

# Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes RV Cottbus / NL e.V.  
Ausgabe 1 | 2025 · 28. Jahrgang · Mai · kostenlos

Sozialdienst

Ehrenamt

Essen auf Rädern

Gesunde  
Ernährung

Wir helfen  
hier und jetzt.

 **ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

# Kontakte

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

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

## Ambulante Soziale Dienste

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

## Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsangebote

Telefon 0355 703040  
Mobil 0171 3057730

## Essen auf Rädern

Telefon 0355 703040  
Fax 0355 703041

## Bundesfreiwilligendienst

Telefon 0355 703042

## Hausnotruf

Telefon 0355 703042

## Senioren-Wohnen

Wohnen mit Service  
Telefon 0355 703040

## Seniorenzentrum Riedelstift

Bautzener Straße 42, 03050 Cottbus

## Einrichtungsleitung

Telefon 0355 4775 – 240

## Pflegedienstleitung

Telefon 0355 4775 – 321

## Wohnbereich I

Telefon 0355 4775 – 312

## Wohnbereich II

Telefon 0355 4775 – 315

## Kurzzeitpflege und Urlaubspflege

Telefon 0355 4775 – 321

## Tagespflege

Tagespflege im Riedelstift  
Telefon 0355 4775 – 325 / – 322

Tagespflege Drebkauer Straße 67 A

Telefon 0355 48573744

## Seniorenklub Haus „Bellevue“

Bautzener Straße 47, 03050 Cottbus  
Telefon 0355 4775 451

## Freiwilligenarbeit / Ehrenamt

Telefon 0355 703040

## Mitgliederbetreuung

Telefon 0355 703040

## Regionalverband Cottbus / NL e.V.

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

# Editorial

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

der Frühling ist da, der Sommer steht vor der Tür – und mit ihm eine neue Ausgabe unseres Journals, das Sie durch die kommenden Monate begleiten soll. Zwischen Mai und Oktober gibt es beim Arbeiter-Samariter-Bund wieder viel zu entdecken, zu erleben und zu erzählen.

In dieser Ausgabe richten wir den Blick besonders auf die Menschen, die den ASB ausmachen: unsere engagierten haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie stehen jeden Tag mit Herz, Verstand und Einsatzbereitschaft für andere ein.

Ein zentrales Thema ist natürlich die Gesundheit – ein wertvolles Gut, das gepflegt und geschützt werden will. Deshalb haben wir für Sie wieder hilfreiche Tipps und Informationen zusammengestellt.

Besonders am Herzen liegt uns auch unser Angebot „Essen auf Rädern“, das täglich vielen Menschen eine gesunde, warme Mahlzeit direkt nach Hause bringt. Wie dieses Angebot funktioniert, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, einen gesunden und aktiven Sommer und – wie immer – alles Gute!

Ihre Journal-Redaktion

# Inhalt

02 So erreichen Sie uns

04 News

06 Tag der Ausbildung

08 Jobperspektive beim ASB

10 Fit mit gesunder Ernährung

12 Neues Personalbemessungsverfahren

13 Fit in den Tag starten

14 Ehrenamt im Seniorenzentrum

16 Riedelstift - Bunte Seite

18 Essen auf Rädern

20 Zeitzeugen

22 Reisetipp

24 Staatstheater Cottbus / BLMK

25 Bücher-Tipps

26 Rätsel

# News

## E-Patientenakte

Die elektronische Patientenakte wird seit Mitte Januar in Franken, Hamburg sowie in Teilen Nordrhein-Westfalens getestet. Der bundesweite Start war ursprünglich für Mitte Februar geplant. Aufgrund technischer Probleme und notwendiger Sicherheitsupdates wird mit dem Start im zweiten Quartal 2025 gerechnet. Die elektronische Patientenakte wird automatisch angelegt. In der Akte werden Diagnosen, Arztbriefe, eingenommene Medikamente und sonstige Gesundheitsdaten zentral erfasst. Damit haben Sie und Ihre Ärztinnen und Ärzte jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Daten. So gehen während Behandlungen keine Informationen verloren, und die Qualität Ihrer Versorgung verbessert sich.



## Risiken durch Alkohol

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät dazu, auf alkoholischen Getränken vor dem Krebsrisiko durch Alkohol zu warnen. Denn in keiner anderen Region der Welt wird nach WHO-Angaben so viel Alkohol getrunken wie in Europa. Europäer im Alter von über 15 Jahren konsumieren pro Kopf 9,2 Liter reinen Alkohol - deutlich mehr als der weltweite Durchschnitt mit 5,5 Liter. In Deutschland liegt der Wert bei 12,2 Litern Reinalkohol. Dies geht mit erheblichen Gesundheitsgefahren einher. Jährlich sterben demnach 800.000 Menschen in der WHO-Region Europa an alkoholbedingten Ursachen - pro Tag sind das knapp 2.200 Menschen. Krebs ist dabei die häufigste Todesursache.



## Myrrhe als Heilpflanze

Sie fasziniert und beschäftigt die Wissenschaft bis heute, wird seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt: Das Pflanzenharz Myrrhe. Es hat viele medizinisch interessante Wirkungen. Es schützt Schleimhäute, wirkt adstringierend, also zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend, fördert die Wundheilung, hat krampflösende, schmerzlindernde, antiseptische und antimykotische, also pilzabwehrende Effekte. Außerdem hat sie einen positiven Effekt auf die Darmbarriere sowie auf Blähungen, Durchfall und Reizdarmsyndrom. Myrrhentinktur wird auch erfolgreich in der Therapie von Aphten eingesetzt, das sind Entzündungen der Mundschleimhaut. Myrrhe ist ein Naturprodukt mit einigen medizinisch hochwirksamen Inhaltsstoffen. Um Verträglichkeit und Nebenwirkungen abzuklären, sprechen sie mit ihrem Arzt.



## Vorsicht Zecken!

Das Gesundheitsrisiko durch einen Zeckenbiss ist groß. Keine andere Kreatur verursacht hierzulande so viele Krankheitsfälle wie die Zecke. Zu den häufigsten von Zecken übertragenen Krankheiten gehören Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Beide können zu gefährlichen Hirnhaut- und Gelenkentzündungen, Herzerkrankungen, Lähmungen und schlimmstenfalls zum Tod führen. Nicht jede Zecke überträgt eine Krankheit. Trotzdem ist es ratsam, den Zeckenbiss von einem Arzt untersuchen zu lassen. Er kann die Zecke außerdem sicher entfernen. Wenn Sie die Zecke selbst entfernen möchten, kann mit einer Pinzette, einer Zeckenzange oder einer Zeckenkarte genutzt werden. Die Zecke sollte dabei möglichst nah an der Haut gegriffen werden. Ziehen Sie die Zecke dann kontrolliert und gerade aus der Haut heraus. Haben Sie die Zecke entfernt, sollten Sie die Wunde gründlich desinfizieren. Anschließend kann sie mit einer jodhaltigen Creme behandelt werden. Dass die Haut noch eine Weile gerötet ist oder juckt, ist ganz normal und kein Grund zur Panik. Wird es aber schlimmer oder entzündet sich die Wunde, sollten Sie den Arzt aufsuchen.

