

kostenlos

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.
Ausgabe 2/2018 • 21. Jahrgang • Juni • kostenlos

Tagespflege

Ehrenamt

Riedelstift

.....
*Gesünder
leben*
.....

wir helfen
hier & jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund

So erreichen Sie uns ASB RV Cottbus/NL e.V.

ASB Service-Ruf: (0355) 70 30 40
www.asbcottbus.de

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

Ambulante Soziale Dienste

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE, HILFE IM HAUSHALT, VERTRETUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN, EINKAUFSDIENST UND VERMITTLUNG VON DIENSTLEISTUNGEN

Telefon (0355) 703050 | Fax (0355) 703052

Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote

Telefon (0355) 703040

Mobil 0171 3057730

Essen auf Rädern

Telefon (0355) 703042 | Fax (0355) 703041

Fahrdienste

BEHINDERTENFAHRDIENST, KRANKENFAHRDIENST, FAHRTEN FÜR SENIOREN (GRUPPEN- ODER EINZELFAHRTEN) UND KURFAHRTEN

Telefon (0355) 703042

Bundesfreiwilligendienst

Telefon (0355) 703042

Hausnotruf

Telefon (0355) 703042

Ausbildung und Schulung

- Kurse für Führerscheinerwerber
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Erste-Hilfe-Lehrgänge, Training und Ausbildung

Telefon (0355) 703042

Betreutes Wohnen

Telefon (0355) 703040

Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

- Einrichtungsleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 240

- Pflegedienstleitung

Telefon (03 55) 47 75 – 321

- Wohnbereich I

Telefon (03 55) 47 75 – 312

- Wohnbereich II

Telefon (03 55) 47 75 – 315

- Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon (03 55) 47 75 – 321

Tagespflege

Telefon (03 55) 47 75 – 303 / – 322

Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 47 75 451

Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon (0355) 70 30 40

Mitgliederbetreuung

Telefon (03 55) 70 30 40



Arbeiter-Samariter-Bund

Arbeiter-Samariter-Bund

Regionalverband Cottbus / NL e.V.

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

Telefon (03 55) 4775 – 0 | Fax (03 55) 4775477

Internet: www.asbcottbus.de

Email: info@asbcottbus.de



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein: Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig. Beim ASB engagieren sich viele ehrenamtliche Helfer und werden im Sinne des ASB Leitgedanken „Wir helfen hier und jetzt“ aktiv. In

dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Herrn Müller vor, der regelmäßig in den Riedelstift kommt, um mit den Seniorinnen und Senioren zu musizieren. Sie erfahren auch, was ein Sinneswagen im Seniorenzentrum macht und wie vielfältig die Angebote der Tagespflege sind..

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Cottbus haben wir

natürlich auch wieder unser Rätsel, jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Journal-Redaktion!

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Die Pflastermänner sind unterwegs	18
Tipps.....	4	Kooperation mit der Apotheke	18
Ehrenamt Herr Müller	6	Bild des Monats	19
Ein Sinneswagen im Seniorenzentrum	8	Kooperationsvertrag	19
Vorstandswahl	9	Zeitzeugen	20
Sonnenschutz	10	Dank an den Bewohnerschaftsrat	21
Tipp: Richtig trinken	12	So können Sie uns helfen!.....	21
Tipp: Verspannung	13	Reisetipp Cadiz	22
Tagespflege	14	Theater	24
Tipp: Gesund grillen	16	Büchertipps	25
		Rätsel	26

Tipps für den Sommer

Zucchini – Kleine Schwester vom Kürbis

Zucchini sind voller reichhaltiger Nährstoffe. Zwar bestehen Zucchini zum größten Teil aus Wasser, doch sind sie auch reich an Kohlenhydraten, Eiweißen, Ballaststoffen, Natrium, Kalium und Kalzium. Außerdem sind die Zucchini als Spender von Vitamin A und Vitamin E bekannt. Zudem sind sie leicht verdaulich, sodass sich ein Rezept mit Zucchini optimal für eine Diät eignet. Feinschmecker wissen sogar die gelbe Blüte des Rankengewächses als besondere Delikatesse zu schätzen. Und auch auf dem Grill macht sich die Zucchini besonders gut. Kurzum: Rezepte mit Zucchini sind heute aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Zucchini können eine längliche oder runde Form haben. Es gibt gelbe und grüne Züchtungen, wobei verschiedene Schattierungen und auch Streifen vorkommen. Sie werden in der Zeit zwischen Juni und Oktober geerntet und sollten nach etwa zwölf Tagen verzehrt werden.

Schnupfen im Sommer

Seit einigen Jahren leiden immer mehr Menschen im Sommer an starken Erkältungen – das hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgestellt. Eine Tatsache, die ziemlich überrascht. Glaubten doch viele bisher nur Herbst und Winter seien für Erkältungen reserviert. Noch erstaunlicher ist allerdings der Grund - unser modernes, oft unvernünftiges Leben, schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte und öffnet damit den grippalen Infekten auch im Sommer Tür und Tor. Das Immunsystem wird regelrecht überfordert, was uns tiefende Nasen und

rasselnde Bronchien beschert. Regelmäßiges „Schnupfenaufkommen“ ist ein Zeichen dafür, dass die körpereigene Abwehr nicht optimal funktioniert. Diese Schwäche nutzen Viren und andere Erreger gerne aus, indem sie in den Körper eindringen und sich vermehren. Achten Sie deshalb auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und verzichten Sie auf Genussgifte wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Wichtig ist auch ein regelmäßiges körperliches Training an der frischen Luft. Meiden Sie abrupte Temperaturwechsel und stärken Sie ihr Immunsystem mit Saunabesuchen und Wechselduschen.



Schwere Beine im Sommer

Gerade im Sommer klagen viele Frauen über schwere Beine. Ursache der Beschwerden sind die hohen Temperaturen, die zu einer Gefäßerweiterung der Venen führen. Schwere Beine im



Sommer werden aber auch dadurch begünstigt, dass der Körper gerade bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Um schmerzende, schwere Beine im Sommer zu vermeiden, sollte man besonders darauf achten, viel zu trinken. Dadurch wird das Blut dünnflüssiger und die Fließgeschwindigkeit beschleunigt sich. Zudem sollte man große Hitze, wie zum Beispiel in der prallen Mittagssonne, vermeiden. Stattdessen sollte man sich lieber im Schatten ausruhen und die schmerzenden Beine ein wenig hochlegen. Darüber hinaus sind auch allgemeine Tipps gegen Venenschwäche wie Wechselduschen, Massagen der Beine sowie leichte Bewegung empfehlenswert.



Mango – tropische Vitaminbombe

Mangos bereichern nicht nur Smoothies und Desserts, sondern kommen auch beim Kochen zum Einsatz. Aber auch der Gesundheitswert der Mangofrucht kann sich sehen lassen. In Ihrem Herkunftsland Indien werden den Früchten sogar zahlreiche Heilwirkungen zugeschrieben. Eine reife Mango schmeckt herrlich süß und ihr Fruchtfleisch enthält relativ viel Zucker. Trotzdem sind Mangos sehr gesund. Das verdanken sie vor allem ihrem Gehalt an Vitaminen. Denn Mangos stecken voller Vitamin C, Vitamin E und B-Vitamine, zum Beispiel Vitamin B1 und Folsäure. Diese sind unter anderem wertvoll für das Immunsystem und helfen, die Zellen vor den negativen Folgen von Stress zu schützen. Ganz besonders reich sind Mangos aber an

Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin spielt nicht nur für die Zellerneuerung der Haut und die Abwehrkräfte eine wichtige Rolle, sondern wird auch für den Sehvorgang benötigt – so kann ein Mangel an Vitamin A zu Nachtblindheit führen. Mangos liefern zudem auch wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, Magnesium und Kalzium.



Sommerhitze

Bei großer Hitze sinkt unsere Leistungsfähigkeit ab, Herz- und Kreislaufbeschwerden drohen, das Immunsystem wird oft noch zusätzlich durch zuviel Sonne geschwächt. Mit den Temperaturen steigt auch das Risiko für Magen- und Darm-Probleme und lebensmittelbedingter Magen-Darm-Infektionen. Schlafmangel, eine Infektion oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung können die Hitzeverträglichkeit zusätzlich verschlechtern. Hitzeerkrankungen treten dann auf, wenn die Hitze länger andauert und unser Körper die Wärme nicht mehr ausreichend abgeben kann oder bei körperlicher Anstrengung zuviel Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen. Es kann zu einer Hitzeerschöpfung oder zu einem Hitzschlag kommen. Das Wichtigste bei großer Hitze ist deshalb trinken, trinken, trinken, und zwar bis zu drei Liter mehr als sonst. Empfehlenswert sind gekühlte, aber nicht eiskalte Fruchtsaftschorlen. Das hält den Kreislauf stabil und ersetzt den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust.

Ehrenamt „Das ist mein Lebensinhalt“

Im Riedelstift bin ich mit einem Ehrenamtler verabredet, der seit 2013 ehrenamtlich für den ASB tätig ist. Eckhard Müller kommt mir lächelnd, mit seinem Akkordeon, entgegen und wir nehmen im gemütlichem Kaminzimmer Platz, um über seine Arbeit zu sprechen.



Hatten Sie in Ihrem Beruf schon etwas mit der Pflege und Betreuung zu tun?

Ich absolvierte eine Umschulung als Betreuer bzw. Alltagsbegleitung für Demenzerkrankte. In dieser Zeit arbeitete ich aber auch schon ehrenamtlich in diesem Bereich. Einmal in der Woche komme ich in den Riedelstift, um gemeinsam mit den Bewohnern zu musizieren und zu singen. Ich finde es schön mit Menschen zu tun zu haben. Ich bin sehr kommunikativ und genieße die gemeinsame Zeit mit den Bewohnern.

Wie gestalten Sie ihre wöchentlichen Termine?

