

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.

Ausgabe 3 | 2021 · 24. Jahrgang · September · kostenlos

Hausnotruf

Ehrenamt

Riedelstift

Wasser-  
gymnastik

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

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe dreht sich alles um das Seniorenzentrum Riedelstift. Wir berichten über den Start der Planungsphase „Förderprogramm Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“. Hier wird festgestellt, welche Maßnahmen erforderlich sind, um auch unter veränderten klimatischen Bedingungen den Anforderungen einer modernen Altenpflege und Seniorenbetreuung gerecht zu werden. Wir berichten über einen engagierten Gärtner, der sich seit über 10 Jahren um den Garten des Seniorenzentrums kümmert und dabei Hilfe von Jugendlichen erhält.

Neben vielen weiteren Themen rund um den ASB haben wir auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur für Sie.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

# INHALT

02	So erreichen Sie uns	16	Wassergymnastik
04	News	18	Riedelstift / Bild des Monats
06	Garten im Seniorenzentrum	20	Zusammenarbeit des ASB
08	Herzinfarkt	21	So können Sie uns helfen
09	Flutkatastrophe	22	Reisetipp
10	Klimagerechte Sanierung	24	Staatstheater Cottbus & BLMK
11	Aufruf Ehrenamt	25	Bücher-Tipps
12	Hausnotruf	26	Rätsel
14	Kalorienfalle		

# News

## Augenzucken – Was tun?

Augenzucken (Lidzucken) ist ein weit verbreitetes Symptom, das in den meisten Fällen harmlose Ursachen hat. Häufige Ursachen von Augenzucken sind Stress und überreizte oder übermüdete Augen. Das Augenzucken kann sowohl am rechten als auch am linken Auge auftreten. In der Regel ist immer nur eine Seite betroffen. Auslöser von Augenzucken können auch Magnesiummangel oder Bluthochdruck sein. Leichtes Massieren des Augenlieds oder Entspannungsmethoden können das Zucken stoppen und auch Gähnen entspannt verkrampfte Augenmuskeln. Wenn die Beschwerden über Wochen anhalten und Sie ständig unter Augenzucken leiden, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, damit dieser die Ursache des Augenzuckens feststellen kann.



## Joghurt für eine intakte Darmflora

Die in Naturjoghurt enthaltenen Milchsäurebakterien beugen Zahnfleischentzündungen vor und unterstützen die Darmflora. Gerade mit fortschreitendem Alter sollte man auf ein ausgeglichenes Darm-Milieu achten, da Großteile des Immunsystems im Darm liegen und dieses mit der Zeit schwächer wird. Wer Joghurt und Milch im Alter nicht mehr so gut verträgt, kann alternativ laktosefreie Milchprodukte ausprobieren. Produkte ohne Laktose sind meistens besser zu verdauen, auch wenn man keine Laktoseintoleranz hat. Sie können als perfekte Eiweiß- und Kalziumquelle genutzt werden, um so Muskeln und Knochen zu unterstützen.



## E-Rezept vom Arzt wird Pflicht

Zum neuen Jahr soll das E-Rezept flächendeckend in Deutschland eingeführt werden und damit den rosa Zettel ablösen. Jetzt wurde die offizielle App für das elektronische Rezept (E-Rezept) in den App-Stores von Apple und Google zum kostenlosen Download bereitgestellt. Gleichzeitig startete ein Pilotversuch in Berlin und Brandenburg: Rund 50 Arztpraxen und 120 Apotheken werden das neue E-Rezept testen und bewerten. So können Patientinnen und Patienten wahlweise ein Papier- oder ein E-Rezept bekommen. Hat man die App auf dem Smartphone, verordnet der Arzt ein bestimmtes Medikament nicht mehr auf Papier, sondern digital. Man bekommt einen speziellen Code auf seine Handy-App. Den kann man in der Apotheke selbst vorzeigen oder man übermittelt ihn, um sich etwa die Arznei liefern zu lassen. Auch für Menschen ohne Smartphone gibt es eine Lösung. Dann wird der Code in der Praxis auf Papier ausgedruckt. Der ausgedruckte Code kann in der Apotheke genauso eingelesen werden wie der digitale. Wer kein Smartphone hat, wird also nicht ausgeschlossen.

## Gesunde Verdauung

Die positive Wirkung von Ingwer und Kurkuma auf die Verdauung kannten schon die traditionellen Heiler Asiens. Die beiden Gewürze haben eine entzündungshemmende Wirkung, was für die Darmgesundheit und beim Abnehmen bedeutsam ist. Die Inhaltsstoffe von Kurkuma blockieren die Bildung von Entzündungsstoffen. Im Tierversuch hat sich gezeigt, dass Kurkuma Darmentzündungen vorbeugen konnte. Gleichzeitig nahmen die Tiere ab, weil der Wirkstoff Curcumin Fettzellen schmelzen ließ. Ganz ähnlich wirkt Ingwer: Bestimmte Bestandteile verhindern die Bildung von Entzündungsstoffen. Außerdem kurbelt Ingwer den Stoffwechsel an.



## Nasenspray - Abhängigkeit vermeiden

Jeder kennt das: Bei einem Schnupfen produziert der Körper verstärkt Sekret und die Nase läuft. Zugleich schwellen die Nasenschleimhäute an und die Nase verstopft. Ein Nasenspray ermöglicht das Abschwellen der Schleimhäute – Sie können wieder frei atmen. Was so einfach und effektiv klingt, ist aber nicht ungefährlich. Beim Nasenspray besteht tatsächlich eine erhöhte Gefahr der Abhängigkeit. Die Behandlung mit Nasenspray ist daher nur für eine kurze Zeit ratsam. Erkrankte sollten die Präparate im Bedarfsfall höchstens eine Woche lang benutzen. Wer ein Nasenspray zu spät absetzt, läuft Gefahr, abhängig zu werden. Bei mehr als 100.000 Deutschen ist das nach Angaben des Deutschen Berufsverbands der Hals-Nasen-Ohrenärzte der Fall. Sollten Sie bei sich Anzeichen einer Nasenspray-Abhängigkeit feststellen, sprechen Sie Ihren Hals-Nasen-Ohrenarzt darauf an.



