

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 2/2018 • 4. Jahrgang • November

Patienten-
verfügung

Tagespflege

Junge
Filmemacher

.....
Diabetes
Seite 16
.....

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

So erreichen Sie uns

ASB Regionalverband Barnim

ASB Service-Ruf: (033397) 786211
www.asb-barnim.de

Geschäftsstelle

Ansprechpartner: André Mettin Geschäftsführer
• Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 786212
E-Mail: mettin@asb-barnim.de

Senioreneinrichtung Hof am Teich

Ansprechpartner: Sylvia Kreinsen PDL
• Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 786217
E-Mail: kreinsen@asb-barnim.de

Kita Eichhörnchen

Ansprechpartner: Christina Nagel Leiterin
• Unter den Eichen 1, 16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)
Telefon (033395) 315
E-Mail: kita-eichhoernchen@asb-barnim.de

Ambulanter Pflegedienst ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: Mathias Berger PDL
• Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 68846
E-Mail: apda@asb-barnim.de

Seniorenrechtliches Wohnen

Ansprechpartner: Ines Mückstein
• Ahornstr. 4 a/b, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: (033397) 786211
E-Mail: mueckstein@asb-barnim.de

Betreutes Wohnen ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: Ines Mückstein
• Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: (033397) 786211
E-Mail: mueckstein@asb-barnim.de
So erreichen Sie uns:
ASB Service-Ruf (033397) 786211 www.asb.de/barnim

Häusliche Krankenpflege „Schwester Birgit Seidel“

Ansprechpartner: Kirstin Laskowski PDL
• René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 21843
E-Mail: seidel-hauskrankenpflege@asb-barnim.de

Tagespflege in den Basdorfer Gärten

Ansprechpartner: Kerstin Heinrich PDL
• René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon (033397) 648030
E-Mail: tagespflege-basdorfer-gaerten@asb-barnim.de

Freies Joachimsthaler Gymnasium

Ansprechpartner: Prof. Dr. Brigitte Meier Schulleiterin
• Brunoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal
Telefon (033361) 72811
E-Mail: joachimsthal@freies-gymnasium.de

Heimverbund Adolf Reichwein

Ansprechpartner: Anja Quilitz Pädagogische Leiterin
• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal
Telefon (033361) 212
E-Mail: bergvilla@asb-barnim.de

WG Biberbau

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Haus am See

• Lanker Chaussee 5a, 16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)

WG Schorfheide

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

• Bölkendorfer Str. 29, 16278 Angermünde (OT Bölkendorf)

JWG Kobel

• Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

Arche/Schülerhilfe

• Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

Lern- und Lehrwerkstatt ESF-Projekt

Projekt Schule/Jugendhilfe 2020
• Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Tagesgruppe für Kinder

mit erhöhtem Unterstützungsbedarf
• Lindenpark 5, 16225 Eberswalde



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

was ist, wenn man durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit nicht mehr in der Lage ist, bei einer medizinischen Entscheidung mitzubestimmen? Mit einer Patientenverfügung, auch Patiententestament genannt, kann man zum Ausdruck bringen, was man sich dann wünscht. In dieser Ausgabe erfahren Sie, was Sie tun können, um für den Fall der Fälle vorzusorgen.

In den Einrichtungen des ASB Barnim ist viel passiert in den letzten Wochen und Monaten. Lesen Sie in dieser Ausgabe mehr über

die Arbeit in der ASB-Kita, dem Freien Joachimsthaler Gymnasium und in der Bergvilla.

Die neue Tagespflegeeinrichtung des ASB wurde feierlich eingeweiht und die Senioreneinrichtung Hof am Teich ist nun eine anerkannte Kneipp-Einrichtung.

Neben vielen weiteren Themen rund um den ASB finden Sie vielfältigen Tipps für Ihre Gesundheit, Buchempfehlungen, einen Reisetipp sowie unser Rätsel.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

Inhaltsverzeichnis

So erreichen Sie uns	2	Diabetes	16
Gesundheitstipps	4	Junge Filmemacher aus Joachimsthal.....	18
Landesvorsitzender Thomas Schmidt.....	6	Tagesgruppe Lindenpark.....	20
Joachimsthaler Gymnasium	7	Reisetipp: Tropical Islands	22
Kneipp-Zertifizierung.....	8	So können Sie uns helfen.....	24
Patientenverfügung	10	Jubilare 2018.....	24
Tagespflegeeinrichtung Basdorf.....	12	Büchertipps	25
Der Apfel	14	Rätsel	26

Tipps für gesunde Ernährung

Rettich: Scharf im Geschmack – gesund in der Wirkung

Rettich ist vor allem in Asien beliebt und kommt dort oft und gerne auf den Tisch. Hierzulande wird das Wurzelgemüse in weitaus geringeren Mengen verzehrt – zu Unrecht! Denn Rettich ist nicht nur lecker, sondern aufgrund seiner wertvollen Nähr- und Inhaltsstoffe überaus gesund. Seine Senföle wirken positiv auf Leber, Galle und Verdauung und können bei einigen Krankheiten Abhilfe schaffen. Ein Rettich hat kaum Kalorien und Fett, da er zu 94 Prozent aus Wasser besteht. Dafür liefert das Wurzelgemüse umso mehr wertvolle Nährstoffe. Zudem reichern sich die scharfen Senföle und Bitterstoffe überwiegend in der Lunge und der Harnblase an, wodurch die Flüssigkeitsabgabe der Schleimhäute angeregt wird. Rettich kann somit bei Husten und Co. den Schleim in den Atemwegen wirksam lösen. Mehr noch: die Senföle bekämpfen auch Bakterien und Pilze im Magen. Aus diesem Grund ist Rettich insbesondere bei bakteriellen Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eine effektive und gut verträgliche Alternative zu synthetisch hergestellten Antibiotika.

Gesunde Ernährung für Senioren

Im Prinzip gilt für Ältere das Gleiche wie für alle anderen: Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, bleibt länger fit. Vitamine und Mineralstoffe sowie ausreichend Flüssigkeit helfen, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Obst und Gemüse sind wahre Kraftpakete: Antioxidative

Wirkstoffe wie die Vitamine C und E sowie das Beta-Carotin, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe schützen vor Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und unterstützen nachweislich die Hirnleistung von Senioren. Täglich sollten es schon zwei bis drei Portionen Obst und mindestens zwei Portionen Gemüse sein, die Hälfte davon als Rohkost. Bei Kauproblemen kann man Möhren, Kohlrabi und Sellerie auch ganz fein raspeln oder andünsten, sodass sie gerade noch bissfest sind. Da das Geschmacks- und Geruchsempfinden im Alter abnimmt, sollten die Speisen mit reichlich frischen Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt werden. Mit Salz sollte man eher sparsam umgehen, aber wenn Salz, dann Jodsalz mit Fluor verwenden.



Sanddorn – Vitaminreicher Alleskönner

Alternativ zur heißen Zitrone können Sie es beim nächsten Schnupfen oder Husten mit Sanddorn probieren. Die kleinen



gelben Sanddorn-Beeren sind nämlich wahre Vitaminbomben und enthalten bis zu zehnmal so viel Vitamin C wie Zitronen. Schon drei Löffel Sanddornsafte sollen den kompletten Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C decken. Auch äußerlich kann Sanddorn wahre Wunder bewirken: Sanddornöl hilft bei wundgelegener, entzündeter Haut, schützt vor schädlicher UV-Strahlung und bei chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Da viele Vitamine fettlöslich sind, liefert Sanddorn das Fett gleich mit und ermöglicht es so dem Körper, die Nährstoffe direkt zu verarbeiten. Sanddorn gehört zu den wenigen pflanzlichen Nahrungsmitteln, die Vitamin B12 enthalten, das sonst überwiegend in Fleisch enthalten ist. Somit ist Sanddorn auch eine wichtige B12-Quelle für Vegetarier und Veganer, die teils einen Mangel an diesem Vitamin haben. Im Fruchtfleisch der Sanddorn-Beere sind zudem Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium und Mangan enthalten.