## Wundermittel Ingwer

Halsschmerzen lassen sich häufig mit Hausmitteln gut behandeln. Das Wichtigste bei Halsweh ist: viel trinken. Das hält die Schleimhäute in Mund und Rachenraum feucht und macht es den Erregern schwerer, tiefer in den Körper einzudringen. Ein effektives Hausmittel gegen Halsschmerzen ist Ingwer. Der Stoff Gingerol im Ingwer wirkt gegen Entzündungen, Bakterien und etwas schwächer auch gegen Viren. Außerdem regt die scharfe Knolle die Durchblutung an. Dadurch werden Erreger zügiger aus dem Körper abtransportiert. Für frischen Ingwertee (Ingwerwasser) ein Stück der Knolle schälen, in Stücke schneiden, mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf etwas Zitrone oder Honig dazugeben.



# Tag der Ausbildung

Der Tag der Ausbildung ist ein wichtiger Aktionstag, der jährlich dazu dient, auf die Bedeutung der Ausbildung in allen Bereichen aufmerksam zu machen und den jungen Menschen verschiedene Berufswege näherzubringen. Dieser Tag ist nicht nur eine Gelegenheit, über die verschiedenen Ausbildungsberufe zu informieren, sondern auch, um die Auszubildenden zu würdigen, die sich auf den Weg machen, ihre beruflichen Ziele zu erreichen. Besonders im Fokus stehen dabei auch die Berufe, die oftmals wenig im Rampenlicht stehen, aber für das Gemeinwohl von unschätzbarem Wert sind – so wie die Ausbildung in der Pflege.



Die Pflegebranche ist ein Bereich, der auf qualifizierte Fachkräfte angewiesen ist, und die Ausbildung von jungen Menschen in diesem Sektor ist entscheidend, um den steigenden Bedarf an Pflegekräften zu decken. Der Tag der Ausbildung bietet daher eine hervorragende Gelegenheit, jungen Menschen die Möglichkeiten und Chancen in der Pflegeberufsausbildung näherzubringen und gleichzeitig auf die immense gesellschaftliche Bedeutung dieses Sektors hinzuweisen.

Die Pflegeberufe – sei es in der Altenpflege, der Krankenpflege oder in der Kinderkrankenpflege – sind nicht nur von technischem Wissen geprägt, sondern erfordern auch Empathie, Geduld und ein hohes Maß an Verantwortung. Junge Auszubildende lernen in diesen Berufen nicht nur, medizinische und pflegerische Kenntnisse zu erwerben, sondern auch, eine wichtige Rolle im Leben vieler Menschen zu übernehmen und diese in schwierigen Lebensphasen zu begleiten. Dabei erfahren sie, wie wertvoll ihre Arbeit ist, sowohl für die Menschen, die sie pflegen, als auch für das gesamte Gesundheitssystem.

Ein besonders herausforderndes, aber auch unglaublich erfüllendes Element der Pflegeausbildung ist die direkte Arbeit mit den Patienten. Auszubildende werden auf ihre zukünftigen Aufgaben vorbereitet, indem sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praktische Erfahrung-

en sammeln. Dies geschieht durch die enge Zusammenarbeit mit erfahrenen Pflegekräften und die Arbeit in verschiedenen Bereichen der Pflegeeinrichtungen. So lernen sie, mit den vielfältigen Herausforderungen der Pflege umzugehen und ihre Fachkenntnisse in der Praxis anzuwenden.

Der Tag der Ausbildung sollte deshalb nicht nur als ein Moment der Aufmerksamkeit für alle Ausbildungsberufe gesehen werden, sondern auch als eine Gelegenheit, den Menschen, die sich für eine Karriere in der Pflege entscheiden, Anerkennung zu schenken. Ihre Ausbildung ist der Grundstein für eine Gesellschaft, die auch in Zukunft auf eine qualitativ hochwertige Pflege angewiesen ist.

In diesem Sinne ist der Tag der Ausbildung auch eine wertvolle Erinnerung daran, wie wichtig es ist, junge Menschen zu fördern und ihnen die Perspektiven und Chancen zu bieten, die sie benötigen, um erfolgreich in der Pflege und in vielen anderen Berufszweigen zu arbeiten. Denn qualifizierte und engagierte Fachkräfte sind die Grundlage für eine stabile und zukunftsfähige Gesundheitsversorgung.

Jedes Jahr würdigt der ASB seine Azubis und verbringt mit ihnen gemeinsam einen abwechslungsreichen Tag außerhalb von Schulde und Praxislernen.

## Nutze die Chance und starte deine Karriere in der Altenpflege!

Wenn du einfühlsam, verantwortungsbewusst und bereit bist, einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten, dann ist die Altenpflege der perfekte Beruf für dich. Wir bieten dir eine fundierte Ausbildung, die dich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich wachsen lässt. Bewirb dich und werde Teil unseres Teams, das täglich mit Herz und Engagement für das Wohl älterer Menschen sorgt! Dein Einstieg in eine erfüllende und zukunftsichere Karriere wartet auf dich.

Infos unter: ASB Cottbus, Telefon: 0355 4775 240, Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)





## Offen für Neues Eine Jobperspektive beim ASB

Nach vielen Jahren im öffentlichen Dienst trug sich Conny Müller schon länger mit dem Gedanken, etwas Neues zu beginnen. So bewarb sie sich beim Arbeiter-Samariter-Bund.

„Durch meine eigenen privaten Erfahrungen im Bereich der Pflege konnte ich mir sehr gut vorstellen, mit älteren, pflegebedürftigen Menschen zu arbeiten. Diese letzte Phase im Leben eines Menschen gut und menschlich zu begleiten, ist mir wichtig. Sich Zeit zu nehmen, schöne Momente zu schaffen und einen Austausch zu ermöglichen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken, die viele ältere Menschen betrifft – das kann ich in diesem Job tun“, erklärt sie im Gespräch.

Conny Müller begann, nach einem Gespräch mit Simone Wolf, der Einrichtungsleiterin im Senioren- und Pflegeheim

Riedelstift, am 1. Juni 2024 im Bereich Servicewohnen beim ASB. „Wir haben uns ausgetauscht, und ich absolvierte einen Schnuppertag beim ASB. Das gefiel mir sehr gut, und ich war auch sofort mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf einer Wellenlänge. So fasste ich den Entschluss, meinen Job zu wechseln.“

Nach dem Ende der Probezeit ergab sich im Mitarbeitergespräch die Möglichkeit, in den Sozialdienst zu wechseln – ein Angebot, das Conny Müller gerne annahm. Mit ihrer jahrelangen Berufserfahrung im sozialen Bereich war das für sie ein logischer Schritt.