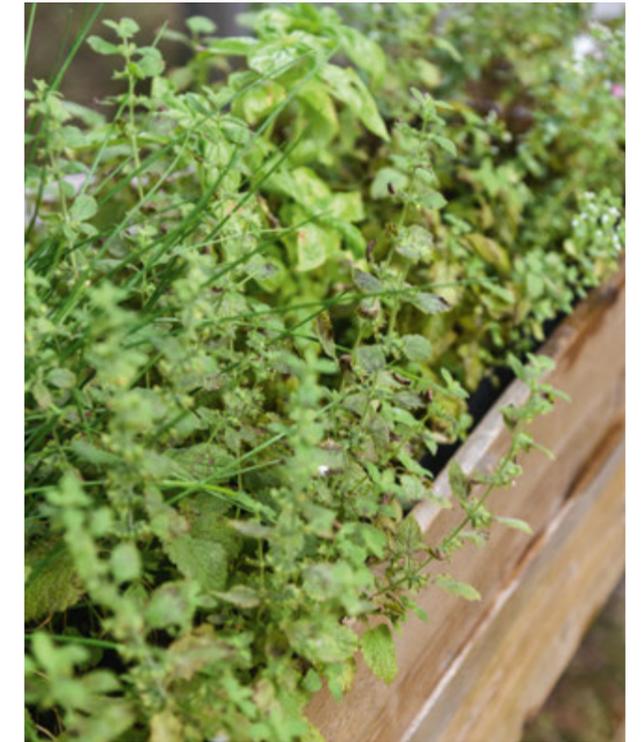
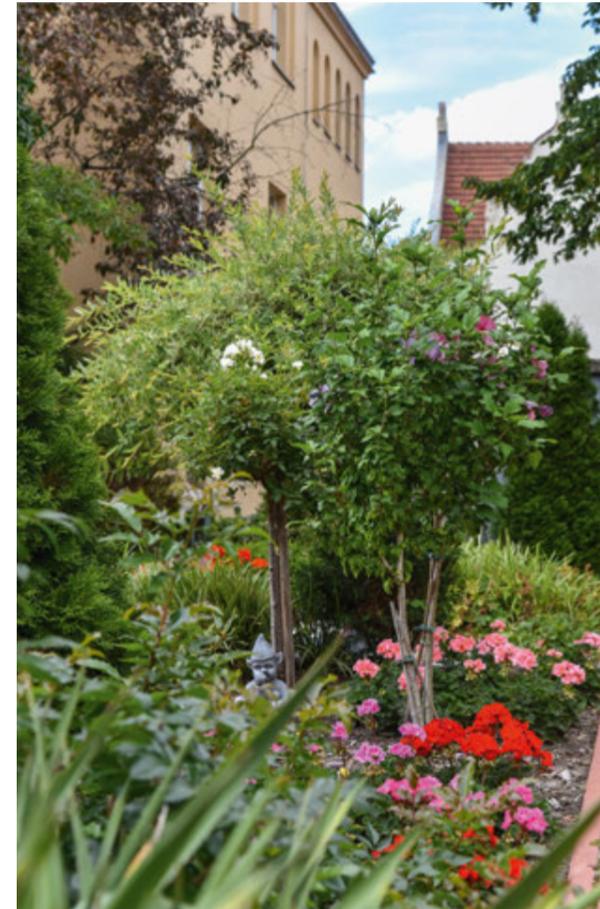


# Gärtner aus Leidenschaft

## Im Seniorenzentrum des ASB

Ich treffe Reiner Kruse mit einer Gartenschere und einem Korb in der Hand im Garten des ASB Seniorenzentrums. Auf meine Frage, wie er den zu diesem Nebenjob gekommen ist, lacht er und antwortet: „Ich wurde überredet. Michaela Lorenz die Chefin des ASB sagte damals, vor über 10 Jahren zu mir, Reiner komme mal und sieh dir unseren Garten an. Das tat ich und sagte zu, mich ein Jahr um den Garten zu kümmern“. Ursprünglich wollte er, wie er weiter erzählt nur Grund reinbringen und dann wieder aufhören. Mittlerweile sind es viele Jahre, in denen sich Reiner Kruse mit großer Leidenschaft und viel Engagement um die Anlagen im Seniorenzentrum kümmert. Die Bewohner des Riedelstiftes und die Mieter des betreuten Wohnens danken es ihm, denn sie verbringen viel Zeit im großen Garten und den Außenanlagen des Seniorenzentrums. Reiner Kruse hatte von Anfang an freie Hand, den Garten nach seinen Wünschen zu gestalten. So begann er Beete anzulegen, Unkraut zu jäten, Sträucher und Bäume zu beschneiden und sogar ein kleiner Brunnen wurde geschaffen. „Alles was grün ist, ist mein Aufgabenbereich“, sagt Reiner Kruse als wir durch den Garten spazieren, vorbei an den Apfelbäumen, den vielen Blumenkübeln, den Blumenbeeten und der Vogelvolliere. Die Hibiskus-Bäumchen, die sich

überall in den Beeten finden und im Moment wundervoll blühen, hat er zu Hause in seinem Garten großgezogen, wo er extra ein Stück Land abgetrennt hat, um Pflanzen vorzuziehen. Nach und nach hat er so ein kleines, grünes Paradies geschaffen, das zum Spazieren gehen und Verweilen einlädt. Einige der BewohnerInnen teilen seine Leidenschaft und schauen ihm regelmäßig über die Schulter, dann wird auch mal von früher aus dem eignen Garten erzählt und gefachsimpelt. Die Bewohnerinnen und Bewohner haben aber die Möglichkeit, auch selbst mit anzupacken. „Mitmachen kann jeder“, sagt Herr Kruse. Und so gibt es eine ältere Dame, die hilft, die vielen Blumenkübel vor ihrem Wohnbereich zu gießen. Auch die Hochbeete werden von den Bewohnerinnen und Bewohnern selbst bepflanzt und gepflegt sowie eine paar kleinere Beete um die große Vogelvolliere im Innenhof des Riedelstiftes. Hier können sie pflanzen was sie möchten und haben die Gelegenheit ihrem grünen Hobby nachzugehen. In die Blumenbeete rund um die Gebäude des Riedelstiftes und des betreuten Wohnens pflanzt Reiner Kruse rund ums Jahr zwischen 1.100 und 1.200 Pflanzen. Das heißt für ihn, nach günstigen Angeboten Ausschau halten und bedeutet jede Menge Arbeit. Rund 40 Stunden im Monat verbringt Reiner Kruse im Garten des Seniorenzentrums.



Je nach Jahreszeit fallen ganz unterschiedliche Arbeiten an, vom Verschneiden von Hecken und Bäumen bis zum Laubharken im Herbst. „Ganz ohne Hilfe schaffe ich das natürlich nicht“, erzählt er und fügt hinzu „Ein guter Freund und auch ab und an mein Sohn helfen mit, alles in Ordnung zu halten“. Und es gibt noch ein ganz besonderes Projekt, welches Reiner Kruse sehr am Herzen liegt und das er gut mit seinem Engagement im Riedelstift verbinden kann. Die Arbeit und das Betreuen von geflüchteten Jugendlichen. Mit dem Projekt „Jung hilft Alt“ bietet er geflüchteten Jugendlichen die Möglichkeit, sich in die Gemeinschaft einzubringen und zu helfen. „Die Jugendlichen sind froh, etwas zu tun zu haben und etwas Sinnvolles zu machen. Sie sind motiviert und wollen etwas zurückgeben. So helfen Sie mir, z.B. am Wochenende im Garten des Seniorenzentrums. Einige der ersten Helfer

sind auch schon mal wiedergekommen, um zu sehen, wie sich die Pflanzen entwickelt haben und wie die Beete jetzt aussehen. So waren insgesamt über 20 Jugendliche hier im Garten, um ehrenamtlich zu helfen. Am Ende unseres Rundganges frage ich ihn, ob er sich etwas wünschen würde und er lacht wieder und sagt „Mehr Zeit. Dann könnte der Garten im Seniorenzentrum noch schöner und bunter sein“. Mit Zeit können wir ihm leider nicht helfen aber vielleicht mit Stauden. So möchten wir hier einen kleinen Aufruf starten: Wer einen Garten besitzt und im Herbst winterfeste Stauden übrighat, kann diese sehr gern zum ASB Seniorenzentrum bringen und so helfen, den Garten für die Bewohner weiter zu verschönern.