Sind Luxus-Salze gesünder?

Im Handel wird die Vielfalt an besonderen Salzen immer größer. Aber gibt es tatsächlich große Unterschiede oder ist Salz doch gleich Salz? Die Unterschiede beruhen auf der Art und Weise wo und wie das Salz gewonnen wird. Egal, ob Sie Meersalz, Fleur de Sel, Stein-, Himalaya- oder Lavasalz kaufen. Salz besteht laut der Verbraucherzentrale aus mindestens 97 Prozent Natriumchlorid. Der restliche Anteil, meist nur ein Prozent, sind Minerale und Spurenelemente. Die enthaltenen Mineralstoffe in besonderen Salzen sind im Mengenverhältnis so gering, dass sie laut der Verbraucherzentrale keinen positiven Effekt auf die Gesundheit haben können. Viel mehr als die Art des Salzes ist die konsumierte Menge entscheidend für die Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt höchstens fünf Gramm Salz pro Tag. Das entspricht etwas weniger als einem Teelöffel.



Gesund und glücklich im Alter

Die Universität Harvard führt seit 80 Jahren eine Langzeitstudie durch. Ziel ist es herauszufinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass wir im Alter gesund bleiben. Neben einem gesunden Lebensstil ist dabei die Pflege der sozialen Kontakte besonders wichtig. Drei Fakten können die Gesundheit im Alter wesentlich beeinflussen. Das sind erstens die Beziehungen zu Freunden und Familie, denn Einsamkeit ist schädlich. Sie ist so mächtig wie Rauchen oder Alkoholismus. Zweitens die Qualität der Beziehungen zu den Mitmenschen. Eine große Rolle spielt, wie glücklich wir in unseren Beziehungen sind. Das hat einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit. Und drittens die Beziehung zu einem Partner in der Ehe, denn wer eine glückliche Ehe führt, ist zufriedener und psychisch gesünder. Diejenigen, die unglückliche Ehen führten, fühlten sowohl emotionale als auch körperliche Schmerzen.

Thomas Schmidt als Landesvorsitzender wiedergewählt

Höchste ASB-Auszeichnung für Samariterin Deta Tomkowiak

Der Landesvorsitzende des Arbeiter-Samariter-Bundes Brandenburg Thomas Schmidt ist auf der Landeskonferenz im Brandenburg-Saal der Potsdamer Staatskanzlei am 29. Juni 2018 in seinem Amt einstimmig wiedergewählt worden.

Schmidt tritt damit seine zweite Amtsperiode an. Seit 2014 hält der Teltower Bürgermeister dieses Amt inne. Die Funktion seines Stellvertreters übernimmt zukünftig Ralf Möbius, langjähriges Landesvorstandsmitglied. Die Delegierten votierten ebenfalls einstimmig für ihn. Möbius übernimmt damit die Aufgaben von Deta Tomkowiak. Die 77-jährige Brandenburgerin ist nach 16-jähriger Vorstandsarbeit nicht mehr für das Amt angetreten. Seit 2002 ist sie im Landesvorstand als Vorsitzende und stellvertretende Vorsitzende tätig gewesen. Für ihre langjährigen Verdienste um den ASB ist ihr mit dem Samariter Ehrenkreuz in Gold die höchste Auszeichnung des ASB Deutschland verliehen worden. Die Auszeichnung

nahm sie aus den Händen von Dr. Christine Theiss, Mitglied des ASB-Bundesvorstandes entgegen. Mit Dr. Wolfgang Brunko (ASB Regionalverband Mittel-Brandenburg e.V.), Hartmut Liesegang (ASB Regionalverband Ostbrandenburg und Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (ASB Ortsverband Nauen) unterstützen drei neue Köpfe die Arbeit im Vorstand. Von den 93 Delegierten aus 14 Verbänden sind sie ebenfalls einstimmig gewählt worden. Die ASB Männerriege wird von Helga Meier, ehemalige Geschäftsführerin des ASB Kreisverbandes Lübben kontrolliert. Die Delegierten wählten sie einstimmig zur neuen Vorsitzenden der Landeskontrollkommission.



v.l.n.r.: Dr. Wolfgang Brunko (ASB Mittel-Brandenburg), Ulf Hoffmeyer-Zlotnik (ASB-Nauen), Helga Meier, Landeskontrollkommission, Hartmut Liesegang (ASB Ostbrandenburg), Thomas Schmidt, Vorstandsvorsitzender, Ralf Möbius, stellvertretender Vorsitzender (nicht im Bild)

Ministerpräsident dankte den Samariterinnen und Samaritern

Erstmals auf einer Landeskonferenz begrüßte Brandenburgs Ministerpräsident Dr. Dietmar Woidke die Samariterinnen und Samariter. Er dankte dem ASB und seinen Mitgliedern für das unermüdlige, tägliche Engagement. „Ob in der Jugend- und Familienhilfe, der Eingliederungshilfe, der Flüchtlingshilfe oder im Gesundheits- oder Rettungswesen: Der ASB ist da, wenn Hilfe gebraucht wird. Damit leisten Sie einen sehr wertvollen Beitrag für unsere Gemeinschaft und zeigen Mitmenschlichkeit und Solidarität, die mehr denn je benötigt wird.“



Das Freie Joachimsthaler Gymnasium

Seine neuen Lehrer und Lehrerinnen

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres 2018/19 startete Frau Dahlke als jüngste Lehrerin des Teams ins Berufsleben. Sie unterrichtet die Fächer Geografie und Politische Bildung. Da sie schon das Referendariat am FJG sehr erfolgreich absolviert hatte, kannten sowohl die Lehrer als auch die Schüler Frau Dahlke und freuten sich sehr auf die Zusammenarbeit mit ihr. Wer mit so viel Humor und Spaß wie sie unterrichtet, der ist wahrlich sehr beliebt.

Neben Frau Dahlke wurde unser Team noch von Herrn Dr. Michael Klockmann, Frau Dr. Pánja Köppen-Rung, Mister Jeremy Payne und Frau Francisca Streblov verstärkt. Wir sind sehr froh, dass wir diese jungen Lehrer und Lehrerinnen für unsere Schule gewinnen konnten, denn sie sorgen nicht nur für eine Verjüngung unseres Teams, sondern jeder einzelne bringt auch noch eine Vielzahl neuer wichtiger Lebenserfahrungen und spezifisches Wissen mit. Herr Dr. Klockmann zog mit seinen beiden Kindern und seiner Frau von Greifswald nach Joachimsthal, um hier am FJG nach seiner Universitätskarriere

eine neue berufliche Perspektive und Herausforderung zu finden. Bereits nach einem halben Schuljahr war der Sport-, Geografie- und Biologielehrer so beliebt bei den Schülern, dass sie ihn zum Vertrauenslehrer wählten.

Eine weitere wichtige Verstärkung erfuhr unser Team, als sich Frau Dr. Pánja Köppen-Rung entschloss, bei uns als Chemie- und Biologielehrerin zu arbeiten. Mit großem Elan und umfangreichem fachlichen Können begeistert sie unsere Schüler in allen Klassenstufen für das Fach Biologie und insbesondere die Klasse 8 auch in Chemie. Die Vorbereitung und Durchführung der Projektwoche „Gesundheit“ lag in ihren Händen und offenbarte auch ihr organisatorisches Talent und ihr besonderes Engagement für unsere Schule.

Gute Englischlehrer sind an allen Schulen rar, umso größer war die Freude darüber, dass sich Mister Payne entschloss, bei uns den Englischunterricht zu übernehmen. Mit viel Einfühlungsvermögen und stets sehr abwechslungsreichen Methoden versucht Mister Payne unsere Schüler für die englische Sprache bzw. für seine Muttersprache

zu begeistern. Die ersten Erfolge spiegeln sich schon in den glücklichen Gesichtern der Schüler und Schülerinnen wider.