Mein Ziel ist es, den Bewohnern so viel wie möglich mitzugeben und das zu fördern, was an Fähigkeiten da ist. Ich suche

Lieder aus, die die Bewohner von früher kennen, wo sie die Texte mitsingen können und die sofort erkannt werden. Das verbinde ich oft mit kleinen Rätseln. Ich verändere z.B. die Liedtitel und die Bewohner müssen die Fehler finden. Ich gestalte alles einfach und verständlich. Auch die Bewohner mit einer Demenz, die nicht mitsingen, fühlen sich angesprochen und ich denke, sie erfahren, erleben und genießen unsere gemeinsame Stunde. Diese Schicksale berühren mich sehr und ich gebe mir die größte Mühe, die Stunde für alle schön und abwechslungsreich zu gestalten.

Für die Bewohner ist ihr Kommen ein fester Termin in der Woche. Auch weil Sie immer einen kleinen Scherz für die Bewohner haben.

Ja, die Bewohner freuen sich auf das gemeinsame Singen und wissen mein Angebot zu schätzen. Das freut mich natürlich. Die ehrenamtliche Arbeit ist eine sehr sinnvolle, befriedigende Tätigkeit für mich. Sie liegt mir am Herzen und ist schon so etwas wie mein Lebensinhalt. Dafür bekommt man auch eine Menge an Herzlichkeit und Dank zurück. Ich finde es wichtig, anderen Menschen zu helfen und etwas Zeit zu schenken.

Ich weiß, dass sie sich noch viel mehr ehrenamtlich engagieren. Wie schaffen Sie es, alles unter einen Hut zu bekommen.

Das wichtigste ist die Zeiteinteilung, gerade wenn man nicht nein sagen kann, so wie ich. Ich helfe zwei Mal in der Woche im Turnverein, ich singe im Männerchor und ich bin Einzelfallhelfer für Jugendliche in der Behindertenschule. Das ist viel Verantwortung, erfüllt mich aber mit Freude und gibt meinem Alltag einen Sinn. Dann bin ich noch für meine Eltern und meine Schwester da, habe einen großen Garten, um den ich mich kümmere und ich male leidenschaftlich gern. Meine Bilder sind auch gefragt und so male ich viel für Freunde und Bekannte. Es ist also auch wichtig, sich ab und zu mal Zeit für sich zu nehmen, zu reflektieren und abzuschalten. Dann kann man sich mit neuer Kraft, um andere Menschen sorgen und kümmern.

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Freude bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit.

Engagieren auch Sie sich ehrenamtlich

Neue Herausforderungen finden, eigene Erfahrungen weitergeben, mit anderen zusammen sein: Die Gründe, warum sich Menschen freiwillig engagieren sind vielfältig. Der ASB freut sich über jeden, der im Sinne des Leitgedankens „Wir helfen hier und jetzt“ aktiv werden möchte.

Wenden Sie sich an uns. In einem ersten Gespräch wird dann geklärt, welche Erwartungen und Wünsche Sie mit Ihrem freiwilligen Engagement verbinden und welche Kenntnisse und Erfahrungen Sie gerne vermitteln möchten. So können wir gemeinsam einen Bereich finden, in dem Sie sich einbringen wollen. Ihre eigenen Ideen für neue Angebote nehmen wir gern auf. Während Ihrer Zeit als freiwilliger Helfer bzw. freiwillige Helferin werden Sie vom ASB begleitet und können jederzeit über Fragen, Probleme und Vorschläge mit uns reden. Mit einer abgeschlossenen Vereinbarung sind Sie während Ihres Einsatzes bei uns über den ASB unfall- und haftpflichtversichert. Auf Wunsch erstellen wir Ihnen über Ihre Tätigkeit

ein qualifiziertes Zeugnis bzw. ein Zertifikat. Es wird außerdem eine Pauschale für Ihr Engagement gezahlt.



Arbeiter-Samariter-Bund

Weitere Informationen zum Thema Ehrenamt erhalten Sie von Frau Antje Kirsch,
Telefon: 70 30 40

Anzeige



Hausnotruf – Sicherheit rund um die Uhr

Jederzeit zuverlässige und schnelle Hilfe mit dem Hausnotrufsystem des ASB. Ein Druck auf die Taste genügt und wir sorgen für Rettung, schnelle Hilfe, benachrichtigen den Hausarzt, Angehörige oder Nachbarn. Schaffen sie Sicherheit in ihrem Zuhause oder für Ihre Angehörigen. Wir beraten sie gern über Vorteile des Hausnotrufs.

Arbeiter-Samariter-Bund Cottbus
Bautzener Straße 46
Telefon: (03 55) 703042

Einsatz des Sinneswagen im Seniorenzentrum kann nun starten



Unsere Alltagsbetreuerinnen Frau Gotzmann, Frau Schreyer und Frau Saretz mit dem Sinneswagen

Ein Sinneswagen im Seniorenzentrum ?

Demenzkranke und bettlägerige Bewohner verlieren durch ihren Krankheitsverlauf oder durch Immobilität jegliche lebensnotwendigen Reize ihrer Sinnes- und Körperwahrnehmung. Mit einfachster Sinnesstimulation wird dabei versucht, Kontakt zu dem Bewohner aufzunehmen, um ihm den Zugang zu seiner Umgebung und seinen Mitmenschen zu ermöglichen. Und nicht, wie meist angenommen, einen Menschen in kurzer Zeit mit möglichst vielen Reizen aus allen Wahrnehmungsbereichen zu „überschütten“.

Um das zu gewährleisten, nutzen viele Pflegeeinrichtungen einen Snoezelraum oder einen mobilen Sinneswagen.

Snoezelräume kaum geeignet für Bettlägerige

Ein Snoezelraum ist ein Zimmer mit weißer Einrichtung und Möblierung, welches sich vollständig abdunkeln

lässt. Der Transfer bettlägeriger Patienten im eigenen Bett scheitert aber oft an zu kleinen Räumlichkeiten oder am zusätzlichen Zeitaufwand.

Sinneswagen knüpfen an Alltag und Biografien an

Außerdem empfinden Demenzkranke den weißen Snoezelraum und die ein-

gesetzten Gerätschaften und Effekte als fremdartig. Sie können sogar Angst auslösen. Bei einem mobilen Sinneswagen kann der bettlägerige und /oder demente Bewohner in seiner gewohnten Umgebung bleiben. Ferner regen Alltagsmaterialien statt fremdartige Reize die Sinneswahrnehmung an. Die im Sinneswagen enthaltenen Gegenstände ermöglichen es, besser auf die Individualität des jeweiligen Bewohners einzugehen. Diverse Aromastoffe und der dazugehörige Aromavernebler gehören unter anderem zum Inventar des Sinneswagens. Für die optische Stimulation kann der Lichthernhimmel, sowie ein Projektor genutzt werden. Weitere wichtige Utensilien sind eine Deko-Blasensäule und der Lichtspot mit Spiegelkugel.

Fazit

Neben dem einfacheren Zugang zu bettlägerigen Bewohnern, sowie dem alltagsnahen und biografiebezogenen Arbeiten, spricht auch das entfallende Raumproblem für den Sinneswagen: Denn ein Snoezelraum muss lärmgeschützt und belüftbar sein, viele Elektroanschlüsse haben und Sicherheitsbestimmungen erfüllen. Diese Hindernisse erübrigen sich bei der Nutzung eines mobilen Sinneswagens.

Während der Adventszeit 2017 hat das Seniorenzentrum Spenden für den Sinneswagen gesammelt. Beteiligt haben sich Angehörige, Besucher und der Lions Club Cottbus. Insgesamt wurden Spenden in Höhe von 640,00 Euro gesammelt.

Vielen Dank an alle Spender und Spenderinnen.

Mitgliederversammlung und Vorstandswahl beim ASB in Cottbus

In jedem Jahr wird für die Mitglieder des Arbeiter-Samariter-Bundes in Cottbus eine Mitgliederversammlung durchgeführt, welche 4 Wochen vorher in der Presse und auf unserer Homepage angekündigt wird. Die Mitglieder hören hier die Rechenschaftsberichte über die Arbeit des ASB in Cottbus vom Vorstand und von der Geschäftsführerin Michaela Lorenz.

Alle vier Jahre wird auf einer Mitgliederversammlung außerdem ein neuer Vorstand gewählt. So war es auch am 21. März 2018. Nachdem die Berichte aus dem Jahr 2017 vorgetragen waren, kam es zur Wahl des Vorstandes und der Kontrollkommission. Herr Rechtsanwalt Scholz, der seit 2002 als stellvertretender Vorstandsvorsitzender tätig war, und nun ausscheiden wollte, wurde herzlich vom Vorstandsvorsitzenden

Herrn Dipl.-Med. Olaf Fürstnhöfer und den anderen Vorstandsmitgliedern verabschiedet. Mit der Übergabe eines Präsentes dankten wir ihm für seine ehrenamtliche Tätigkeit in den vielen Jahren beim ASB. Auch wollte Herr Dipl.-Med. Olaf Fürstnhöfer, der als Gründungsmitglied des ASB in Cottbus am 15. Juni 1990 beteiligt war und seitdem den Vorsitz des Vorstandes innehatte, nicht mehr als Vorstandsvorsitzen-

der tätig sein. Als neuer Interessent für eine Vorstandstätigkeit stellte sich Herr Dr. Plagemann vor, der als Notar in der Stadt Cottbus eine Kanzlei führt.

Nachfolgend wurden gewählt:

Als Vorstandsvorsitzender – Herr Stefan Gräber, als Stellvertreterinnen Frau Dr. Susanne Jantsch und Frau Marlies Frahnow, als Vorstandsmitglieder Herr Dipl.-Med. Olaf Fürstnhöfer und Herr Dr. Jörg Plagemann. In die Kontrollkommission wurden gewählt: Frau Heike Schachschal, Herr Heinz-Georg Otto und Herr Christian Seifert. Wir danken den Mitgliedern des „alten“ und „neuen“ Vorstandes und der Kontrollkommission für ihr ehrenamtliches Engagement und wünschen viel Erfolg bei der weiteren Entwicklung des ASB in Cottbus.



v.l.n.r.: Frau H. Schachschal, Herr H.-G. Otto, Frau Dr. Jantsch, Herr Ch. Seifert, Herr S. Gräber, Herr Dr. J. Plagemann, Frau M. Frahnow, Herr Dipl.-Med. O. Fürstnhöfer

Tipps für sonnige Tage

Im Sommer sollten Sie bei längeren Aufenthalten im Freien einiges beachten, ansonsten können Sie sich schnell einen Sonnenbrand holen. Wichtig ist vor allem, dass Sie genügend Sonnencreme verwenden und sich nicht zu lange in der Sonne aufhalten. Daneben gibt es aber noch viele weitere Tipps & Tricks, wie Sie sich vor der Sonne schützen können. Mit unseren 10 Tipps bleibt Ihnen ein Sonnenbrand garantiert erspart!