# Herz – Der Motor des Lebens

Unser Herz sitzt hinter dem Brustbein etwas nach links versetzt. Dieser im wahrsten Sinne „Motor des Lebens“ pumpt jede Minute etwa fünf Liter Blut durch den gesamten Körper und das ein Leben lang. Das Herz ist ein wahres Hochleistungsorgan. Es pumpt in rhythmischer Folge jede Minute, jeden Tag und Jahr für Jahr. Es pumpt unentwegt, ohne Pause und ohne Wartung.

## Frühe Vorboten für einen Herzinfarkt

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich ein Herzinfarkt Wochen vorher ankündigt. Pro Jahr erleiden rund 300.000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt. Jeder dritte endet tödlich – denn oft kommt jede Hilfe zu spät. Dabei sendet der Körper manchmal bereits Tage oder Wochen vorher entsprechende Signale aus. Forscher befragten mehr als 800 Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt hatten, sowie deren Angehörige und Ärzte. So identifizierten sie fünf Beschwerden, die bei den Patienten besonders häufig vor dem Infarkt aufgetreten waren.

- Schmerzen in der Brust
- Atembeschwerden
- Herzklopfen
- plötzlich niedriger Blutdruck und Bewusstlosigkeit
- weitere Beschwerden wie Übelkeit, Bauch- oder Rückenschmerzen

Diese Anzeichen müssen nicht zwangsläufig Vorboten für einen Herzinfarkt sein. Dennoch: Wer sie bei sich oder anderen bemerkt, sollte einen Arzt zurate ziehen und die Beschwerden abklären lassen.

## Vorsorgeuntersuchungen

Ein hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck und Diabetes begünstigen Ablagerungen in den Arterien. Ihnen sollte daher entweder vorgebeugt werden, oder sie sollten – wenn man bereits darunter leidet – richtig behandelt werden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen gegen Herzerkrankungen. Nur so können rechtzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen werden, um die Herzgesundheit zu erhalten.

Bei einem 75-jährigen Menschen hat das Herz etwa 3.000.000.000 Mal geschlagen. Diese Zahl zeigt deutlich, dass das Herz im Alter naturgemäß ermüdet. So ist sich auch die Wissenschaft darüber einig, dass das Herz ab einer bestimmten Anzahl von Schlägen automatisch für immer stillsteht - vorausgesetzt, dass es nicht schon vorzeitig durch Überbelastung aufgehört hat zu schlagen.



# Flutkatastrophe

## ASB unterstützt Aufräumarbeiten und sorgt für Verpflegung

Samariterinnen und Samariter haben unermüdlich dabei geholfen, Hilfsgüter in die Katastrophenregionen zu bringen, darunter Bautrockner und Notstromaggregate. „Damit unterstützen wir die Menschen bei den Aufräumarbeiten“, sagte der ASB-Bundesvorsitzende Knut Fleckenstein. „Bautrockner und Hochdruckreiniger sind eine erste Hilfe, um die Wohnungen und Häuser zu säubern und wieder bewohnbar zu machen.“ Außerdem unterstützte der ASB die Menschen in der Katastrophenregion mit Lebensmitteln, Trinkwasser und warmen Mahlzeiten. So wie der ASB Dortmund, der mit rund 33 HelferInnen im Einsatz war, um 250 Menschen in Harscheid zu verpflegen. Die SamariterInnen des ASB Rhein-Erft bekamen außerdem einen besonderen Einsatzbefehl: Die Helfer\*innen, die in Erfstadt an der Abbruchkante arbeiteten und unermüdlich Wasser pumpten, benötigten dringend Schlafplätze. Die SamariterInnen eilten zur Hilfe, um am Einsatzort Zelte und Feldbetten aufzubauen. Der ASB hat in Erfstadt außerdem Hygienekits verteilt, die Duschgel, Shampoo, Zahnpasta, Zahnbürste, Insektenschutzmittel, Desinfektionsschutzmittel und FFP2-Masken enthielten.

Auch Einheiten des bayrischen ASB-Bevölkerungsschutzes waren im Einsatz, um zu helfen. SamariterInnen aus Nürnberg, Erlangen und Bad Windsheim haben in den betroffenen Gebieten medizinische Hilfe geleistet, Transporte durchgeführt sowie mit einer Feldküche für die Verpflegung von Betroffenen und Einsatzkräften gesorgt.

Auch die Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung für die Menschen, die in der Flutkatastrophe all ihr Hab und Gut verloren haben, ist groß. Sowohl beim ARD-Benefiztag am 23. Juli als auch bei der Sat.1 Spendengala am 24. Juli wurden Millionenbeträge zugunsten der Aktion Deutschland Hilft (ADH) gesammelt – dem Hilfsbündnis, dem auch der ASB angehört.



Auch ein Mitarbeiter des Arbeiter-Samariter-Bundes Cottbus ist seit Anfang August im Katastrophengebiet. Er hilft mit seiner Sachkenntnis den Betroffenen vor Ort bei der Bewältigung der Schäden.

Gefördert durch:

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# „Förderprogramm Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“



Der ASB in Cottbus erhielt am „Tag der Pflege“ (12.05.2021) einen Fördermittelbescheid für die Planungsphase „Förderprogramm Klimaanpassung in sozialen Einrichtungen“. Der Fördermittelbescheid wurde virtuell durch die Ministerin des Bundesumweltministeriums Svenja Schulze übergeben.

Im Dezember 2020 bewarb sich der ASB in Cottbus um die Fördermittel, denn der Klimawandel ist, in heißen Sommern, deutlich in den Gemeinschaftsräumen, in den Bewohnerzimmern aber auch in der Küche bei den Beschäftigten zu spüren.

In der Planungsphase für die Klimaanpassung werden alle Gebäude des ASB in der Bautzener Straße 42 bis 47 angeschaut und ein Maßnahmenkatalog wird entwickelt. Diese Leistung wurde ausgeschrieben. Es freute uns sehr, dass sich ein örtlich ansässiges Ingenieurbüro auf unsere Ausschreibung beworben hat. Als dann auch noch alle Ausschreibungskriterien erfüllt waren, wurde der Auftrag an das Ingenieurbüro für Bauphysik und Gebäudetechnik in der Wernerstraße 7 vergeben. In der Planungsphase, welche am 15.05.2021 startete, wird festgestellt, welche Maßnahmen in welchem Umfang erforderlich sind, um die Gebäude so auszustatten, dass sie auch weiterhin unter veränderten klimatischen Bedingungen den Anforderungen einer modernen Altenpflege und Seniorenbetreuung gerecht werden.

Insbesondere das Heim „Riedelstift“, welches 1897 als Stiftung an die Stadt Cottbus übergeben wurde und im Jahr 2000 durch den ASB umfassend saniert wurde, steht im Focus der Betrachtung. Aus denkmalschutzrechtlichen Gründen und aus technischer Sicht war im Jahr 2000 vieles nicht möglich, was heute dazu führt, dass sich Bewohnerzimmer und Gemeinschaftsräume viel zu stark aufheizen und auch unsere Beschäftigten in den Dienstzimmern ungünstige Arbeitsbedingungen haben. Unsere hauseigene Küche gleicht in den Sommermonaten zur Mittagszeit oft einer Sauna, denn in unserem Haus wird täglich frisch gekocht und die Temperaturen in der Küche sind entsprechend hoch. Dazu erfolgen gerade Raummessungen.

