

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 3 | 2022 · 25. Jahrgang · September · kostenlos

Radfahren im Herbst

Essen auf Rädern

Riedelstift

Gesundheit  
Hörprobleme

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

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

## AMBULANTE SOZIALE DIENSTE

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

## ZUSÄTZLICHE BETREUUNGS- UND ENTLASTUNGSANGEBOTE

Telefon (0355) 703040  
Mobil 0171 3057730

## ESSEN AUF RÄDERN

Telefon (0355) 703040 | Fax (0355) 703041

## BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Telefon (0355) 703042

## HAUSNOTRUF

Telefon (0355) 703042

## SENIOREN-WOHNEN

Wohnen mit Service  
Telefon (0355) 703040

## SENIORENZENTRUM RIEDELSTIFT

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

### Einrichtungsleitung

Telefon (0355) 4775 – 240

### Pflegedienstleitung

Telefon (0355) 4775 – 321

### Wohnbereich I

Telefon (0355) 4775 – 312

### Wohnbereich II

Telefon (0355) 4775 – 315

### Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (0355) 4775 – 321

## TAGESPFLEGE

### Tagespflege im Riedelstift

Telefon (0355) 4775 – 325 / – 322

### Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon (0355) 48573744

## SENIORENKLUB HAUS „BELLEVUE“

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

## FREIWILLIGENARBEIT / EHRENAMT

Telefon (0355) 703040

## MITGLIEDERBETREUUNG

Telefon (0355) 703040



Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.  
Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus  
Telefon (0355) 4775 – 0  
Fax (0355) 4775477  
Email info@asbcottbus.de

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

sonniges Herbstwetter und bunte Wälder laden auch im Spätsommer und Herbst zu langen Ausflügen auf dem Fahrrad ein. Worauf es bei kälter werdenden Temperaturen ankommt und wie das Fahrradfahren zum Vergnügen wird und für viel Spaß und Abwechslung im Alltag sorgt, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Lernen Sie René Seemann kennen, der in Zukunft die Geschicke des ASB Cottbus als neuer Geschäftsführer leiten wird. Wir führten mit ihm ein Interview über seine Vorstellungen, Ziele und Ideen den ASB in den kommenden Jahren zu führen.

Wie immer finden Sie auch vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Theater- und Buchempfehlungen sowie unser Rätsel. Und das Fernweh lockt uns diesmal ganz in die Nähe. Entdecken Sie eine barocke Schönheit, das Kloster Neuzelle.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

# INHALT

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 Neue Geschäftsführung beim ASB Cottbus
- 08 Wahl des ASB Landesvorstandes in Potsdam
- 09 Essen auf Rädern
- 10 Hörprobleme
- 12 Eröffnung Tagespflege
- 13 Löhne in der Pflege steigen weiter
- 14 Radfahren im Herbst
- 16 Tipps gegen innere Unruhe
- 18 Riedelstift
- 20 Schließung Mietertreff
- 21 So können Sie uns helfen
- 22 Reisetipp
- 24 Staatstheater Cottbus / BLMK
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

# News

## Kartoffel – Giftpflanze des Jahres 2022

Kartoffeln sind das Grundnahrungsmittel schlechthin in Deutschland. Doch nun wurde die Kartoffel zur Giftpflanze 2022 gewählt. Grund hierfür ist, dass zunächst das giftige Kartoffelkraut verzehrt wurde und dadurch Krankheits- und Todesfälle auftraten. Die Knollen hingegen wurden verteuftelt und den Schweinen oder Häftlingen zum Verzehr gegeben. Aber auch heute noch sollte man einiges beachten: Sobald Sie die Kartoffeln geschält und zerkleinert haben, sollten Sie diese niemals im Kühlschrank aufbewahren! An den Schnittstellen bildet sich das giftige Solanin zum Schutz der Knolle vor Infektionen! Dies bedeutet auch, dass beschädigte Kartoffeln aussortiert werden sollten. Mit giftigen Kartoffelknollen haben wir es zu tun, wenn die Kartoffel mehr grün als gelb / braun ist oder sich bereits lange (< 1 cm) Keime gebildet haben. Denn das Solanin ist hitzebeständig und wird erst bei über 240 °C zerstört. Das Kochen in siedendem Wasser zerstört das giftige Alkaloid nicht!



## Perfekter Snack

Obst ist lecker und gesund – da gibt es keine zwei Meinungen. Doch manche Obstsorten enthalten neben gesunden Nährstoffen wie Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe auch reichlich Zucker. Eine leckere Ausnahme sind folgende Sorten, die besonders wenig Zucker enthalten: Aprikosen, Heidelbeeren, Wassermelone, Grapefruit, Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren. Probieren Sie doch mal einen köstlichen Obstsalat oder ein schönes Frühstücksmüsli mit viel Obst.



## Sanfte Medizin

Wer im hektischen Alltag nicht zur Ruhe kommt oder mit Schmerzen und Krankheiten in der Schulmedizin keine Hilfe findet, der kann möglicherweise mit einer sanften Heilmethode gesund werden bzw. Linderung erfahren. Alternative Heilverfahren wie Reiki, Autogenes Training, Akkupunktur, Akupressur, Shiatsu oder Atemtherapien können so manchen Arztbesuch unterstützen oder ersetzen. Kuren und Massagen führen zu sanfter Entspannung. Nutzen sie die sanfte Medizin für Körper, Seele und Geist.



## Regelmäßige Gesundheits-Check-ups

Wir können eine Menge unternehmen, um lange gesund und fit zu bleiben. Gesundheits-Check-ups beim Arzt gehören dazu. Sie geben Aufschluss über den Gesundheitszustand unseres Herz-Kreislauf-Systems und unsere Nieren. Außerdem prüft der Arzt, ob eine Zuckerkrankheit vorliegt. Je nach Alter können diese Basis-Untersuchungen mit Krebsvorsorgeuntersuchungen gekoppelt sein. Ab einem Alter von 35 Jahren übernimmt die Krankenkasse für gewöhnlich alle zwei Jahre die Kosten eines solchen Basis-Check-up.

## Ingwer- heilende Schärfe

Das in der Ingwerpflanze enthaltene, scharf schmeckende Gingerol wirkt entzündungshemmend, löst Schleim und stillt Schmerzen. Wer unter Reiseübelkeit leidet, sollte ein kleines Stück Ingwer kauen. Es hilft gegen Schwindelgefühle – meist Auslöser für die Übelkeit. Auch bei Magen-Darm-Verstimmungen oder in der Erkältungszeit hilft Ingwer mit seiner antibakteriellen und desinfizierenden Wirkung.



# Generationswechsel beim ASB

René Seemann übernimmt die Geschäftsführung von Michaela Lorenz



Die Geschäftsführerin Michaela Lorenz, die den ASB seit 2013 leitet gibt die Führung des Arbeiter-Samariter-Bundes in Cottbus in die Hände von René Seemann.

René Seemann kennt den ASB Cottbus sehr gut. Von 2019 bis 2021 leitet er das Seniorenzentrum Riedelstift und seit dem 1.1.2022 ist er der stellvertretende Geschäftsführer des ASB Cottbus.

Im Oktober wird er nun die Geschäftsführung von Michaela Lorenz, die in den wohlverdienten Ruhestand geht, übernehmen. „Das war nicht mein persönliches Ziel, diese Entwicklung hat sich durch die gute Zusammenarbeit mit Michaela Lorenz ergeben. Und durch die stellvertretende Tätigkeit war es mir möglich, zwischenzeitlich die Verantwortung zu übernehmen und herausfinden, ob ich der Aufgabe gewachsen bin. So konnte ich die Entscheidung für mich fällen, ja ich möchte diese Aufgabe gern übernehmen. Es ist für mich weit aus mehr als eine Wahl zum Geschäftsführer, es ist eine Entscheidung, die man trifft“.

René Seemann, kennt nicht nur den ASB sehr gut, er bringt auch jede Menge Erfahrung mit. Nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger, absolvierte er eine Ausbildung zum Praxisanleiter, danach übernahm er verschiedene leitende Positionen, z.B. in einem Lübbener Krankenhaus und beim DRK Blutspendedienst in Dresden. Zusätzlich beendete er erfolgreich sein Studium zum Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen. Aktuell studiert er mit dem Ziel, sein Betriebswirt für Management im Gesundheitswesen zu absolvieren. Beste Voraussetzungen also, um den ASB erfolgreich zu leiten.