1 Langsam an die Sonne gewöhnen

Übertreiben Sie es im Frühling nicht mit dem Sonnenbaden: Schließlich hat Ihre Haut den ganzen Winter über kaum Sonne abbekommen und muss sich erst wieder an die höhere Intensität der UV-Strahlung gewöhnen. Der Eigenschutz der Haut baut sich nur langsam auf, deswegen sollten Sie sich bei den ersten Sonnenbädern durch leichte Kleidung und eine Sonnencreme mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor schützen. Bekommt die Haut wieder regelmäßig Sonne ab, baut sich die sogenannte Lichtschwiele auf. Dabei handelt es sich um eine Verdickung der Hornhautschicht, durch die die UV-B-Strahlung besser gefiltert werden kann. Trotzdem sollten Sie auf jeden Fall weiterhin ein Sonnenschutzmittel verwenden, um Ihre Haut optimal vor der Sonne zu schützen. Der Schutz durch die Lichtschwiele entspricht nämlich nur etwa Lichtschutzfaktor 5.

2 Genügend Sonnencreme verwenden

Sparen Sie beim Eincremen der Haut nicht mit Sonnencreme. Ansonsten wird der Lichtschutzfaktor, der auf der Creme angegeben ist, nicht erreicht. Im Durchschnitt braucht

ein Erwachsener etwa 36 Gramm Sonnencreme, um den ganzen Körper ausreichend zu schützen. Das entspricht etwa einer Portion von drei Esslöffeln. Besonders sorgfältig sollten Sie empfindliche Bereiche wie Ohren, Lippen, Nase, Dekolleté, Nacken, Schultern sowie die Fußoberseite eincremen. Neben Sonnencreme schützt uns auch angemessene Kleidung vor der Sonne. Dunkle Kleidungsstücke bieten dabei einen besseren Schutz als helle. Gerade bei intensiver Sonneneinstrahlung sollten Sie zumindest ein T-Shirt mit kurzen Ärmeln und eine kurze Hose tragen. Bei längeren Aufenthalten in der Sonne können spezielle Textilien empfehlenswert sein, die einen besonders hohen UV-Schutz aufweisen.

3 Rechtzeitig eincremen

Cremen Sie sich nicht erst ein, wenn Sie schon in der Sonne liegen, sondern am besten bereits bevor Sie sich vor die Tür begeben. So sind Sie direkt geschützt, wenn Sie ins Freie gehen. Außerdem benötigen manche Sonnencremes eine gewisse Anlaufzeit, bevor sie die Sonnenstrahlen wirkungsvoll filtern können. Solche Cremes mit chemischen Filtern sollten gut 30 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden. Heutzutage gibt es aber auch Sonnencremes, die einen Sofortschutz bieten.

4 Nicht zu lange in der Sonne bleiben

Die Eigenschutzzeit der Haut gibt an, wie lange man sich ohne Sonnencreme in der Sonne aufhalten kann. Sie ist in erster Linie vom Hauttyp abhängig: Hellere Typen haben beispielsweise eine Eigenschutzzeit von nur zehn Minuten. Bei dunkleren Hauttypen kann sie dagegen mehr als eine halbe Stunde betragen. Die Eigenschutzzeit kann durch die Verwendung von Sonnencreme verlängert werden. Wie lange Sie geschützt sind, können Sie ermitteln, indem Sie die Eigenschutzzeit der Haut mit dem Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme multiplizieren. Sicherheitshalber sollte diese Zeitspanne aber nur zu 2/3 ausgenutzt werden. Am gleichen Tag sollten dann keine weiteren Aufenthalte in der Sonne mehr erfolgen.



5 Auch im Schatten eincremen

Im Schatten ist die Sonnenstrahlung zwar geringer als in der Sonne, Sie sind aber keineswegs sicher geschützt: Etwa 50 Prozent des UV-Lichts treffen nämlich auch im Schatten noch auf die Haut. Deswegen ist auch hier die Verwendung einer Sonnencreme mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor von Bedeutung. Nicht nur im Schatten, sondern auch bei bewölktem Himmel ist es übrigens empfehlenswert, sich sorgfältig einzucremen. Denn ein Großteil der UV-Strahlung schafft es trotz der Wolken bis auf die Erde vorzudringen. Ohne Sonnenschutz kann es deswegen vor allem in südlichen Ländern leicht zu einem Sonnenbrand kommen.



6 Auf UV-A- und UV-B-Schutz achten

Ihre Sonnencreme sollte sowohl einen Schutz vor UV-A-Strahlen als auch vor UV-B-Strahlen bieten. Achten Sie darauf, dass beides explizit auf der Verpackung angegeben wird. UV-A-Licht sorgt für eine sofortige, aber kurzzeitige Bräune. Die Strahlung ruft zwar keine sichtbaren Schäden an der Haut hervor, allerdings erhöht sie ebenso wie UV-B-Strahlung das Risiko für die Entstehung von Hautkrebs. UV-B-Licht sorgt für eine länger anhaltende Bräune und den Aufbau einer Lichtschutzschwiele. Die Strahlung ist aber auch für die Entstehung eines Sonnenbrandes verantwortlich.

7 Mittagssonne meiden

Während der Mittagszeit, das heißt zwischen 12 und 14 Uhr, besser noch zwischen 11 und 15 Uhr, sollten Sie im Sommer die Sonne meiden. In dieser Zeit ist die Strahlung nämlich besonders intensiv – mitunter scheint die Sonne 150-mal intensiver als am Morgen und am Abend. Dadurch kann

es schnell zu einem Sonnenbrand kommen. Nutzen Sie stattdessen lieber die etwas schwächere Sonne am Vor- oder späten Nachmittag, um ein Sonnenbad zu nehmen.



8 Am Wasser extra schützen

Wenn Sie im Schwimmbad, am Baggersee oder am Strand liegen, sollten Sie Ihre Haut besonders sorgfältig mit Sonnenmilch eincremen. Denn durch das Wasser wird das UV-Licht reflektiert und die Strahlung dadurch deutlich verstärkt. Auch in den Bergen ist ein besonders sorgfältiger Sonnenschutz nötig: Denn pro 1.000 Höhenmeter steigt die UV-Strahlung um bis zu zehn Prozent an.

9 Kopf und Augen schützen

Wenn Sie sich länger in der Sonne aufhalten, sollten Sie auf jeden Fall eine Kopfbedeckung tragen. Dadurch können Sie nicht nur einem Sonnenbrand auf der Kopfhaut vorbeugen, sondern auch weitere Hitzeschäden wie beispielsweise einen Sonnenstich verhindern. Bei der Sonnenbrille sollten Sie darauf achten, dass diese die Augen auch tatsächlich vor der UV-Strahlung schützt. Ansonsten können durch die Strahlung nämlich bleibende Schäden an Horn- und Netzhaut hervorgerufen werden. Achten Sie beim Kauf deswegen auf Angaben wie ‚100 Prozent UV‘, ‚UV-400‘ oder ‚CE‘.

10 Nachcremen nicht vergessen

Während des Sonnenbadens sollten Sie den Sonnenschutz etwa alle 60 Minuten auffrischen. Denn durch Schwimmen im Wasser, Abtrocknen mit dem Handtuch oder Schwitzen beim Sport lässt die Schutzwirkung der Sonnencreme nach.



Richtig Trinken

Trinken ist lebenswichtig – doch viel zu viele Menschen nehmen nicht genug Flüssigkeit zu sich. Je nach Alter, Außentemperatur und Belastung sollten Erwachsene auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Dabei darf nicht abgewartet werden, bis der Durst sich meldet, und auch nicht nur während der Mahlzeiten getrunken werden. Der Körper benötigt den ganzen Tag lang kontinuierlich Flüssigkeit.

Selbst unter günstigen Bedingungen kann der Mensch nur rund fünf Tage ohne Wasser überleben. Zu alarmierenden Fehlleitungen im Körper kommt es jedoch schon nach wenigen Stunden. Besonders schnell leidet das Gehirn bei Flüssigkeitsentzug. Damit der Körper optimal funktioniert, ist ausreichendes Trinken, besonders im Sommer oder bei körperlicher Anspannung, unerlässlich. Als Richtwert bei normaler Betätigung nennen Ernährungswissenschaftler zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag. Nehmen wir weniger Flüssigkeit auf, arbeitet der Körper auf Sparflamme.

Besonders das Gehirn ist auf Wasser angewiesen

Unser Gehirn besteht zu etwa 77 Prozent aus dem Element Wasser. Auch Leber, Muskulatur und Haut haben einen Flüssigkeitsanteil von weit über 60 Prozent. Diese Organe reagieren daher besonders empfindlich auf Wassermangel. Wann der Körper erste Anzeichen einer Dehydrierung zeigt, ist abhängig von Alter, Geschlecht, Tätigkeit und Gewicht: Je weniger eine Person wiegt, desto schneller trocknet ihr Körper aus. Bewegt sich der Betroffene stärker, verliert er auch mehr Wasser durch Schweiß. Aktive Menschen verbrauchen unabhängig vom Gewicht, pro Tag etwa zweieinhalb Liter Flüssigkeit. Eine 70 Kilo schwere Person verliert daher circa 0,2 Liter Wasser pro Stunde.