„Mein erster Gedanke war, dass ich mich hier gut einbringen kann. Der Aufgabenbereich im Sozialdienst ist vielfältig und umfangreich. Das ist spannend – und jeder Tag ist anders. Im Sozialdienst Sorge ich dafür, dass sich die Menschen hier nicht nur versorgt, sondern auch verstanden, eingebunden und wertgeschätzt fühlen. Es geht darum, Lebensqualität im Alter zu erhalten – auf emotionaler, sozialer und kultureller Ebene.“, erzählt sie.

Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung und Unterstützung bei sozialen Fragen, die Organisation von Freizeitangeboten und Angehörigentreffs sowie die Betreuung des Netzwerks zwischen den verschiedenen Bereichen. „Mittlerweile kenne ich mich gut aus, auch dank der Unterstützung des Teams. Es gibt eine enge, verlässliche Zusammenarbeit zwischen Pflege, Fahrdienst, Technik, Betreuung und Verwaltung. Die Wege sind kurz und der Austausch ist gut. Die Kommunikation untereinander ist wichtig und das wird hier auch gelebt“, sagt Conny Müller.

Man merkt der sympathischen Sozialdienstmitarbeiterin an, dass sie sich in ihrem neuen Job wohlfühlt: „Ich erfahre viel Dankbarkeit von den Bewohnerinnen und Bewohnern. Und auch das Team ist wichtig – sozusagen das A und O. Ich wurde hier sehr herzlich aufgenommen. Das ist etwas Schönes und nicht überall selbstverständlich. Für mich war der Schritt, den Job zu wechseln groß. Aber durch diese positiven Erfahrungen habe ich meine Entscheidung nicht bereut.“

Wir wünschen Conny Müller weiterhin viel Erfolg und Freude bei Ihrer Arbeit.



## Der Sozialdienst des ASB Cottbus

Der Sozialdienst im Seniorenzentrum übernimmt eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner über die pflegerische Versorgung hinaus sicherzustellen. Der Fokus liegt auf der sozialen Betreuung, Beratung und Begleitung. Hier sind die wichtigsten Aufgaben im Überblick:

### Soziale Beratung

- Unterstützung bei Anträgen (Pflegegrade, Schwerbehindertenausweis, Sozialhilfe etc.)
- Beratung von Angehörigen zu Betreuung, Vorsorgevollmachten oder rechtlichen Themen
- Hilfestellung bei Krisensituationen, z. B. bei Heimweh, Trauer oder familiären Konflikten

### Individuelle Begleitung

- Einzelgespräche mit Bewohner:innen zur Förderung des seelischen Wohlbefindens
- Begleitung in der Eingewöhnungszeit, z. B. bei Einzug ins Heim
- Vermittlung bei Konflikten zwischen Bewohner:innen oder mit dem Team

### Freizeit- und Veranstaltungsangebote

- Planung und Durchführung von:
  - Gruppenangeboten
  - Ausflügen oder jahreszeitlichen Festen
  - Angehörigenveranstaltungen

### Netzwerk- und Schnittstellenarbeit

- Koordination mit anderen Abteilungen: Pflege, Betreuung, Küche, Technik
- Vernetzung mit externen Stellen wie Ärzten, Therapeuten, Hospizdiensten, Ehrenamtlichen
- Aufbau und Pflege eines sozialen Netzwerks innerhalb und außerhalb der Einrichtung

# Im Alter geistig und körperlich fit – mit gesunder Ernährung

Kluge Ernährungsgewohnheiten erhöhen die Chance, mit 70 oder 75 Jahren gesund zu bleiben. Eine neue internationale Studie zeigt, welche Lebensmittel förderlich sind, und welche vermieden werden sollten – vor allem ein Fall gibt kulinarisch zu denken.

Was Menschen essen, beeinflusst, wie sie altern. Eine neue Studie untersucht, welche Lebensmittel das gesunde Altern unterstützen, und welche Krankheiten begünstigen. Das Besondere: Ein Teil der Studie begann bereits vor fast 50 Jahren. Das Forschungsteam der Universität Montreal analysierte die Daten zweier Studien, die 1976 bzw. 1986 starteten. 105.000 Teilnehmer füllten regelmäßig Fragebögen zu Ernährung und Gesundheit aus, wobei das Durchschnittsalter zu Beginn 53 Jahre betrug. Als ernährungsbedingte Erkrankungen gelten neben Fettleibigkeit auch Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Infarkte. Auch Demenz und Krebs können durch unausgewogene Ernährung begünstigt werden. Diese Krankheiten gehören zu den häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern wie Deutschland. Die Studie analysierte, wie sich die Ernährung auf die spätere Gesundheit im Alter auswirkt. Gesundes Altern definierte das Team als das Erreichen von 70 Jahren ohne größere körperliche oder geistige Beeinträchtigungen sowie ohne chronische Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nur 9,3 Prozent der Teilnehmer erreichten dieses Ziel, wobei mehr Frauen (11 %) als Männer (6 %) betroffen waren.

## Die Wirkung von Lebensmitteln

Die Forscher identifizierten eine Reihe von Lebensmitteln, die gesundes Altern unterstützen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, fettarme Milchprodukte und Pflanzenöl mit ungesättigten Fettsäuren. Auch die „kulinarischen Übeltäter“ wurden benannt: Salz, zuckerhaltige Getränke, industriell verarbeitete Lebensmittel und rotes Fleisch (von Rind, Schwein, Lamm oder Ziege) sollten vermieden werden. Besonders schädlich wirken sich Transfette aus, die entstehen, wenn Pflanzenfett in der Industrie „gehärtet“ wird. Diese sind vor allem in Margarine, Frittierfett und Fertiggerichten wie Fertigschnitzeln oder Backofenpommes enthalten. Transfette wurden mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes in Verbindung gebracht.

Ein weiterer interessanter Aspekt der Studie war der Vergleich der Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer mit acht speziellen Diäten. Eine davon ist der „Alternative Healthy Eating Index“, der 2002 von Ernährungswissenschaftlern aus Harvard entwickelt wurde. Diese Diät betont den Verzehr von Gemüse (mindestens fünfmal täglich), Vollkorn (mindestens 90 Gramm) und Nüssen (einmal täglich) und begrenzt die Aufnahme von Transfetten auf weniger als 0,5 % der täglichen Nahrungsaufnahme. Sie empfiehlt zudem, maximal einmal täglich rotes Fleisch oder gesüßte Getränke zu konsumieren. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass Menschen, die sich an diesen Ernährungsrichtlinien orientierten, eine um 86 % höhere Wahrscheinlichkeit hatten, mit 70 Jahren gesund zu sein, und ihre Chancen, mit 75 Jahren fit zu bleiben, waren mehr als doppelt so hoch wie bei denen, die sich weniger gesund ernährten.



## Zehn gesunde Empfehlungen

**1. Am besten Wasser trinken.** Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

**2. Obst und Gemüse – viel und bunt.** Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei.

**3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen.** Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit.

**4. Vollkorn ist die beste Wahl.** Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

**5. Pflanzliche Öle bevorzugen.** Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

**6. Milch und Milchprodukte jeden Tag.** Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 und unterstützen die Knochengesundheit.