„Mein Verantwortungsgefühl, den ASB als traditionsreiches Unternehmen, unter den aktuell schwierigen Rahmenbedingungen, gut und sicher, weiterzuführen ist groß. Meine Devise im Moment ist >halten und sichern< und dem ASB auch weiterhin ein stabiles wirtschaftliches Fundament zu geben. Durch das Heranführen an den Geschäftsführertisch, konnte ich mich glücklicherweise gut vorbereiten und z.B. schon viele Kooperationspartner kennenlernen. Auch die gute Zusammenarbeit mit Michaela Lorenz, die immer ergebnisorientiert war, sowie ihr Erfahrungsschatz waren sehr hilfreich. Eine wichtige Stütze war auch die Zustimmung und das Vertrauen des ASB-Vorstandes“.

Das Aufgabenspektrum wird größer und als Geschäftsführer hat René Seemann einen neuen Fokus. „Wichtig ist für mich die weitere gute Versorgung der Menschen im Quartier, z.B. mit der neuen Tagespflege. Hier heißt es Verantwortung zu übernehmen. Auch unser Fahrdienst wird schrittweise wieder aufgebaut und neubelebt. Ein Projekt für die Zukunft ist das Betreute Wohnen. Hier werden wir den Bedarf an Wohnraum anpassen und mehr 2-Raum-Wohnungen anbieten. Unser Augenmerk wird auch auf der energetischen Sanierung liegen, die wir weiter vorantreiben wollen, um das Wohnen im

Riedelstift noch angenehmer zu machen. Dazu gehört auch, im Garten mehr Schattenplätze zu schaffen. Auch die Räumlichkeiten der Mitarbeiter sollen optimiert und verbessert werden“.

Nebenbei engagiert sich René Seemann in der Liga, das ist die Vertretung der Spitzenverbände in Cottbus und im Auftrag der Liga im Beirat der Agentur für Arbeit.

In seiner neuen Funktion muss sich René Seemann auch den aktuellen problematischen Rahmenbedingungen im gesamten Gesundheitswesen, wie dem Fachkräftemangel, der hohen Fluktuation und den Auswirkungen der Pandemie stellen. Es gibt also neben der Sicherung des Alltagsgeschäfts eine Menge zu tun. Man merkt René Seemann im Gespräch an, dass er sich der Verantwortung sehr bewusst ist, den ASB wirtschaftlich gut weiterzuführen. Es wird aber auch schnell klar, dass ihm nicht nur die wirtschaftliche Seite des ASB am Herzen liegt. Auch das Wohl der Menschen, um die sich der ASB mit seinen verschiedenen Angeboten kümmert und sorgt sowie das Wohl der Mitarbeiter sind ihm wichtig.

Begriffe, die im Gespräch immer wieder fallen sind, ein wertschätzender, respektvoller Umgang, eine gute Kommunikation, offene Türen und Vertrauen. „Ich möchte den Mitarbeitern beste Rahmenbedingungen schaffen, so dass sie ihre Arbeit gut machen können. Dazu gehören z.B. ausreichend Urlaub und ein gutes Gehalt. Ich möchte den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit geben, aus eigener Kraft mitzuwirken und mitzugestalten. Das kann durch ein innerbetriebliches Vorschlagswesen gelingen. So dass sich alle einbringen können und wir gemeinsam etwas gestalten und verbessern können. Ein ergebnisorientiertes, vertrauensvolles Arbeiten ist für mich sehr wichtig. So möchte ich vor allem auch Führungskräfte bei uns im Haus mit speziellen Trainings fördern, so dass Teams noch besser zusammenarbeiten und miteinander kommunizieren“.

Ein Fokus des neuen Geschäftsführers wird auch auf der ehrenamtlichen Arbeit liegen. Dazu gehört auch ein neues Konzept für das Freiwillige-Soziale-Jahr, dass man beim ASB absolvieren kann, denn der Bedarf an Plätzen ist hier sehr hoch.

Man merkt, dass René Seemann engagiert und optimistisch die vor ihm liegenden Aufgaben anpacken wird und gemeinsam mit seinem Team, den bestmöglichen Weg suchen wird, den ASB erfolgreich in die Zukunft zu führen.

Wir wünschen viel Erfolg dabei.

# Wahl eines neuen ASB Landesvorstandes in Potsdam



Wie beim ASB in Cottbus, wird auch alle 4 Jahre beim ASB Landesverband ein neuer Vorstand gewählt. Dazu werden in den zuvor stattfindenden Vorstandswahlen in den Orts- und Regionalverbänden, Delegierte gewählt, die den ASB Landesvorstand wählen. Die diesjährige Landeskonferenz fand am 03.06.2022 in der Staatskanzlei in Potsdam statt. Der ASB in Cottbus hat mit 7 Delegierten daran teilgenommen.

Besonders gefreut haben sich alle Teilnehmer über eine kurze Rede des Ministerpräsidenten des Landes Brandenburg Dietmar Woidke, der ebenfalls ASB Mitglied ist. Des Weiteren waren zwei Mitglieder des ASB Bundesvorstandes und der ASB Bundesgeschäftsführer anwesend.

Nach Verlesung der entsprechenden Berichte und Entlastung des bisherigen Vorstandes wurde ein neuer Vorstand gewählt. Vorstandsvorsitzender ist weiterhin der Samariter Thomas Schmidt, stellvertretender Vorstandsvorsitzender ist der Samariter Ralf Möbius. Beide hatten bisher auch diese ehrenamtliche Tätigkeit ausgeführt. Auch weiter ehrenamtlich im Landesvorstand tätig ist der Samariter Wolfgang Brunkow. Neu in den Vorstand gewählt wurden der Samariter Dr. Med. Hans-Joachim Jaster und ab 01.10.2022 die Samariterin Michaela Lorenz. In die Kontrollkommission wurden der Samariter Roland Radtke und ab 01.08.2022 die Samariterin Melitta Teige gewählt.

Die ehrenamtliche Tätigkeit im Landesvorstand und in der Kontrollkommission setzt voraus, dass man nicht in einer ASB Gliederung hauptamtlich beschäftigt ist. Aus diesem Grund werden zwei Mitglieder ihre ehrenamtliche Tätigkeit auch erst zum 01.08.2022 und zum 01.10.2022 aufnehmen.

Wir wünschen dem neu gewählten ASB Landesvorstand viel Erfolg bei der Arbeit.



## Essen auf Rädern

### Gute Noten für den Menüservice

Das sogenannte Essen auf Rädern, auch Mahlzeitendienst oder Menüservice genannt, kann von jedermann bestellt werden. Für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung ist das Angebot eine besondere Erleichterung, insbesondere wenn Sie nicht jeden Tag selbst einkaufen und kochen können.

Das Angebot an Menüs beim „Essen auf Rädern“ ist groß und abwechslungsreich. Der Service bietet an jedem Wochentag, von Montag bis Sonntag und Feiertagen eine Auswahl aus verschiedenen Gerichten an, die bis an die Wohnungstür geliefert werden.

Die Palette reicht von einfacher Hausmannskost, wie Gemüseintopf, Eierkuchen oder Kräuterquark über deftige Kost wie Backfisch oder Kasslerbraten. Ein Dessert kann nach Wunsch täglich dazu bestellt werden.

Das Essen wird in speziellen Warmhaltebehältern geliefert, so dass sich die Speisen lange warmhalten. Das freundliche Team bringt das Essen bis an die Wohnungstür. Bestellt werden kann das leckere Essen täglich.

So einfach wie man bis 8:00 Uhr morgens das Essen bestellen kann, so einfach kann die Mahlzeit auch ab- oder umbestellt werden, wenn dies z.B. durch einen Krankenhausaufenthalt, Urlaub oder Ähnliches notwendig wird. Ein Einstieg in den bequemen Service, sich das Essen bis an die Tür liefern zu lassen, ist jederzeit möglich.

Für alle Interessierten, die den Essenservice testen wollen, gibt es auch die Möglichkeit über zwei Tage ein Probeessen zu bestellen.

Im Mai 2022 wurde eine Kundenbefragung durchgeführt. Die Teilnahme an der Befragung war freiwillig und die Rücklaufquote der Fragebögen von ca. 70 Prozent hat uns sehr gefreut.

