „Bellevue“ und „Auguste“ freie 1 Raum Wohnungen mit und ohne Balkon zur Verfügung. Alle Wohnungen sind mit einem Hausnotruf ausgestattet sowie barrierefrei zu erreichen. Für Hilfe im Alltag oder für die Betreuung im Falle einer Erkrankung sorgt der Pflege- und Betreuungsdienst des ASB vor Ort. Bei Interesse melden Sie sich gern unter der Telefonnummer: 0355 / 70 30 40.

# Tagespflege

## 20-jähriges Bestehen unserer Tagespflege im ASB Riedelstift

Am 07.09.2021 feierte die Tagespflege im ASB Seniorenzentrum Riedelstift ihr 20-jähriges Bestehen. Zu einem Sektempfang mit musikalischer Unterhaltung waren alle Tagesgäste nebst Angehörigen sowie die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen eingeladen, dieses Jubiläum mit uns zu feiern. Das Angebot der Tagespflege entlastet pflegende Angehörige und bietet pflegebedürftigen alten Menschen einen strukturierten Tagesablauf mit viel Geselligkeit. Wenn auch Sie Interesse haben, sich unsere Tagespflege anzuschauen, können Sie gern unter der Telefonnummer 0355 / 475 303 einen Termin vereinbaren.



Die selbst gebackene Geburtstagstorte, schmeckte Allen



v.l.n.r.: Frau Nandi, Frau Supra, Frau Miethke, Frau Schreyer



Ansprache von der Geschäftsführerin Frau Lorenz



Unsere ehrenamtl. Mitarbeiterinnen Frau Park und Frau Berndt

# Omas' Christstollen Rezept

## Stollenbäckerei

Die Adventszeit naht und so manches muss vorher gebacken werden damit es so richtig lecker wird. Und so wurde in der Tagespflege Butterstolle gebacken. Fleißig halfen alle mit und freuen sich schon auf das gemeinsame Kaffee trinken im Advent mit der selbstgebackenen Stolle.

Falls Sie es auch nachbacken möchten, hier kommt das Rezept:



## ZUTATEN

500 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise(n)	Salz
4 Tropfen	Bittermandelöl
1 Fläschchen	Rumaroma
4 Tropfen	Zitronenöl
1 Msp.	Kardamompulver
1 Msp.	Muskatblüte
2	Ei(er)
175 g	Butter
250 g	Quark, trocken
250 g	Rosinen
125 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Zitronat
50 g	Orangeat
	Butter, zum Bestreichen, Puderzucker

## ZUBEREITUNG

Die Zubereitung des Teiges ist sehr einfach:

Zunächst werden die festen Zutaten auf der Arbeitsplatte ringförmig aufgehäuft - wie ein Berg mit einer tiefen Kuhle in der Mitte. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Salz machen den Anfang.

Dann werden Bittermandelöl, Rumaroma, Zitronenöl, Kardamom, Muskatblüte darauf getropft bzw. gestreut. Dabei möglichst gut verteilen!

Als nächstes werden die kalte Butter und das Rinderfett (schwer zu bekommen, deshalb ersatzweise Gänseschmalz) in Flöckchen auf dem Ring verteilt. Danach kommen die weiteren eher festen Zutaten: gemahlene Mandeln, Korinthen, Rosinen, Zitronat, Orangeat.

Zuletzt wird erst der Quark dazugegeben, ebenfalls möglichst über verschiedene Stellen des Rings verteilen. Die beiden Eier werden aufgeschlagen und in die Mitte gegeben. Daher ist es auch wichtig, in der Mitte eine Kuhle zu haben.

Nun werden alle Zutaten zügig zu einem kompakten Teig geknetet. Das scheint zu Beginn wegen der vielen

verschiedenen Zutaten fast unmöglich zu sein, geht dann aber immer doch ganz schnell.

Der Teig wird zu einem Stollen geformt, auf ein gefettetes Backblech gelegt und in den Backofen gegeben.