Wasserentzug lässt Blut dicker und langsamer werden

Der Mangel wirkt sich zunächst auf das Blut aus: Es dickt ein, fließt daher langsamer und transportiert so auch Sauerstoff und Nährstoffe mit Verzögerung zu den Organen. In den ersten

Stunden des Flüssigkeitsentzugs kommt es unter anderem zu einem trockenen Mund und trockenen Lippen. Spätestens nach fünf Stunden beginnen die Personen sich durstig und unwohl zu fühlen. Außerdem kommt es zu Bewegungseinschränkungen. So müssen sich Betroffene stärker anstrengen, um eine Bewegung auszuführen als bei einem gut hydrierten Körper. Zusätzlich steigen Körpertemperatur und Puls, da das dickere Blut mit mehr Aufwand durch den Körper gepumpt werden muss. Auch die kognitiven Funktionen lassen wenige Stunden nach der letzten Getränkeaufnahme nach: Die Konzentration, Reaktions- und Lernfähigkeit sinkt. So erhöht sich zum Beispiel die Fehlerquote beim Autofahren und es fällt schwerer, einem Vortragenden oder Gesprächspartnern zuzuhören. Eine Studie hat eindrucksvoll belegt, wie wichtig eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist. Allein durch Trinken morgens oder während des Unterrichts verbesserte sich der IQ der Probanden in der Studie um fünf Prozentpunkte.

.....
Theoretisch reicht Wasser dem Körper vollkommen. Zudem ist es völlig kalorienfrei und je nach Zusammensetzung reich an Mineralien. Wem Wasser in großen Mengen zu langweilig im Geschmack wird, kann aber auch auf andere Getränke zugreifen. Gerade wer dazu neigt, eher wenig zu trinken, kann diese Gewohnheit vielleicht überlisten, indem er sich öfters mal einen Tee zubereitet, verschiedene Fruchtschorlen mischt, einen leckeren Smoothie oder zum Einschlafen eine heiße Milch mit Honig trinkt.
.....



Hilfe bei Verspannungen

Was verursacht einen steifen Hals?

Ziehen im Nacken, der Kopf lässt sich kaum noch bewegen, der Schmerz strahlt in Schulter und Rücken aus. Der erste Impuls: Bloß nicht bewegen!



Grundverkehrt, denn Bewegung und Wärme sind die beste Behandlung gegen einen steifen Hals oder steifen Nacken. So weh es auch tut, hinter einem „steifen Hals“ stecken meist Muskelverspannungen und Verkrampfungen, die durch falsches Sitzen oder Liegen entstehen. Diese Nackenschmerzen ebenso wie Rückenschmerzen entstehen vermutlich durch verschleißbedingte Prozesse in Wirbelsäule und Bandscheiben – eine Folge von falscher und zu wenig Bewegung.

Ursachen für einen steifen Nacken

Aber eine Muskelverspannung alleine verursacht noch keinen steifen Nacken. Erst wenn Kälte oder Zugluft dazu kommen, kommt es zu den unangenehmen

Schmerzen. Ein Beispiel hierfür ist die Fahrt im offenen Auto mit einem verschwitzten Hemd, ein anderes Beispiel das offene Fenster in einer kühlen Nacht. Was die genaue Ursache ist, ist bis heute noch nicht definitiv geklärt. So wird zum Beispiel darüber spekuliert, dass der Muskel verkrampft oder darin mikroskopisch kleine Blutungen oder Risse entstehen. Dies kann passieren, wenn der Muskel kalt ist und sich plötzlich bewegen muss.

Was hilft im akuten Fall?

Im akuten Fall helfen Wärme und eine sanfte Massage gegen einen steifen Hals. Die Wärme bewirkt eine stärkere Durchblutung des Muskels. So werden die Schmerzen gelindert und kleine Verlet-

zungen können schneller wieder abheilen. Wichtig ist es außerdem, sich vorsichtig und nicht ruckartig zu bewegen. Steifer Hals: Wie kann man vorbeugen? Fast immer ist die Muskulatur bei solchen Beschwerden unterentwickelt. Neben einer aufrechten Haltung, Schutz vor Zugluft und Entspannungsübungen ist es vor allem Bewegung, die hilft. Wer sich bewegt, erhöht die Stabilität seiner Knochen und kräftigt die Muskulatur. Selbst bei stärkeren Schmerzen sollte man nicht längere Zeit im Bett verbringen. Im Gegenteil: Regelmäßiges körperliches Training kann die Schmerzen reduzieren oder im Idealfall ganz verschwinden lassen. Untrainierte Menschen sollten täglich fünf bis zehn Minuten spazieren gehen, Rad fahren oder schwimmen. Absolute Sportmuffel sollten wenigstens die Treppen statt dem Aufzug nehmen oder öfter mal aufs Auto verzichten und zu Fuß gehen.

..... Schonhaltung vermeiden!

Wenn Nacken oder Rücken verspannt sind, nehmen viele Betroffene unbewusst eine Schonhaltung ein. Damit ist eine unnatürliche, meist starre Körperhaltung gemeint, die eigentlich dazu dienen soll, Schmerzen zu vermeiden. Tatsächlich macht diese Vermeidungshaltung aber alles nur noch schlimmer – denn die Muskulatur verspannt sich noch weiter und neue Schmerzen entstehen. Daher gilt: Achten Sie auf eine gesunde und aufrechte Körperhaltung und bleiben Sie in Bewegung!

.....

Der Frühling in unserer Tagespflege

8. März - Frauentagsfeier im Kaminzimmer

Zu diesem traditionellen Höhepunkt im März waren auch die Ehefrauen unserer Tagesgäste eingeladen, an der festlich geschmückten Tafel Torte und Kaffee zu genießen. Alle Frauen wurden mit einer roten Rose begrüßt und unser Einrichtungsleiter Herr Seemann sprach anerkennende Worte zum Ehrentag der Frauen aus. Für die musikalische Umrahmung sorgte Frau Schöne mit ihrem Gesang und Gitarre



Die Osterwoche in der Tagespflege

Für unsere Tagesgäste gab es in der Woche vor Ostern ein buntes Überraschungsprogramm. So konnten wir erfahren, dass Frau Tschoke vom Lausitzer Heimatverein e.V. alles Wissenswerte rund um das Thema Ei zusammengetragen hat. Wir haben die mitgebrachten Eierkunstwerke bestaunt und wer wollte, konnte sich später auch mal selbst an der sorbischen Wachskunst ausprobieren. Natürlich besuchte uns auch der Osterhase persönlich mit kleinen Geschenken.



Herrentag in gemütlicher Runde

Eigentlich heißt es für unsere 13 männlichen Besucher der Tagespflege „Jeder Tag ein Männertag“. Aber natürlich ist es schon etwas Besonderes, gemeinsam mit den Frauen der Tagespflege am Tag vor Himmelfahrt, einen Grillvormittag zu verbringen. Und neu ist auch, dass am 9. Mai unser Grillmeister Mathias Lehmann hieß. Er verstärkt als Pflegekraft seit Februar 2018 das Mitarbeiterteam und ist bei allen sehr beliebt.

Leistungen der Tagespflege

- Unterstützung bei der Körperpflege und medizinischen Versorgung
- Behandlungspflege: Ärztlich verordnete Maßnahmen wie Medikamentengabe, Verbandswechsel usw.
- abwechslungsreiche Mahlzeiten mit umfangreichem Getränkeangebot und Zwischenmahlzeiten nach Wunsch, Unterstützung bei der Essenaufnahme
- vielseitige Beschäftigungsangebote und Aktivitäten, z.B. Gymnastik, Spaziergänge, Kochen und Backen, Musik, kreative Beschäftigungen, Spiele
- Aktivierung: Anleitung und Hilfe zum Erlangen oder Erhalten von Fähigkeiten
- auf Wunsch Begleitung zum Gottesdienst und Vermittlung von seelsorgerlichem Beistand
- jahreszeitliche Feste und Veranstaltungen, z.B. Weihnachten und Ostern, Apfelfest, Frauen- und Männertag, Fasching, u.v.m.
- Vermittlung von Physiotherapie, Friseur, Fußpflege
- Betreuung der Angehörigen: Pflegeratschläge, Gespräche für individuelle Betreuung



Tagespflege – Gemeinsam statt einsam

„Tagsüber gemeinsam – abends zu Hause“ ist das Motto der Tagespflege des ASB Cottbus. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Haus verbringen, laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden.

Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber auf Hilfe angewiesen sind und die täglich Medikamente, Verbände und Pflegebehandlungen brauchen, ist es oft schwer, ein Leben zu Hause zu führen. Eine Tagespflege bietet diesen Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch Fachpersonal zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein. Die Tagespflegegäste werden morgens zu Hause abgeholt und abends wieder zurückgebracht. Dabei muss die Tagespflegeeinrichtung auch nicht täglich besucht werden. Vielmehr richtet sie sich

gerne nach den persönlichen Vorlieben und Bedürfnissen der Gäste. Nach einer herzlichen Begrüßung beginnt jeder Tag mit einem liebevoll gedeckten Tisch. So können die Gäste das Frühstück in gemütlicher Runde gemeinsam genießen. Das freundliche Personal ist immer dabei. Es ist von besonderer Bedeutung, die Gäste der Tagespflege an allem teilhaben zu lassen, sie den Tagesablauf mitgestalten zu lassen und sie in allem einzubeziehen. Die Tagespflege wird auch teilstationäre Pflege genannt, da die Seniorinnen und Senioren tagsüber in der Pflegeeinrichtung betreut werden. In der restlichen Zeit übernimmt die Familie oder ein ambulanter Pflegedienst die

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

Betreuung. Dies wird notwendig, sobald sich ältere Menschen nicht mehr selbst in den eigenen vier Wänden versorgen können. Für die Angehörigen bietet diese Form der Pflege tagsüber Entlastung. Trotzdem kann der Angehörige abends in seinem gewohnten Umfeld gepflegt werden. Dieser Kompromiss ist sowohl für die Gesundheit als auch für die Lebensqualität oft von Vorteil.