Es wurden nach den Bestellintervallen, Geschmack der Gerichte und dem Service bei der Essenslieferung gefragt. Die Hälfte (51 Prozent) der befragten Kunden bestellen täglich den Essenservice. 56 Prozent haben den Geschmack der Mahlzeiten insgesamt mit dem Prädikat „gut“ bewertet. Die vegetarischen Gerichte sind nicht so sehr angenommen und bleiben mit 31 Prozent weiter unter dem Durchschnitt. Mehrheitlich wurden die Fischgerichte und Fleischgerichte mit gut bewertet. Die Auswahl und Abwechslung, sowie die Portionsgrößen haben mehr als die Hälfte der Teilnehmer/innen mit gut eingeschätzt. Für ein „sehr gut“ haben sich 65 Prozent der Befragten beim Service der Essenslieferung entschieden.

Ein Dankeschön an alle, die an der Befragung teilgenommen haben.

Das Team des Essenservice fühlt sich bestätigt in seiner wichtigen Aufgabe. Für nächstes Jahr ist wieder eine Befragung unserer Kunden geplant.



# Hörprobleme

## Wann braucht man ein Hörgerät?

Das Hören ist zentraler Bestandteil des Lebens. Andere verstehen, Gespräche führen, die Umwelt wahrnehmen – all dies wird erschwert, wenn der Hörsinn nicht mehr richtig funktioniert.

Am Hören sind die drei Teile des Ohres sowie das Trommelfell, der Hörnerv und das Gehirn beteiligt. Das äußere Ohr empfängt mit der Ohrmuschel die Schallwellen. Über den Gehörgang werden sie zum Trommelfell weitergeleitet. Dieses beginnt zu schwingen. Durch die Schwingung werden die Gehörknöchel im Mittelohr in Bewegung gesetzt. Sie übertragen und verstärken den Schall und geben ihn über das sogenannte runde Fenster an das Innenohr weiter. Im Innenohr wird die Flüssigkeit in der sogenannten

Schnecke in Bewegung gesetzt. In der Schnecke liegt auch das Corti-Organ mit Haarzellen, die als Sensoren dienen. Durch die Schwingung der Flüssigkeit scheren diese Haarzellen aus. Diese Scherbewegungen werden in elektrische Impulse umgewandelt, die vom Hörnerv wahrgenommen und in das Gehirn geleitet werden. Der Eindruck des Hörens entsteht. Das Hören ist also ein komplexer Vorgang und erfordert das Zusammenspiel verschiedenster Komponenten.

## Wie entsteht Schwerhörigkeit?

Eine Schwerhörigkeit entsteht, wenn eine der am Hörvorgang beteiligten Komponenten geschädigt wird. Es gibt verschiedenste Ursachen für solche Schädigungen, zum Beispiel:

- degenerative (abbauende) Prozesse im Alter
- ein akustisches Trauma (zum Beispiel nach einem lauten Knall)
- Infektionen (zum Beispiel Mumps, Borreliose)
- erbliche Faktoren

Am häufigsten kommt es zu einer Schallempfindungsschwerhörigkeit, auch Innenohrschwerhörigkeit genannt. Dabei sind die Haarzellen im Corti-Organ durch Verschleiß in ihrer Funktion beeinträchtigt. Befördert wird dieser Verschleiß beispielsweise durch Lärm, Medikamente oder Entzündungen.

## Wie erkennt man eine Schwerhörigkeit?

Eine Innenohrschwerhörigkeit entwickelt sich sehr langsam, sodass die Symptome von Betroffenen häufig erst sehr spät wahrgenommen werden. Bemerkbar macht sich eine Hörminderung beispielsweise durch schlechtes Verstehen des Gegenübers oder eine Erhöhung der Lautstärke des Fernsehers oder Radios. Wird der andere schlecht verstanden, wird dies häufig mit "Nuscheln" oder zu lauten Nebengeräuschen entschuldigt.

Oft sind deshalb es auch die Angehörigen, denen zuerst eine Verschlechterung der Hörleistung ihres Gegenübers auffällt und die den Betroffenen mit der nötigen Sensibilität darauf aufmerksam machen sollten. Wurde eine Schwerhörigkeit erkannt, ist eine Hörhilfe eine gute Lösung, um wieder uneingeschränkt am Leben teilzuhaben. Auch gesundheitliche Beeinträchtigungen, die mit der ständigen Höranstrengung zusammenhängen, wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Kopfschmerzen, können so gemindert werden. Hörhilfen nutzen bei Schwerhörigkeit, die im Bereich des Ohrs entsteht, nicht aber, wenn der Hörnerv oder der für das Hören verantwortliche Teil des Gehirns geschädigt ist.



## Bei Hörproblemen: Hörtest

Wenn Sie im alltäglichen Leben Probleme beim Verstehen anderer Leute, beim Wahrnehmen von Geräuschen oder beispielsweise beim Hören des Fernsehers haben und sich dadurch eingeschränkt fühlen, ist es sinnvoll, Ihr Hörvermögen von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO-Arzt) testen zu lassen. Ob ein Hörgerät notwendig ist, stellt dieser mit verschiedenen Hörtests fest. Die Tests dienen dazu, den Hörverlust und somit die Ausprägung der Schwerhörigkeit zu messen.

Der Arzt bestimmt unter anderem die Hörkurve des Patienten, also die Lautstärke, ab der ein Ton wahrgenommen werden kann; für jedes Ohr einzelnen und für verschiedene Tonhöhen (Frequenzen). Auch das Sprachverständnis wird überprüft.

Beide Tests werden mithilfe von Kopfhörern durchgeführt und die Ergebnisse mit denen Normalhörender verglichen. Anhand dieser Normalwerte ist festgelegt, ab welchem Hörverlust ein Hörgerät sinnvoll ist.

Alternativ kann auch ein Hörakustiker einen kostenlosen Hörtest durchführen. Damit die Krankenkasse die Kosten für ein Hörgerät übernimmt, muss ein Arzt jedoch eine entsprechende Hörgeräteverordnung ausstellen.

## Ab wann braucht man ein Hörgerät?

Eine Indikation für ein Hörgerät besteht, wenn:

- auf dem besseren Ohr die Hörschwelle mindestens 30 Dezibel (dB) unter der Normalhörender liegt
- bei einer Sprachlautstärke von 65 Dezibel (dB) 20 Prozent der Testwörter nicht mehr erkannt werden

In Ausnahmefällen kann ein Hörgerät auch bei leichter Schwerhörigkeit, also unterhalb der oben aufgeführten Indikationsgrenzen, verschrieben werden. Dies gilt insbesondere, wenn der Betroffene durch seine Schwerhörigkeit in seinem Beruf eingeschränkt wird.

Außerdem kann die frühzeitige Verordnung eines Hörgeräts auch bei geringem Hörverlust sinnvoll sein, wenn keine Besserung der Hörminderung zu erwarten ist. Wartet man zu lange, tritt ein Gewöhnungseffekt ein und das Hörvermögen verschlechtert sich unbemerkt weiter. Das Gehirn muss dann mit dem Tragen eines Hörgerätes erst wieder lernen, diese Töne zu interpretieren. Zudem kann Schwerhörigkeit die Lebensqualität beeinträchtigen: Missverständnisse, ein Rückzug aus dem sozialen Leben und depressive Verstimmungen können die Folge sein. Ein Hörgerät kann dem leicht vorbeugen.



## Offizielle Eröffnung

Unserer Tagespflege in der Drebkauer Straße 67 A



Am 23. Mai 2022 wurde unsere Tagespflege offiziell eröffnet. Nachdem wir bereits mehrere „Schnuppertage“ durchgeführt haben, waren an diesem Tag auch Tagespflegegäste anwesend, die sich über die vielen Besucher freuten.

In der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr besuchten uns unter anderem Mitarbeiter des Gerontopsychiatrischen Verbundes Cottbus/Spree-Neiße und des Sozialamtes der Stadt Cottbus. Auch eine Vertreterin des Seniorenbeirates der Stadt Cottbus schaute sich unsere schönen Räume an, die unterstützt durch Fördermittel der Deutschen Fernsehlotterie, gemütlich und farbenfroh eingerichtet wurden.

Von Montag bis Freitag werden von 8.00 bis 16.00 Uhr die Gäste der Tagespflege liebevoll und professionell betreut. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter möchten den Gästen eine Abwechslung vom Alltag bieten. Die Tagespflegegäste sollen sich wohlfühlen und ihren Tag nicht allein, sondern in einer Gemeinschaft verbringen können.