**7. Fisch jede Woche.** Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod.

**8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr.** Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs.

**9. Kein Süßes, Salziges und Fettiges.** Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

**10. Mahlzeiten genießen.** Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.





## Das neue Personalbemessungsverfahren in Pflegeeinrichtungen

Seit Juli 2023 gibt es in Pflegeheimen ein neues Verfahren, das die Anzahl des Pflegepersonals festlegt. Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen für die Pflegekräfte zu verbessern und die Versorgung der Bewohner zu sichern.

### Wie wird das Personal eingeteilt?

Das neue Verfahren unterteilt das Pflegepersonal in drei Gruppen, je nach Ausbildung und Qualifikation:

#### 1. Hilfskräfte ohne spezielle Ausbildung (z. B. Helfer ohne Pflegeausbildung)

#### 2. Hilfskräfte mit einer speziellen Pflegeausbildung (mindestens ein Jahr)

#### 3. Pflegefachkräfte (z. B. ausgebildete Kranken- oder Altenpfleger)

Für jede dieser Gruppen gibt es festgelegte Werte, wie viel Personal für die Betreuung der Bewohner in den unterschiedlichen Pflegegraden benötigt wird.

### Was hat sich geändert?

Das neue Verfahren stellt sicher, dass jeder Pflegebedürftige die richtige Menge an Pflege bekommt – angepasst an seine Bedürfnisse. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass das Personal seine Aufgaben je nach Ausbildung und Erfahrung übernimmt.

Ein wichtiger Punkt des neuen Verfahrens ist, dass es nun eine **Teamleitung für Pflegeassistenten** gibt. Diese Leitung sorgt dafür, dass die Hilfskräfte besser unterstützt werden und die Pflegefachkräfte entlastet werden. So können die Pflegekräfte sich mehr auf die direkte Versorgung der Bewohner konzentrieren.

### Was bedeutet das für die Pflegeeinrichtungen?

Das Pflegepersonal muss nun genau an den Bedarf der Bewohner angepasst werden. Eine gute Zusammenarbeit und eine klare Aufgabenverteilung sind dabei entscheidend, damit jeder Bewohner die Pflege erhält, die er braucht.

### Fazit:

Durch die neuen Regeln können Pflegeeinrichtungen eine bessere Betreuung bieten und gleichzeitig dafür sorgen, dass die Pflegekräfte ihre Arbeit effektiver und mit weniger Stress erledigen können.

## Fit in den Tag starten

Ein guter Start in den Tag legt den Grundstein für mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden. Wer morgens mit einer positiven Routine beginnt, fühlt sich wacher, ausgeglichener und ist besser für die Herausforderungen des Tages gewappnet. Schon kleine Gewohnheiten können einen großen Unterschied machen.

Hier sind ein paar wichtige Punkte, die dir helfen, fit in den Tag zu starten:

- **Früh aufstehen:** Gönn dir genug Zeit für dich, ohne Hektik oder Stress.
- **Bewegung am Morgen:** Ein kurzes Workout, Dehnübungen oder ein Spaziergang regen Kreislauf und Stoffwechsel an.
- **Ausreichend Wasser trinken:** Nach dem Schlaf ist der Körper dehydriert – ein Glas Wasser wirkt wahre Wunder.
- **Gesundes Frühstück:** Nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Haferflocken oder Vollkornbrot liefern Energie.
- **Tagesplanung:** Ein kurzer Überblick über die Aufgaben des Tages hilft, fokussiert und organisiert zu bleiben.
- **Digitale Ruhe:** Starte nicht sofort mit Handy oder E-Mails – gönn dir einen bewussten Start in den Tag.

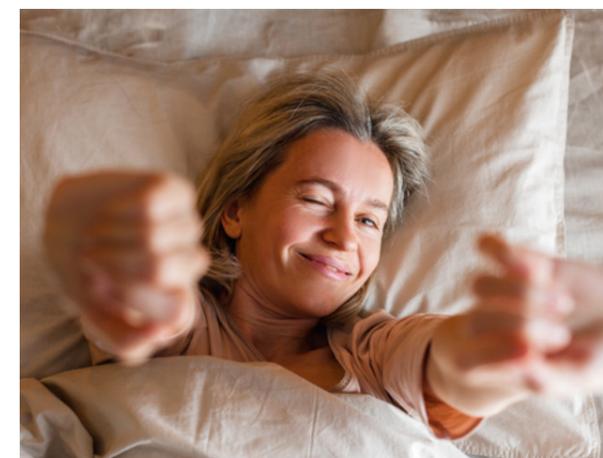
### Leichter aus dem Bett kommen

Tageslicht spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie wach und energiegeladener wir uns fühlen. Es wirkt sich direkt auf unsere innere Uhr – den sogenannten zirkadianen Rhythmus – aus und hilft dem Körper, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden.

Hier ein paar Gründe, warum Tageslicht morgens so wichtig ist:

- **Melatonin-Stopp:** Tageslicht hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das uns müde macht. Je mehr Licht du morgens abbekommst, desto schneller wirst du wach.
- **Serotonin-Kick:** Sonnenlicht fördert die Ausschüttung von Serotonin, einem „Glückshormon“, das die Stimmung hebt und gleichzeitig die Konzentration steigert.
- **Bessere Schlafqualität:** Wer tagsüber genug natürliches Licht bekommt, schläft abends oft schneller ein und besser durch.

**Tipp:** Wenn du morgens schwer aus dem Bett kommst, kann ein kurzer Aufenthalt am offenen Fenster oder ein kleiner Spaziergang draußen Wunder wirken – selbst bei bewölktem Himmel!



# „Ein Stückchen Glück“

## Ehrenamt im Seniorenzentrum

Gisela Türke schenkt mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Riedelstifts etwas von ihrer Zeit – und damit Freude und Wertschätzung. Wie sie diese Aufgabe für sich gefunden hat und warum sie sie glücklich macht und erfüllt, erzählt sie uns in einem Gespräch.

Gisela Türke ist im November 2023 nach Cottbus zurückgezogen, da ihr Sohn mit seiner Familie hier lebt. „Da ich lange Zeit weg war, hatte ich hier nicht mehr so viele Kontakte wie früher. Und da ich mich fit fühle und nicht den ganzen Tag zu Hause sitzen wollte, meldete ich mich bei der Freiwilligenagentur, die mir einige Vorschläge unterbreitete. Weil ich meine Mutter jahrelang gepflegt habe und dabei gemerkt habe, wie wichtig es ist, für jemanden da zu sein, entschied ich mich schnell für das Seniorenheim. Ich vereinbarte einen Termin mit Frau Kirsch vom Sozialbereich des ASB, und wir besprachen alles Wichtige“, erzählt Frau Türke.