Gesund grillen

Grillen gehört für viele zum Sommer einfach dazu. Würstchen, Kotelett oder Steak schmecken vom Grillrost eben einfach besser als aus der Pfanne. Aber wahrscheinlich ist es auch die Prise Sommer, die dem Essen die rechte Würze gibt. Da achten selbst Personen mit empfindlichem Magen oder Neigung zu Sodbrennen nicht auf den Fettrand, auf Angebranntes oder auf ein Glas Bier mehr oder weniger. Dabei warnen Ernährungsexperten vor fettigem Fleisch, giftigen Dämpfen vom Grillgut und zuckerhaltigen Saucen.

Was Sie für ein gesundes Grillvergnügen beachten sollten. Ernährungsexperten lehnen Grillen nicht grundsätzlich ab. Problematisch ist vielmehr, dass der Konsum von minderwertigem Fleisch, das meist zusammen mit stark zuckerhaltigen Saucen und reichlich Bier genossen wird, zur Grillsaison ansteigt. Da-

bei essen die Deutschen schon ohne Grill-Orgien mehr Fleisch als ihnen guttut, denn Fleisch enthält Purine, die die Harnsäure erhöhen und Gicht auslösen können. Handelt es sich dann noch um „billige“ Ware aus nicht artgerechter Tierhaltung, ist dieses oft reich an Arachidonsäure und fördert Entzündungen. Grill-



gut wie Schweinebauch, Würstchen oder gar Käsewürstchen haben außerdem einen hohen Fettgehalt. Werden sie zusätzlich mit Ketchup, stark zuckerhaltigen Grillsaucen oder fett- und zuckerreichen Marinaden „verfeinert“, gerät der feucht-fröhliche Grillabend schnell zum Schreckens-Szenario für die Gesundheit.

Achten Sie auf gutes Fleisch

Ein weiteres Problem beim grillen: Fett, Fleischsaft oder Marinaden tropfen in die Glut. Dabei entstehen sogenannte heterozyklische aromatische Amine (HAA) und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK). Durch die aufsteigenden Dämpfe wird das Grillgut mit diesen krebserregenden Stoffen „geräuchert“, HAAs und PAKs schlagen sich auf dem Fleisch nieder, werden mitgegessen und zum Teil eingeatmet. Zudem entstehen beim Grillen von „gezuckertem“ Fleisch (also mit Marinaden, Ketchup oder ähnlich behandeltem Grillgut) gefährliche AGEs – „verzuckerte Proteine“. Diese fördern Entzündungsreaktionen und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen und Alzheimer und fördern Alterungsprozesse. Unbedenklich ist dagegen der Verzehr von Fleisch aus artgerechter Haltung, also Bio-Qualität. Es liefert wertvolles Eiweiß und hat wenig Kalorien. Das gleiche gilt für Fisch (zum Beispiel mit dem MSC-Siegel). Beides sollte grundsätzlich nicht mariniert sein (was bei hochwertiger Ware auch entbehrlich ist). Als Beilage eignet sich buntes Gemüse wie Zucchini, Auberginen oder Paprika, die mit Olivenöl zubereitet werden. Ein Glas Rotwein ist nicht nur geschmacklich, sondern auch gesundheitlich der perfekte Begleiter.

Grillen mit Holzkohle

Der klassische Holzkohlegrill ist bis heute am weitesten verbreitet. An fast jeder Tankstelle ist er für spontane Gelage zu haben. Leider ist das Grillen über den glühenden Kohlen aus gesundheitlicher Sicht die schlechteste Alternative, denn fast immer tropft Fett in die Glut und es entstehen giftige Dämpfe. Außerdem ist die Hitze nur recht schwer zu steuern, Fleisch und Würstchen verbrennen leicht. Modernere Varianten wie Elektrogrills haben keine Glut. Tropfendes Fett wird in speziellen Schienen aufgefangen und abgeleitet, so dass es nicht verbrennen kann. Nachteil: das typische „Raucharoma“ fällt weg, das Grillgut schmeckt oft langweilig. Ein guter Kompromiss sind Gasgrills. Ihre Hitze ist gut dosierbar und das Fett kann aufgefangen und abgeleitet werden. Wer das klassische Grillaroma nicht missen, gesundheitlich aber keine Kompromisse

machen möchte, dem sei das Schwenkgrillen empfohlen. Dabei liegt das Grillgut auf einem Rost über der Holzkohलगlut und wird – eben – „geschwenkt“. Der Clou dabei: Immer wenn Fett nach unten tropft und giftige Dämpfe aufsteigen, schwebt der Rost mit dem Fleisch gerade zur Seite. Außerdem ist die Gefahr, dass das Grillgut anbrennt, bei dieser Variante deutlich geringer. Bei der richtigen Höhe des Grillrosts wird das Fleisch auch nicht schwarz oder kann verbrennen.



Zuckerfalle Saucen und Salate

Auch bei den Beilagen kommt es auf die Auswahl an. Salat sollte tatsächlich aus Gemüse bestehen, nicht aus stärkehaltigen Kartoffeln, Nudeln oder Wurst. Grüner Salat oder Tomatensalat mit hochwertigem Olivenöl und Balsamico sind dagegen perfekt. Von Fertigdressings ist abzuraten, denn diese enthalten viel Zucker und meist billiges und damit schlechtes Fett. Statt zu zuckerhaltigen Saucen wie Ketchup oder Mayonnaise sollte Sie Dips aus Quark oder Joghurt bevorzugen. Sie liefern Eiweiß und sättigen gut. Dazu passen Gemüse-Sticks aus Paprika, Gurken oder Möhren. Und noch ein Hinweis zum Thema Fett: „Fettarme“ Produkte sind Geldmacherei ohne gesundheitlichen Mehrwert. Achten Sie lieber auf gesunde Pflanzenfette wie Oliven- oder Rapsöl. Sie wirken anti-entzündlich und sind gut für die Gefäße. Viel problematischer als das Fett ist allerdings der Zucker in Ketchup und ähnlichen Produkten: Er wandert direkt in die Fettspeicher und macht langfristig krank. Diese Art von Spätfolgen sollten Sie lieber vermeiden.



v.l.n.r. Hr. Bernd Parnitzke (Geschäftsführer Der Pflastermann Tief- und Straßenbaugesellschaft mbh), Fr. Michaela Lorenz (Geschäftsführerin ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V.), Hr. René Seemann (Einrichtungsleitung Seniorenzentrum Riedelstift)

Die Pflastermänner sind unterwegs

Seit Mitte März dieses Jahres wird im Gelände des ASB Seniorenzentrums gebaggert und geschaufelt. Die fleißigen Hände der Firma „Der Pflastermann“ lassen die Gehwege im „ASB – Rot“ neu erstrahlen. Die alten und teils rutschigen Klinkersteine werden durch neue trittsicherere Pflastersteine ersetzt. Die Bordsteinkanten sind ebenfalls neu. Nicht ganz ungefährliche Bodenunebenheiten, sowie lose Steine gehören nun der Vergangenheit an. Die Bewohner, Angehörige und Gäste können ab Anfang Mai 2018 auf den neuen Wegen rund um den Riedelstift flanieren und den Garten genießen.

Kooperation zu beiderseitigem Nutzen

Die Kooperation zwischen der Apotheke im Cottbus-Center und dem ASB Regionalverband Cottbus/NL e.V. Seniorenzentrum Riedelstift wird verlängert

Seit 2005 besteht die Kooperation mit der Apotheke im Cottbus-Center und stellt somit die ordnungsgemäße Versorgung der Bewohner mit Medikamenten sicher. Anfang 2008 übernahm Frau Dallmann die Apotheke und trat auch die Partnerschaft mit dem Seniorenzentrum Riedelstift an. Am 9.1.2018 wurde das 10-jährige Jubiläum der Kooperation bejubelt. Seit dem 1.4.2018 ist Mandy Visosky die neue Inhaberin der Apotheke. Und sie zögerte nicht und übernahm nahtlos die bestehende Kooperation. Die Zusammenarbeit beinhaltet nicht nur die Versorgung von Arzneimittel. Auch Schulungen durch die Apothekenmitarbeiter im Seniorenzentrum sind Bestandteil der Partnerschaft. So sind die beschäftigten Pflegefachkräfte beim Arbeiter-Samariter-Bund fachlich immer auf dem aktuellen Stand.



Frau Visosky, Herr Seemann, Frau Zscheile, Frau Reim



TERMINE

Angehörigenabend im Riedelstift

25. Juni 2018 und 15. Oktober 2018
Jeweils um 17 Uhr, Kaminzimmer des Hauses „Bellevue“.

Alle Angehörigen sind recht herzlich dazu eingeladen!

Abschluss eines Kooperationsvertrages mit einer Gemeinschaftspraxis und Fachärzten seit 1.2.2018

Wenn ein neuer Bewohner in unser Seniorenzentrum zieht, wird er oft nicht weiter von seinem Hausarzt allgemeinärztlich betreut. Dann sind unsere Mitarbeiter/innen aus der Pflege auf der Suche nach einem Hausarzt für unseren neuen Bewohner. Dieses Problem haben wir nun nicht mehr, denn seit dem 01. Februar 2018 ist die Gemeinschaftspraxis Heike Weber und Dr. Norma Peter aus der Bautzener Straße 112 in Cottbus Kooperationspartner des ASB Seniorenzentrums. Eine stärkere Vernetzung und Kooperation von Ärzten und Pflegekräften im Heim soll die medizinische Versorgung von Heimbewohnern verbessern. Durch die Einbindung von Fachärzten ist gewährleistet, dass Medikation und besondere Erkrankungen zwischen den Hausärzten und den jeweiligen Fachärzten im Interesse des Bewohners besser abgesprochen wer-

den können. Außerdem ist die Gemeinschaftspraxis auch außerhalb der Patientenöffnungszeiten für uns erreichbar. Die beteiligten Fachärzte sind die Hautarztpraxis Dr. Jansch, der Hals-Nasen-Ohren Arzt Dr. Piatkowiak und die Neurologin Dr. Ambrosius. Den Abschluss von Kooperationsverträgen zwischen Ärzten und Pflegeheimen hatte der Gesetzgeber bereits vor einigen Jahren vorgesehen. Bislang wurden Maßnahmen für eine bessere Vernetzung und Kommunikation aller Beteiligten in der Regel allerdings nicht zusätzlich honoriert. Mit der neuen Vergütungsregelung für die Ärzte ab 01. Juli 2017 ist es nun möglich geworden, eine Kooperation abzuschließen und damit die qualitätsgerechte Versorgung unserer Heimbewohner weiter zu verbessern.