Backzeit: 60 bis 75 Minuten bei schwacher Mittelhitze (ca. 160 °C)

Etwa nach 30 Minuten den Stollen mit etwas Butter gleichmäßig bestreichen, bis zum Ende der Backzeit noch ein- bis zweimal wiederholen. Nach 60 Minuten schauen, ob der Stollen von innen noch feucht ist. Dazu mit einem Holzstäbchen (z.B. einem Schaschlikstab) in die Mitte des Stollens stechen. Klebt beim Herausziehen feuchter Teig daran, ist der Stollen noch nicht gar und muss noch einige Minuten weiter backen.

Nach dem Backen etwas abkühlen lassen (ca. 10 - 15 Min.), dann den noch warmen Stollen nochmals mit Butter bestreichen und dick mit Puderzucker bestreuen.

Dann wird der Stollen gut eingepackt und kommt für 14 Tage in den Keller. Die Ruhezeit ist wichtig, da sich die Aromen der Gewürze erst noch verbinden müssen.

Man kann die Zutaten auch verdoppeln und gleich zwei Stollen backen - der erste ist immer so schnell weg!

# Seniorenheim Riedelstift Martinstag



Wie schon im vergangenen Jahr, bekamen wir Besuch von den Kindern der Kita „Lutherrose“. Die Kinder und ihre Erzieherinnen sangen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner Lieder über den Heiligen St. Martin. Am Ende bekam jedes Kind ein Martinshörnchen zum Naschen in die Hand. Martin war ein römischer Soldat, der um das Jahr 316 nach Christus geboren wurde. Der Legende nach ritt er an einem kalten Wintertag an einem hungernden und frierenden Bettler vorbei. Der Mann tat ihm so leid, dass Martin mit dem Schwert seinen warmen Mantel teilte und dem Bettler eine Hälfte schenkte.

## Bild des Monats

### „FRÖSCHE AM TEICH“

Für die Dezemberausgabe haben unsere Bewohner zweimal gewählt. Zum Thema "Frösche am Teich" gestaltete die Klasse 2b ihre Bilder mit Wassermalfarben und Papierfalttechnik.



### „LUSTIGE DRACHEN“

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da!  
 Er bringt uns Wind hei hussassa!  
 Schüttelt ab die Blätter,  
 bringt uns Regenwetter.  
 Heia hussassa, der Herbst ist da!

So singen die Kinder der Klasse 1b der Europaschule „Regine Hildebrand“ Cottbus. Sie sind sehr stolz auf ihre lustigen Drachen. Gewonnen hat Collin K. Herzlichen Glückwunsch den beiden Gewinnern!





Bei folgenden Vitaminen ist es jedoch sinnvoll, sie extra einzunehmen:

### Vitamin D

Das Sonnenvitamin ist wichtig für die Knochengesundheit, weil es die Einlagerung von Kalzium fördert. Es ist aber kaum in Lebensmitteln zu finden. Gerade wenn die Haut wenig Sonnenlicht abbekommt, kann eine Extraportion Vitamin D mit 2000 bis 3000 IE nicht schaden.

### Folsäure

Folat ist das einzige Vitamin, bei dem die Versorgung in Deutschland durch die Ernährung mit grünem Gemüse und Hülsenfrüchten ungenügend ist. Als Babyvitamin ist es besonders wichtig für Schwangere und Frauen, die schwanger werden möchten. Folsäuremangel kann dramatische Folgen für das ungeborene Kind haben.

### Vitamin B12

Dieses Vitamin ist wichtig für die wachsende Gruppe der Veganer. Für sie sind B12-Pillen notwendig, weil es das einzige Vitamin ist, das die komplett tierfreie Ernährung nicht mit pflanzlichen Lebensmitteln abdecken kann. Als wichtiger Baustein für die Zellteilung, Blutbildung und die Funktion des Nervensystems ist B12 aber unverzichtbar.