Am 25.08.2021 wird eine Kick-off Veranstaltung stattfinden, zu der alle interessierten und zu beteiligenden Behörden eingeladen sind. Hier werden wir über das Fördermittelprogramm des Bundesumweltministeriums sprechen und erste Messergebnisse vorstellen können.

Der Vorstand des ASB RV Cottbus /NL e.V. wird in seiner Sitzung am 13.10.2021 über die Ergebnisse der Planungsphase informiert. Die Planungsphase ist am 15.10.2021 beendet. Dann werden wir wissen, welche Möglichkeiten der Klimaanpassung erforderlich sind und einen Folgeantrag beim Bundesumweltministerium zur Finanzierung der Sanierungsmöglichkeiten stellen.

Die Planungsphase wird zu 100 % gefördert.

## Ehrenamtliche Helfer gesucht

### Für die Vogelvolliere im Garten des Seniorenwohnparks

Schon seit mehr als 10 Jahren erfreuen die bunten Sittiche in der großen Volliere in unserem Garten Bewohner, Gäste und Mieter. Sie sind eine schöne Bereicherung unserer Seniorenwohnanlage in der Bautzener Straße 42 bis 47. Leider kann der ehrenamtliche Helfer, der bisher die Vögel versorgte, diese Aufgabe nicht mehr wahrnehmen. So sind wir dringend darauf angewiesen, einen neuen Vogelfreund zu finden, der sich um die Tiere kümmert und sie versorgt. Der ASB trägt die Kosten für die Vogelvolliere und kauft z.B. das erforderliche Tierfutter.

Wir würden uns sehr über Hilfe freuen. Falls Sie Interesse haben und helfen möchten melden sich bitte telefonisch bei unserer Sozialarbeiterin unter [0355 / 70 30 50](tel:0355703050) oder per Mail unter [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de).





# Hausnotruf



## Neuer Rahmenvertrag mit den Gesetzlichen Krankenkassen ab 01.09.2021

Bereits seit dem Jahr 2017 ist der Hausnotruf ein anerkanntes Hilfsmittel der gesetzlichen Krankenversicherungen. Ein Anspruch auf die Versorgung mit Hausnotrufsystemen/Hausnotrufleistungen besteht allein deshalb jedoch nicht automatisch. Vielmehr obliegen die Prüfung und Entscheidung der Notwendigkeit im Haushalt des Versicherten immer im Einzelfall bei den Kassen. Ist die Notwendigkeit geprüft und festgestellt, tragen die Kassen auch einen festgelegten Anteil zu den monatlich zu entrichtenden Leistungspreisen. Dieser sogenannte Zuzahlungsbetrag der Kassen wurde vom ASB Bundesverband neu verhandelt. Dazu wurde auch der bisher geltende Rahmenvertrag für die Versorgung der Versicherten mit Hausnotrufsystemen auf den Prüfstand gestellt und neu bewertet.

Zur Sicherstellung einer hohen Qualität müssen zum Beispiel alle Organisationen, welche den Service Hausnotruf anbieten, ein Präqualifizierungsverfahren erfolgreich durchlaufen, um als Anbieter für dieses Hilfsmittel zugelassen zu werden. Regelmäßige Schulungen der Beschäftigten, welche den Hausnotruf installieren und eine lückenlose Dokumentation der Wege vom Auslösen des Hausnotrufes bis zur erbrachten Hilfeleistung gehören ebenso zum Nachweisverfahren, wie eine umfangreiche Statistik, die beginnend ab 2022 jährlich zu erfassen ist.

## Der ASB in Cottbus hat alle Voraussetzungen erfüllt, um erfolgreich ab dem 01.09.2021 alle Forderungen der Kassen umzusetzen.

Bereits seit dem Jahr 2000 bieten wir den Hausnotrufservice in Cottbus an. Nach der Beratung, Montage und Einweisung der Geräte in den Wohnungen der Interessenten können Notrufe über eine 24 Stunden besetzte Zentrale abgesetzt werden. In dieser Hausnotrufzentrale, die ebenfalls zum ASB gehört, sitzen geschulte MitarbeiterInnen und können

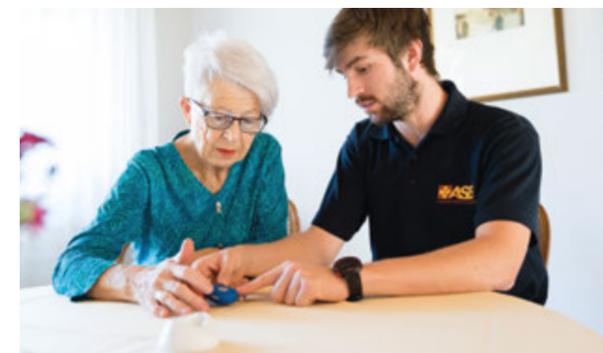
zielgerichtet die vom Teilnehmer bekannten Daten in die richtige Hilfeleistung umwandeln, die der Hausnotrufrkunde festgelegt hat. Dazu gehört die Verständigung eines nahen Angehörigen oder des Hausarztes oder des angegebenen Pflegedienstes genauso, wie die Mobilisation eines Hintergrunddienstes unseres Pflegedienstes, der zum Hilfesuchenden fährt oder sogar die Benachrichtigung von Rettungsdienst und/oder Feuerwehr.

Sicher in der eigenen, häuslichen Umgebung, trotz eines hohen Alters oder mit verschiedenen Erkrankungen zu leben, ist heute wichtiger denn je. Die Menschen werden, oft bei guter Gesundheit, immer älter und ein hohes Alter führt nicht zwingend in ein Heim oder eine Wohngemeinschaft. Oft aber sind Kinder in andere Städte gezogen, noch berufstätig oder anderweitig verhindert. Hier lohnt sich der Einsatz eines Hausnotrufservice, auch wenn man ihn selbst bezahlen muss.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus unserem ambulanten Pflegedienst haben nachts Bereitschaftsdienste und sind für Sie da, wenn sie in einer Notlage sind. Für diese Leistung beschäftigen wir keine Minijobber oder ehrenamtlich Tätigen, sondern Pflegehelfer und Pflegefachkräfte. Wenn der Bereitschaftsdienst durch die Hausnotrufzentrale informiert wird, fahren wir nachts zum Hausnotrufteilnehmer und leisten Hilfe. Gern können Sie auch die Hinterlegung Ihres Hausschlüssels mit uns vereinbaren.

Ab dem 01.09.2021 zahlt die Krankenkasse, nach vorheriger Einzelfallprüfung, monatlich 25,50 € dazu. Wir erbringen im Rahmen des Hausnotrufes keine Pflegeleistungen.

**Lassen Sie sich von uns fachkompetent beraten. Wir freuen uns über Ihren Anruf und schicken Ihnen, nach Terminvereinbarung, unseren freundlichen Servicemitarbeiter. Tel. Nr. 0355 / 70 30 42 oder Mail an: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)**



# Kalorienfallen bei Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind gesund und enthalten nur wenige Kalorien. Das trifft zumindest auf die meisten Sorten zu. Einige Obst- und Gemüsesorten entpuppen sich jedoch als kleine Kalorienbomben. So enthalten beispielsweise Bananen, Avocados und Datteln nicht gerade wenige Kalorien. Sie sind zwar wie alle anderen Obst- und Gemüsesorten gesund, doch wer auf seine Figur achtet, sollte sie besser nur in kleinen Mengen zu sich nehmen. Wir stellen Ihnen die 10 größten Kalorienfallen bei Obst und Gemüse vor.