Bild des Monats

Kennst du die Zeit der hohen Flammen zur Osterzeit? Feuer – das Symbol für Wärme und Gemütlichkeit, aber auch für Gefahr und Vorsicht. Die Schüler der Klasse 3b der Europaschule Regine Hildebrandt sprachen über dieses Thema im Unterricht und fertigten diese tollen Collagen! Unsere Bewohner wählten das Bild von Marie zum Bild des Monats.

Herzlichen Glückwunsch!

GLÜCK – „Omi, Opi Hause“

Was diese drei traurigen Worte mit Glück zu tun haben, möchte ich nun erzählen.

TEXT: URSULA HÜBNER

Nach unserer Hochzeit wünschten wir uns zwei Kinder, die miteinander aufwachsen, also ohne großen Zeitabstand. Dieser Wunsch ging in Erfüllung: Ein Junge und ein Mädchen. Immer waren wir bestrebt, möglichst viel Zeit gemeinsam aktiv mit den Kindern zu verbringen und die Natur zu erleben. Offenbar war das kein Fehler. Als nämlich unsere Enkeltochter das Kindergartenalter erreichte, durften wir sie betreuen, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in die Einrichtung gehen konnte. Jedes Mal gestalteten wir diese Zeit mit viel Liebe und angepassten Erlebnissen. Wir waren glücklich, dass uns die Tochter und ihr Mann das kleine Mädchen anvertrauten.

Als Schulkind verlebte die Enkeltochter einen Teil der Ferien mit uns. Wie wichtig ihr diese Zeit war, zeigt folgende Begebenheit: Bei einem Auftritt ihrer Tanzgruppe zog sie sich eine Zerrung zu. Der Fuß wurde fest bandagiert und brauchte Ruhe. Als der Arzt die Verletzung das nächste Mal sah, fragte das Mädchen: „Wie lange dauert das denn?“ „Warum?“ „Bis zu den Winterferien muss das gut sein! Da mache ich mit Omi und Opi im Erzgebirge Urlaub!“ „Das werden wir sehen. Wichtig ist, dass Du meine Anordnungen genau befolgst.“ Die Geduld der Enkeltochter wurde auf eine harte Probe gestellt. Am Ende durfte sie mit zwei Krücken und genauen Weisungen mit uns fahren. Alle waren glücklich: die Kleine, ihre Eltern (sie brauchten sich keine Sorgen wegen der Ferienbetreuung zu machen) und wir als Großeltern.

In den nächsten Jahren änderte sich das Vertrauensverhältnis zwischen Enkeltochter und Großeltern nicht.

Inzwischen ist diese Enkelin selbst Mutter einer kleinen Tochter. Auch für sie sind wir „Omi und Opi“. Diese Anrede ist für uns reserviert, obwohl es noch drei Omas, drei Opas und zwei Uromas gibt. Die kleine Frida lebt nicht in Cottbus. Trotzdem

nehmen wir regen Anteil an ihrer Entwicklung. Alle paar Wochen sehen wir uns. Sonst werden wir per Telefon über die neuesten Fortschritte informiert. Mit 1 ½ Jahren kam uns Frida mit ausgestreckter Hand zur Begrüßung entgegen und sagte strahlend: „Opi, Omi“. Normalerweise ist sie eher zurückhaltend und geht nur auf die Oma und den Opa zu, die im gleichen Haus wohnen und täglich Kontakt mit ihr haben. Wir waren glücklich, dass sie uns gleich erkannte und dann so lieb begrüßte. An diesem Tage verging die Zeit trauer Gemeinsamkeit besonders schnell. Als der Moment des Abschieds kam, sagten wir der 1 1/2Jährigen: „Opi und Omi fahren nun wieder nach Hause.“ Das sagen Erwachsene so selbstverständlich. Fridas Gesicht wurde sofort ernst, als sie uns mit großen Augen ansah und traurig die Worte sprach: „Opi, Omi Hause“. „Ja“, sagt die Mutti, „Opi und Omi fahren mit dem Auto nach Hause, wir wohnen ja hier.“ Das Gesicht der Kleinen blieb ernst. Sie winkte, sagte tschüß und warf uns Kuschhändchen zu. So viel vertrauensvolle Zuneigung der kleinen Urenkelin machte uns glücklich.

Am gleichen Abend rief die Enkelin an und berichtete aufgeregt: „Omi, das muss ich Dir erzählen. Als Ihr weg wart, gingen wir zur Oma (im gleichen Haus). Da sagte Frida von sich aus: „Opi, Omi Hause“. Die Stimme klang so traurig, dass der Oma ein Schauer über den Rücken lief. Wir waren erstaunt, dass sie sich das so eingeprägt hatte. Die ernste Miene hellte sich erst auf, als ich erzählte, dass wir uns bald wieder sehen. Da war Fridas Welt wieder in Ordnung.“

Für uns, meinen Mann und mich, war es wie ein Geschenk, so etwas erleben zu dürfen. Wir betrachten das vertrauensvolle Verhältnis zur Tochter, zur Enkeltochter und nun zur Urenkelin als großes Glück. Hoffentlich bleibt es noch lange erhalten.



Dankeschön an den Bewohnerschaftsrat

Im April 2018 endete die 2-jährige Amtszeit des Bewohnerschaftsrates im Riedelstift.



Der Bewohnerschaftsrat wirkt in Fragen des gemeinschaftlichen Zusammenlebens mit und vertritt die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner gegenüber der Heimleitung. Er achtet z.B. darauf, dass die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Mitwirkungsrechte wahrnehmen können. Das beinhaltet u.a. die Alltags- und Freizeitgestaltung, die Gestaltung von Gemeinschaftsräumen, Fragen der Verpflegung aber auch Fragen zur Verhütung von Unfällen, einer angemessenen hauswirtschaftlichen Versorgung oder hilft neuen Bewohnerinnen und Bewohnern sich im Riedelstift einzuleben. Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau Sonja Buchheim (Vorsitzende), Frau Ingeborg Fechner und Frau Johanna Lenz für die gute Zusammenarbeit in den letzten zwei Jahren!

So können Sie uns helfen

MITGLIED
WERDEN!

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, das Ihnen vorliegende ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unserem Seniorenklub werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

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

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.

Arbeiter-Samariter-Bund / ASB RV Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42 – 47, 03050 Cottbus

Auf Westeuropa-Kreuzfahrt Ein Abstecher nach Cadiz

Am südlichsten Zipfel von Spanien trifft Europa fast auf Afrika

EVA-MARIA BECKER

Eine Schiffsreise um das westliche Europa herum ist im späten Frühling oder im frühen Herbst besonders angenehm. Einige Routen führen zum Ausgangspunkt der Reise zurück – andere starten im Mittelmeer und enden in der Ostsee.

So beginnt beispielsweise eine Kreuzfahrt mit der Costa Magica im italienischen Savona und endet in Bremerhafen. An Land geht es in Frankreich, Marokko, Spanien, Portugal und Belgien. Die dritte Station Cádiz, Mittelpunkt der Costa de la Luz und älteste Stadt Europas, leuchtet den Kreuzfahrern schon von weitem entgegen und lädt zum Landgang ein. Es ist die Stadt Europas mit den meisten Sonnenstunden im Jahr und rund 310 wolkenlosen Tagen. In seiner „Reise in Andalusien“ schrieb Théophile Gautier 1843: „Auf der Palette des Malers gibt es keine Farben von hinlänglicher Helligkeit und Leuchtkraft, um den blendenden Effekt wiederzugeben, den Cádiz auf uns machte. Nur zwei Töne fallen ins Auge: blau und weiß... Etwas Strahlenderes, ein diffuseres und gleichzeitig doch greller Licht ist nicht vorstellbar. Ehrlich gesagt, was wir hier Sonne nennen, ist verglichen damit nur ein blasses, dem Verlöschten nahes Kerzenlicht auf dem Nachttisch eines Kranken...“ Der Legende nach wurde Cádiz von Herakles gegründet. Die ältesten Funde, die auf eine Besiedlung hinweisen, stammen aus dem 8. Jahrhundert v. Chr. Unter den Phöniziern im 7.

Jahrhundert v. Chr. und später unter den Karthagern wurde die Stadt zu einem blühenden Handelszentrum. Sie diente Hannibal als Ausgangspunkt seines Kriegszuges im Jahre 218 v. Chr. und leistete Cäsar in dessen Bürgerkrieg gegen Pompeius wertvolle Hilfe. Als Dank verlieh Cäsar der Stadt das römische Bürgerrecht. In der Kaiserzeit entwickelte sich Cádiz zu einer der reichsten und größten Städte im Westen des Römischen Reiches. Heute hat die Stadt etwas an Bedeutung verloren. In den Sommermonaten wird Cádiz vor allem von den Spaniern selbst besucht und ist von deutschen Touristen längst nicht so belagert wie Malaga oder Torremolinos, Lloret de Mar oder Alicante. So ist Cádiz, auf einer Landzunge im Südwesten von Spanien gelegen, fast ein Geheimtipp – allerdings wird es in den kleinen Gassen schon ganz schön eng, wenn ein Kreuzfahrtschiff angelegt hat und die Kreuzfahrer die Stadt fluten. Die Schiffe legen nicht weit von der Altstadt an, so dass der Fußmarsch zu den Sehenswürdigkeiten kein Problem ist. Und einige davon sind schon vom Schiff aus zu sehen – so die am Meer gelegene riesige Kathedrale von Cádiz auf dem Dom-