# Viel hilft nicht immer viel

3 Vitamine, die als Nahrungsergänzung nichts bringen – und 3, die sinnvoll sind

Wer etwas Gutes für seine Gesundheit tun will, greift häufig zu Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei haben zahlreiche Studien inzwischen nachgewiesen, dass isolierte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für den Körper nicht so viel bewirken wie Lebensmittel, in denen die Mikronährstoffe von Natur aus stecken. Schlimmstenfalls sind die Vitamine in Pillenform riskant für die Gesundheit. Es gibt aber Ausnahmen.

Auf folgende Vitamine in Tablettenform können Sie verzichten:

### Multivitamin-tabletten

Alles, was sie enthalten, kann eine ausgewogene Ernährung liefern. Eine Metaanalyse zahlreicher Studien zur Vitamin-Supplementierung hat nachgewiesen, dass sie keinerlei positive Wirkung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

### Zellschutzvitamine A, C und E

Das Vitamintrio A, C und E bildet die wichtigsten Antioxidantien, auch Zellschutzvitamine genannt. Sie fangen freie Radikale, die wiederum mitverantwortlich für Alterungsprozesse und die Entstehung von Krankheiten sind. Obst, Gemüse und hochwertiges Öl liefern die Zellschutzvitamine in ausreichender Menge. In besonders hoher Dosierung können die Vitamine sogar schädlich sein.

### Vitamin B3

Lange Zeit hatte Niacin den Ruf, schützend auf Herz und Hirn zu wirken. Es ist vor allem in Rind, Schwein, Hering oder Lachs vorhanden. Auch hier zeigte eine große Studie, dass die Dauereinnahme nicht zu weniger Herzinfarkten oder Schlaganfällen führte. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe entwickelten die B3-Konsumenten aber häufiger Leberprobleme und innere Blutungen.

## MITGLIED WERDEN

### – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft - durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,3 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns zu helfen. Hier und jetzt. Zahlreiche soziale Projekte, die kostenfreie soziale Beratung, zum Beispiel Beratungen für Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

Mit Beginn Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie ihren Mitgliedsausweis im Scheckkartenformat. Ihre Mitgliedsbeiträge an den ASB sind steuerabzugsfähig. Selbstverständlich können Sie ihre Mitgliedschaft im ASB jederzeit ohne die Einhaltung von Fristen telefonisch oder schriftlich, auch per Mail, kündigen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Cottbus und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach mal vorbei.

In der Bautzener Straße 42—47 in Cottbus finden Sie alle unsere Einrichtungen und die richtigen Ansprechpartner für Ihre Fragen.

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

# Mythos Vineta und die Lagunen der Ostsee

Sommerferien an der Ostsee – das war das Größte für Klein und Groß, als Ostdeutschland noch DDR hieß. Das heißt aber: WIRKLICH Ostsee, also kilometerlanger weißer Strand, offene See, eine steife Brise und ordentlich Wellen. Selbst Wassertemperaturen um die zehn, zwölf Grad konnten nicht schrecken – mit kühnem Sprung ging's in die Fluten, und zumindest gab es bei solchen Temperaturen keine glibberigen Quallen.

Wer nun zum Beispiel die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst kennt, der weiß, dass es dort auf der einen Seite einen wunderbaren Strand und salzige See gibt, auf der anderen Seite den Bodden, mit Schilf und langweiligem Brackwasser. Versprach also wenig Spaß. Dabei ist der Bodden ein Eldorado für Mensch und Tier.

Was heißt das überhaupt: Bodden? Und wie ist er entstanden? Um das zu verstehen, muss man weit in die Erdgeschichte zurückgehen. Am Ende der letzten Eiszeit entstand die Ostsee aus einem riesigen Schmelzwassersee. Sie unterscheidet sich von anderen Meeren dadurch, dass sie fast vollständig von Land umgeben ist. Mit der Nordsee und mit dem Nordatlantik ist sie nur durch enge und flache Wasserstraßen verbunden.

