

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Regionalverband Barnim e.V.  
Ausgabe 2 | 2019 · 5. Jahrgang · Dezember

Ambulanter  
Pflegedienst

Tagespflege-  
einrichtung

Kinder- und  
Jugendarbeit

.....  
Wärmende  
Lebensmittel  
.....

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB Regionalverband Barnim e.V.

## GESCHÄFTSSTELLE

Ansprechpartner: **André Mettin Geschäftsführer**  
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 78 62 11**  
 MAIL **mettin@asb-barnim.de**

## SENIORENRICHTUNG HOF AM TEICH

Ansprechpartner: **Sylvia Kreinsen PDL**  
 Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 78 62 17**  
 MAIL **kreinsen@asb-barnim.de**

## SERVICEBÜRO ASB REGIONALVERBAND BARNIM E.V.

Ansprechpartnerin: Frau Charabaruk  
 Am Markt 4, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 64 63 94**  
 FAX **033397 64 63 95**  
 MAIL **charabaruk@asb-barnim.de**

## AMBULANTER PFLEGEDIENST DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM

Ansprechpartner: **Kathleen Rückert PDL**  
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 218 43 & 033397 688 46**  
 MAIL **apda@asb-barnim.de**

## SENIORENGERECHTES WOHNEN

Ansprechpartner: **Ines Mückstein**  
 Ahornstr. 4 a/b, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 78 62 11**  
 MAIL **mueckstein@asb-barnim.de**

## BETREUTES WOHNEN ATRIUMHAUS

Ansprechpartner: **Ines Mückstein**  
 Georges-Brassens-Platz 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 78 62 11**  
 MAIL **mueckstein@asb-barnim.de**

## TAGESPFLEGE IN DEN BASDORFER GÄRTEN

Ansprechpartnerin: **Kerstin Heinrich PDL**  
 René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 64 80 30**  
 MAIL **tagespflege-basdorfer-gaerten@asb-barnim.de**

## FREIES JOACHIMSTHALER GYMNASIUM

Ansprechpartner: **Prof. Dr. Brigitte Meier** Schulleiterin  
 Brundoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal  
 TEL **033361 728 11**  
 MAIL **joachimsthal@freies-gymnasium.de**

## HEIMVERBUND ADOLF REICHWEIN

Ansprechpartner: Anja Quilitz Pädagogische Leiterin  
 Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal  
 TEL **033361 212**  
 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- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt I

Projekt Schule/Jugendhilfe 2020

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

## Tagesgruppe für Kinder mit

erhöhtem Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

## KITA EICHHÖRNCHEN

Ansprechpartner: **Christina Nagel** Leiterin  
 Unter den Eichen 1,  
 16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)  
 TEL **033395 315**  
 MAIL **kita-eichhoernchen@asb-barnim.de**

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

der Winter steht vor der Tür und bei eisigen Temperaturen bewahrt uns in der Regel insbesondere warme Kleidung davor, zu frieren. Doch nicht immer müssen uns nur Jacke, Mütze und Schal warmhalten, es geht auch anders. Eine wärmende Wirkung haben auch einige Lebensmittel. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe die besten Kälte-Killer vor und verraten, welche Nahrungsmittel Sie im Winter eher meiden sollten.

In den Einrichtungen des ASB Barnim ist in den letzten Wochen und Monaten viel passiert. Lesen Sie in dieser Ausgabe mehr über die Arbeit in der ASB-Kita, dem Freien Joachimsthaler Gymnasium und in der Bergvilla. Die Tagespflegeeinrichtung des ASB feierte einjähriges Bestehen und in der Senioreneinrichtung „Hof am Teich“ wurde ein spannendes Fotoprojekt, mit Senioren in der Hauptrolle, gestartet.

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

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre ASB-Journal Redaktion

- # INHALT
- 02 So erreichen Sie uns
  - 04 News
  - 06 Kita Eichhörnchen
  - 08 Schlafstörungen
  - 10 Lebenslinien
  - 12 Tagespflege
  - 13 Zusammenlegung Pflegedienste
  - 14 Kinderheim Sommerfest
  - 15 Unterstützung Tagesgruppe
  - 16 Wärmende Lebensmittel
  - 18 Gymnasium
  - 20 Interview Frau Picht
  - 21 Kaffee
  - 22 Reisetipp
  - 24 So können Sie uns helfen
  - 25 Bücher
  - 26 Rätsel