Seit Januar letzten Jahres engagiert sie sich nun ehrenamtlich beim ASB und betreut eine ältere Dame mit einer Demenzerkrankung, die im Seniorenwohnheim lebt. Einmal pro Woche besucht sie sie und verbringt Zeit mit ihr. „Es gibt nur noch einen Neffen, der sich aus gesundheitlichen Gründen nicht so kümmern kann, wie er möchte. Und so besuche ich sie regelmäßig und bin für sie da“, erzählt Frau Türke. Von diesen regelmäßigen Besuchen profitieren beide: „Ich tue etwas Sinnvolles, und die ältere Dame hat Gesellschaft. Auch ihr Neffe ist dankbar, dass ich mich um seine Tante kümmere.“

Gisela Türke ist eine fröhliche, optimistische Frau, die sich an vielen kleinen Dingen im Leben erfreut – und genau das möchte sie weitergeben. Sie erzählt uns gleich zu Beginn lächelnd, dass sie mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit Menschen glücklich machen möchte. „Ich möchte den älteren Menschen das Gefühl geben, dass jemand für sie da ist und Anteil an ihrem Leben nimmt. Ich möchte, dass sie einen schönen Lebensabend haben. Und oft sind es kleine Dinge – wie ein Lächeln, ein Spaziergang oder einfach nur zuzuhören“, sagt sie und fügt hinzu: „Und das ist für mich ein Stückchen Glück, hierher zu kommen. Wenn ich nach Hause gehe, denke ich: Das war ein schöner Tag.“

Doch nicht nur sich selbst macht Gisela Türke mit ihrer ehrenamtlichen Arbeit glücklich, sondern auch die Seniorinnen und Senioren. Sobald sie zur Tür hereinkommt, wird sie mit einem Lächeln empfangen. „Man spürt die Dankbarkeit für die Zeit, die man schenkt. Und so bleibe ich auch gern mal etwas länger, denn ich freue mich jedes Mal, die Menschen hier zu sehen.“



Es ist ihr ein großes Anliegen, dass ältere Menschen in unserer Gesellschaft nicht vergessen werden. Deshalb unterstützt Gisela Türke neben der Einzelbetreuung auch bei der Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen oder hilft den Betreuungskräften des ASB bei ihrer Arbeit.

Besonders freut sie sich über den Ehrenamtsstammtisch des ASB. Hier treffen sich regelmäßig alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. „Die Stimmung ist herzlich, und man fühlt sich hier gut aufgehoben. Schön ist auch, dass unsere Arbeit vom ASB anerkannt und wertgeschätzt wird.“

Gisela Türke möchte auch andere dazu ermutigen, sich ehrenamtlich zu engagieren. „Das ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Menschlichkeit und gegenseitige Hilfe sollten einen größeren Stellenwert haben als materielle Dinge. Und es ist das schönste Geschenk, ein Lächeln zu erhalten und Freude zu schenken.“

Wir wünschen Gisela Türke weiterhin viel Freude und Erfüllung bei ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

### Aufruf

Möchten auch Sie etwas Sinnvolles tun und Zeit mit Menschen verbringen, die sich über Gesellschaft und ein offenes Ohr freuen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Wir suchen herzliche, engagierte Menschen, die Lust haben, ehrenamtlich aktiv zu werden. Ob bei Gesprächen, Spaziergängen, Spielenachmittagen, Vorlesestunden oder einfach nur beim gemeinsamen Lachen – jede Stunde Ihrer Zeit ist ein kostbares Geschenk für unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Machen Sie mit – schenken Sie Zeit, Wärme und Lebensfreude.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gern bei uns:

Telefon: 0355 703040 Mail: [info@asbcottbus.de](mailto:info@asbcottbus.de)

# Bunte Seite

## Kreativprojekt mit der Europaschule

Im Rahmen unserer generationsübergreifenden Zusammenarbeit mit der Europaschule - Regine Hildebrandt Grundschule führten wir mit einem Ausflug an die Grundschule unser Kunstprojekt „Alt & jung kreativ“ weiter. Gemeinsam mit unseren Bewohnern nahmen wir hier an einer Kunstunterrichtsstunde teil und fertigten mit Schülern der Klassenstufen 4 – 6 tolle Sachen aus Ton und schlangen Pinsel und Farbe zum Thema „Blumen für den Sommer“. Die Ergebnisse können sich sehen lassen und wir freuen uns alle schon auf den nächsten gemeinsamen Kreativtag!



## Bild des Monats

**Schneeglöckchen schon sein Köpfchen streckt. Wir haben es entdeckt!**

Kinder der Klasse 1b der Europaschule „R. Hildebrandt“ fertigten diese tollen Arbeiten mit der Reißtechnik.



### Mandelblüten nach Vincent van Gogh

Gemalt, gebastelt und gestempelt wurden die Bilder von Kindern aus einer dritten Klasse der Regine-Hildebrandt-Grundschule.

Unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gefielen die Arbeiten von Lucy und Sarah am Besten.

Herzlichen Glückwunsch den Gewinnern!



## LIONS Club Cottbus

Traditionell besuchten die Mitglieder des LIONS Club Cottbus Mitte Dezember 2024 das Seniorenzentrum „Riedelstift“. In diesem Jahr waren sie im Haus „Bellevue“ im Service Wohnen zu Gast. Gemeinsam mit den Mieterinnen und Mietern wurden Weihnachtslieder gesungen und vorweihnachtliche Gedichten vorgetragen. Traditionell übergab der LIONS Club dem ASB Cottbus eine Spende. Davon wurden allerlei Küchenutensilien, von Platzdeckchen über Geschirr und Gläsern bis hin zu kleinen Küchengeräten für das Service-Wohnen eingekauft. Vielen Dank!

## Angehörigenabend im Riedelstift

Der erste Angehörigenabend dieses Jahres fand im April im neu renovierten Festsaal des Riedelstifts statt und wurde von zahlreichen Angehörigen und Bewohner\*innen besucht.



Neben aktuellen Informationen zum Geschehen im Haus wurde über den Stand der laufenden Umbauarbeiten berichtet. Auch die Arbeit des Bewohnerschaftsrates wurde vorgestellt. Darüber hinaus präsentierte die Apotheke das Verfahren der Medikamentenverblisterung anschaulich und verständlich.



Der Abend bot zudem Raum für einen offenen Austausch – Angehörige nutzten die Gelegenheit, Fragen zu stellen, Anregungen zu geben und Ideen einzubringen. Besonders hervorgehoben wurde dabei die am 08. März 2025 von der Betreuung organisierte Frauentagsfeier, die bei den Teilnehmenden großen Anklang fand. Auch das Pflegeteam erhielt viel positives Feedback für seine engagierte Arbeit.



## Menüservice - Gut und sicher zu Hause versorgt

Leckeres, frisches Essen, ohne selbst zu kochen:  
Das Essen auf Rädern vom ASB macht es möglich.

Das sogenannte Essen auf Rädern, auch Mahlzeiten-dienst 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.

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. Vor allem haben wir uns über die guten Noten in den Punkten Geschmack, Auswahl und Abwechslung sowie dem Service gefreut.

**Tipp:** Erleichtern Sie sich das Leben ein wenig und wählen Sie täglich aus verschiedenen, leckeren Gerichten. Testen Sie den Menüservice.