So ist die Ostsee quasi ein Binnenmeer – das größte Brackwassergewässer der Erde. Durch die Winterstürme gelangt aber immer wieder salzhaltiges und sauerstoffreiches Wasser in die Ostsee. Insgesamt sind rund 60 Kilometer lange feinsandige Ostseestrände entstanden, und durch das nur langsam tiefer werdende Wasser sind die Strände ideal auch für kleinere Kinder. Der Bodden nun ist ein durch Inseln oder Landzungen von der Ostsee abgetrennte flache Küsten-

gewässer, die man auch Lagunen nennt. Weil aber die Ostsee bereits wenig Salz führt ist, sind Lagunen nahezu salzfrei wie Süßwasserseen. Geangelt werden hier Hecht, Zander, Flussbarsch und Aal.

Die Lagunen sind an ihren Ufern dicht mit Schiff bestanden und bieten so Lebensräume für viele an Süßwasser gebundene Vogelarten. In den alten Bäumen brüten Schwarzspecht, Hohltaube, Kolkrabe, Zwergschnäpper und Seeadler. An den Ufern und Küsten der Boddenlandschaft nisten Seeschwalben, Säbelschnäbler, Rotschenkel, Brachvögel, Alpenstrandläufer, Brandgänse und Rohrweihen.

Ein besonderer Lebensraum der vorpommerschen Boddenküste ist das Windwatt. Bei Wechsel der Windrichtung und der Windstärken trocknen die seichtesten Küstenbereiche mitunter wochenlang aus und können anschließend wieder tagelang überflutet werden. Damit bietet das Windwatt einen idealen Rastplatz für Zugvögel. Ab Mitte September rasten hier bis zu 60 000 Kraniche auf ihrem Weg zum Überwintern in Spanien oder im Norden Afrikas. Und von Juli bis Oktober sind die flachen Gewässer und Salzwiesen der Boddenlandschaft Rastplatz für Tausende Höckerschwäne und später im Jahr für die Singschwäne.

In weiten Bereichen des Boddens ist das Wasser kaum mehr als zwei Meter tief und von Licht durchflutet. So konnten unterseeische Dickichte aus Seegras, Laichkraut, Blasentang und Armlauchalgen einen eigenen Lebensraum bilden. Schnecken, Muscheln, Borstenwürmer und Krebstiere, die größeren Tieren als Nahrung dienen, gibt es in riesigen Mengen. Daher finden sich in den Flachwasserzonen auch ausgedehnte Laichgebiete von Fischen – zum Beispiel von

Ostseehering und Hornhecht. Seine Lebendigkeit gibt das Röhrlicht aber kaum preis. Die zahlreichen Brutvögel wie Rohrsänger, Rohrammer und Bartmeisen sind tief im Halm dickicht verborgen. Auch viele Insektenarten leben verdeckt im Inneren der Schilfhalm.

Aus all diesen Gründen wurde noch zu DDR-Zeiten zwischen der Halbinsel Darß und der Insel Rügen auf einer Fläche von 805 Quadratkilometern der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft – ein streng geschütztes Naturparadies für Pflanzen und Tiere – geschaffen. Geradezu ein Vogelparadies ist die Boddeninsel Kirr südlich von Zingst. Sie erhebt sich nur wenige Meter über den Wasserspiegel, so dass Teile der Insel regelmäßig überflutet werden. Küstenvögel finden dadurch ein breites Nahrungsangebot, und so ist Kirr eines ihrer wichtigsten Brutgebiete an der gesamten deutschen Ostseeküste.

Allein 20 bis 30 Seeadler leben auf der kleinen Insel; außerdem Kiebitz, Säbelschnäbler und Austernfischer.

Wassersportler. Denkmalgeschützte Kaufmannshäuser und Spaliere sind aufwändig und detailgetreu restauriert worden.



Der Marktplatz, auf dem einst Waren aus dem gesamten nordischen Raum feilgeboten wurden, ist neu gestaltet worden. Im Museum der Stadt erinnert man an die stolzen Windjammer-Kapitäne der Stadt, die die ganze Welt besegelten und Fischern, die seit Jahrhunderten vom Hafen der Stadt aus mit ihren Zeesbooten in den Barther Bodden und auf die Ostsee zum Fischfang hinausgesegelt, aber nicht immer zurückgekommen sind.