Wer sich für einen Platz in der Tagespflege interessiert, kann sich täglich in der Zeit zwischen 10.00 und 14.00 Uhr vor Ort beraten lassen.



## Löhne in der Pflege steigen weiter

Tarifpflicht ab September 2022



Trotzdem gelingt es uns nicht, genügend Auszubildende und Mitarbeiter zu finden, die in diesem Beruf arbeiten wollen. Das liegt zum einen am „Geburtenknick“ zum anderen aber auch daran, dass in der Pflege im Schichtdienst gearbeitet wird und das ist, wie in fast allen Dienstleistungsbranchen, nicht sehr beliebt.

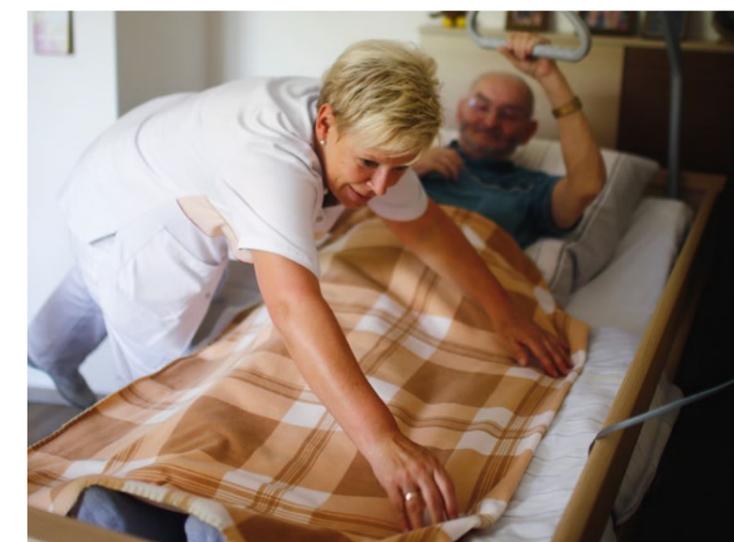
Der ASB in Cottbus orientiert sich regelmäßig schon seit Jahren für bevorstehende Pflegesatzverhandlungen am Entgeltatlas der Agentur für Arbeit. Aus diesem Grund sind wir auch nicht allzu weit entfernt mit unseren Entgelten von den ab September 2022 zwingend einzuführenden Tarifverpflichtungen.

Folge, der vom Gesetzgeber unterjährig eingeführten Tarifpflicht ist, eine daraus resultierende unterjährige Pflegesatzverhandlung für alle Bereiche der Altenpflege, die der ASB in Cottbus anbietet. Höhere Löhne heißt auch höhere Pflegevergütung, denn selbstverständlich werden höhere Entlohnungen auch immer an den Arbeitnehmer weitergegeben. Auch wenn der Pflegeberuf nicht sehr beliebt ist, es lohnt sich, nicht nur wegen der guten Verdienstmöglichkeiten, diesen Beruf auszuüben.

Die Bundesagentur für Arbeit hat die neuen Zahlen für die Einkommen in den verschiedensten Berufsgruppen im Entgeltatlas 2021 vorgestellt.

Der Entgeltatlas zeigt, aufgeschlüsselt nach Bundesländern, das jeweilige Einkommen in verschiedensten Berufsgruppen. Dabei bildet sich ein Median, der das mittlere Durchschnittseinkommen darstellt.

Im Land Brandenburg sind die Entgelte in der Pflege sowohl für die Pflegehelfer als auch für die Pflegefachkräfte im Zeitraum von 2015 bis 2021 um 42,45 % gestiegen.



# Radfahren im Herbst

Ein sportlicher Immunbooster



**Sonniges Herbstwetter und bunte Wälder laden auch im Spätsommer und Herbst zu langen Wochenendausflügen auf dem Fahrrad ein. Doch durch ständige Wetterwechsel und herabfallende Blätter lauern auch versteckte Gefahren: Es warten verschmutzte Fahrbahnen, Rutschgefahr und frühe Dunkelheit. Dennoch sollte man nicht auf das Radfahren und dessen positive Effekte für die Gesundheit verzichten.**

## Radfahren im Herbst – Gesunder Spaß in der Natur

Egal ob Rennradfahren, Mountainbiken oder eine kleine Spritztour mit dem Pedelec: Fahrrad fahren ist ein Sport für Alt und Jung, es sorgt für viel Spaß und Abwechslung im Alltag. Wer am Rad dreht, fördert Körper und Geist. Radfahren ist nicht nur eine schöne Freizeitbeschäftigung, auch auf die Gesundheit kann sich Radfahren positiv auswirken:

- Stärkt das Immunsystem: Körperliche Aktivität und Sport haben einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. Gemäßigtes bis leicht intensives Radfahren kann die Infektanfälligkeit vermindern und das Immunsystem stärken. Zudem werden beim Radfahren in der Natur Endorphine (Glückshormone) freigesetzt und Stress reduziert.

- Ausdauertraining zu jeder Jahreszeit: Fahrradfahren kann das Herz-Kreislauf-System stärken und schont dabei die Gelenke. So können ältere Personen und Menschen mit Übergewicht oder Adipositas optimal ihre Ausdauerfähigkeit trainieren.
- Abnehmhilfe Fahrrad fahren: Bereits eine Stunde Radfahren beugt dem Winterspeck vor. Radfahrerinnen und Radfahrer verbrauchen zwischen 400 und 600 Kilokalorien.

## Auf Kleidung und Ausrüstung kommt es an

Während das übliche Fahrradoutfit aufgrund sinkender Temperaturen langsam zurück in den Kleiderschrank wandert, ist eine warme, aber atmungsaktive Alternative wichtig. Ähnlich wie beim Joggen gilt auch beim Radfahren: Zwiebelprinzip, um im Notfall eine Schicht im Rucksack zu verstauen. Zudem sollte man vor der Aktivität leicht frieren, da die körperliche Anstrengung den Körper zusätzlich erwärmt. Fahrradkleidung finden Sie in heimischen Sportgeschäften, online, aber auch beim Discounter:

- Winddichte Kleidung: Windstopper oder Windbreaker sind ein echtes Muss. Beim Fahrradfahren kann der kalte Gegenwind den verschwitzten Körper auskühlen und somit Erkältungen oder Muskelbeschwerden begünstigen. **Tipp:** Auch an sonnigen Herbsttagen weht bereits ein raues Lüftchen, leichte Windbreaker über einem atmungsaktiven T-Shirt oder Pullover schützen den Körper.
- Wetterfest und wasserdicht: Spezielle Rad-Regenjacken und Regenhosen schützen bei Regenwetter, halten trocken und warm. Unter der Regenkleidung eignen sich spezielle Winter-Radhosen oder atmungsaktive Fahrradhemden. So kann der Schweiß nach außen gut abtransportiert werden.
- Helle oder reflektierende Fahrradkleidung: Die Tage werden kürzer und die Nächte länger – bei der ersten Fahrradtour im Herbst wird man oft von früherer Dunkelheit überrascht. Helle Kleidung oder solche mit reflektierenden Details machen Fahrradfahrer\*innen in der Dunkelheit besser sichtbar und schützen sie selbst sowie andere im Straßenverkehr. Auch reflektierende Klettblätter oder spezielle Fahrradhelme können helfen.

- Warme Accessoires: Wer besonders kälteanfällig an bestimmten Körperregionen ist, sollte zusätzlich auf Stirnbänder, Schal oder Halstücher sowie Handschuhe zurückgreifen. Spezielle Einlegesohlen oder Socken sorgen zudem für warme Füße.

## Das Fahrrad prüfen – sicher durch den Herbst

Um sicher durch den Herbst zu radeln, sollte auch das Fahrrad überprüft werden. Nach einem langen Sommer auf Straßen, Waldwegen und Trails kann am Rad die eine oder andere Verschleißerscheinung auftreten:

- Bremsen: Bremsbeläge verschleifen bei Nässe und Schmutz schneller. Daher sollte die Bremsen regelmäßig überprüft werden, um böse Überraschungen zu vermeiden.
- Fahrradkette prüfen: Besonders offene Kettenschaltungen sollten regelmäßig gereinigt und mit Öl geschmiert werden. **Tipp:** Eine alte Zahnbürste kann helfen, die Kette von Schmutz zu befreien.
- Licht und Reflektoren überprüfen: Bei Rädern mit einem Dynamo sollte überprüft werden, ob dieser richtig funktioniert und sitzt. Bei Mountainbikes, Rennrädern und anderen Rädern ohne Dynamo empfehlen sich ansteckbare Lampen. Achten Sie hierbei auf die sichere Halterung und wechseln Sie regelmäßig die Batterien. Reflektoren an den Speichen und Pedalen des Rads sind zudem Pflicht.