platz, die von einer eindrucksvollen, mit goldig glänzenden Dachziegeln gedeckten Kuppel überwölbt wird. Ihr Grundstein wurde 1720 gelegt, vollendet wurde der Bau im Jahre 1838. In dieser Zeit wechselten mehrmals Stil und Geschmack der einzelnen Architekten, und so ist eine merkwürdige Mischung aus Barock, Rokoko und Neoklassizismus entstanden. Zwar gilt die Kathedrale als stilistisches Stückwerk, jedoch beherbergt sie einige sehr wertvolle Kunstwerke, die zum Teil älter sind als der Kirchenbau selbst. Zu ihnen gehört die fünf Meter hohe „Custodia del Millón“ – die größte Monstranz der Welt aus massivem Aztekensilber – und die beeindruckende Christusstatue der Sevillaner Barockbildhauerin Luisa Roldán, beides aus dem 17. Jahrhundert. In der Krypta der Kathedrale befindet sich das Grab des Komponisten Manuel de Falla, nach dem der eindrucksvolle Theaterbau der Stadt benannt ist. Der Torre Poniente, einer der beiden Türme der Kathedrale, kann bestiegen werden. Auf dem Turm befindet sich eine Aussichtsplattform, zu der ein treppenloser Serpentinweg führt. Von dort aus bietet sich ein grandioser Blick über die Stadt und das Meer. Unweit der Kathedrale steht die Kirche des Heiligen Kreuzes mit ihrer weißen Fassade, eine asymmetrische Kirche, die im 13. Jahrhundert auf den Grundmauern eines älteren Gebäudes errichtet wurde. Bis zur Einweihung der neuen Kathedrale 1838 war sie die Kathedrale von Cádiz. Gleich neben der Kirche sind die Ruinen des römischen Theaters aus dem ersten Jahrhundert vor Christus zu besichtigen. Es hatte einen Durchmesser von 120 Metern und bot Platz für 20 000 Besucher. Damit war es das größte Theater des Römischen Reiches, das sogar von Cicero erwähnt wurde. Funde aus Onyx und weißem afrikanischen Marmor zeigen, dass das älteste bekannte Theater Spaniens prächtig ausgestattet war. Es wurde erst im 20. Jahrhundert wieder ausgegraben und fügt sich heute gelungen in die Altstadt ein. Nach dieser kleinen Rundreise durch die Geschichte ist es aber Zeit für eine Pause. So lädt beispielsweise der Domplatz zum Innehalten ein, zur Rast in einem der Straßencafés und kleinen Restaurants, von denen aber auch zahlreiche in den Gassen und Sträßchen der Altstadt zu finden sind. Wer danach nicht mehr so recht weiß, in welche Richtung er zum Schiff gehen muss, dem sei empfohlen, seine Schritte zur höchsten Erhebung der Stadt zu lenken – zum Torre Tavira. Der reich verzierte weiße Barockturm aus dem 18. Jahrhundert ist 45 Meter hoch und war der offizielle Wachturm von Cádiz. Von ihm aus konnten die Handelsschiffe, aber auch die zahlreichen feindlichen Flotten rechtzeitig gesichtet werden. Vom Turm aus hat man einen tollen Panoramablick auf Cádiz, das Meer und die Schiffe. An klaren Tagen sieht man sogar die ma-

rokanische Küste. So nahe kommen sich Europa und Afrika an dieser Stelle. Und man kann deutlich die prominente Lage der Stadt auf der Landzunge erkennen – es ist beinahe eine Insel, nur durch einen schmalen Streifen mit dem Festland verbunden. Um die Stadt vor Feinden zu schützen, sind direkt am Meer die Burgfestung „Castillo de San Sebastián“ und ein paar hundert Meter weiter die Festung „Castillo de Santa Catalina“ errichtet worden. Die Verteidigungsanlagen entstanden, nachdem Freibeuter aus dem Norden die Stadt überfallen hatten – und nirgendwo war damals so viel zu holen wie in Cádiz. In den apokalyptischen Jahren 1587 und 1596 hatten sich Sir Francis Drake und der Graf von Essex der Stadt bemächtigt, sie ausgiebig geplündert und vollständig zerstört. So erklärt sich auch, dass nur wenige arabische und gotische Bauwerke zu sehen sind. Herrliche Strände finden sich rings um die Stadt, nur Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Dort ging im Jahre 2002 übrigens Halle Berry an Land – als Schauspielerin im James-Bond-Film „Stirb an einem anderen Tag“. Cádiz musste dabei als Havanna erhalten. Und das war sicher gar nicht so schwer: In verschiedenen Ecken und Winkeln der Stadt erinnert auch heute noch der dekadente Charme des Verfalls durch-



Altstadt-Strand von Cadiz

aus an Havanna. An den Stränden von Cádiz, sagt man, kann man die romantischsten Sonnenuntergänge am Mittelmeer erleben. Der Kreuzfahrer indes ist um diese Zeit längst wieder an Bord der Costa Magica, die sich am frühen Abend auf den Weg nach Lissabon macht. Mit einem Gläschen Prosecco in der Hand, verabschieden sich die Kreuzfahrer von dieser zauberhaften andalusischen Stadt. Doch nur keine Wehmut: Die Hauptstadt von Portugal wird bereits am folgenden Morgen erreicht und wartet auf ihre Erkundung. Das maritime Abenteuer mit der Costa Magica geht weiter.



KÖNIG KASPER KANN IMMER
Vier Kaspers machen den Hof der Alvensleben-Kaserne unsicher, scherzen mit dem Publikum, schwärmen für die gute alte Zeit des Mittelalters und tanzen ihrem Chef, dem Hermann von Eiscrème, auf der Nase herum. Eine anarchische Kaspergruppe erweist sich als ein schwer zu bändigender Störfaktor. Auch wenn es nicht leicht wird, sich den umherstreunenden Kaspers zu entziehen, stehen die Chancen für die Zuschauer dennoch gut, auf einem selbstgewählten Platz zwischen den drei kreisrunden Spielflächen einfach in den Sommerabend hinein zu dösen und das Treiben um sich herum zu genießen.

■ FAST TÄGLICH 14.6. BIS 1.7.
HOF DER ALVENSLEBEN-KASERNE



BERLIN – HOLLYWOOD
Ob der Heymann-Schlager „Das gibt's nur einmal“, die Brecht/Weill-Komposition „Die Moritat von Mackie Messer“ oder bekannte Titel wie „La vie en rose“ – Musicalstar Isabel Dörfler gewinnt ihnen mit ihren gefühlvollen Interpretationen neue Facetten ab. Dabei durchschreitet sie die komplette Skala vom gehauchten Piano bis zum donnernden Gefühlsausbruch. Der Abend mit Songs zwischen Ruhm und Exil schlägt eine musikalische Brücke zwischen zwei Kontinenten, dem brodelnden Berlin der 1930er und dem Hollywood der goldenen Ära.

■ 17.6., 18 UHR
GROSSES HAUS



THEATER UND MUSIK IN PÜCKLERS PARK

Am letzten Augustsonntag lädt die Mehrspartenbühne traditionell in den Branitzer Park zur Spielplanpräsentation ein. Das einzigartige Theaterfest macht mit den Vorhaben der neuen Saison bekannt. In der reizvollen Parklandschaft präsentieren Sänger, Schauspieler und Tänzer szenische Miniaturen und musikalische Kostproben aus dem neuen Programm. Ab 17 Uhr gibt es ein Konzertfinale am Schloß Branitz.

■ 26.8., AB 15 UHR
PARK BRANITZ

Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst

MICHAEL MORGNER, JOSEPH BEUYS.
EXISTENZ = ZEICHEN = MENSCH



Michael Morgner | M. überschreitet den See bei Gallenthin, 1983
Tuschlavage über Siebdruck auf Papier, 68 x 88 cm
Foto: László Tóth, Chemnitz | Copyright: Morgner Archiv, Chemnitz/VG Bild-Kunst, Bonn 2018

Dieselmotorkraftwerk

Uferstr. / Am Amtsteich 15
03046 Cottbus

Di – So 10 – 18 Uhr
Tel (0355) 49 49 40 40
www.blmk.de

Im Zentrum der Ausstellung stehen Fragen nach Formen und Zusammenhängen menschlicher Existenzzeichen in Bildern von Michael Morgner (*1942) und Joseph Beuys (*1921, † 1986). Sie zielt darauf ab – erstmalig in einer gemeinsamen Präsentation – das Werk der beiden Künstler miteinander zu verknüpfen. So unterschiedlich beide in vielen Aspekten ihres künstlerischen Schaffens und ihrer jeweiligen Haltung auch immer sein mögen, so groß sind gleichermaßen die Schnittstellen. Dabei markieren Fragen nach dem Humanismus und der menschlichen Existenz Ausgangs- und Endpunkt des Zusammenhangs von Kunst und Leben.

■ 19.5. – 19.8.2018

DAS GRÖSSTE ABENTEUER DER MENSCHHEIT *Lawrence M. Krauss*

Vom Versuch, das Universum zu entschlüsseln

Warum sind wir hier? Diese Frage steht hinter dem jahrtausendealten Versuch der Menschen, die Welt, in der wir leben, zu begreifen. Lawrence Krauss, einer der bekanntesten Astrophysiker der Gegenwart, erzählt die Geschichte dieses größten geistigen Abenteuers der Menschheit: Schritt für Schritt zu entschlüsseln, wie das Universum entstanden ist,

woraus es besteht, wie es funktioniert und welche Rolle wir darin spielen, kurz, die Entdeckung der verborgenen Welt hinter der wahrnehmbaren Realität im Großen wie im Kleinen. Packend und anschaulich schildert er die Entwicklung der wissenschaftlichen Erkenntnisse bis hin zu dem faszinierenden Bild, das die Physik unserer Zeit von den rätselhaften Strukturen und Kräften des Universums zeichnet.



DIE FARBEN DES HIMMELS *Christina Baker Kline*

Die abgeschiedene Farm ihrer Familie in Maine ist die einzige Welt, die Christina Olson kennt. Eine seltene Krankheit schränkt ihren Radius extrem ein und verhindert, dass sie diesen kleinen Kosmos verlassen kann. Als ihre ersehnte Verlobung in die Brüche geht, platzt ihre letzte Hoffnung, der klaustrophobischen Enge ihres Lebens zu entkommen.