Doch keiner hätte vor 20 Jahren geahnt, dass Barth zu einer kleinen Berühmtheit werden könnte. Kurz vor der Jahrtausendwende behaupteten der Berliner Publizist Günter Wermusch und Dr. Klaus Goldmann vom Berliner Museum für Ur- und Frühgeschichte, dass die sagenumwobene Handelsmetropole Vineta, das Atlantis des Nordens, im Schlamm des Barther Boddens begraben liegt. Nach der Legende soll Vineta eine stolze, gottlose und vor allem sehr reiche Stadt gewesen sein. Doch Gott solle die zügellose Stadt bestrafen haben: Sie wäre angegriffen, geplündert, zerstört worden. Der Rest sei mit den Menschen in einer Sturmflut versunken – ein Mythos war geboren.

Bis dahin glaubte man, Vineta hätte vor der Insel Usedom oder vor der polnischen Pommerninsel Wollin gelegen. Immer wieder waren bei Ausgrabungen Stücke gefunden worden, die auf eine mittelalterliche Stadt schließen konnten. Die Berliner Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass die bisherigen Ausgrabungen und schriftlichen Überlieferungen falsch gedeutet wurden. Sprachwissenschaftliche Deutungen von Orts- und Flurnamen um Barth würden eindeutige Hinweise auf die Existenz von Vineta in genau dieser Gegend geben. Die Forschungen vor Ort indes dauern noch an. Doch vorsorglich ließ sich die Stadt Barth die Marke „Vineta“ schon mal beim Deutschen Patentamt gesetzlich schützen. Und wen wundert's: Auf einem Mittelaltermarkt wird die Schlacht um Vineta immer mal eindrucksvoll aufgeführt.

Text & Foto: Eva-Maria Becker



Insgesamt brüten 163 Vogelarten in der Boddenregion, rund 70 davon stehen auf der Roten Liste der gefährdeten Arten. Aufgrund der Bedeutung für den Vogelschutz ist das Betreten der nur etwa 3,5 Kilometer langen und 1,5 Kilometer breiten Insel nur mit einer offiziellen Genehmigung möglich. Bis in die 1950er-Jahre wurde auf Kirr vor allem Viehwirtschaft betrieben. Die Weidetiere traten den durch Überflutungen feuchten Boden fest und trugen so dazu bei, dass sich eine dünne Torfschicht bildete. Bis heute sind Rinder wichtig für den Erhalt der Insel. Sie verhindern, dass Kirr verschliffen und werden deshalb für die Sommermonate auf die Insel gebracht. Im Herbst treibt man die rund 300 Tiere zusammen und bringt sie per Fähre wieder aufs Festland.

Direkt am Bodden gelegen ist das Städtchen Barth. Zu DDR-Zeiten war der Ort für den Tourismus eher unbedeutend. Wie gesagt, wer an der Ostsee urlauben wollte, für den war Barth mit seinen alten geduckten Häuschen keine Adresse. Doch auch Barth hat sich gemausert und wirbt nun damit, das Tor zur Ostsee zu sein, ein Paradies für Naturfreunde und

## Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Marlies Kross

### TRAUMSTOFF

Mit „Mio, mein Mio“ hat das Schauspiel einen Roman der Kinderbuchautorin Astrid Lindgren als Familienstück ab 8 auf die Theaterbühne gebracht: Bosse hat keine richtigen Eltern. Als den Jungen eine magische Nachricht erreicht, bricht er aus der ihm bekannten Welt aus. Im Land der Ferne findet er endlich seinen Vater, den König. Und doch liegt ein Schatten über der Welt... Eine abenteuerliche Reise durch die Kindheit, die vom Kampf Licht gegen Dunkelheit und von der Kraft der Liebe erzählt.