Neben der Instandhaltung des Fahrrads und der richtigen Kleidung sind auch eine sichere und vorausschauende Fahrweise wichtig im Herbst und Winter. Beachten Sie nasse Untergründe, verschmutzte Fahrbahnen und weitere Umweltkomponenten. **Tipp:** Die tiefstehende Sonne kann bereits am späten Nachmittag blenden, eine Sonnenbrille sollte daher ebenfalls im Gepäck sein.



# Tipps gegen innere Unruhe

Ist der Körper angespannt, sendet das Gehirn Gefühle wie Unruhe oder negative Gedanken, die sich dann als Impulse über das Rückenmark in das Nervensystem einschleusen. Symptome wie mangelnde Konzentrationsfähigkeit, erhöhter Herzschlag, schwitzige Hände oder Bauchweh sind die Folgen. Evolutionär gesehen waren diese Reaktionen überlebenswichtig, da man in Angst- und Stresssituationen in höchste Alarmbereitschaft versetzt wird. Heutzutage lösen sie allerdings permanente, innere Unruhe aus, unter der viele Betroffene leiden. Es gibt einige alltagstaugliche Methoden, um mit Nervosität umzugehen und sie kurz- und langfristig zu lindern.

Um das Wohlbefinden wieder zu steigern, ist es wichtig, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen und die Gedanken umzuleiten.

## 1. Machen Sie den Realitätscheck!

Sollten Sie vor konkreten Herausforderungen Stress und Nervosität empfinden, kann ein Realitätscheck helfen. Mit Fragen wie „Muss ich diese Aufgabe wirklich heute erledigen?“ oder „Was ist das schlimmste, was dadurch passieren kann?“ können zunächst scheinbar ausweglose Umstände nüchtern relativiert werden und wirken auf einmal gar nicht mehr so angsteinflößend.

Ein weiteres Mittel, um sich aus einem nervösen Zustand zu retten, ist, sich selbst Mut zu machen.

Vor wichtigen Aufgaben oder in Alltagssituationen können Sie immer wieder die Sätze „Ich schaffe das“ oder „Ich vertraue auf meine innere Stärke“ ins Gedächtnis rufen oder am besten laut aussprechen. Vor dem Schlafengehen oder nach dem Aufstehen können Sie positive Affirmationen wie „Ich darf sein, wer ich bin“ oder „Ich bin genug“ aufschreiben oder laut vorsagen. Verinnerlichen Sie diese Glaubenssätze, können sie langfristig Ihr Selbstwertgefühl steigern und Nervosität reduzieren.



## 2. Lassen Sie positive Gefühle aufleben

Genauso wie negative Gedanken entstehen, können Sie auch positive Gedanken und Gefühle beeinflussen. In Situationen, in denen Sie sich nervös oder ängstlich fühlen, kann es helfen, sich an besonders schöne Momente oder Situationen zu erinnern, in denen Sie sich stark und gut gefühlt haben. Es gibt verschiedene Methoden, die Sie dabei unterstützen:

- Musik beeinflusst unsere Gefühlslage und kann bestimmte Erinnerungen hervorrufen
- Fotos anschauen, z.B. aus dem Urlaub
- sich schöne Orte vorstellen

Sich auf positive Gedanken und Erinnerungen zu konzentrieren, löst nicht nur die Anspannung, sondern lenkt Sie auch von Ängsten und Stress ab.



## 3. Körperliche Entspannung mit Yoga und Atemübungen

Genauso wichtig wie die geistige, ist auch die körperliche Entspannung. Manchmal kann ein kleiner Spaziergang schon helfen, die Anspannung zu lockern. Leiden Sie unter chronischer Nervosität sollten Sie eines der folgenden Trainings ausprobieren:

- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Diese Methoden können dabei helfen, sich langfristig zu entspannen und neue Wellen der Nervosität besser zu kontrollieren.

## 4. Pflanzliche Helfer

Um Ihre geistige Ruhe zu fördern, können auch Heilpflanzen helfen. Diese lindern die Symptome und helfen Ihnen zum Beispiel beim Einschlafen. Neben den Heilkräutern wie Baldrian, Lavendel oder Kamille, kann auch CBD helfen. Brasilianischer Forschende haben herausgefunden, dass CBD gegen Schlafstörungen helfen kann. CBD wird aus der Hanfpflanze gewonnen, ist jedoch frei von THC und somit legal und hat keine berauschende Wirkung, Sie können es beispielsweise in Form von Tropfen zu sich nehmen. Aber Achtung: Mit der Einnahme von Heilpflanzen lindern Sie lediglich kurzfristig Ihre Symptome, die Ursachen Ihrer Anspannung können sie in der Regel nicht beheben.

## 5. Gönnen Sie sich etwas!

Arbeit, Haushalt, Weltgeschehen – viele Faktoren können dazu führen, dass Sie Nervosität empfinden. Umso wichtiger ist es, sich selbst nicht zu vergessen und sich auch mal zu verwöhnen. Überlegen Sie sich, wie Sie sich selbst eine Freude bereiten können und nehmen Sie sich die Zeit für sich. Das könnten kleine Geschenke an Sie selbst sein:

- ein wohltuendes Bad
- ein Abend auf der Couch, an dem Sie sich nur deinem Lieblingsbuch widmen
- Ihr Lieblingsgericht kochen
- mit Freundinnen und Freunden treffen

Überlegen Sie sich, was Sie glücklich macht, und gönnen Sie sich etwas, auch wenn es nur fünf Minuten am Tag sind. Das führt dazu, dass Sie sich auf Ihre Me-Time freuen können, wenn Sie sich angespannt und unruhig fühlen.

# Riedelstift

## Cottbusser Postkutscher

Einen kleinen Höhepunkt erlebten die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Gäste der Tagespflege des Riedelstift Anfang Juli – den Besuch des Cottbusser Postkutschers!

Im Gepäck hatte er die sehr interessante Geschichte über die Entstehung der Stadt, als Cottbus noch eine Siedlung war, über das Werden des Postkutschers Selber, seine Erlebnisse mit dem Fürsten Pückler, bis in die heutige Zeit. Dazu spielte er auf seinem Posthorn bekannte Lieder, wie z.B. die Brandenburger Landeshymne „Märkische Heide“ oder das „Bergsteiger Lied“, welche unsere Bewohner zum Mitsingen animierten.

Es war ein sehr schöner Vormittag im Garten des Riedelstift!



## Kinderfest

Zu einem Kinderfest mit Sport und Spiel begrüßten wir Anfang Juni die Kinder und Erzieherinnen der Kita Süd im Garten des Riedelstift. An verschiedenen Stationen, z.B.: Kegeln, Dosen werfen und Hopse, konnten sich die Kinder und Bewohner sportlich betätigen und einen fröhlichen Vormittag erleben.

Zum Abschluss gab es eine Urkunde und für alle ein Softeis.



## Kahnfahrt

Ein weiteres Mal hieß es „Auf zur Kahnfahrt in den Spreewald!“ Da wir zum ersten Ausflug im Mai nicht alle Bewohnerinnen und Bewohner mitnehmen konnten, fuhren wir Anfang Juli ein zweites Mal in den Spreewald. Auch dieses mal begann unsere Kahnfahrt in Burg. Bei Kaffee und Kuchen, bestem Wetter und unterhaltsamen Geschichten vom Fährmann, vergingen die 2 Stunden wie im Flug. Mit vielen schönen Eindrücken im Gepäck, kamen wir wieder in Cottbus an. Es war ein weiterer, sehr gelungener Ausflug nach langer Zeit.



## Stellenanzeige

### Pflegfachkraft (m/w/d) – stationäre und ambulante Pflege ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. Seniorenzentrum „Riedelstift“

Sie haben die Ausbildung als **Altenpfleger/in**, **Gesundheits- und Krankenpfleger/in** erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Unternehmen einbringen?

Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen. Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohner/innen und unserer Kunden in der Häuslichkeit.