Doch dank ihres unbeugsamen Willens gelingt es Christina, sich eine ganz eigene Welt zu erschaffen – in deren Mittelpunkt die tiefe Freundschaft mit dem Maler Andrew Wyeth steht. Er zeigt ihr, dass es mehr als eine Art gibt zu lieben, und verewigt sie in einem der berühmtesten amerikanischen Gemälde des 20. Jahrhunderts.

RUSSENSOMMER *Cornelia Schmalz-Jacobsen*

Als der Krieg vorbei war: Meine Erinnerungen

Deutschland 1943. In Berlin fallen die Bomben, und Cornelias Eltern, die sich gegen das Naziregime engagieren, sind in großer Gefahr. Schweren Herzens entschließen sie sich, ihre gerade einmal achtjährige Tochter allein an die Ostsee zu schicken – in Sicherheit. Auf dem Darß bei Tante Maria und Onkel Friedel erlebt das kleine Mädchen einen Sommer,

den es niemals vergessen wird: Die russische Armee rückt immer näher, die Menschen fürchten sich, doch Cornelia freut sich auf die Befreiung. Mit drei jungen Rotarmisten schließt sie eine Freundschaft, an die sie sich ihr Leben lang erinnern wird – und kommt am Ende sogar einem alten Familiengeheimnis auf die Spur.



DER BRIDGE-CLUB MEINER MUTTER *Betsy Lerner*

Mit 54 Jahren vershlägt es die amerikanische Autorin und Literaturagentin Betsy Lerner zurück an den Ort ihrer Kindheit nach New Haven in Connecticut. Hier lebt auch ihre verwitwete 83-jährige Mutter – diese räumliche Nähe birgt für beide Seiten durchaus Konfliktpotential. Aber Betsy will versuchen, eine Brücke zu bauen. Sie beschließt, an den seit über fünfzig Jahren stattfindenden Zusammenkünften der Bridge Ladys teilzunehmen – gepflegten Damen der gehobenen Mittelschicht, die zusammen viel erlebt haben, aber

alles gut hinter Perlenketten, pastellfarbigen Twinsets und den Spielkarten zu verbergen wissen. Genau das, wogegen Betsy immer rebellierte hat. Doch nach und nach versteht sie: auch wenn diese Frauen so ganz anders scheinen, was sie über Generationen hinweg im Inneren bewegt, ist dasselbe – Familie, Freunde, Liebe. Und schließlich findet Betsy auch zu ihrer Mutter über das Bridge-Spielen einen völlig neuen Zugang.

DR. FELD'S GROSSE SCHLAFSCHULE

Endlich wieder richtig gut schlafen!

Das moderne Selbsthilfe-Programm

Lärm, Schnarchen, Stress, ständige Erreichbarkeit, hohe Anforderungen im Leben, nicht abschalten können oder endlose Gedankenspiele nachts. Es gibt zahlreiche Ursachen, die uns den Schlaf rauben. Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Rund ein Drittel der Deutschen wünschen sich besser zu schlafen. Dr. Feld nennt in 8 Kapiteln die häu-

figsten Ursachen für Schlaflosigkeit und welche Mittel und Strategien wirklich helfen, um die Schlafqualität deutlich zu steigern. Haben Sie die richtige Matratze? Erleichtert ein Abendritual das Einschlafen oder muss ich meine Ernährung umstellen, damit meine Schlafqualität nicht beeinträchtigt wird? Je besser wir über unseren Schlaf Bescheid wissen, desto leichter können Störfaktoren beseitigt und der Schlaf optimiert werden.



Viel Spaß beim Rätseeln!

Gardine	∇	landsch.: Bergwerk	∇	Neufassung	∇	∇	früherer Lanzenreiter	Eiweiß	∇	förmliche Anrede	ital. Klosterbruder (Kw.)	juxten, spaßen	∇	Drama von Shakespeare
∇	4						unkompliziert	∇			∇			∇
österr. Backware	9	beim ersten Versuch (auf ...)		Zauberkunst	▷				5	englisch: geheim		Abk.: Hektar	▷	
tropische Holzart	▷	∇				7	erkunden (lat.)			Hauptstadt von Oregon (USA)	∇			
deutsche Vorsilbe	▷		3	Märchengestalt		Märchengestalt	∇				Elfenkönig	▷		10
antikes Zupfinstrument	Installation, Montage		Handhabung	∇								Zeichen in Psalmen		
∇	∇				breiige, erdige Flüssigkeit	▷				Bewohner eines Erdteils		Satz beim Tennis (engl.)	∇	
∇						Fremdwortteil: Milliarde	∇	Weiden des Rotwildes	▷					männliches Schwein
Prägestempelabdruck			deutsche Vorsilbe	Ge-spent	▷				2		8	Tropenstrauch		Stadt im Süden Honshus (Japan)
Orangenart		französisch: kommen	∇					chinesischer Politiker (Peng)		ohne Hörvermögen	∇			
∇					Orgie	▷						englisch: sein	▷	
Chronometer	▷			Krankenpfleger	▷									

DEIKE 1512-0707

IMPRESSUM

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund
Cottbus / NL e.V.
Bautzener Straße 42
03050 Cottbus

Redaktion

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

Redaktionelle Mitarbeit

ASB Cottbus / NL e.V., Deike Press
.....

Satz und Gestaltung

pool production GmbH
.....

Fotos

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

Anzeigenleitung

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

Vertrieb

Eigenvertrieb ASB
Cottbus/NL e.V.

Redaktionsschluss

der nächsten Ausgabe
31. Juli 2018

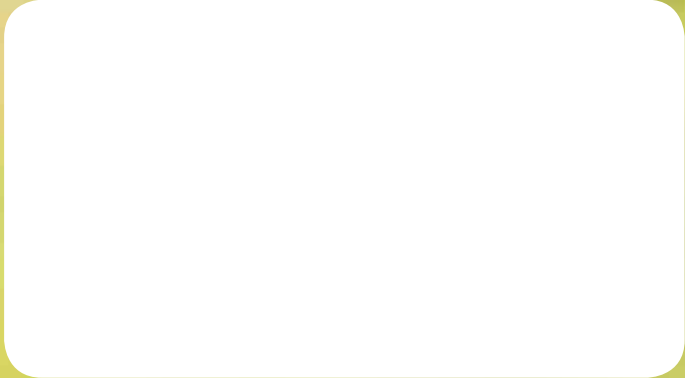
Programminformationen werden kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Garantie übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion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



Bewohner des Kantons Uri	▼	„Killerwal“	flüssiges Gewürz	▼	Morast, Schlamm	▼	▼	Leitgedanke	europ. Fußballbund (Abk.)	▼	Fahrradart	Rad-sportart	Fotografie	▼	abschlägige Antwort	Halbton unter G
▼	▼	▼	▼	7	▼	▼	▼	Geste der Zu-neigung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Fahrradart	▼	▼	Radrennfahrer (Greg)	▼	Fernschreibsystem (Kw.)	▼	▼	▼	▼	▼	franz. Departement-hptst.	▼	Märchen-gestalt	▼	▼	▼
Mondfinsternis	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eigentlicher Name Defoes	▼	Geliebter der Aphrodite	▼	1	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	6	▼	Rad-sport mehrkampf	▼	Zeit-tafel (Zug)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Räderwerk
behäbig	spanisches Volksfest	Wurzelstock	▼	US-Bundesstaat	▼	▼	▼	je (latein.)	▼	▼	▼	▼	Staat in Osteuropa	▼	so-undso-vielte (math.)	▼
dt. Psychologe † (Erich)	▶	▼	▼	▼	▼	hoher türkischer Titel	▶	▼	Internats-zögling	▶	▼	9	▼	▼	▼	▼
persönliches Fürwort	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	englischer Seeheld	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eine Gedichtform	Zusage	▼	Kfz-Z. Erlangen	▶	▼
Scheel-sucht	▼	Augenblick	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	dt. Radrennfahrer (Vorname)	▼	▼	▼	unbe-schädigt	▼
indian. Ahnen-verkörperung	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schiff Noahs	▶	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	dt. Ex-Radprofi	▼	Initialen Ecos	▼	▼	▼	▼	▼	Kfz-Z. Waiblingen	▶	▼	flügel-loses Insekt	▼	▼
Hirschart	Rad-sportart	Hafenstadt auf Honshu (Japan)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Mietauto mit Fahrer	▼	▼	erster Generalsekretär der UNO	▶	▼
fossiler Brennstoff	▼	▼	4	▼	▼	▼	eh. italienische Währung (Mz.)	Abgabe an den Staat	livländ. Längenmaß	Rad-sportart	▼	2	▼	▼	▼	Fahrbahn für Radler
▼	▼	▼	▼	▼	erlöschendes Feuer	▼	Rohkost	▶	▼	▼	▼	▼	dt. Ex-Radprofi	▼	Initialen von Ungerer	▼
Staat in Westafrika	▼	Napoleons Exil (Insel)	▼	Kartoffel-sorte	▶	▼	▼	▼	5	Erz-bergwerk	▼	▼	Vorname der Nielsen †	▶	▼	▼
englischer Jagd-hund	▶	▼	3	▼	▼	▼	Sport-gerät	▼	gemah-lenes Korn	▼	▼	▼	▼	arab. Zupf-instrument	▶	▼
Leichtmetall (Kurz-wort)	▶	▼	▼	Kfz-Z. Steinfurt	▼	Vorname Carrells	▶	▼	▼	▼	engl. Fürwort: es	▶	▼	ägyptischer Sonnengott	▼	chem Zeichen für Radon
Pflanzen-teil	▼	Haar-büschel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	8	▼	▼	▼	verrückt	▶	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	westdt. Sendeanstalt (Abk.)	▶	▼	▼	▼	Portal, Pforte	▶	▼	▼	▼	▼	▼

DEIKE-PRESS-1720-105

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



*Ist der August ein sehr dummer,
bereitet er auch jeder Ernte Kummer.*

© Martin Gerhard Reisenberg (*1949), Diplom-Bibliothekar und Autor