## MAIS

Zuckermais enthält relativ viel Zucker und ist somit ebenfalls reich an Kalorien. 100 Gramm des süßen Gemüses schlagen mit rund 90 Kalorien zu Buche. Am süßesten schmeckt der Mais unmittelbar nach der Ernte, denn je länger die gelben Kolben liegen, desto mehr Zucker wird in Stärke umgewandelt. Zuckermais ist eine gute Quelle für Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem enthält er Provitamin A und Vitamin E sowie Kalium, Kalzium und Natrium.



## AVOCADO

Avocados sind mit Abstand die größten Kalorienbomben unter den Obst- und Gemüsesorten. 100 Gramm Avocado enthalten nämlich 217 Kalorien – das ist nicht viel weniger als eine halbe Tafel Schokolade. Trotzdem sind Avocados äußerst gesund: Sie enthalten nämlich kaum Zucker, dafür aber jede Menge Vitamin C, Kalzium und Eisen. Nicht zu unterschätzen ist der hohe Fettgehalt der Avocado. In 100 Gramm einer Avocadofrucht stecken fast 25 Gramm Fett. Allerdings handelt es sich dabei größtenteils um gesunde ungesättigte Fettsäuren. Hin und wieder etwas Avocado zu essen ist also durchaus gesund, nur jeden Tag sollte die grüne Frucht nicht unbedingt auf dem Speiseplan stehen.



## KNOBLAUCH

Knoblauch ist als Heilpflanze bekannt, die unter anderem der Volkskrankheit Arteriosklerose vorbeugen soll. Verantwortlich für die gesundheitliche Wirkung der kleinen Knolle sind die im Knoblauch enthaltenen Schwefelverbindungen, denn sie wirken sich schützend auf das Herz-Kreislauf-System aus. Mit 142 Kalorien pro 100 Gramm gehört Knoblauch zwar zu den kalorienreichsten Gemüsesorten, doch solche Mengen werden Sie wohl eher selten verzehren. Greifen Sie beim Knoblauch also weiter unbesorgt zu. • Bad mit Scharfgarbe: 100 Gramm Scharfgarbenkraut in eine Schüssel geben und anschließend mit einem halben Liter kochendem Wasser überbrühen. Zehn Minuten lang ziehen lassen und anschließend dem Badewasser hinzufügen.

## SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln kommen ursprünglich aus Südamerika und schmecken, wie der Name bereits verrät, relativ süß. Sie bestehen zum größten Teil aus Kohlenhydraten und enthalten deswegen auch relativ viele Kalorien. So bringen es 100 Gramm Süßkartoffeln auf 111 Kalorien. Normale Kartoffeln enthalten dagegen nur rund 70 Kalorien. Süßkartoffeln können Sie im Prinzip genauso zubereiten wie gewöhnliche Kartoffeln. Sie können gekocht, gebraten oder gegart werden. Die süßen Kartoffeln machen sich gut als Beilage zu Fisch oder Fleisch, als Püree oder auch als Suppe.

## ERBSEN

Erbsen gelten als äußerst gesund, denn sie enthalten nur wenig Fett und Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Proteine. Somit stellen sie gerade für Vegetarier eine gute Eiweißquelle dar. Je reifer die Erbsen werden, desto mehr steigt allerdings der Anteil an Fetten und Kohlenhydraten an. Aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehaltes machen Erbsen lange satt. Zudem sorgen sie dafür, dass der Körper mit wichtigen essentiellen Aminosäuren versorgt wird. Trotz allem sollten Sie aber den Kaloriengehalt nicht aus den Augen verlieren: 100 Gramm Erbsen enthalten nämlich immerhin 82 Kalorien.



## BANANEN

Bananen stecken voller wichtiger Nährstoffe: Sie enthalten viele Kohlenhydrate und sind zudem reich an Kalium und Magnesium, die sich positiv auf unsere Nerven auswirken. Je länger Bananen gelagert werden, desto mehr Zucker enthalten sie jedoch auch. Während das Stärke-Zucker-Verhältnis bei unreifen grünen Bananen bei 20:1 liegt, beträgt es bei reifen gelben Bananen 1:20. Je mehr Zucker in der Banane steckt, desto mehr Kalorien hat sie auch: 100 Gramm der süßen Frucht bringen es durchschnittlich auf 95 Kalorien.

## DATTELN

Datteln werden in Deutschland vor allem während der Weihnachtszeit gegessen. Für Sportler eignen sich die süßen Früchte allerdings das ganze Jahr über als Energiespender. Sie enthalten nämlich relativ viel Zucker und können somit die Muskulatur schnell mit Energie versorgen. Der hohe Zuckergehalt schlägt sich allerdings auch im Kaloriengehalt nieder: 100 Gramm Datteln bringen es immerhin auf 114 Kalorien. Neben Kohlenhydraten sind Datteln außerdem noch reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Kalzium und Phosphor. Da die exotischen Früchte außerdem viele Ballaststoffe enthalten, wirken sie sich auch positiv auf die Verdauung aus.



## OLIVEN

Oliven sind roh meist nicht zu genießen, da sie viele Bitterstoffe enthalten. Diese können erst durch das Einlegen in Öl oder Salzlake entfernt werden. Gerade durch das Einlegen in Öl steigt aber auch der Kaloriengehalt der Früchte an: So enthalten 100 Gramm grüne Oliven 131 Kalorien, 100 Gramm schwarze Oliven sogar 351 Kalorien. Da Oliven reich an wertvollen ungesättigten Fettsäuren sind, sollten Sie sich trotzdem ab und zu ein paar Oliven gönnen.



# Wassergymnastik – 5 gute Gründe für die Gesundheit

**Was bringt mir Bewegung und Spaß im Wasser?**

Sie wünschen sich ein sanftes Ausdauer-, Rücken- und Krafttraining? Dann versuchen Sie es mit Wassergymnastik und besuchen Sie einen Kurs. Aber was genau sind die Vorteile des nassen Trainings gegenüber einem Training an Land? Hier sind fünf gute Gründe, das Training einfach mal ins Wasser fallen zu lassen.

## FÜR JUNG UND ALT

Wassergymnastik ist für jedermann geeignet und nicht nur – wie viele vermeintlich denken – ein Seniorensport. Hier wird nicht nur mal eben ein bisschen mit der Poolnudel herum geplanschelt, sondern effektiv nach Plan trainiert. Ob Profi- oder Freizeitsportler spielt dabei ebenso keine Rolle, denn die Formen von Wassergymnastik sind vielfältig. Außerdem garantiert Wassergymnastik einen hohen Spaßfaktor. Das spritzende Wasser hat eine tolle Wirkung auf die Psyche, wodurch man locker und entspannt wird.