Als sich die Musikwissenschaftlerin Francisca Streblov entschloss bei uns den Spanisch- und Musikunterricht zu übernehmen, waren wir alle sehr glücklich, denn diese Fächerkombination ist wahrlich sehr selten. Stets akribisch vorbereitet und gut organisiert, bringt sie den Schülern Spanisch bei und versucht gerade im Musikunterricht neue Wege zu gehen. Unser Team weiß ihre ruhige und verlässliche Art und Weise sehr zu schätzen.



Kneipp-Zertifizierung



Als zweite Senioreneinrichtung im Land Brandenburg ist unsere Einrichtung Hof am Teich in Wandlitz-Basdorf nun offiziell anerkannte Kneipp-Einrichtung. Ende Mai 2018 erfolgte die Übergabe der Urkunde und Plakette durch den Vize-Präsidenten des Kneipp-Bundes e.V., Joachim Rudolph.

Im Beisein von Dr. Jana Radant (Bürgermeisterin Wandlitz), Joachim Rudolph (Vizepräsident Kneipp-Bund e.V. und Vorsitzender Kneipp Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.), Michael Siebert (Vorstand ASB Regionalverband Barnim e.V.) und Petra Burneleit (Kneipp-Verein Niederbarnim e.V.) begrüßte André Mettin als Geschäftsführer unseres Regionalverbandes die Gäste, Bewohnerinnen und Bewohner sowie alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Prüfung bereits erfolgreich absolviert

André Mettin erinnerte daran, dass die eigentliche Prüfung unserer Einrichtung bereits am 10. Januar 2018 erfolgreich absolviert wurde. Die Übergabe der Urkunde und Plakate und das damit verbundene Fest wurden aber bewusst in die warme Jahreszeit im Mai verlegt, um so allen Bewohnerinnen und Bewohnern des Hauses die Gelegenheit zu geben, in der Natur und bei Bewegungen an frischer Luft, bei Musik, Getränken und Kuchen der Übergabe beizuwohnen.

Ein konsequenter Weg

Sylvia Kreinsen, langjährige Pflegedienstleiterin unserer Senioreneinrichtung, gab noch einmal einen kurzen Abriss der Zeit bis zur erfolgreichen Prüfung und Zertifizierung. In unserer Senioreneinrichtung werden bereits seit Jahren viele Prinzipien der Kneippschen Lebensweise angewandt: So wird naturnah, mit vielen Kräutern und naturbelassenen Produkten gekocht. Durch die Anlage des Parks mit einem kleinen Teich und den am Ufer angesiedelten Tieren war für Bewohnerinnen und Bewohner schon immer viel Bewegung an frischer Lust möglich. Mit der Einweihung eines Kneippschen Bewegungspfades im Jahr 2015 waren beste Voraussetzungen geschaffen, um das Gespür für unterschiedliche, naturbelassene Bodenmaterialien zu schärfen.

Zertifiziert als zweite Senioreneinrichtung im Land Brandenburg

Joachim Rudolph vom Landesverband des Kneipp-Bundes konnte interessante Details berich-



ten: Unsere Einrichtung Hof am Teich ist erst die zweite Senioreneinrichtung im Land Brandenburg, die vom Kneippbund e.V. offiziell als Kneipp-Einrichtung anerkannt wurde. Diese Vorreiterrolle wird somit sicherlich auch in Zukunft für weitere Einrichtungen im Land nützlich sein, um sich über Erfahrungen und Erfolge im Hof am Teich informieren zu können.

Kitas bauen bundesweit auf Kneippsche Lebensprinzipien

Den Worten von Joachim Rudolph waren auch interessante Zahlen zu vernehmen: Mittlerweile sind über 400 Kita-Einrichtungen bundesweit zertifiziert. Über 30.000 Kinder werden also jeden Tag nach den Kneippschen Lebensprinzipien betreut. Die Erfahrungen, die die Kita Eichhörnchen des ASB Barnim in über 10 Jahren als anerkannte Kneipp-Einrichtung sammeln konnte, kamen dabei sicherlich auch der Vorbereitung der Senioreneinrichtung auf die Kneipp-Zertifizierung zugute.

Vielseitiges Rahmenprogramm

Eingestimmt von einem kleinen Liederprogramm – vorgetragen von Kindern unserer Kita – bot das hochsommerliche Wetter beste Voraussetzungen für Bewohnerinnen und Bewohner, um anlässlich der Zertifizierung an einzelnen Stationen im Park erneut die verschiedensten Kneipp-Übungen auszuprobieren.

So war es u.a. möglich, Wasserbäder für Füße und Arme zu genießen, sich sportlich beim Kegeln zu betätigen oder den im Jahr 2015 eingeweihten und erst kürzlich neu aufbereiteten Bewegungspfad zu erproben. Martin Höfs, Kneipptrainerin in der Senioreneinrichtung, motiviert die Bewohnerinnen und Bewohner mit einer kleinen Auflockerungsrunde für das bevorstehende Fest.

Sebastian Kneipp auch nach vielen Jahrzehnten noch aktuell

In drei Jahren wird der 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp gefeiert. Seine Lebensprinzipien eines bewussten Umgangs mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur wird in diesen Zeiten zunehmender Veränderungen unseres gesellschaftlichen Miteinanders immer wichtiger als ein alternatives Lebensprinzip für mehr Toleranz und zwischenmenschliche Zuwendung. Gerade in einer Pflegeeinrichtung, wie unserem Hof am Teich, ist dies die richtige Basis für Betreuung und Pflege. Denn, wie André Mettin noch einmal bestätigte: in jeder Anwendung für unsere Bewohnerinnen und Bewohner steckt auch eine Zuwendung für den jeweiligen Menschen.

Unsere Senioreneinrichtung ist mit der erfolgreichen Zertifizierung jedenfalls gut darauf vorbereitet.



Patientenverfügung

den Willen schwerstkranker Menschen respektieren

Was ist, wenn man durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit nicht mehr in der Lage ist, bei einer medizinischen Entscheidung mitzubestimmen?

Mit einer Patientenverfügung, auch Patiententestament genannt, kann man zum Ausdruck bringen, dass man in Krankheitssituationen, die zum Tode führen werden, keine Behandlung wünscht, die das Leben künstlich verlängern würde.

Patientenverfügung – rechtliche Situation

Seit dem 1. September 2009 ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) die Patientenverfügung rechtlich geregelt. Sie ist definiert als eine schriftliche Erklärung, die konkrete medizinische Behandlungen oder Eingriffe erlaubt oder untersagt, wenn der Verfasser sich nicht mehr eigenständig äußern kann.

Es geht hierbei nicht um aktive Sterbehilfe – die ist in Deutschland gesetzlich verboten. Für viele Betroffene ist die Patientenverfügung jedoch eine Möglichkeit, selbstbestimmt, in Würde und ohne Schmerzen zu sterben.

Möglichkeiten

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Es gibt im Prinzip drei Möglichkeiten, für den Fall der Fälle vorzusorgen.

1 Mit einer Patientenverfügung bestimmt der Unterschreibende, welche medizinische Behandlung er in dem Fall haben will, in dem er nicht mehr äußerungsfähig ist.

2 Mit einer Vorsorgevollmacht erteilt man einer Vertrauensperson Vollmacht in vermögensrechtlichen und persönlichen Angelegenheiten. Diese Person entscheidet dann, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist.

3 Mit einer Betreuungsverfügung gibt man dem Gericht eine Empfehlung, wer als Betreuer bestellt werden sollte. Das ist nur dann erforderlich, wenn man keine Vorsorgevollmacht erteilt hat.

Angst

vor der Pflegebedürftigkeit

Über 900.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland. Einer Umfrage von Infratest im Auftrag der Patientenschutzorganisation Deutsche Hospiz Stiftung zufolge würde rund die Hälfte der Deutschen lieber den Freitod wählen, als zum Pflegefall zu werden. Demnach sehen 51 Prozent der Frauen und 49 Prozent der Männer einen Ausweg im begleiteten Suizid. Die Angst vor der Pflegebedürftigkeit ist also bei vielen Menschen groß.

Wofür

eine Patientenverfügung?