» 12., 19., 25. + 30.12., jeweils 11 Uhr  
26.12., 19 Uhr  
Großes Haus



Foto: Marlies Kross

### SEELENSTUDIE

Verdis „Otello“ als musikdramatisches Kammerspiel: Regisseurin Jasmina Hadžiahmetovic nimmt die Geschichte um den eifersüchtigen Titelhelden zum Ausgangspunkt einer Befragung der menschlichen Natur in Krieg und Frieden. Unter der musikalischen Leitung von GMD Alexander Merzyn und mit dem Philharmonischen Orchester in großer Besetzung auf der Hauptbühne erklingt Verdis Meisterwerk in all seinen musikalischen Feinheiten und Nuancen.

» 1.12., 25.12., 28.1., 20.2.  
Großes Haus



Foto: Eoin Griffin

### AUFBRUCH ZU NEUEN Ufern

Die erfolgreiche Ballettsparte übt sich unter dem Titel „Junge Choreografen“ im Rollentausch. Ensemblemitglieder und Gäste entwickelten für ihre Kolleg\*innen eigene Tanzstücke und konnten dabei ihrer Kreativität im Ausdruck freien Lauf lassen. Voller Experimentierfreude haben sie sich in verschiedensten Formationen vom Solo über Duette bis zur Gruppe auf die Suche nach einem eigenen Stil begeben. In acht Stücken entfalten sie nun ihre eigene Bewegungssprache.

» 4.12., 19.12., 25.12.  
Kammerbühne

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Standort Cottbus: Dieselkraftwerk  
Uferstr./Am Amtsteich 15  
03046 Cottbus  
Di – So von 11 – 19 Uhr  
+49 355 49494040 | www.blmk.de

### RAUSCH DER BILDER DIE SAMMLUNG CHAGAS FREITAS

Die Ausstellung präsentiert Schlüsselwerke aus der Sammlung Chagas Freitas. Jene Kollektion, deren Geschichte Mitte der 1980er-Jahre in Ost-Berlin begann, ist seit 1991 in Brasilia, dem Lebensmittelpunkt des brasilianischen Sammlers beheimatet und die größte Sammlung von Kunst aus der DDR. Nach fast 30 Jahren kehren die Kunstwerke nach Deutschland zurück und werden zusätzlich ergänzt mit signifikanten Arbeiten der brasilianischen Kunstszene. Eine Schau über die Kraft der Bilder.

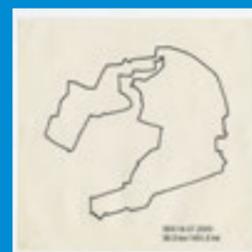
» 18.12.2021 – 27.2.2022



Bildunterschrift: Peter Hermann, Porträt von Francisco Chagas Freitas, 1989, Öl auf Leinwand © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

### FRED UTE ZU FUSS

Das Werk des 1966 in Cottbus geborenen Künstlers Manfred Reuter, der unter dem Pseudonym Fred Ute in Berlin wirkt, steht im Mittelpunkt dieser Ausstellung. Das Prinzip der Reduktion und der fortwährenden Beschränkung unterlegt Fred Utes Kunstanschauung, so dass die wenigen Dinge und zeichnerischen Gesten in ihrer Dichte umso bereicherter werden.



Bildunterschrift: Fred Ute, 112 Berlinspaziergänge im Jahr 2000, Nr. 069, 14.07.2000, Stempeldruck, Tusche auf Transparentpapier © Fred Ute

Die Einzelschau konzentriert sich auf Werkreihen, die seit Mitte der 1990er-Jahre entstanden sind und teilweise erstmals in der Öffentlichkeit zu sehen sind.

» 4.12.2021 – 13.2.2022



### „DANN ZITTER ICH HALT“ – LEBEN TROTZ PARKINSON · Frank Elstner, Jens Volkmann

Parkinson ist nach Alzheimer die zweithäufigste neurodegenerative Erkrankung. Mehr als 350.000 Menschen im deutschsprachigen Raum sind an Parkinson erkrankt. Doch die Medizin hat gewaltige Fortschritte gemacht, eine Therapie ist heute viel besser möglich als noch vor wenigen Jahren. Frank Elstner, selbst betroffen, und der Neurologe Jens Volkmann geben Antworten auf die wichtigsten Fragen: Was sind die ersten Anzeichen von Parkinson? Wie ist der Krankheitsverlauf? Welche Therapien und Medikamente gibt es? Wie rede ich mit meinem Arzt? Wie kann man trotz Parkinson gut leben? Das Buch gibt Einblicke in den neusten Stand der Forschung, behält aber auch den Menschen mit Parkinson im Blick.