## DER PERFEKTE FETTKILLER

Neben jeder Menge Spaß hat so ein Wassergymnastik-Kurs noch den ein oder andere Pluspunkt zu verbuchen. Das Ganzkörpertraining gilt als ein idealer Fettkiller. Sämtliche Muskelgruppen müssen mehr Arbeit leisten, da jeder Bewegung ein größerer Widerstand als an der Luft – der des Wassers nämlich – entgegengesetzt wird. Der Wasserwiderstand wird zudem stärker, je schneller man sich bewegt. Wie anstrengend der Kurs schlussendlich ist, hängt also auch davon ab, wie schnell man selbst die Bewegungen des Kurs-trainers im Wasser ausführt.



## GUT FÜR GELENKE

Wasser als neues Trainingsgerät – das klingt doch spannend! Tatsächlich ist Wasser ein gutes Hilfsmittel für den Körper, um bei der Ausführung der Übungen stabil zu bleiben. Dadurch werden nicht nur beanspruchte Gelenke, sondern zusätzlich auch noch die Bänder geschont. Im Wasser herrscht nämlich eine Art Schwerelosigkeit – Nicht umsonst trainieren Astronauten ihre Einsätze immer wieder im Wasserbecken. Vor allem Ältere, Übergewichtige, Schwangere, aber auch verletzte Sportler können durch die gelenkschonende Wassergymnastik aktiv bleiben oder wieder mit Freude fit werden.



## KURBELT DIE DURCHBLUTUNG AN

Training und gleichzeitig eine Ganzkörpermassage, wie verlockend! Während der Wassergymnastik wird durch den Wasserdruck die Haut permanent massiert, was wiederum die Gewebedurchblutung fördert und das Lymphsystem anregt. Vor allem Frauen können davon profitieren: Die massierende Wirkung des Wassers soll das Bindegewebe stärken und dadurch straffen. Zudem wird der Rückfluss des Bluts in den Venen verbessert – perfekt, wenn man nach einem langen Tag unter schweren Beinen leidet.

## EINFACH JEDE MENGE SPASS!

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss! Das Fitness-Programm im Wasser ist nicht nur ein idealer Fettkiller, sondern macht auch noch richtig viel Spaß! Lassen Sie also zu mitreißender Musik, die zu vielen Kursen dazu gehört die Pfunde purzeln, kurbeln Sie Ihre Lebensfreude an und halten sich obendrein noch gesund!

# Sommer im Seniorenzentrum

## FUSSBALL EM



Die Fußball Europameisterschaft war in diesem Sommer natürlich das Thema im Seniorenzentrum. Und so ließen wir es uns nicht nehmen, die Spiele gemeinsam anzuschauen!

## MUSIK IM GARTEN



Und auch die Musik kommt im Riedelstift nicht zu kurz. Herr Koal sorgte mit Keyboard, Gitarre, Mundharmonika und Gesang für gute Unterhaltung, bei schönstem Wetter im Garten!

# Einladung zum Angehörigentreffen



Angehörige der Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheims Riedelstift sind am 13. September 2021 herzlich zum nächsten Angehörigentreffen eingeladen. Beginn des Treffens ist um 16.45 Uhr im Kaminzimmer im Haus Bellevue in der Bautzener Straße 47. Bitte melden Sie Ihre Teilnahme unter der Telefonnummer 70 30 40 oder 47 75 336 an.



## ERDBEERWOCHE

Was gehört außerdem zum Sommer? Natürlich Erdbeeren! Eine ganze Woche lang drehte sich alles rund um die süßen Früchte und da darf ein selbst gebackene Erdbeertorte natürlich nicht fehlen! Unseren Bewohnerinnen hat das Backen große Freude bereitet und auf das Ergebnis wurde dann mit einem Erdbeersmoothie angestoßen!



## WIEDERERÖFFNUNG MIETERTREFF'S

Nach langer, Corona bedingter Pause, öffneten wir im Juli auch wieder unsere Mietertreff's in der Bautzener Straße im Haus Bellevue sowie in der Peitzer Straße 40 in Sandow. Alle Mieterinnen und Mieter freuten sich auf das Zusammentreffen. Bei Kaffee und Kuchen wurde wie „in alten Zeiten“ gesungen und geplaudert. Das gesellige Beisammensein hat wirklich allen sehr gefehlt!



# Bild des Monats

**„HEUTE IST DAS WASSER WARM, HEUTE KANN'S NICHT SCHADEN. SCHNELL HINUNTER AN DEN SEE! HEUTE GEH'N WIR BADEN.“**

Auf einen warmen Sommer und eine Erfrischung am See freuen sich die Schülerinnen und Schüler der Klasse 4d der Europaschule „Regine Hildebrandt“ Cottbus. Zum Bild des Monats wählten die Bewohnerinnen und Bewohner des Riedelstift das Bild von Anna. Herzlichen Glückwunsch!



# Zusammenarbeit des ASB Cottbus mit dem ASB Spreewald

Eine Kooperation von der alle profitieren

Die beiden Verbände ASB Cottbus und ASB Vetschau / Lübbenau pflegen schon seit langem eine gute Zusammenarbeit. Der gemeinsame Austausch von Erfahrungen in den verschiedenen sozialen Bereichen, in denen der ASB tätig ist, erleichtern die Arbeit und ist bereichernd für beide Seiten. Seit Beginn diesen Jahres hat sich die Zusammenarbeit weiter verstärkt, denn der ASB Vetschau/ Lübbenau e.V., der seit 01.03.2021 ASB Spreewald e.V. heißt, hat auf dem Gelände des ASB RV Cottbus/ NL e.V. Räume angemietet, die für den Kassenärztlichen Bereitschaftsdienst zur Verfügung gestellt werden.

Von hier aus wird die vertragsärztliche Versorgung der

Region Cottbus/Spree/Neiße in den sprechstundenfreien Zeiten sichergestellt. Der ASB Spreewald e.V. übernimmt den Fahrdienst des Bereitschaftsarztes. Die Behandlung im Rahmen des ärztlichen Bereitschaftsdienstes ist darauf ausgerichtet, den Patienten bis zur nächstmöglichen regulären ambulanten oder stationären Behandlung ärztlich zweckmäßig und ausreichend zu versorgen. Zu erreichen ist der ärztliche Bereitschaftsdienst unter der bundesweit gültigen Rufnummer 116117. Bei lebensbedrohlichen Notfällen ist weiterhin der Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 europaweit zu erreichen.



# Mitgliederversammlung

des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus/ NL e.V.

**am 08. September 2021 um 17.00 Uhr**

**Ort: Bautzener Straße 47, Erdgeschoss, Kaminzimmer, 03050 Cottbus**

Wir schlagen folgende Tagesordnung vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung
3. Bestätigung der Tagesordnung
4. Tätigkeitsbericht 2020 des Vorstandes und der Geschäftsführerin
5. Verlesung der Bilanz 2020
7. Bericht der Kontrollkommission 2020
8. Diskussion zu den Berichten
9. Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2020
10. Sonstiges

Vorbehaltlich der aktuellen Verordnungen und örtlicher Gegebenheiten.

Wir bitten um Anmeldung der Teilnahme unter 0355 / 70 30 50 oder [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

## 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 - Rückholddienst**  
Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

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

- > **ASB Magazin ABO**  
Das ASB Magazin des Bundesverbandes

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.