Eine Patientenverfügung bezieht sich auf den Sterbeprozess oder auf einen nicht mehr veränderbaren Ausfall lebenswichtiger Körperfunktionen mit absehbarer Todesfolge. Sie enthält Anweisungen zur Sterbebegleitung, wobei man einen möglichen Behandlungsverzicht – etwa Wiederbelebungsmaßnahmen – ausdrücklich benennen kann. Das bedeutet, auf eine lebensverlängernde Behandlung zu verzichten, wenn man unheilbar krank ist und sich im Sterben befindet. Außerdem ist eine Palliativbehandlung gemeint, die die Abgabe von schmerzlindernden Medikamenten an tödlich erkrankte Menschen einschließt, auch wenn durch diese Medikamente als Nebenwirkung der Eintritt des Todes beschleunigt werden kann.

Form

Wie sieht eine Patientenverfügung aus?

Für eine Patientenverfügung gibt es keine vorgefertigte Form. Sie muss aber erkennen lassen, dass sich der Verfasser über die Umstände seines Sterbens Gedanken gemacht und seinen Willen hierzu klar formuliert hat. Zudem muss sie unterschrieben und datiert sein. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht nötig. Der Patient kann seine Verfügung jederzeit formlos widerrufen. Ziel dieser gesetzlichen Regelung ist es, für mehr Rechtssicherheit hinsichtlich des Verzichts auf lebensverlängernde oder -erhaltende Maßnahmen im Falle eines lebensbedrohlichen

Patientenverfügung

von

.....
Vorname

.....
PLZ, Wohnort

1. Meine Wünsche und We

Wenn ich meinen Willen nicht
....., erwarte ich

Zustandes eines Menschen zu sorgen. Gestaltungsvorschläge einer Patientenverfügung bietet unter anderem das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz.

Wichtig! Empfehlungen für eine Patientenverfügung

Die Bundesärztekammer empfiehlt, dass Patientenverfügungen Aussagen zu folgenden Situationen beinhalten:

Sterbephase, nicht aufhaltbare schwere Leiden, dauernder Verlust der Kommunikationsfähigkeit, Notwendigkeit andauern-

der schwerwiegender Eingriffe wie Beatmung, Dialyse, künstliche Ernährung und Beatmung sowie Organersatz.

Außerdem sollte man sich Fragen zu diesen Themen stellen:

Schmerzempfindlichkeit; Bereitschaft; Schmerzen zu ertragen; Furcht vor Behinderung; Verunstaltung; Abhängigkeit

Eine Empfehlung ist auch, niederzuschreiben:

welche Erfahrungen man mit Krankheit, Schmerzen und körperlichen Einschränkungen

gemacht hat; welche Erfahrungen man mit dem Sterben von anderen gemacht hat; welcher Religion man angehört oder was für einen selbst das Leben lebenswert macht

Eine ärztliche Beratung ist vor Abfassen der Patientenverfügung in jedem Fall empfehlenswert. Die Patientenverfügung kann, muss aber nicht, beim Hausarzt verwahrt werden. Außerdem sollte eine Patientenverfügung etwa alle zwei Jahre aktualisiert beziehungsweise neu bestätigt werden.



Neue Tagespflege für Seniorinnen und Senioren aus Wandlitz und Umgebung eröffnet

Am 12. September 2018 feierte der ASB Barnim mit einer Einweihungsparty die offizielle Eröffnung seiner neuen Tagespflegeeinrichtung in Basdorf.

Als eines der ersten Unternehmen, die zukünftig im neuen Quartier Basdorfer Gärten vertreten sein werden, konnte der ASB Barnim seine neue Tagespflegeeinrichtung bereits am 1. August des Jahres in Betrieb nehmen. Im September fand nun die offizielle Eröffnungsfeier statt.

Die Gäste kommen zahlreich

Das Interesse ist groß, fast 60 Gäste haben ihr Kommen an diesem sommerlichen Nachmittag zugesagt. Sie überbringen gute Wünsche für die Zukunft des Hauses, übergeben Blumengestecke

und praktische Geschenke für einen geselligen Zeitvertreib unserer zukünftigen Pflegegäste.

Die Stimmung ist heiter-gelassen, aber auch feierlich. Und so werden die Gäste begrüßt von der Vorstandsvorsitzenden Heidi Freistedt, der neuen Pflegedienstleiterin des Hauses, Kerstin Heinrich und vom Geschäftsführer des ASB Barnim, André Mettin.

Eine erfreulich kurze Bauzeit

Nur knapp 15 Monate dauerte die Errichtung des Neubaus - vom ersten Spatenstich, über das Auffüllen der

Fundamente, das Richtfest, bis zur Bauabnahme im Juli 2018.

In einer kurzen Rede lässt André Mettin – wie in einem Zeitraffer – das Geschehene noch einmal Revue passieren. Er nutzt die Gelegenheit auch, sich bei allen Anwesenden für die gute Zusammenarbeit, die kreative Hilfe und das optimistische Vertrauen in einen erfolgreichen Bauabschluss zu bedanken.

Vertreter der Deutschen Kreditbank sind ebenso unter den Gästen, wie Vertreter der Gemeinde Wandlitz, Vertreter der Baufirmen und Kooperationspartner aus dem sozialen Bereich.

Besichtigung des Hauses

Die Gelegenheit zum anschließenden Rundgang durch das neue Gebäude nutzen die Gäste gern. Dabei gibt es



viele anerkennende Worte für die Großzügigkeit der Räume, die hochwertige Einrichtung, die Wandgestaltung in prägnanten Farben und vor allem für die Funktionalität des gesamten Konzeptes.

Aber auch das gelungene Nebeneinander von Büro- und Aufenthaltsräumen überzeugt: Unseren bis zu 15 Tagesgästen stehen zwei Ruheräume, ein Therapieraum sowie ein fast 70 qm großer Wohn- und Speiseraum zur Verfügung - ergänzt von Büro- und Verwaltungsräumen, barrierefreien Toiletten und einer mit moderner Haushaltstechnik ausgestatteten Küche.



Die Einrichtung ist umgeben von einem parkähnlichen Garten, bietet ausreichend Parkplätze für Besucher und Gäste und liegt in unmittelbarer Nähe zu guten Einkaufsmöglichkeiten im Zentrum des Ortsteils Basdorf. Auch die tägliche An- und Abreise mit dem barrierefreien Kleinbus unserer Einrichtung nutzen unsere Pflegegäste sehr gern.

Vor Ort: der Häusliche Krankenpflegedienst

Einen ganz besonderen Gast führt Geschäftsführer André Mettin an diesem Nachmittag ebenfalls durch die neuen Räume: Frau Brigit Seidel. Nach 25 Jahren erfolgreicher Arbeit als Inhaberin des Häuslichen Krankenpflegedienstes „Schwester Brigit Seidel“ übergab sie im Frühjahr 2017 ihren Dienst an den ASB Regionalverband Barnim. Ab 1. August 2018 ist der Krankenpflegedienst nun unter einem Dach mit unserer neuen Tagespflegeeinrichtung zu finden.

Der über die Jahre gewachsene Kundenstamm vertraut weiterhin den Erfahrungen der ebenfalls übernommenen 15 Mitarbeiter. Auf diese Weise erreichen wir eine optimale Erweiterung unseres Leistungsangebotes im Bereich der regionalen Seniorenpflege und -betreuung.



Ein entspannter Nachmittag für zukünftige Ideen

Der Nachmittag auf der fast überfüllten Terrasse unseres neuen Hauses vergeht

schnell bei leckerem Fingerfood, kühlen Getränken und selbstgebackenem Kuchen. Neben unseren 15 Tagesgästen, die teilweise in Begleitung ihrer Angehörigen einen entspannten Nachmittag verbringen, genießen die vielen geladenen Gäste die Möglichkeiten zu kurzweiligen Gesprächen und vielleicht auch der Anbahnung neuer Ideen und geschäftlicher Partnerschaften.