Fragen von Interessenten beantwortet wir gern unter Telefon (03 55) 70 30 40. Hier erhalten Sie auch den aktuellen Menüplan und alle Informationen zum ASB-Service. Der Menüplan und der Bestellschein sind auch auf unserer Webseite [www.asbcottbus.de](http://www.asbcottbus.de) zu finden.

## Kompressionsstrümpfe – Unterstützung für gesunde, aktive Beine

Schöne, gesunde Beine – ein Thema, das viele bewegt. Kompressionsstrümpfe leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden – egal ob im Alltag, beim Sport oder auf Reisen.

Venenleiden gehören laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Ob müde, schmerzende Beine oder sichtbare Veränderungen wie Krampfadern – unsere Beinvenen leisten täglich Schwerstarbeit und können bei Schwäche Beschwerden verursachen.

### Wichtig für Gesundheit, Lifestyle & Sport

Gerade wer viel sitzt, steht oder sportlich aktiv ist, profitiert von moderner Kompressionstherapie. Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutfluss zum Herzen, entlasten die Venen und beugen Stauungen und Thrombosen vor. Für sportlich Aktive fördern sie zudem die Regeneration und mindern Muskelkater. Im Alltag sind sie eine echte Wohltat – und eine wirksame Vorsorge.

### Stilvoll, wirksam und individuell angepasst

Moderne Kompressionsstrümpfe vereinen medizinischen Nutzen mit hohem Tragekomfort und modischem Design – für Männer und Frauen. Ob sportlich, elegant oder dezent: Sie sind in vielen Farben und Varianten erhältlich – vom Wadenstrumpf bis zur Strumpfhose.

Damit die Wirkung optimal ist, kommt es auf die individuelle Anpassung an: Im Sanitätshaus werden Ihre Beine professionell vermessen und Sie erhalten eine persönliche Beratung – für passgenaue Strümpfe, die perfekt sitzen und sich angenehm tragen lassen.

Bei uns finden Sie ein großes Sortiment an Kompressionsstrümpfen. Wir beraten Sie gern!

### Neu: Strumpf-Abo

**Noch praktischer: Mit dem neuen Strumpf-Abo erhalten Sie Ihre Kompressionsstrümpfe regelmäßig und bequem nach Hause geliefert – perfekt angepasst, ganz ohne Aufwand. So bleiben Ihre Beine dauerhaft gut versorgt.**

**Erhalten Sie mit unserem Strumpf-ABO alle 3 oder 6 Monate ein Paar neue Kompressionsstrümpfe und sparen Sie bis zu 144 €\*.**

\*Gegenüber dem Einzelkauf

DEIN STRUMPF ABO!  
\*SPARE  
BIS ZU  
144 €



## Carpe diem - Frühlingsbote

### Zeitzeugen Cottbus

Schluss jetzt damit! Elli quälte sich aus dem Bett. Sie war noch immer müde. Eine gefühlte Ewigkeit hatte sie sich von einer Seite auf die andere gewälzt, ohne wieder einschlafen zu können. Ihre Gedanken waren dabei ganz eigenwillig von einem zum nächsten Thema gehüpft, drehten sich um ihre Tagesaufgaben, vor allem um ihre Sorgen.

Sie rieb sich die Augen, reckte sich und zog entschlossen die Vorhänge auf.

Wie schon an den Vortagen schickte sie flüchtig einen Blick hinaus auf das übliche Grau-in-Grau dieser trüben und kalten Vorfrühlingstage. Tagsüber wollte es nicht recht hell werden. Die ersten Krokusse hielten wegen des fehlenden Sonnenscheins ihre Blütenkelche geschlossen. Warum sollten sie die auch öffnen, Bienen waren ja nicht unterwegs. Das ersehnte Gelb der Forsythien wagte sich gar nicht erst aus den Knospen heraus. Auch heute morgen waren die Wiese unter ihrem Fenster und die Flachdächer von Lauben und Schuppen mit einer dünnen Schicht Raureif bedeckt. Der Frühling hielt noch immer Winterschlaf.

Draußen waren neben fernen Straßengeräuschen jetzt vereinzelt andere, viel hellere Laute zu hören. Elli, die gerade das Bettzeug aufschütteln wollte, lauschte und kehrte zurück zum Fenster. Zuerst vernahm sie wieder zarte Flötentöne, dann ein paar beinahe schmetternde Klänge, schließlich eine kleine Melodie.

Der gefiederte Sänger trällerte ungeachtet der überhaupt nicht einladenden Witterung auf dem höchsten Zweig des alten Apfelbaumes, keine zehn Meter von ihr entfernt. Er saß ihr direkt vis-à-vis. Die schnellen Bewegungen des Vogelkehlchens hoben sich gegen das Himmelsgrau deutlich ab.

Während Elli das Fenster vorsichtig öffnete, stimmte der Vogel die nächste Strophe an. Er blickte genau zu ihr herüber und schien sich an ihrer Anwesenheit in keiner Weise zu stören. Vielleicht wollte er sie ja munter machen?

Wie schön der kleine Sänger doch war! Helle und smaragdgrüne Sprenkel verzierten das dunkelgrün und schwarz glänzende Gefieder. Und - wie um die Szenerie noch in das rechte Licht zu setzen - lugte jetzt für wenige Sekunden ein fürwitziger Sonnenstrahl aus den Wolken und ließ das Federkleid des fidelen Gesangkünstlers perlmuttern schillern.

Während Elli dem geschäftigen Brautwerber zuhörte und sein ständig wechselndes Repertoire bewunderte, fühlte sie sich zunehmend leicht und beschwingt. Ihr war so wohl zumute, ungeachtet der frostigen Luft am offenen Fenster. Welch ein schöner Morgen! Heut würde ihr gewiss alles gelingen.

Am Ende der nächsten Strophe flog ihr kleiner Freund plötzlich auf und verschwand hinter der nächsten Hecke.

„Danke“, rief Elli ihm wohlgelaunt nach, „danke, lieber Frühling!“ Text: Evelyn Wollmann

## Ausbildung & Stellenangebote

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



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

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

## MITGLIED WERDEN – SO KÖNNEN SIE UNS HELFEN!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser des ASB Journal,

Vielen Dank, dass Sie dieses Journal lesen. Das ASB Journal erscheint 4 x jährlich und berichtet über die Aktivitäten des ASB in Cottbus, ganz ortsnah. Zahlreiche soziale Projekte, wie zum Beispiel die kostenfreie Beratung der Familien von an Demenz erkrankten Senioren, die Koordinierung und Schulung der vielen ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer oder die Veranstaltungen in unseren Seniorenbegegnungsstätten werden durch Mitgliedsbeiträge erst möglich.