### WEIHNACHTEN IM KLEINEN INSELHOTEL · Jenny Colgan

Ein festlich geschmückter Kamin mit prasselndem Feuer, ein köstliches Weihnachtsmenü und glückliche Gäste – so soll „The Rock“, das neue Hotel auf der kleinen schottischen Insel Mure, an den Feiertagen erstrahlen. Doch wenige Wochen vor dem Fest ist das Hotel noch weit von dieser Idylle entfernt, und zwischen dem Hotelpersonal kracht es gewaltig. Denn mit einem launischen französischen Chefkoch, der schüchternen Isla aus dem kleinen Café der Insel und einem norwegischen Küchengehilfen, der nichts anderes ist als ein waschechter Prinz, prallen Welten aufeinander. Cafébesitzerin Flora und ihr Bruder Fintan müssen alle Register ziehen, damit „The Rock“ rechtzeitig eröffnen und ihre Familie wahres Weihnachtsglück erleben kann...



### UNTER TRÄNEN GELACHT · BETTINA TIETJEN

In diesem sehr persönlichen Buch erzählt Bettina Tietjen von der Demenzerkrankung ihres Vaters, vom ersten „Tüdeln“ bis zur totalen Orientierungslosigkeit. Sie beschreibt die Achterbahn ihrer Gefühle: den Schmerz, einen geliebten Menschen zu verlieren, aber auch das Glück, ihm in der letzten Lebensphase noch einmal ganz nahe zu sein – und nicht zuletzt die vielen komischen Momente, in denen sie trotz allem herzlich zusammen lachen konnten. Denn Bettina Tietjen ist überzeugt: Demenz macht oft traurig und verzweifelt, aber sie kann auch Denkanstoß und Kraftquell sein.



### DAS HAUS DER DÜFTE · PAULINE LAMBERT

Seit ihrer Kindheit träumt Anouk davon, eigene Parfüms zu entwickeln. Doch 1950 wird das Geschäft mit Düften von wenigen mächtigen Familien dominiert. Ein Zufall bringt Anouk an den einzigen Ort, wo sie das Handwerk lernen kann. In Grasse, der alten französischen Parfümstadt, nimmt die Familie Girard sie bei sich auf. Der Geruch von wilden Kräutern und eine alte Erinnerung an einen Augenblick des Glücks inspirieren Anouk zu neuen Kompositionen. Ohne es zu wissen, folgt sie damit dem Weg der Florence Girard, die als arme Lavendelpflückerin begann und eine Duft-Dynastie begründete. Schon damals setzte eine rivalisierende Familie alles daran, den Girards zu schaden. Anouk erlebt Liebe und Verlust, Erfolge und Niederlagen. Aber an ihren Träumen hält sie immer fest.



### VERGISSMEINNICHT - WAS MAN BEI LICHT NICHT SEHEN KANN · KERSTIN GIER

Bestsellerautorin Kerstin Gier erzählt eine mitreißende Liebesgeschichte aus zwei Perspektiven: Quinn ist cool, smart und beliebt. Matilda entstammt der verhassten Nachbarsfamilie, hat eine Vorliebe für Fantasyromane und ist definitiv nicht sein Typ. Doch als Quinn eines Nachts von gruseligem Wesen verfolgt und schwer verletzt wird, sieht er Dinge, die nicht von dieser Welt sein können. Nur – wem kann man sich anvertrauen, wenn Statuen plötzlich in schlechten Reimen sprechen und Skelettschädel einem vertraulich zugrinsen? Am besten dem Mädchen von gegenüber, das einem total egal ist. Dass er und Matilda in ein magisches Abenteuer voller Gefahren katapultiert werden, war von Quinn so allerdings nicht geplant...