Fast scheint die bunte Mischung unserer Gäste an diesem Nachmittag ein Spiegelbild dafür zu sein, was die die zukünftige, generationenübergreifende Pflege- und Betreuungsarbeit für Seniorinnen und Senioren prägen wird: ein Miteinander von Menschen unterschiedlichsten Alters und unterschiedlicher Wirkungsbereiche.

In diesem Sinne wünschen wir der neuen Pflegedienstleiterin Kerstin Heinrich und ihrem Team viel Glück, neue, inspirierende Ideen und vor allem viele zufriedene Tagesgäste.



Der Apfel

Ein interessantes Thema für unsere Vorschulkinder, passend zur Jahreszeit

Als Kindertagesstätte ist es uns immer wichtig pädagogische Angebote zu finden, die den Kindern mit allen Sinnen vermittelt werden.

Daher lernten wir zunächst ein Lied zum Apfel „In meinem kleinen Apfel“ und wir betrachteten den Apfel genauer: Wie sieht er aus? Welche Farben hat die Frucht? Wie schmeckt und fühlt er sich an? Was kann man alles daraus zubereiten?

Die Vorschulgruppe hat zum Beispiel einen Apfel mit Pinsel und Farbe gezeichnet oder auch mit dem Apfel gestempelt und Abdrücke entstehen lassen.

Große Freude hatten die Kinder daran, ihr eigenes Apfelbuch zu gestalten, wobei es um die Entstehung und Reifung des Apfels ging. Als Kneipp-Kita sind wir bemüht saisonale und regionale Produkte zu verarbeiten und natürlich wurde mit den Kindern gemeinsam





Apfelmus, Apfelpfannkuchen, Apfeltee und Apfelmarmelade zubereitet.

Auf dem Gelände des Joachimsthaler Gymnasiums stehen Apfelbäume, die in diesem Jahr besonders viele und große, leckere Früchte tragen. Das nahmen wir zum Anlass und planten einen Ausflug dorthin. Mit den ASB Bussen wurden die Kinder am Morgen aus der Kita abgeholt.

Auf die Plätze, fertig los! Die Kinder waren eifrig am Ernten und füllten im Nu Säcke und Körbe randvoll. Bevor es zurück in die Kita ging, suchte sich jeder Vorschüler einen Apfel aus und biss genüsslich hinein.

Die große Ausbeute an gesammelten Äpfeln wurde dann in die Mosterei nach Bernau gefahren. Dort wird daraus Apfelsaft hergestellt und in Flaschen für unsere Kita abgefüllt.

Wir sind begeistert über diesen gesunden Vorrat und nutzen ihn gern in kalten Monaten, warmer Apfelsaft mit Ingwer schmeckt allen lecker.



Diabetes

10 Tipps, um den Blutzucker zu senken

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist ein typisches Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung. Wer an Diabetes leidet, muss meistens Medikamente zur Regulierung des Blutzuckerspiegels einnehmen und/oder sich Insulin spritzen. Doch eine Senkung des Blutzuckerspiegels ist oft auch auf eine natürliche Art und Weise möglich.

Blutzucker und Diabetes

Der Blutzuckerspiegel gibt an, wie hoch der Anteil an Glukose im Blut ist. Die Glukose im Blut ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper – vor allem das Gehirn und die roten Blutkörperchen gewinnen ihre Energie aus Glukose. Der Blutzuckerspiegel wird in erster Linie über die beiden Hormone Insulin und Glucagon geregelt. Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, treibt Glucagon ihn in die Höhe. Neben Glucagon können auch Adrenalin, Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels beitragen. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel wieder gesenkt. Bei einer Diabetes-Erkrankung ist dieser Mechanismus jedoch gestört. Während bei Typ 1-Diabetikern ein Mangel an Insulin vorliegt, wird bei Typ-2 Diabetikern zwar genügend Insulin produziert, allerdings kann das Insu-

lin die Glukose nicht mehr in die Zellen transportieren. In beiden Fällen kommt es somit zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Dieser kann langfristig zu gravierenden Schäden an Nerven und Gefäßen sowie an den Augen und den Nieren führen.

1 Vermeiden Sie Stress

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Je entspannter Sie also sind, desto positiver wirkt sich dies auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

2 Lebensmittel mit niedrigem GI

Nehmen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) zu sich: Der Glykämische Index gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse sowie bestimmte Obstsorten. Weißmehlprodukte,

Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden.

3 Reduzieren Sie Ihr Gewicht

Sofern Sie an einer Typ 2-Diabetes leiden und übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt daran arbeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht begünstigt auf lange Sicht die Entstehung einer Insulinresistenz. Zudem steigt durch das Übergewicht auch der Insulinbedarf. Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine Gewichtsreduktion zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.

4 Verzichten Sie auf zu viel Fett

Fett sollte in der täglichen Ernährung nicht fehlen, allerdings darf die aufgenommene Menge auch nicht zu hoch sein. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm Fett. Dabei sollten Sie besonders darauf achten, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren zu vermeiden. Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz. Empfehlenswert sind dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Insulinresistenz positiv beeinflussen. Sie sind beispielsweise in großen Mengen in Fisch und Sojaprodukten enthalten.

5 Achten Sie darauf, was Sie trinken

Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dies sind meistens Getränke, die einen hohen



Zuckeranteil besitzen. Dazu gehören beispielsweise viele Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Limonaden. Bestens geeignet für Diabetiker sind dagegen Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Insbesondere grüner Tee wirkt sich dabei besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

6 Bewegen Sie sich regelmäßig

Beim Sport arbeitet Ihre Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mehr Glukose verbrannt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung auch der Insulinresistenz entgegen. Genügend Bewegung ist bei erhöhten Blutzuckerwerten aber auch deshalb wichtig, da sie das Abnehmen erleichtert.

7 Verwenden Sie Süßstoff anstatt Zucker

Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Somit wird durch Süßstoff der Blutzuckerspiegel nicht verändert. Wer nicht auf Süßstoff zurückgreifen möchte, kann stattdessen auch Stevia verwenden. Die Stevia-Pflanze verfügt über eine hohe Süßkraft und ist deshalb bestens als Zucker- und Süßstoff-Ersatz geeignet. Stevia ist für Diabetiker besonders gut geeignet, da einige ihrer Inhaltsstoffe zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen können.

8 Würzen Sie Speisen mit Zimt

Zimt gehört zu den effektivsten Blutzuckersenkern überhaupt. Durch die regelmäßige Einnahme von Zimt kann der Blutzucker deutlich gesenkt werden. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von mindestens einem Milligramm Zimt.

Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise Ihren Tee oder Kaffee mit Zimt würzen. Ebenso gut macht sich eine Prise Zimt im morgendlichen Müsli oder im Obstsalat.

9 Nehmen Sie genügend Obst zu sich

Äpfel haben einen besonders positiven Effekt auf den Blutzucker. Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln nur langsam ins



Blut aufgenommen wird. Da Pektin vor allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden. Neben Äpfeln haben außerdem noch Möhren einen nennenswerten Pektin-Gehalt. Neben Äpfeln wird auch sauren Zitrusfrüchten wie Pomelos oder Grapefruits eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Bei Grapefruits ist neben dem Fruchtfleisch auch ein Grapefruitsamenextrakt für Diabetiker zu empfehlen.

10 Ausreichend Zink und Chrom

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Zink und Chrom: Dem Spurenelement Chrom wird ein besonders großer Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers nachgesagt. So soll Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessern und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation sorgen. Dagegen kann ein Mangel an Chrom erhöhte Blutzuckerwerte zur Folge haben. Chrom kann entweder über Nahrungser-

gänzungsmittel oder über Vollkornbrot, Linsen oder Hühnerfleisch zugeführt werden. Neben Chrom beeinflusst auch das Spurenelement Zink die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus. Besonders große Mengen an Zink stecken in Austern, Weizenkleie, Edamer, Haferflocken und Sonnenblumenkernen.



Flucht ins Grüne

Kinder und Jugendliche aus Joachimsthal und Umland drehen ihre eigenen Filme.