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit und EDV – Affinität
- Ambulanter Einsatz: Führerschein PKW

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- Einstiegsgehalt bei **Vollzeit = 3.428,89 € brutto** monatlich
- bei qualifizierter Übernahme von zusätzlichen Funktionen = Funktionszulage
- zuzüglich Schicht- und Feiertagszulagen, Zulage „Holen aus dem Frei“
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich
- 28 Tage Urlaub

#### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

#### Kontaktdaten:

Telefon: 0355 / 4775 – 0 oder per Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)  
ASB RV Cottbus/NL e. V.



# Schließung des Mietertreff in der Peitzer Straße 40

Seit dem Jahr 2017 berichteten wir immer wieder über unseren Mietertreff in der Peitzer Straße 40. Der Mietertreff entstand aus der Kooperation mit der Gebäudewirtschaft Cottbus, welcher das Ziel hatte, einmal wöchentlich in einem altersgerecht sanierten Miethaus für betagte Mieter eine Gelegenheit zu schaffen, sich zu treffen, auszutauschen und Freizeit zusammen zu organisieren.

Zusätzlich wurde durch unsere Sozialarbeiterin Beratung und Hilfe zu allen Fragen rund um Pflege angeboten. Die Organisation der Nachmittage wurde durch Frau Andreas und ihren Mann sichergestellt. Sie begleitete diesen Mietertreff mit viel Freude, Herzblut und persönlichem Engagement.

Leider musste Frau Andreas nunmehr diese schöne Tätigkeit aufgeben und eine Nachfolge wurde nicht gefunden.

Wir bedauerten es sehr, den Mietertreff zum 30.06.2022 zu schließen. Wir danken ganz herzlich Frau Andreas und ihrem Mann für die gute Zusammenarbeit und für ihr Organisations-talent.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und noch viele Jahre bei guter Gesundheit.



## Stellenanzeige

### Pflegehelfer/in mit Ausbildung (m/w/d) – stationäre und ambulante Pflege ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. Seniorenzentrum „Riedelstift“

Sie haben die einjährige Ausbildung als **Altenpflegerhelfer/in**, **Gesundheits- und Krankenpflegerhelfer/in** erfolgreich abgeschlossen und möchten ihre Fähigkeiten in unserem Unternehmen einbringen und erweitern? Sie bringen große Leidenschaft für dieses Tätigkeitsfeld mit und möchten Verantwortung für unsere pflegebedürftigen Menschen übernehmen. Ziel unserer Arbeit ist die ganzheitliche, liebevolle und fachlich kompetente Pflege, Betreuung und Versorgung der uns anvertrauten Bewohner/innen und Kunden in der Häuslichkeit.

#### Was wünschen wir uns:

- Sicherheit in deutscher Sprache und Schrift
- Teamfähigkeit
- EDV – Affinität
- Ambulanter Einsatz: Führerschein PKW

#### Ihr Engagement ist uns wichtig, deshalb bieten wir Ihnen:

- ein engagiertes, motiviertes Team
- bei **35 Stunden/Woche = 2.380,18 € brutto monatlich**
- zuzüglich Schicht- und Feiertagszulagen, Zulage „Holen aus dem Frei“
- Vermögenswirksame Leistungen nach der Probezeit
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Erholungsbeihilfe mit Kinderzuschlag bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres
- Altersvorsorge mit Gehaltsumwandlung möglich
- 28 Tage Urlaub

#### Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

#### Kontaktdaten:

Telefon: 0355 / 4775 – 0 oder per Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)  
ASB RV Cottbus/NL e. V.

## MITGLIED WERDEN

### – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen.

Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah.

Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

Auch dieses ASB Journal wird über Mitgliedsbeiträge finanziert.

Wenn Sie nicht bereits Mitglied beim ASB sind, können Sie unsere Arbeit für Seniorinnen und Senioren und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen in der Stadt Cottbus gern mit einer Mitgliedschaft beim ASB in Cottbus unterstützen.

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

#### > ASB - Rückholdienst

Kostenloses Angebot für Mitglieder bei plötzlicher Krankheit oder einem Unfall im Urlaub

#### > ASB Magazin ABO

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

#### > Erste Hilfe Kurs

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

Gern können Sie sich in der Bautzener Straße 42 bis 47 in 03050 Cottbus über unsere Arbeit und eine eventuelle Mitgliedschaft informieren.

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin unter 0355 - 70 30 40



# Barocke Schönheit im Preußenland

Das Kloster Neuzelle aus dem Jahre 1268 ist seit über 200 Jahren wiederbelebt worden

Tief im Osten Deutschlands gibt es zwar wie überall in Deutschland viele Kirchen, aber im Gegensatz zu Bayern beispielsweise nur wenige Gläubige. Und es werden immer weniger. Allein im vergangenen Jahr hat die Evangelische Kirche Berlin-Brandenburg-Schlesische Oberlausitz rund 30 000 Mitglieder verloren. Ihr gehörten Ende 2021 noch 861 965 Gläubige an – davon allein 506 000 in Berlin. Katholiken gibt es noch weniger: Die Bistümer Magdeburg, Görlitz und das Erzbistum Berlin zählen insgesamt nur 90 800 Mitglieder. Doch im Gegensatz zu vielen anderen Regionen blieb hier die Zahl der Katholiken konstant.

Görlitz ist mit 14 350 Katholiken Deutschlands kleinstes Bistum. Zu diesem Bistum gehört auch Neuzelle. Wer kennt denn schon Neuzelle? Es ist eigentlich ein verschlafenes Örtchen, direkt an der Oder und damit an der Grenze zu Polen gelegen. Gäbe es in Neuzelle nicht das sogenannte Barockwunder Brandenburgs, kämen nicht alljährlich Tausende Besucher, um eines der namhaftesten Baudenkmäler Brandenburgs – die vom Meißener Markgrafen Heinrich dem Erlauchten im Jahre 1268 gegründete Klosteranlage in Neuzelle – zu besichtigen.

Mönche aus Meißen waren die ersten Bewohner des Klosters. Doch schon 150 Jahre später fielen die Hussiten ein, mordeten und brandschatzten. Das war beinahe der Untergang des Klosters. Doch nach der Zugehörigkeit zu Böhmen und Sachsen kamen Mönche aus diesen Regionen nach Neuzelle und machten sich auf den Wiederaufbau des Klosters. Zudem brachten sie Künstler und Baumeister mit,

die – nach den Zerstörungen und der Entvölkerung nach dem Dreißigjährigen Krieg – im 17. und 18. Jahrhundert den gigantischen Umbau zur barocken Klosteranlage vollzogen. Von der Mitte des 17. Jahrhunderts bis um 1800 entwickelte sich Neuzelle zu einem „Musterkloster“ der katholischen Reform. Unter anderem erhielt die Klosterkirche eine neue Orgel, eine neue Kanzlei. Eine Seitenkapelle und Nebenaltäre wurden errichtet. Ein Höhepunkt im Kloster war die Weihe des Hochaltars im Jahre 1741 durch den Bischof von Kulm.

1815 fiel die Niederlausitz und damit auch Neuzelle an die Preußen. Schon zwei Jahre später wurde das Kloster säkularisiert und der Klosterbesitz in das preußisch-staatliche Stift Neuzelle überführt. Die Stiftskirche konnte die katholische Gemeinde fortan nutzen, an der ebenfalls barocken Kreuzkirche wurde eine evangelische Gemeinde gegründet – sie wurde quasi zur „Leutekirche“. In den Klostergebäuden hat man ein Lehrerseminar eingerichtet. Ein verheerender Brand vernichtete 1892 Teile des Klosters; auch die Fenster der Klosterkirche hatten schon Feuer gefangen. Doch dann drehte der Wind, und die Kirche blieb wie durch ein Wunder erhalten.

Baumeister, Maler, Marmorierer, Bildhauer und Stuckateure haben in der Kirche eine beeindruckende Bilder- und Geschichtenwelt erschaffen. An der Decke erzählen prachtvolle Gemälde christliche Geschichte. Jede Säule ist üppig umsäumt von christlichen Figuren und Symbolen. Es ist eine Pracht, die kaum in einer Kirche Brandenburgs zu erwarten wäre.

Im Oderbruch.