Lärm um nichts	▽	Kinder-spiel-material	▽	Haupt-stadt von Kanada	▽	Parla-ment in Polen	Entwei-chung	Abk.: Aka-demie	original	▽	Ergebnis	▽	religiöse Hand-lung
▽				1		Luft-wedel	▽	▽					▽
Spreng-körper		Haupt-stadt von Algerien		kleines Nordsee-küsten-schiff	▷	4			Ruhe, Schwei-gen		spa-nisch: ja	▷	
empfeh-lens-wert	▷	7				polar		eng-lische Biersorte	▷				3
helles eng-lisches Bier	▷			Gewicht fest-stellen		ein-stellige Zahl	▷			Leicht-metall (Kurzwort)	▷		
Beweis der Ab-wesenheit		Kot des Wildes		richtige Darstel-lung	▷			6			im Jahre (latein.)		
▽	▽					künstler. Nackt-darstel-lung	▷		Werk-zeug		Speise-fisch	▷	5
▽		2				Stadt in der Toskana (Turm)		Feuer-stein	▷				Näh-linie
leicht färben			nicht einge-schaltet		Doppel-gewebe	▷				juristi-sche Abk. für Drogen		Schick-sal	▽
Leid zufügen		Schild des Zeus	▷					Kfz-Z. Heil-bronn		süd-amerik. Wurf-waffe	▷		
▽					Schorn-stein	▷					Ausruf der Überra-schung	▷	
flüch-tiger Brenn-stoff	▷				Flaggen-stange	▷							

DEIKE-PRESS-1512-42

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

med. verwen-dete Droge	altägyptischer Königs-titel	Speer, Speiß	▽	▽	Naum-burger Dom-figur	religiöse Kör-per-schaft	er-tragen	▽	Kladde	▽	Hinder-nis beim Rennen	Fehler beim Tennis (engl.)	persön-liches Fürwort
▷	9			4	Haar-büschel	▷		10				16	▽
▷					schub-artige Krank-heit		nicht dagegen	▷					
„Reich der Mitte“		ge-schwind		Urein-wohner Japans	▷			18		hebräi-scher Buch-stabe	▷	17	berühm-tes Musical
größte Kaskade Mittel-europas	▷				3					zeitlos		ein Sing-vogel	▽
Schnaps			häufig	▷			Anfän-gerin			altnord. Sagen-samm-lung	▷		
▷	15			Zeit-alter			Preis unge-brauch-ter Güter	▷		1			
Aurikel	Waren-gestell		eu-ro-päisches Hoch-gebirge	▷				5		ver-neinen-des Wort		eiszeit-licher Höhen-zug	▷
▷		7					ein Weißwal		Unter-nehmens-form		Brauch		eine Zita-ten-samm-lung
Vorläufer der EU	▷		Notlage				Steuer im MA.	▷			westl. Welt-macht (Abk.)		13
türk. Anis-brannt-wein		Insek-ten-larve	▷							2			
▷				Berg-weide	▷				Gesamt-heit der Mandan-ten		Jubel-welle im Stadion (La ...)	▷	
▷			12		Figur bei Fontane („... Briest“)			Schlag-ader	▷				
fließen-des Ge-wässer	amü-sant	Streit-mächte		gleich, einerlei	▷								
ugs.: Unsinn	▷												
▷				eine Kaiser-pfalz	▷		chem. Zeichen für Tellur	▷					
Koran-abschnitt		8	hasten	▷									
Back-masse	▷				Gemeinde, Dorf	▷		6					
▷	14									Abk.: id est (latein.)	▷		
Erster				Löwen-gruppe	▷								

DEIKE-PRESS-1420-70



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## 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

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  
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  
31. Januar 2022

Programminformationen werden kostenlos  
abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-  
keit der Angaben kann nicht übernom-  
men werden. Für unverlangt eingesandte Bei-  
träge wird keine Garantie übernommen.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge,  
Anzeigen und Leserbriefe geben nicht un-  
bedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit  
Einverständnis des Herausgebers.