Unter der Federführung des Kulturhaus Heidekrug e.V. und mit der Unterstützung von BAFF (Bands auf festen Füßen) und den Einrichtungen des ASB Regionalverbandes in Joachimsthal können die Teilnehmer des durch die Initiative „Kultur macht stark“ geförderten Projektes selbst mit der Kamera aktiv werden.

Im Verlauf von 20 Projekttagen und vier Drehwochenenden sollen ein Dokumentarfilm und ein kurzer Spielfilm entstehen. Angeleitet werden die Kinder und Jugendlichen von Oliver Hohlfeld (Autor und Regisseur), Stefan Wagner (Kameramann) und Anke Müller (Künstlerische Assistentin).

Auf die Frage, was hat die jungen Menschen bewogen hat, an dem Projekt teilzunehmen, gaben sie folgende Antworten: „Wir haben uns für Film und Schauspiel interessiert und wollen neue Erfahrungen machen.“ „Oliver kam ins Gymnasium und hat uns das Projekt vorgestellt und die Flyer verteilt. Das Projekt hat uns sehr angesprochen und deshalb machen wir mit.“ „Weil „Flucht ins Grüne mal ganz was Neues ist.“ „Ich interessiere mich schon lange für Kamera und Schnitt, deshalb passt das echt gut.“

Zu ihren ersten Eindrücken befragt, teilten

„Wir haben uns für Film und Schauspiel interessiert und wollen neue Erfahrungen machen.“



„Weil Flucht ins Grüne mal ganz was Neues ist.“

„... Aber natürlich ist es auch spannend, mit den Kameras in mehreren Gruppen durch Joachimsthal zu ziehen und Material zu sammeln.“

die Teilnehmer mit: „Wir haben uns getroffen und über das Thema gesprochen, also warum Leute in Joachimsthal wohnen, aber woanders arbeiten oder warum sie hierher ziehen. Dann haben wir uns erste Fragen ausgedacht und schon mal untereinander geübt, wie man jemanden mit der Kamera interviewt.“ „Und schon am zweiten Tag sind wir durch Joachimsthal gezogen und haben die ersten Leute befragt. Das war echt cool.“ „Überhaupt haben wir mega viel Spaß und sind eine Güte Truppe.“ „Wir haben schon öfter gehört, dass es am Filmset wie in einer Familie zu geht. Erst konnten wir das nicht glauben, aber jetzt wissen wir, wie es sich anfühlt.“ „Toll ist auch das Lyrikhaus, wo wir uns treffen. Schon hier findet man jede Menge coole Motive. Aber natürlich ist es auch spannend, mit den Kameras in mehreren Gruppen durch Joachimsthal zu ziehen und Material zu sammeln.“

Dass sie im Projekt auch das notwendige Grundwissen wie Einstellungsgrößen, Pers-

pektiven und Kamerabewegungen erlernen, geschieht aus Sicht der Teilnehmer wie nebenbei, schon weil das immer direkt mit Bezug zum eigenen Projekt erfolgt. Mit großer Begeisterung werden auch die Schauspielübungen aufgenommen. Sie dienen zur Vorbereitung des Spielfilms und schulen gleichzeitig die Beobachtungsgabe sowie die Lust am Erzählen. Nach jedem Projekttag erfolgt eine zwanglose Auswertungsrunde. Hier können alle – Teilnehmer wie Teammitglieder – sagen, was sie gut fanden, was nicht und was sie sich für den Fortgang des Projektes wünschen. Das fördert das Zusammenwachsen der Gruppe und ist zugleich auch eine Gelegenheit, eigene Vorstellungen und neue Ideen einzubringen. Ganz gemäß dem Ziel des Projektes: Dreh mit uns Deinen Film! Spiele! Führe Kamera! Sei Cutter oder Regisseur und rocke den Soundtrack! Sei dabei!



*Die Teilnehmer*innen*

Tagesgruppe Lindenpark



Seit der Eröffnung der Tagesgruppe Lindenpark in Eberswalde am 1.6.2018 sind ein paar Wochen ins Land gegangen. Acht von zehn möglichen Kindern suchen mittlerweile das Haus im Lindenpark nach Schulschluss auf.

Während der Sommerferien konnten die Jungen und Mädchen im Freien spielen und toben und sich unter dem Rasensprenger abkühlen. Gemeinsam wurde das Mittag gekocht und eine Hitzepause zur Mittagszeit eingelegt. Ausflüge in den Familiengarten, in die Bibliothek und in den Forstbotanischen Garten wurden unternommen. Mit ei-

ner Grillparty zusammen mit den Eltern klangen die Ferien aus. Gut erholt starteten alle in das neue Schuljahr.

Nach Schulschluss kommen die Kinder aus den verschiedensten Schulen des Landkreises per Schülertransport oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Tagesgruppe. Nach dem Mittag-



essen werden die Hausaufgaben erledigt. Dabei kann jedes Kind die Hilfe der Erzieher in Anspruch nehmen bzw. erfährt eine individuelle Förderung. Danach ist das Spielen im Park oder in den Räumen der Gruppe möglich. Vielfältige Angebote an Spiel- und Bastelmaterial und Sportgeräten stehen zur Verfügung. Zurzeit erkunden die Kinder die nähere Umgebung und fotografieren alte Bäume und Gemäuer. Die Fotos sollen dann zu unserem Herbstfest ausgestellt werden. Sie sammeln außerdem Naturmaterial zur Dekoration in den Räumen der Tagesgruppe. Langsam findet jedes Kind seinen Platz im sozialen Gefüge. Freundschaften entstehen und die Kinder lernen voneinander.

Die Eltern zeigen großes Interesse am Geschehen in der Tagesgruppe. Beim Abholen wollen sie wissen, wie der Tag verlaufen ist, ob es Positives oder Negatives zu berichten gibt und lassen auch Einblicke in ihr Familienleben zu. Die Eltern der Kinder, die schon allein nach Hause gehen oder fahren, informieren wir schriftlich oder telefonisch. Außerdem gestalten die Eltern den Alltag in der Tagesgruppe aktiv mit. Beim gemeinsamen Kochen oder Backen,

Basteln, Singen oder Spielen mit den Müttern und Vätern haben nicht nur die betreffenden Kinder Spaß, sondern alle Kinder der Tagesgruppe. Die Eltern erleben ihr Kind in einer neuen, entspannten Situation. Gemeinsame Feste und Projektstage sind schon bis Weihnachten geplant. Eltern bringen auch Spielzeug, Sportgeräte und Bastelmaterial mit in die Gruppe.

Es gäbe noch viel zu berichten. Der Alltag ist bunt wie die herunterfallenden Herbstblätter. Aber letztendlich bringen nachfolgend genannte Schwerpunkte unsere pädagogisch-erzieherische Arbeit zum Tragen und zum Erfolg:

- strukturierter Tagesablauf und feste Rituale
- individuelles Eingehen auf jedes Kind
- die Eltern respektieren und in ihrer Erziehungsverantwortung stärken
- mit den Eltern den Alltag in der Gruppe gestalten
- vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Schulen und dem Jugendamt

Das Team der Tagesgruppe ist stolz, dieses neue Projekt zu begleiten und zum Erfolg zu führen.





TEXT: EVA-MARIA BECKER, FOTOS: © TROPICAL ISLANDS

Vom Luftschiff-Hangar zur Tropen-Oase In Brandenburg, nahe Berlin, ist ein Freizeit-Paradies entstanden

Eine riesige Halle – die größte freitragende Halle der Welt – haben begeisterte Ingenieure für 78 Millionen Euro im märkischen Sand errichten lassen, um dort riesige Luftschiffe zu bauen. Luftschiffe, die schwere Lasten durch die Welt transportieren und punktgenau selbst in unwegsamen Gegenden absetzen können. Eine phantastische Vorstellung, die Wirklichkeit werden sollte. Die Wirtschaft, aber auch private Enthusiasten versprachen sich viel davon. Sie investierten, kauften Aktien des schnell börsennotierten Unternehmens, das sich Cargolifter nannte.