# Geboren aus Feuer und Wasser

Fuerteventura ist nach Teneriffa die zweitgrößte kanarische Insel

Urlaub ist nun, nach dem Brechen der dritten und vor der vierten Corona-Welle, auch wieder im Ausland möglich. Viele Urlauberjets sind derzeit unterwegs – nach Mallorca und Ibiza, nach Ägypten und Spanien, insbesondere zu den Kanarischen Inseln. Wie man hört, sind auch dort viele Partys abgegangen, meist ungehemmt und ohne Abstand. Leider ist das nicht gut gegangen, wie sich mancherorts bereits zeigt: Ganz Spanien gilt derzeit wieder als Hochrisikogebiet, auch die Kanaren. Man darf zwar dorthin reisen, aber mit den bekannten Einschränkungen, und nur unter strengsten Hygienevorschriften bis hin zur Quarantäne.

Was ohne weiteres erlaubt ist: Man kann ja schon mal planen, vielleicht fürs nächste Frühjahr. Ein kleiner Tipp: Wer das angenehme Klima der Kanaren sucht, aber nicht den Trubel, der kann Ruhe und Individualität auf Fuerteventura finden. Zwar gibt es dort einige Bettenburgen für Touristen, aber auch kleine Pensionen im Inneren der Insel. Und es gibt noch richtig einsame, idyllische Strände.

Entdeckt wurde die unbewohnte Insel im 10. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung von phönizischen Seefahrern. Doch irgendwie geriet sie, wie auch die anderen Kanaren, in Vergessenheit. Erst im 14. Jahrhundert unserer Zeitrechnung wurde die Inselgruppe quasi wiederentdeckt – als italienische Seefahrer einen neuen Weg nach Indien gesucht haben. Danach sollen zahlreiche Schiffe hier geankert haben, und die Seeleute sind an Land gegangen, um die Inselbewohner einzufangen und sie auf den Märkten im Mittelmeergebiet und auf der spanischen Halbinsel als Sklaven zu verkaufen. Hochsaison auf den Kanaren, etwa 100 Kilometer vom Süden Marokkos entfernt, sind Frühjahr und Herbst.

Im November, wenn hierzulande Nebel und Regen regieren, ist dort noch Sommer mit angenehmen Meerwasser-Temperaturen, so um die 23 Grad, und lauen Lüftchen. Das Wasser ist glasklar – soweit man das beurteilen kann – und türkisblau.

Wegen der Landschaft kommen die Wenigsten nach Fuerteventura. Wer die Insel noch nicht kennt, mag zunächst von der wüsten Natur aus Sand und schroffem Lavagestein enttäuscht sein. Die Insel ist eben vulkanischen Ursprungs, vor Millionen von Jahren aus dem Meer aufgetaucht. Die Feuerspeier haben ihre Aktivitäten vor etwa 5000 Jahren eingestellt – seitdem erodiert die Inseloberfläche durch Wind und Wetter.

Leider ist der Zustand der Insel aber auch menschengemacht. Um Brennholz zu gewinnen, wurden Bäume gefällt, große frei laufende Ziegenherden grasen jedes Halmchen ab. Inzwischen müssen Palmen und die vor allem in den Urlauber-Resorts herrlich blühenden Sträucher künstlich bewässert werden. Doch Wasser ist knapp. Auch wenn es im Winter regnet, ändert das nichts: Durch die fehlende Vegetation fließt das Wasser fast ungenutzt ins Meer.

So rechnet sich der Anbau von Obst und Gemüse kaum – nur von der Heilpflanze Aloe Vera, die in ihren dickfleischigen Blättern das Wasser speichert und extreme Trockenheit aussitzen kann. Die Pflanze wird in der Naturheilkunde sehr geschätzt. Besonders Hauterkrankungen werden mit dem kühlenden, entzündungshemmenden Saft der Blätter behandelt.

Auf den zweiten Blick verlieben sich Urlauber in diese Insel – interessanterweise mehr als in ihre eher von Touristen überlaufenen Schwestern Teneriffa, Lanzarote, La Palma und Gran Canaria. Es gibt auch hier, wie in fast jeder Wüste, mehr oder weniger große Oasen – vor allem im Süden, auf der Halbinsel Jandia, oder im Norden, in der Nähe der riesigen wandernden Sanddünen von Corralejo. Spektakulär ist die Felsenküste im Westen der Insel. Das Meer bietet dort einige erstklassige Möglichkeiten zum Surfen. Die längsten und schönsten Sandstrände finden sich ganz im Süden, an der Costa Calma.



Wer genug gebadet hat und genug über die Wellen geritten ist, sollte sich die Zeit nehmen für einen Ausflug in eine besondere Oase, die auch die Kinder lieben werden: Mehr als 3000 Tiere von 250 Arten aus aller Welt, speziell auch aus der afrikanischen Wildnis, und ein reizvoller botanischer Garten erwarten den Besucher im 800 000 Quadratmeter großen Oasis Park. Täglich werden Shows angeboten, so mit Seelöwen und Papageien. Ein Streichelzoo mit Ziegen, Kühen, Pferden, Ponys, Emus, Enten, Kaninchen und Meerschweinchen wurde eigens für kleine Tierfreunde geschaffen.

Stündlich zwischen 9.30 und 16.30 Uhr kann man auf einem der 450 Kamele durch eine nachempfundene afrikanische Savanne streifen. Die längere der wählbaren Routen führt bis zur Bergspitze des Mirador del Jardin. Von dort oben aus hat man einen sicher unvergesslichen Panoramablick über den Park bis zur traumhaften Playa de Jandia.

Text & Foto: Eva-Maria Becker

## Staatstheater Cottbus



### DA GEH ICH INS MAXIM

Der Staat Pontevedro steht kurz vor dem Bankrott. Die Lage ist aussichtslos. Nur ein raffiniert eingefädelter Coup kann den Bestand der Bananenrepublik weiter garantieren: Ein Einheimischer muss mit der ebenso reichen wie schönen Witwe Hanna Glawari verheiratet werden, um deren immenses Vermögen im Land zu halten. Franz Lehárs zeitlos unterhaltsame Operette „Die lustige Witwe“ verbindet Herzscherz, Romantik und Melodienreichtum mit turbulenter Polit-Satire und gesellschaftlichem Biss.

» 19.9., 23.9., 2.10., 10.10., 18.11.,  
 ♡ Großes Haus



### TANZ UND POESIE

In der Choreografie „Shakespeares Sonette“ von Jörg Mannes manifestieren sich die wohl mysteriösesten Gedichte der Weltliteratur nicht mittels ihrer Sprachgewalt, sondern allein durch den Tanz. Zu Musik von Arash Safaian und Nils Frahm und in Korrespondenz mit atmosphärischen Videos wagt das Ballett eine körperliche Interpretation der berühmten Liebespoeme. Die Erstausgabe erschien 1609, als in London wieder einmal die Pest wütete und auch die Theatermacher ins „Homeoffice“ gezwungen waren.

» 18.9., 26.9., 3.10., 17.10., 5.11., 17.11.,  
 ♡ Großes Haus

Ticket-Telefon +49 355 7824242

www.staatstheater-cottbus.de



### MEIN GANZES HERZ

Fritz Löhner-Beda? Nie gehört! Dabei waren und sind seine Liedtexte in aller Munde, so z. B. „Ausgerechnet Bananen“. Seine Texte „Dein ist mein ganzes Herz“ und „Freunde, das Leben ist lebenswert“ vertonte Franz Lehár in seinen Operetten „Das Land des Lächelns“ und „Giuditta“, für die Fritz Löhner-Beda die Libretti schrieb. Die Lebens- und Zeitskizze „... mein ganzes Herz“ erinnert an den Künstler und würdigt ihn in abgründig-humoristischer Form mit dem ihm eigenen Sprachwitz und ganz viel Musik.