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

Dabei profitieren Sie mit Ihrer Mitgliedschaft von unseren Mitgliedervorteilen:

### ASB - Rückholdienst

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

### ASB Magazin ABO

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

### Erste Hilfe Kurs

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

Gern berät Sie auch unsere Sozialarbeiterin

### Kontakt

Telefon: **0355 - 70 30 40**



## Weimar – Auf den Spuren der Kulturgeschichte

Weimar ist eine ganz besondere Stadt. Als zentrale Wirkungsstätte von Schiller und Goethe galt sie als „Inbegriff alles Humanistischen in der deutschen Geschichte“ – so Staatsratsvorsitzender Walter Ulbricht im Jahre 1964. Ein Glück: So blieb die Kernstadt mit den historischen, von klassizistischer Architektur geprägten Gebäuden und ihren Kultur- und Gedenkstätten erhalten – im Gegensatz zu anderen „sozialistischen“ Städten, in denen große Teile der historischen Altstädte abgerissen worden sind, Kirchensprengungen wie in Leipzig inbegriffen.

Wer heute Weimar entdecken will, sollte früh planen. Hotels und Restaurantplätze der Stadt mit aktuell rund 65 000 Einwohnern sind heiß begehrt. Rund 3,5 Millionen Touristen aus aller Welt werden pro Jahr gezählt, die hier auf den Spuren von Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller, Friedrich Liszt und Johann Sebastian

Bach, Johann Gottfried Herder und Christoph Martin Wieland, Friedrich Nietzsche und Louis Fürnberg, Martin Luther und Lucas Cranach unterwegs sind.

Um einen Überblick über all die Sehenswürdigkeiten Weimars zu bekommen, bieten sich geführte Stadtrundgänge an. Man kann aber auch eine Führung per Pferdekutsche wählen. Sehr empfehlenswert ist eine Stadtrundfahrt mit dem Belvedere-Express. Dabei geht man mit einem von zwei historischen Bussen, die maximal 16 bzw. 19 Gäste aufnehmen können, auf Tour. Die Busse sind Nachbauten, haben zum Glück ein komfortableres Fahrwerk als ihre Ahnen und sind klimatisiert. In anderthalb Stunden fährt man gemächlich an den Highlights der Stadt vorbei – und schließlich hinaus aus der Stadt, zum Schloss Belvedere mit Irrgarten und Heckentheater.

So kann man einen ersten nachhaltigen Eindruck der UNESCO-Kulturerbe-Stadt bekommen und sich – wenn es die Zeit erlaubt – das eine oder andere genauer ansehen. Dabei sind keine großen Entfernungen zu überwinden – kein Wunder, wenn man bedenkt, dass hier zu Zeiten von Goethe und Schiller gerade einmal 6000 Menschen lebten.

Unbedingt sehenswert ist die nach dem schweren Brand im Jahre 2004 wieder aufgebaute Anna-Amalia-Bibliothek mit ihrem unermesslichen Bücherschatz und dem prächtigen Rokokosaal. Rund 50 000 historische Bücher sind durch den Brand vernichtet worden, Tausende konnten jedoch restauriert werden. Gerettet wurde unter anderem die kostbare Bibelsammlung mit der Lutherbibel. Eine Führung durch die Bibliothek ist hier sehr zu empfehlen.

Ebenso eindrucksvoll ist eine Führung durch das Goethehaus, in dem der Dichter mit seiner Frau Christiane Vulpius und seinem Sohn August lebte und das heute noch in weiten Teilen authentisch ist. Die ausgesprochen sachkundigen Gästeführer lassen den Besucher in der Zeit des Klassizismus wandeln, geben Einblicke in das Leben und Wirken des Dichters und seiner Familie. Zu sehen ist hier auch Goethes Kunst- und Naturwissenschafts-Sammlung mit rund 50 000 Exponaten. Hier gibt es, wie auch in der Bibliothek, Audioführer. Doch wer die Wahl hat, sollte sich persönlich führen lassen.

Am Abend könnte der Weg ins Nationaltheater führen. Oder aber auch zu einer kleinen Bühne wie dem Theater im Gewölbe. Das private Theater im Gewölbe im Cranachhaus bietet Ihnen im Ambiente der Kreuzgewölbe des ältesten Renaissance-Hauses und mit Blick auf den Weimarer Markt höchsten Kunstgenuss in privater Atmosphäre.



So vieles darüber hinaus unbedingt Sehenswerte kann an dieser Stelle nur mit ein paar Worten erwähnt werden. So das Bauhaus-Museum am Theaterplatz mit seinen Sammlungen von Möbeln, Metallarbeiten und Entwürfen von Marcel Breuer, Marianne Brandt oder Walter Gropius. Oder Goethes Gartenhaus im idyllischen Park an der Ilm, das der Dichter 1776 bezog und dessen Garten er selbst gestaltete. In der Schillerstraße ist das Schiller-Haus zu besichtigen, in dem der Dichter bis zu seinem frühen Tod im Jahre 1805 lebte. In der Mansarde war sein Arbeits- und schließlich Sterbezimmer.

Ebenso sehenswert ist das Liszt-Haus in der Marienstraße. Der Komponist verbrachte die Sommermonate in Weimar und unterrichtete Schüler aus aller Welt ohne Honorar. Gleich nach seinem Tod wurde die Wohnung unverändert zur Gedenkstätte. Die Kirche St. Peter und Paul ist unter anderem bekannt durch ihren Altar von Lucas Cranach – es ist eines der Schlüsselwerke protestantischer Bildkunst. Die Kirche wird auch Herderkirche genannt – Johann Gottfried Herder wirkte dort 27 Jahre als Pfarrer und Generalsuperintendent. Sie ist zudem die Begräbnisstätte Herders und der Herzogin Anna Amalia. Die erstmals 1433 erwähnte Kirche wurde im 2. Weltkrieg völlig zerstört und 1953 wieder aufgebaut.

Doch bei diesem Ausflug in die Geschichte Weimars darf ein Aspekt nicht fehlen – ein sehr leidvoller. Es ist geradezu beschämend, zu dem von Goethe so geliebten Ettersberg hochzublicken, wo heute das Mahnmal für die Gefangenen und Ermordeten des KZ Buchenwald weithin zu sehen ist. Es ist kaum erträglich zu wissen, dass die Wirkungsstätte der großen deutschen Humanisten auch die Wirkungsstätte der Nazis war. So verkörpert Weimar zugleich Geist und Grauen der deutschen Geschichte.

Eva-Maria Becker

## Staatstheater Cottbus

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



### MIT HERZ UND VERSTAND

Temperament und mediterrane Leidenschaft bringt das Ballettensemble mit den Kreationen von Mauro Bigonzetti und Cayetano Soto auf die Bühne. Emotional erzählen drei Choreografien von Beziehungen zwischen Verführung, Liebe, Streit und Eifersucht. So ist „Conrazoncorazon“ ein kraftvolles Ensemblestück – witzig, überschwänglich und schnell. Südländisches Flair verbreitet der energiegeladene Tanz „Cantata“ und spielt mit Gegensätzen: Mann und Frau, Sonne und Mond, Liebe und Gewalt.

24.5., 12.6., 27.6.,  
wieder ab 4.10.,  
Großes Haus



### MADAMA BUTTERFLY

Puccini hat italienische Opern- und japanische Volksliedtradition verbunden und ein emotionales Musikdrama über die Missachtung von Unterschieden geschrieben. Meinen zwei Menschen wirklich dasselbe, wenn sie einander Liebe versprechen? Diese Frage wird anhand einer Liebesgeschichte gestellt, die an unterschiedlichen Lebensentwürfen sowie zwischen zwei Kulturen und ihren verschiedenen Wertvorstellungen zerbricht. Die Titelpartie interpretiert Gloria Jieun Choi.