Bald schon war die 66 000 Kubikmeter große Halle errichtet, doch das Verfahren war offenbar nicht zu Ende gedacht. Probleme traten auf, die letztlich zur Pleite von Cargolifter führten. Millionen Euro waren vergeigt, die Aktien wertlos. Und die Halle auch im übertragenen Sinne in den Sand gesetzt. Wer konnte schon so ein Monstrum nutzen? Der malaysische Konzern Tanjong hatte eine Idee und kaufte die Werfthalle im Jahre 2003 für 17,5 Millionen Euro. Allerdings subventionierte das Land Brandenburg diesen Kauf mit zehn Millionen Euro – so gut fand man offenbar die Idee der Asiaten. Die planten unter der 360 Meter langen, 210 Meter breiten und 107 Meter

hohen Plane ein kleines Paradies, das sie „Tropical Islands“ taufte. Das Konzept sah vor, in 26 Grad warmer, „tropischer“ Umgebung mit etwa 40 bis 60 Prozent Luftfeuchtigkeit den größten Indoor-Regenwald der Welt mit Stränden und zahlreichen tropischen Pflanzen sowie mehreren Pools, Bars und Restaurants zu errichten. Bereits 2004 eröffnete Tropical Islands. Es ist ganzjährig und 24 Stunden am Tag geöffnet – einziger Schließtag ist der 24. Dezember. Zwar liegt der Freizeitpark quasi vor den Toren Berlins, wurde aber zunächst nicht so gut besucht wie erwartet. Dafür gab es mehrere Gründe. Es war beispielsweise kompliziert, im Winter Wohlühl-Temperaturen



der Luft zu erreichen. Der Sand war kühl, die tropischen Pflanzen bekamen nicht genug Licht und verkümmerten. So wurden in den ersten Jahren des Bestehens von Tropical Islands hohe Verluste eingefahren. Den Problemen wurde zu Leibe gerückt, und bereits 2006 konnte der Park vergrößert und zum Teil umgebaut werden. So ist unter anderem eine große Kinderspielwelt entstanden. An der Erweiterung von Tropical Islands beteiligte sich das Land Brandenburg mit weiteren 17 Millionen Euro. Heute empfängt den Besucher tatsächlich ein kleines tropisches Paradies, das der südasiatischen Realität nachempfunden ist. Im Tropendorf stehen originalgetreue Nachbauten aus Thailand, Borneo, Samoa und Bali. Das Wasser der Südsee mit einer Atollbecken-Nachbildung und einem 200 Meter langen und zehn Meter breiten Sandstrand ist 28 Grad warm. In der Bali-Lagune mit Fontänen, zwei Wasserfällen, einem Strömungskanal, Whirlpools und zwei Rutschen ist es noch vier Grad wärmer. Ein 27 Meter hoher Wasserrutschenturm mit vier Rutschen wurde errichtet. Im Regenwald wachsen über 600 teilweise seltene Pflanzenarten; Flamingos, Schildkröten und Fische sind zu beobachten. Tropical Islands besitzt heute die größte tropische Sauna-Landschaft Europas, zu der ein Edelsteindampfbad, ein Blütendampfbad, eine Salzgrotte, eine Steinsauna, eine Baumsauna, eine Kräuter-Schwitzhütte, ein Eisbrunnen und eine Nebelgrotte sowie Sprudelbecken und Erlebnisduschen gehören. Vor zwei Jahren wurde für rund zwölf Millionen Euro ein 35 000 Quadratmeter großes Außengelände eröffnet, das ganzjährig genutzt werden kann. „Amazonia“ umfasst zwei 31 Grad warme Thermenbecken, eine tolle Wildwasserrutsche und einen Sportpark. Durch das Angebot im Außenbereich können vor allem auch in den Sommermonaten viele neue Besucher gezählt werden. Zunächst gab es nur weni-

ge Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe des Freizeitparks – ein Manko, das bald behoben wurde. Zwei Regenwaldcamps mit 133 Zelten und 197 Zimmern und Lodges mit insgesamt 522 Betten wurden direkt in der tropischen Landschaft der Halle errichtet. Außerhalb der Halle gibt es einen Campingplatz mit Stellplätzen, Tipi-Zelten sowie einer Zeltwiese. Seit 2010 ergänzen Ferienhäuser direkt neben der Halle das Übernachtungsangebot. Vor einem halben Jahr wurden zusätzlich 30 Mobile Homes in der Nähe des Campinggeländes eröffnet – sie werden sehr gern von Familien genutzt. Mit all diesen Angeboten hat sich die Lage des Freizeitparks deutlich verbessert – es werden Gewinne geschrieben, und die Auslastung liegt inzwischen bei fast 90 Prozent. Ein gewaltiger Ausbau ist für dieses Jahr geplant: Die Bettenzahl in und um Tropical Islands soll von 2000 auf 9000 Betten vergrößert werden – die Kosten dafür werden mit 300 Millionen Euro beziffert. Aktuell werden pro Tag maximal 6000 Besucher ins Tropical Islands eingelassen. Klar, dass der Ansturm an den Wochenenden, während der Ferienzeiten und vor allem auch im Winter besonders hoch ist. Trotzdem solle es auch dann keine langen Warteschlangen geben – weder an den Kassen, noch in den Restaurants, versichert eine Unternehmens-Sprecherin. Rund 600 Angestellte kümmern sich um das Wohl der Gäste. Mitarbeiter des eigenen Callcenters stehen für Anfragen und Wünsche bereit, eine eigene Vertriebsabteilung unterbreitet Reiseveranstaltern, Busreise-Unternehmen und Veranstaltern von Schülerreisen spezielle Angebote. Inzwischen stößt der Freizeitpark weltweit auf Interesse – so filmten hier beispielsweise schon Teams aus Australien und Singapur fürs Fernsehen.

Jubilare 2018 Mit Herz und Engagement

Für viele unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist ihre Tätigkeit nicht nur Beruf, sondern eine Berufung. Ob in der Pflege oder der Verwaltung, sie haben Teil an vielen Schicksalen und sind wichtige Ansprechpartner und Bezugspersonen für unsere Bewohner und Kunden. Deshalb ist es umso wichtiger, ihnen für die vielen engagierten Jahre zu danken.



Unser herzliches Dankeschön
an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Für 20 Jahre Betriebszugehörigkeit:
Frau Christina Nagel

Für 10 Jahre Betriebszugehörigkeit:
**Cornelia Kläwer (14.07.), Dirk Markwardt (01.09.),
Ingrid Poethke (01.10.), Marcus Wilke (01.10.) und
Romane Fiedler (01.11.)**



So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

Arbeiter-Samariter-Bund

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,3 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB in Barnim bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit bis zur der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Aber nicht jeder Bereich kann kostendeckend arbeiten. Um diese Leistungen trotzdem anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,3 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Barnim und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Seniorenheimen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer (033397) 786211.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Regionalverband Barnim e.V.
Eschenweg 1
16348 Wandlitz (OT Basdorf)**

DEMENZ - GELASSEN BETREUEN UND PFLEGEN *Elisabeth Lange*

Das stärkende Hilfebuch mit über 100 praktischen Tipps für den Alltag mit an Demenz erkrankter Menschen. Die Diagnose Demenz ist weder für Betroffene, noch für Angehörige leicht zu verkraften. Etwa 1,5 Mio Demenzkranke leben in Deutschland und die Zahl wird in den nächsten Jahren noch weiter steigen. Der Großteil der Erkrankten wird von Angehörigen gepflegt und versorgt. Das Buch möchte die Familienmitglieder bei dieser großen Herausforderung

unterstützen und die gemeinsame Zeit zu einem positiven und erfüllenden Erlebnis machen. Dafür ist es wichtig, zu verstehen was Menschen mit Demenz brauchen und wie man sie in Würde begleitet. Wie das geht, zeigen viele praktische Beispiele, Hilfestellungen und Anleitungen. Konkret wird auch auf schwierige Situationen eingegangen und wie es gelingen kann, dabei entspannt zu bleiben.