» 4.9., 11.9., 30.9., 24.10., 19.11.,  
 ♡ Kammerbühne

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

Standort Cottbus: Dieselkraftwerk  
 Uferstr./Am Amtsteich 15  
 03046 Cottbus  
 Di – So von 12 – 18 Uhr  
 +49 355 49494040 | www.blmk.de

### ROLF LINDEMANN. POESIE DES ALLTAGS

Der Künstler Rolf Lindemann (1933-2017) gehört zum Umfeld der „Berliner Schule“, der auch Maler wie Harald Metzkes, Hans Vent und Wolfgang Leber zuzurechnen sind. Rolf Lindemann interessieren vor allem Szenen des alltäglichen Lebens. Vielfach malt er sein Atelier in den unterschiedlichsten Lichtstimmungen.



Dabei fällt seine hohe Sensibilität im Umgang mit Farbe auf. Seine Gemälde bleiben nicht in einer abbildhaften Realistik stecken, sondern loten die Bildfläche im Hinblick der Möglichkeit unterschiedlichster Abstraktionsstufen aus.

» 4.9. – 21.11.2021

Bildnachweis: Rolf Lindemann, Zwei Bauern, 2000, Acryl auf Hartfaser,  
 Foto: Thomas Klüber © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

### STRUKTUREN IM WANDEL. DIE ZUKUNFT HAT SCHON BEGONNEN – VOM LEBEN IN INDUSTRIELANDSCHAFTEN

Die Gruppenausstellung widmet sich künstlerischen Reflektionen vom Leben in Industrielandschaften. Beginnend in den 1920er Jahren werden Malerei, Grafik, Fotografie und Installation gezeigt, die auf (Post-)Industrialisierungen im Spannungsfeld des Wandels von (ökonomisierter) Landschaft und Arbeit als identitätsstiftende Faktoren fokussieren. Den Schwerpunkt markieren hierbei Werke aus der Sammlung des BLMK. Die Ausstellung ist eine Einladung, sich mit den eigenen Wahrnehmungen der durch die Industrialisierung Brandenburgs geprägten Landschaft auseinanderzusetzen.



Bildnachweis: Günther Friedrich, Der blaue Bagger, 1956, Öl auf Leinwand © Nachlass

» 18.9. – 5.12.2021



### VIERUNDREISSIGSTER SEPTEMBER · Angelika Klüssendorf

Ein Dorf in Ostdeutschland: Walter, ein zorniger Mann, erschlagen in der Silvesternacht von Hilde, der eigenen Frau. Nur kurz vor seinem Ende war er plötzlich sanft und ihr zugewandt. Dann ein Friedhof: Die Toten studieren die Lebenden. Walter wird zum Chronisten, sieht sich dazu verdammt, die Schicksale im Dorf festzuhalten. Und er fragt nach dem Warum. Was war der Grund für Hildes Tat? Geschah es aus Hass oder aus Barmherzigkeit? „Vierunddreißigster September“ wird zum Dorfroman einer anderen, neuen Art, er kommt den Menschen schmerzhaft nah. Aus Angelika Klüssendorfs Sprache strahlt eine mitreißende Kraft, sie ist präzise und voll tiefschwarzer Komik. Ein hinter sinniges Meisterwerk über eine Zeit der Wut, Melancholie und Zärtlichkeit.



### WAS BEI UNS BLEIBT · Didi Drobna

Klara hat Hirtenberg nie vergessen. Wie stolz sie war, als sie im Jahr 1944 in der kleinen Gemeinde ankam, um in der Munitionsfabrik ihren Beitrag zum Sieg zu leisten. Wie sie unter den Arbeiterinnen trotz Angst und Entbehrungen auch Nähe fand. Erst als alte Frau spürt sie, dass sie für ihren Enkel Luis aussprechen muss, was damals geschah. Denn die Ereignisse reichen bis weit in sein Leben hinein. Sie erzählt von den Aufseherinnen, vom Lager, das über Nacht errichtet wurde, von der Freundschaft und dem Schicksal der Frauen und den letzten langen Tagen des Kriegs, die ihr Leben verändern sollten. Ein Generationenroman des Verschweigens und Erinnerns.



### VON FÜCHSEN UND MENSCHEN · Sophia Kimmig

Roter Pelz, bernsteinfarbene Augen, grazile Statur – wer ihm einmal begegnet, vergisst diesen Anblick nicht mehr. Doch der Fuchs ist nicht nur für seine Schönheit, sondern auch als schlau, gerissen und neugierig bekannt. Vom Polarkreis bis in den Norden Afrikas findet man ihn, und er besiedelt zunehmend unsere Städte. Wildbiologin Sophia Kimmig heftet sich dort an seine Fersen und versucht, hinter das Geheimnis des Überlebenskünstlers zu kommen. Sie nimmt uns mit auf nächtliche Erkundungstouren, erzählt amüsant von den Tücken der Feldforschung und gewährt uns spannende Einblicke in das verborgene Leben unserer wilden Nachbarn.



### UNTER DEM STURM · Christoffer Carlsson

Die Nummer 1 aus Schweden! Im südschwedischen Marbäck die Leiche einer jungen Frau gefunden. Ein Täter ist schnell ausgemacht: Edvard Christensson, wie sein Vater ist er berüchtigt für einen aufbrausenden Charakter. Edvard wird verurteilt, und der Frieden kehrt ins Dorf zurück. Nur nicht für Edwards siebenjährigen Neffen Isak, der Edvard vergöttert hat. Isak ist besessen von der Vorstellung, dass er den Keim des Bösen in sich trägt, wie sein Onkel, wie sein Großvater. Zehn Jahre später sitzt er nach einem Diebstahl vor Vidar, der als junger Polizist bei der Verhaftung von Edvard half. Und je mehr Vidar sich zurückerinnert, desto größer werden seine Zweifel an den Ermittlungen damals. Und dann verschwindet Isak. Vidar macht sich auf die Suche. Nach dem Jungen und nach der Antwort auf die Frage, was damals wirklich geschah.



### MEDITATION · Peter Beer

Peter Beer führt ein scheinbar perfektes Leben: Studienabschluss, Karriere, erfolgreich im Job – und dennoch fühlt er sich total ausgebrannt. Als er in dieser tiefen Krise den uralten Heilweg der Meditation für sich entdeckt, kann er endlich (auf-)atmen und beschließt sein Leben umzukrempeln. Heute ist er einer der erfolgreichsten Achtsamkeitslehrer und begeistert mit seiner unorthodoxen Art Hunderttausende Menschen für das Sitzen in Stille. Seine Vision: Meditieren soll das neue Joggen werden. In seinem Meditations-Guide zeigt Peter Schritt für Schritt, wie wir im Lotossitz wieder zu uns selbst finden, emotionale Tiefs überwinden, negative Glaubenssätze loslassen und aus miesen Tagen gute machen. Mit exklusiven Audiomeditationen für den direkten Einstieg.