Europaweit einzigartig sind die Neuzeller Passionsdarstellungen. Erstmals nach 150 Jahren und aufwändiger Restauration können verschiedene Szenen wieder besichtigt werden. Für die bis zu sechs Meter hohen bemalten Leinwände und Holztafeln wurde unter dem Weinberg des Klosters ein neues Museum, das „Himmlische Theater“, erbaut. Dieser Schatz zählt zu den bedeutendsten und wertvollsten Passionsdarstellungen – sowohl in ihrer Art, als auch in ihrer Vollständigkeit.

Auch zu DDR-Zeiten blieb die Klosteranlage mit beiden Kirchen erhalten, und sie wurde in Teilen auch restauriert. Der wieder in seiner barocken Schönheit erblühte Klostergarten mit Orangerie, der erst in diesem Jahr abschließend am Ufer der Oder nach Überlieferungen wiederentstehen konnte, ist

bereits 2008 von der Deutschen Zentrale für Tourismus in die Liste der bedeutendsten Gartenanlagen Deutschlands aufgenommen.



Blick vom Barockgarten auf Orangerie und Stiftskirche.

Mit diesem Garten, den beiden Kirchen, dem spätgotischen Kreuzgang und seinen Kunstschätzen gehört das imposante Ensemble zu den herausragenden Beispielen zisterziensischer Baukunst in Mitteleuropa und gilt heute als eine der wenigen vollständig erhaltenen Klosteranlagen Europas. Heute beherbergt sie neben dem Museum auch ein international ausgerichtetes Gymnasium, ein Internat, eine Musik- und Kunstschule, eine Sprachschule und eine Oberschule.

Doch was ist eigentlich ein Kloster ohne Mönche oder Nonnen? Das sagten sich vor fünf Jahren auch vier Zisterziensermönche vom österreichischen Stift Heiligenkreuz. Sie prüften, ob es möglich wäre, das Kloster wieder zu besiedeln. Den Einwohnern von Neuzelle war das wohl recht – „sie haben uns mit offenen Armen empfangen“, so Pater Simeon, Prior der Vierergruppe. Ziel der Prüfung war die Gründung eines zum Heiligenkreuz gehörenden Priorats –

quasi einer Außenstelle – mit insgesamt acht Brüdern. Schon bald kamen die Mönche zu dem Ergebnis, dass die dauerhafte Wiederbesiedelung der brandenburgischen Abtei unter Alltagsbedingungen möglich sei. Und schon nach einem Jahr waren es acht Brüder, die sich in Neuzelle spürbar wohlfühlen.

Wer das Kloster Neuzelle besucht, wird sie ganz sicher auch treffen. In ihren Ordenskleidern aus weißem Untergewand, schwarzer Kutte und schwarzem Gürtel eilen sie zu den Stundengebeten in die Kirche. Siebenmal am Tag ist Pflicht, die sie offenbar freudig erfüllen. Mit einem Lächeln laufen sie über den großen Stiftsplatz und grüßen die Besucher auf ihrem Weg.

So ein Rundgang kann dann schon durstig machen. Doch dem ist schnell abzuhelpen: Wenige Meter entfernt steht die gut erhaltene Klosterbrauerei, in der seit über 400 Jahren Bier gebraut wird – zunächst nur für den Eigenbedarf der Mönche, später auch für die umliegenden Dörfer. Heute ist sie die letzte produzierende Klosterbrauerei im Land Brandenburg. Wie der „Schwarze Abt“ gebraut wird, kann man selbst erleben, das Gebräu auch verkosten und mit nach Hause nehmen.

Nicht weit von Neuzelle entfernt, fließen die Niederlausitzer Neiße und die aus Polen kommende Oder in Ratzdorf zusammen. Das ehemalige Schifferdorf, das 1997 besonders vom Jahrhunderthochwasser betroffen war, liegt direkt am Oder-Neiße-Radweg. Auf rund 630 Kilometern kann man von der Quelle in Tschechien auf gut ausgebauten Wegen bis zur Ostsee radeln. Viele Radler machen Station in der Region um Neuzelle und erkunden den noch immer kaum berührten Landstrich im Grenzland zu Polen. Weite Ebenen, aber auch Höhenzüge mit kleinen Seen und ausgedehnte Bachtäler – wie Schlaube- und Dorchetal mit tiefen Schluchten – prägen die Gegend.

Die weite Landschaft des Oderbruchs, das zahlreiche Wasserläufe durchziehen, hat einen besonderen Reiz. Die Oderaueen zeichnen weithin unregelmäßige Linien in die alte Kulturlandschaft. Der Oder-Neiße-Radweg führt auch mitten durch das Bruch, zumeist oben auf dem Deich mit Blick auf den gemütlich dahin fließenden Fluss und zahlreiche Tierarten. Friedrich dem Großen ist es zu verdanken, dass heute zahlreiche Gehöfte und bewirtschaftete Felder in diesem Teil des Urstromtals zu finden sind. Er ließ das Bruch ab 1747 trockenlegen. Dadurch konnten über 32 000 Hektar fruchtbares Ackerland gewonnen werden. Von hier aus findet viel frisches Gemüse seinen Weg auf die Tische der Brandenburger und Berliner.

Text & Foto: Eva-Maria Becker

## Staatstheater Cottbus

Ticket-Telefon +49 355 7824 242

www.staatstheater-cottbus.de



Foto: Frank Hammerschmidt

### HINAB IN DEN BERG

Mitte der 70er-Jahre wagte der Schriftsteller Franz Fühmann ein Experiment: Für ein Buchprojekt begab er sich in die Bergwerke der Republik. Das Produkt ist ein kritischer und zugleich poetischer Bericht über das grobe und zarte Leben in der DDR. Regisseur Armin Petras formt Fühmanns Textfragment zusammen mit den Komponisten Sebastian Vogel und Thomas Kürstner zu einem Crossover-Projekt von Schauspiel und Musiktheater.

**Eine Koproduktion mit dem Lausitz Festival**  
 » Nur am 10.9., 17.9., 16.10., 24.11.  
 ♡ Großes Haus



Foto: Marlies Kross

### LEBENS PORTRAIT EINER FRAU

Wie viele Kompromisse sind nötig, um (über)lebensfähig zu bleiben? Regisseurin Ulrike Müller hat Christoph Heins Roman „Frau Paula Trousseau“ für die Bühne bearbeitet. Das Stück ist ein Kammerstück, eine universelle Erzählung über die Sinnsuche einer starken, dennoch zerrissenen Frau, die sich stetig in ihre eigene Widersprüchlichkeit verstrickt. Sie kämpft mit sich, der Welt, den Menschen, die sie umgeben. Sie gibt viel auf – verliert aber nie ihre Träume.

» 30.9., 27.10., 27.11.  
 ♡ Kammerbühne



Foto: Marlies Kross

### FEINSTOFF

Sechs Jahrhunderte Cottbuser Geschichte, in denen ein Versuch der Seidenproduktion auf den nächsten folgt: Angefangen bei den Maulbeerbäumen, die Friedrich II. pflanzen ließ, weil er die preußische Seide liebte, über die Seidenproduktion für den Zweiten Weltkrieg, zu den Aktionen einer Umweltgruppe in der DDR bis ins Jahr 2154. Lars Werner verwebt in seinem Stück „Feinstoff“ die Zeitebenen wie seidene Fäden zu einem großen Ganzen. Regie führte Rafael Ossami Saidy.

» 13.10., 3.11., 8.12.  
 ♡ Kammerbühne

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

**Dieselmotorkraftwerk Cottbus**  
 Uferstraße, Am Amtsteich 15  
 03046 Cottbus  
 Di – So von 11 – 19 Uhr  
 +49 355 49494040 | www.blmk.de

### NACHTS Fotografische Erkundungen zwischen den Abend- und Morgenstunden

Die Ausstellung beleuchtet in Einzelbildern und fotografischen Serien verschiedenste Facetten des Lebens zwischen den Abend- und Morgenstunden. Die Nacht ist eine Grenzerfahrung, voller Furcht und Faszination zugleich. Das täglich wiederkehrende Dunkel ändert die Wahrnehmung von Landschaft und Gegenständen. Nicht nur die Dunkelheit, auch spezifische Beleuchtung führen zu neuen, oftmals überraschenden Perspektiven auf



Bekanntes, wie beispielsweise Tankstellen, Bunker oder spanische Ferienanlagen.