DIE FRAUEN DER FAMILIE MARQUARDT *Nora Elias*

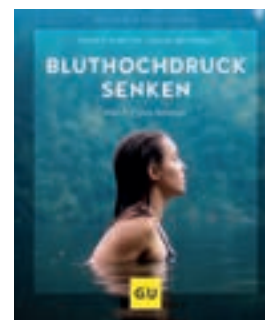
Köln 1908: Caspar Marquardt herrscht in seinem Kaufhaus wie ein König über die Welt des Luxuskonsums. Da er keine Söhne hat, soll ein entfernter Verwandter sein Erbe werden – eine Provokation für seine älteste Tochter Louisa, die das Geschäft gerne selbst führen möchte. Doch nicht nur ihr Schicksal ist mit dem Kaufhaus verbunden. Während sich

die kapriziöse Sophie in einen Konkurrenten ihres Vaters verliebt, sucht die unehelich geborene Mathilda ihren Platz in der Gesellschaft. Folgeschwere Konflikte machen die Schwestern gleichermaßen zu Verbündeten und Rivalinnen ...

BLUTHOCHDRUCK SENKEN *Annette Bopp | Dr. Thomas Breitkreuz*

Konventionelle Bluthochdruck-Therapien scheitern oft: Viele Patienten nehmen die verordneten Medikamente nicht wie vorgeschrieben ein, weil sie unter Nebenwirkungen leiden. Das wiederum liegt daran, dass Ärzte die Konstitution und Lebenssituation bei der Wahl der Medikamente meist nicht berücksichtigen. Das Buch zeigt, dass es anders geht: indem die medizinischen Maßnahmen den individuellen Bedürfnissen und vor allem dem jeweiligen Typ des Patienten angepasst werden. Es werden drei Typen unterschieden: der

nervöse, überempfindliche Stress-Typ, der träge, meist übergewichtige Bauch-Typ und der Chaos-Typ, dem es schwerfällt, im Gleichgewicht zu bleiben. Jeder dieser drei Typen braucht ein maßgeschneidertes Therapieprogramm. Darin geht es vor allem um eine gesunde Lebensweise mit Bewegung, Ernährung, Körper- und Seelenpflege. Ergänzt werden die Maßnahmen durch Medikamente und Heilanwendungen aus Schulmedizin und Anthroposophischer Medizin.



EINE ANDERE VORSTELLUNG VOM GLÜCK *Marc Levy*

Wenn ein gewöhnliches Leben außergewöhnlich wird. Zwei Frauen, fünf Tage und viele Träume, die wahr werden ...

Philadelphia, Frühjahr 2010: Nach dreißig Jahren Haft flieht Agatha aus dem Gefängnis, obwohl sie nur noch fünf Jahre zu verbüßen hat. An einer Tankstelle steigt sie einfach zu einer jungen Frau ins Auto und zwingt sie, nach San Francisco zu fahren. Zuerst erschrocken, findet Milly, die bisher ein eher langweiliges Leben führte, Gefallen an der geheim-

nisvollen Agatha. Aus der Geisel wird eine Komplizin. Fünf Tage lang fahren sie quer durch die USA. Bei jedem Halt treffen sie jemanden aus Agathas Vergangenheit, kommen ihrem Geheimnis näher – und auch ihrer großen Liebe. Für Milly, die noch das ganze Leben vor sich hat, stellt sich die Frage: Wie weit darf man auf der Suche nach dem Glück gehen? Und sie lernt, dass man nie aufgeben darf.

JEDER LÜGT, SO GUT ER KANN *Gisa Pauly*

Mit sechzig beschließt Anna, sich endlich ihren Lebensraum zu erfüllen – ein Hotel in Siena! Hier in der Toskana möchte sie ihre Herkunft vergessen, denn Anna stammt aus einer Familie, die mit Gaunereien und Diebstählen traurige Berühmtheit erlangt hat. Doch ehe sie sich's versieht, steckt sie selbst mittendrin in einem Verbrechen: Erst wird bei ihr eingebrochen, dann wird sie in einen Bankraub verwickelt.

Und als plötzlich ihre Tochter vor der Tür steht und Anna es zudem mit gleich zwei Männern zu tun bekommt, die in sie verliebt sind, muss sie feststellen, dass auch in ihrem neuen Leben jeder lügt, so gut er kann. Ganz schön viel für eine Frau ihres Alters. Findet jedenfalls ihre Tochter ...



Viel Spaß beim Rätseln!

kaufm. Verpflichtung	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
ein Weißwal	▶			▼				▶	▼			▼		
▶					▶								▶	
Epos von Homer		▶		▶	▶					▶		▶	▶	
Langarmaffe	▶	▼					▶		▶	▶				
englisch: eins	▶			▶		▶					▶			
wilde Geißfläche	▶	▶	▶	▶							▶		▶	▶
▶	▶				▶				▶		▶			▶
▶														
gepflegt, ordentlich			▶		▶							▶		▶
Inventar der Wohnung		▶	▶					▶				▶		▶
▶								▶						

IMPRESSUM

Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V., Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf), www.asb-barnim.de

Redaktion

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

Redaktionelle Mitarbeit

ASB Regionalverband Barnim e.V.,
ASB Landesverband,
Dietmar Haiduk, 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, Dietmar Haiduk, fotolia

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. März 2019

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.

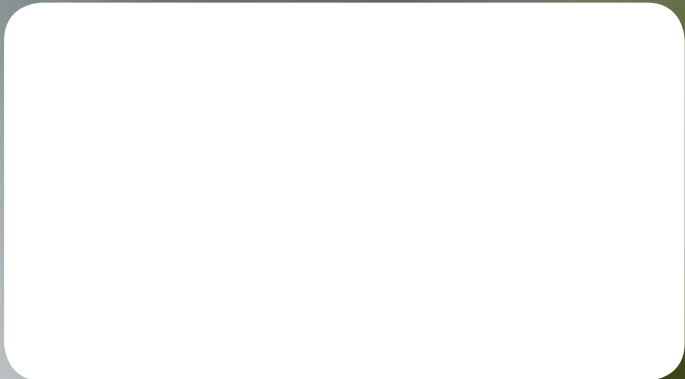


Einheiten- messer	kleine Delich- schleuse	kurz für: in das	Ort in Brand- enburg	See in Bayern	Drei- finger- faulter	Herr- scher- sitz	Produktions- stätten	Schiffs- bau- anlage
größter Erdteil				leichtes Narkose- mittel	11			
unbe- stimmter Artikel			griech. Vorsilbe: bel, da- neben			markig	Abk.: Bundes- tag	
Süd- deut- scher			7	Zer- fuchts- ort	Produkt aus Kokos- nüssen			
span. Doppel- konso- nant	10	ver- worfen, wirr	Weiden des Rot- wides				Teil einer Extremi- tät	
russi- scher Kron- diamant	Mittel- meer- insu- laner				schrill schimp- fen	Dach- winkel		
			US-Re- gisseur (Robert)	Mund- tuch- fessel	13			
Baum- spitze	Berufs- verband	Richtung und Ort bestim- men	Schrott				2	ein Balle
				ugs.: sehr viele	1		Wonne- monat	scherz- haft: USA (Onkel ...)
Sinfonie Beet- hovens			4	Bezirk		bayrisch: kleine Bier- menge		
		3	Impf- stoffe	abge- sondert, extra				
Back- gewürz	12	reden				Biene		6
seitlich			9	Fernseh- sende- raum	franzö- sisch: Gold			
Initialen der Nannini		Experte		Kara- wanken- gipfel				
Tier- pflege	Skandal	griech. Sagen- held						
		14	Ort in Grau- bünden		5	ein- stellige Zahl		
			deutsche TV- Anstalt (Abk.)	Quar- drille- figur				
Heiligen- bild der Ost- kirche	bayrisch: nein	Dekor						
kurze, witzige Erzäh- lung					8			
Preis- staffel				Back- zutat				



© Stahler/DEKE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----



*Wenn die Bienen ihre
Stöcke früh verkitten,
kommt bald ein
harter Winter geritten.*

Bauernregel