Premiere 17.5., 20.5., 11.6., 6.7.,  
wieder ab 21.9.,  
Großes Haus



Fotos: Bernd Schönberger

### KRABAT

Rund 80 Spielende – Laien und professionelle Schauspieler\*innen – zeigen die große sorbische Erzählung aus dem 17. Jahrhundert als Sommertheater Open Air, das in einem sorbischen Fest endet. Die Inszenierung ist ein lustvoller Versuch, der Vielschichtigkeit dieser Volkssage gerecht zu werden. Mit den Mitteln von Schauspiel, Flashmob, Tanz und Musik, mit Chören und Puppen, ist das Publikum eingeladen, sich mit Krabat und Kantorka auf die Suche nach dem Glücksland zu machen.

11 Vorstellungen im Zeitraum vom  
18.6. bis 6.7.,  
Hof der Alvensleben-Kaserne

## Brandenburgisches Landesmuseum für moderne Kunst (BLMK)

### UNBESCHREIBLICH WEIBLICH

#### Frauenbilder in der DDR

Die Gruppenausstellung untersucht die künstlerische Auseinandersetzung mit Weiblichkeit, mit den Lebensrealitäten und dem Körper der Frau in der DDR. Sie beleuchtet, wie Frauen auf der bildlichen Ebene idealisiert, stereotypisiert oder auf ihre Körperlichkeit reduziert wurden und wie Künstler\*innen diesen Darstellungen differenzierte Vorstellungen entgegenstellten.

10.5. – 10.8.25



Monika Geilsdorf, Selbstbildnis, 1976, Öl/Tempera auf Hartfaser © VG Bild-Kunst, Bonn 2025, Foto: Winfried Mausolf

### GEGEN DEN STRICH ODER DIE GETANZTE WUT IN COTTBUS Punk/Rock in der späten DDR

Über künstlerische Fotografie u.a. von Christiane Eisler, Helga Paris, Werner Lieberknecht sowie Musikaufnahmen, Filmdokumente und Malerei zeigt die Ausstellung einen knappen Überblick über die Punk-Szenen in der DDR. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf den Szenen von Cottbus und der Lausitz, die in den 1980er Jahren von äußerster Virulenz und republikweiter Bekanntheit waren.

24.5. – 17.8.25



Daniel Sambo-Richter, o. T., 1984

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

## Bücher-Tipps



### HELLE SOMMER Sophie Astrabie

Billie ist nicht wie andere Mädchen: Sie lebt bei ihrem Großvater, fährt Skateboard, zählt jeden Cent. Eines Sommers trifft sie Maxime, den Jungen aus Paris. Billie und Maxime – ein Sommer zu zweit. Über zwanzig Jahre lang vergessen sie einander nie, sehnen sich, suchen, finden und verpassen sich. Sie bedeuten einander alles – nur nie zur gleichen Zeit. Wie oft muss man sich verpassen, um die große Liebe zu finden? Ein warmherziger, melancholisch-kluger Roman über bedingungslose Liebe und den Mut, dem Schicksal das Leben abzutrotzen.



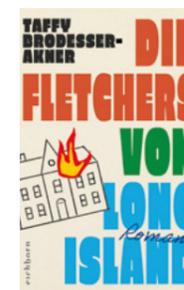
### SCHRÄGE VÖGEL – SOKO NEUNTÖTER Anna Täuber

Harald, Katja, Thilo und Sabine sind Vogelbeobachter. Jeden Sonntag treffen sie sich in aller Herrgottsfrühe auf dem Beobachtungsturm im Grabenstätter Moos am Chiemsee, um ihrem Hobby nachzugehen. So auch an diesem Sonntag – nur erwartet sie diesmal ein unschöner Anblick: Frank, ebenfalls Ornithologe, liegt tot im Gehölz. Ein tragischer Unfall, sagt die Polizei. Doch davon wollen die vier nichts wissen. Nach dem längsten Gespräch ihrer Bekanntschaft sind sie sich einig: Es war Mord. Und den wollen sie aufklären. Trotz Turbulenzen wachsen sie bald zu einem überraschend guten Team zusammen – mit ungeahnten ermittlerischen Fähigkeiten.



### DIE FORMEL DER HOFFNUNG Lynn Cullen

Ein spannender Roman nach der wahren Geschichte einer herausragenden Ärztin. Vanderbilt-Hospital, Nashville 1940: Dr. Dorothy Millicent Horstmann fällt unter den Ärzten auf. Sie ist 1,85 m groß – und meistens die einzige Frau im Raum. Dorothy hat Großes vor: Sie will die Kinderlähmung bezwingen, die so viel Leid verursacht. Zu viele Patienten hat sie ringen und sterben sehen. Sie kennt nur ein Ziel: das Polio-Virus auszurotten. Berühmte Forscher zweifeln an ihrer These zur Ausbreitung des Virus, doch sie wird ihnen beweisen, dass sie recht hat – um jeden Preis. Im Wettlauf gegen die Zeit wird sie zur Pionierin, die ihr Glück und Leben riskiert.



### DIE FLETCHERS VON LONG ISLAND Taffy Brodesser-Akner

1980 im wohlhabenden Long Island: Carl Fletcher wird vor seinem Haus gekidnappt. Kurz darauf, nach Zahlung eines üppigen Lösegelds, wird er freigelassen, und die Familie versucht, den Vorfall hinter sich zu lassen. Doch als sie vierzig Jahre später bei einer Feier wieder zusammentrifft, wird klar, dass die Entführung unerwartete Spuren hinterlassen hat – nicht nur bei Carl, sondern bei der ganzen Familie. Diese Auswirkungen sind mal verstörend, mal überaus amüsant! Eine große jüdisch-amerikanische Familiengeschichte, Jahrzehnte umspannend, die sich schon jetzt wie ein Klassiker liest: sprachlich virtuos, fein beobachtet und sehr lustig.



### MEDICAL CUISINE - GENUSSVOLL LEBEN MIT DIABETES Johann Lafer, Dr. med. Matthias Riedl

Bei 90 Prozent aller Diabetiker Typ 2 ist der Lebensstil die Ursache der Erkrankung. Die gute Nachricht: mit gesunder, genussvoller Ernährung bekommen Sie Ihre Blutzuckerschwankungen in den Griff. Wo früher vor allem Verbote galten, wenn es um die richtige Ernährung bei Diabetes ging, stehen heute Genuss und Lebensqualität im Vordergrund. Dafür stehen die beiden Autoren Dr. med. Matthias Riedl, Diabetes Experte und Ernährungsmediziner, und Johann Lafer - die Adresse für Genuss. Der umfangreiche Theorieteil zeigt den aktuellen Stand der Forschung und im Rezeptteil sind 100 gesunde und genussvolle Alltagsrezepte, die jedem schmecken.