» 10.9. – 20.11.22

Bildnachweis: Rudolf Schäfer, Nachttag, 1987, Silbergelatineabzug © Rudolf Schäfer

### ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE Die Bildhauerinnen Dorothea von Philipsborn und Renée Sintenis im Dialog

Dorothea von Philipsborn und Renée Sintenis zählen zur ersten Generation von Bildhauerinnen, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf einem von Männern dominierten Feld Fuß fassten. In der Ausstellung stehen vor allem die Kleinskulpturen der Künstlerinnen im Fokus. Ergänzt werden diese durch Fotografien von Jürgen Matschie, mit denen er die im öffentlichen Raum aufgestellten Skulpturen der Carl-Blechen-Preisträgerin Dorothea von Philipsborn ablichtet.



» Bis 30.10.2022

Bildnachweis: Ausstellungsansicht, Zwischen Tradition und Moderne. Die Bildhauerinnen Dorothea von Philipsborn und Renée Sintenis im Dialog, BLMK Cottbus, 2022, Foto: Marlies Kross



### DIE SCHWESTERN VON AUSCHWITZ · Heather Morris

Roman nach einer wahren Geschichte - Als Kinder versprechen die Schwestern Cibi, Magda und Livia ihrem Vater, immer zusammenzubleiben, egal was passiert. 1942 wird die jugendliche Livia aus ihrer slowakischen Heimat nach Auschwitz deportiert. Cibi, die Älteste, folgt Livia, entschlossen, ihr beizustehen. Als schließlich auch Magda in das Vernichtungslager gebracht wird, geben sich die Schwestern ein weiteres Versprechen: gemeinsam zu überleben. Und ihr Zusammenhalt macht das Unmögliche möglich. Ihr Weg führt sie aus der Hölle des Konzentrationslagers durch das vom Krieg zerrissene Europa zurück in eine Heimat, die keine mehr ist. So beschließen die Schwestern, in Israel neu anzufangen und nicht nur zu überleben, sondern zu leben.



### WINTERZAUBER IN DEN DÜNEN · Felicitas Kind

Behalte die Wärme im Herzen, auch wenn die Tage kälter werden ... Anja braucht eine Auszeit vom Leben und flüchtet sich über die Weihnachtszeit auf die Nordsee-Insel Juist. Im Gästebuch des charmanten Hotels, in dem sie sich einquartiert hat, entdeckt sie durch Zufall einen Eintrag von Thomas, ihrer ersten großen Liebe. Während die ersten Schneeflocken um den Christbaum am Marktplatz tanzen, beschließt Anja, ihm nach all den Jahren einen Brief zu schreiben. Zu viel ist damals ungesagt geblieben. Wird Thomas sich an sie erinnern? Und vor allem: Wird er ihr antworten? Mit typisch norddeutschen Rezepten für die kalte Jahreszeit.



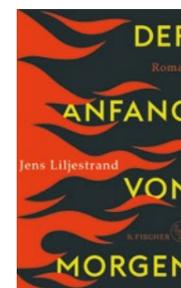
### DER MALER UND DAS REINE BLAU DES HIMMELS · Tilman Röhrig

Bestsellerautor Tilman Röhrig erzählt meisterhaft vom Leben Franz Marcs, des bedeutendsten Malers des Expressionismus, von seiner Zeit und den Menschen, die ihn prägten. So entsteht ein fesselnder Künstlerroman und zugleich eine spannende und oftmals überraschende Geschichte um einen jungen Mann im Wirrwarr seiner Gefühle, auf der Suche nach sich selbst und nach neuen Wegen für seine Kunst. München 1906. Die Natur einfach so abmalen? Das reicht ihm nicht! Der junge Franz Marc will mehr! Rein sollen die Farben sein, vor allem das Blau, seine Lieblingsfarbe. Klarheit soll seine Malerei bestimmen. In seinem Privatleben herrscht dagegen Chaos. Hin und her gerissen zwischen drei Frauen ringt er um seine Rolle als Mann und seine Freiheit als Künstler.



### DENKANSTÖSSE 2023 · Isabella Nelte

Große Gedanken in einem Band versammelt - Die „Denkanstöße 2023“ vereinen kompaktes Wissen, stichhaltige Argumente und spannende Positionen eines Jahres. Julian Nida-Rümelin und Nathalie Weidenfeld untersuchen die Geschlechterbeziehungen der Gegenwart, Stefan Aust und Adrian Geiges enthüllen den lächelnden Unbekannten Xi Jinping, und Ulrich Eberl blickt hinter die Kulissen der Technologien, die unser Überleben sichern sollen. Wer die Welt von heute verstehen will, muss wissen: Wer hat eigentlich die Macht? Dieses Buch gibt spannende Antworten und lädt ein zum Mit- und Weiterdenken!



### DER ANFANG VON MORGEN · Jens Liljestrand

Das ganze Land stöhnt unter Hitze und Trockenheit. Da geraten Waldbrände außer Kontrolle, Dörfer werden evakuiert. Vier Menschen, verbunden durch das Schicksal, kämpfen plötzlich um ihre Zukunft: Didrik muss seine Familie vor den Feuern retten. Melissa kann sich nicht mehr im Internet verstecken. Andrés Wut wächst. Und Vilja erlebt zum ersten Mal, dass es auch auf sie ankommt. Hautnah ehrlich erzählt Jens Liljestrand eine fesselnde Geschichte zur drängenden Frage unserer Zeit: Können wir die Welt bewahren und zusammen weiterleben?

Haltevorrichtung am Auto		Handwerksberuf		Blutbestandteil		Filmlichtempfindlichkeit	binär	dem Namen nach		Satz	Bleichmittel		Spitzname Eisenhowers	
9						Taxi (veraltet)				10				
grob gemahlene Getreide		olivgrüner Papagei				besitzanzeigendes Fürwort		Längenmaß der Seefahrt					gymnastische Übung	
Morast						zu dem Zweck				Einsiedelei		ein Bindewort	14	
Gewürzkorn		russische Währung						europäische Völkergruppe		Verladeschiff			5	
						niedrige Temperatur		Musikzeichen im Psalm				öffentl. Verkehrsmittel	7	
Fotoapparat	zweiter Präsident der USA	Nordstaat der USA				Feuerwerkskörper				2				
								großes Meerestier		niederl. Name der Rur		englisch: dieses	13	
stärkster Finger								englisch: sitzen		Stützerkerbe			12	
						Abk.: Seine Majestät (Schiff)		Hafenstadt in Mali				chem. Zeichen für Zinn	11	
ehrentreu, korrekt						Obstkern				flüssiges Gewürz			6	
Abchnitt								leichter Pferdezaum					3	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

große Zukunftsvorstellung		Pfeilwurfspiel		giftiges Lösungsmittel		tropische Schlingpflanze		Gerät zur Kammerherstellung		Sittenlehre		Albernheiten		Musikinstrument		englisch: unter		schröf ansteigend		Zentralstern der Erde
nur geistig vorhanden								Wirkung												
persönliches Fürwort						niemals		Rufname von Onassis		Abzug bei Barzahlung										
						Vorname der Leander				englisch: nein, kein				biblische Bez. für das Paradies						
								Gosse												
Hautpflege-mittel						Nachschlagewerk								Laubbaum						



Strohunterlage		Grundschleppnetz		Stadt am Meer				Indianerpfeilgift		Hebrideninsel				norweg. Popgruppe		Insel in der Irischen See		griech. Gott des Nordwindes			US-Schriftsteller, † 1849		ein Malzbier		höchste babylonische Göttin
								Haarwaschmittel													Figur in 'Land des Lächelns'				
giftige Baum-schlange				Heidekraut									griechische Unheilsgöttin					Bilder-rätsel							
								Kfz-Z. Bamberg					britische Prinzessin								öffentliche Funktion				
Wasserpflanze (-pest)										berufliche Tätigkeit						Berg-einschnitt								Kosewort für Mutter	
													ein weiches Metall												Vorder-asiat

## Impressum

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

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

**Anzeigenleitung**  
pool production GmbH  
Am Turm 23  
03046 Cottbus  
Telefon: (03 55) 43 124 40  
Fax: (03 55) 43 124 50

**Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe**  
31. Oktober 2022

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

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

**Satz und Gestaltung**  
pool production GmbH

**Fotos**  
ASB, W. Krüper, ASB, S. Kuhn,  
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;  
ASB, Deike Press, Adobe Stock

**Vertrieb**  
Eigenvertrieb ASB  
RV Cottbus / NL e.V.