# News



## Veränderungen im Alter

Graue Haare und Falten – diese Zeichen des Alters kennt jeder. Daneben gibt es aber körperliche Veränderungen, an die man nicht denkt, bis man damit irgendwann selbst konfrontiert wird – oder sie bei anderen beobachtet. Zum Beispiel Veränderungen an Ohren und Nase. Sie werden im Laufe des Lebens größer. Das passiert, weil das Gewebe erschlafft. Die dünne Fettschicht zwischen Knorpel und Haut geht zurück. Ohne diese festigende Verbindung wird die Haut schlaffer und das Ohr größer. Ebenso verschieben sich die Gesichtsproportionen. In den Wangen baut das Unterhautbindegewebe ab. Auch der Unterkiefer verändert sich durch den Abbau von Knorpel. Das hat zur Folge, dass das Gesicht kantiger wirkt und vor allem die Nase, aber auch die Ohren, deutlich hervortreten. Auch die Füße werden länger und breiter. Sie sind im Laufe des Lebens großen Belastungen ausgesetzt, daher lässt die Spannkraft der Muskeln, Bänder und Sehnen nach. Schuhe müssen dann vielleicht sogar eine Nummer größer gekauft werden als zuvor.



## Vorsorge-Plan für Männer

Zum Arzt gehen? Das tun viele Männer äußerst ungern - vor allem dann, wenn nichts zwickt oder wehtut. Dabei sind Vorsorge und regelmäßige Checks für Männer besonders wichtig. Viele Männer denken „Wenn ich richtig krank bin, gehe ich schon zum Arzt“. Doch bei vielen Krankheiten ist dann bereits wertvolle Zeit vergangen, die Heilungschancen schlechter. Viel besser daher: regelmäßige Check-ups. Ab 35 Jahren empfiehlt sich alle drei Jahre ein Gesundheits-Check-up bei Hausarzt und ein Besuch beim Dermatologen. Ab 45 Jahren sollte man auch einen Check-up beim Urologen vornehmen lassen. Und um Darmkrebs vorzubeugen sollten Männer ab 50 Jahren zusätzlich den Gastroenterologen aufsuchen.

## Gegen Aphthen vorbeugen

Aphthen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Mund- und Rachenschleimhaut. Gegen die kleinen weißen Bläschen im Mund hilft spezielle Mundhygiene. Kleine fiese milchig-weiße Flecken, die im Mund brennen und schmerzen. Wer häufig mit sogenannten Aphthen zu kämpfen hat, sollte auf Mundhygiene achten. Betroffene sollten desinfizierendes Mundwasser verwenden und nach den Mahlzeiten den Mund immer mit Wasser spülen. Denn auch Mikroverletzungen durch Brotkrümel, Nüsse und Nusschokolade oder Reizungen durch Tomaten, Blauschimmel, Zitrusfrüchte, Gewürze und Alkohol können für die Entzündungen verantwortlich sein. Damit Druckstellen vermieden werden, sollten Betroffene den Sitz von Prothesen oder Zahnspangen regelmäßig von ihrem Zahnarzt überprüfen lassen. Warum genau die Erkrankung in der Mund- und Rachenschleimhaut entsteht, ist noch nicht genau erforscht.

## Trockene Augen

Wer den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzt oder auf sein Smartphone schaut, blinzelt weniger und häufig sind trockene Augen die Folge. Dadurch fehlt Tränenflüssigkeit und zudem wird das in der Flüssigkeit enthaltene Fett nicht mehr richtig auf dem Auge verteilt. Zur Vorbeugung helfen aber meist einfache Maßnahmen. Nach 30 Minuten Bildschirmarbeit sei es daher an der Zeit für eine mehrminütige Pause. Dabei sollte man bewusst ins Weite schauen und viel blinzeln - dann verteilt sich die Tränenflüssigkeit besser. Auch regelmäßiges Lüften, eine gute Beleuchtung und ausreichender Schlaf können mitunter dazu beitragen, trockene Augen zu verhindern. Denn Umwelteinflüsse wie Zugluft oder Klimaanlage sind ebenfalls Faktoren, die trockene Augen begünstigen.



## Essbar oder weg damit?

Zwiebeln gehören ebenso wie Knoblauch zur Gattung Lauch (Allium). Beide Pflanzen bilden bei zu langer Lagerung schnell grüne Triebe aus – und landen dann oft im Müll. Zu Recht? Oder kann man gekeimte Zwiebeln und Knoblauchzehen bedenkenlos essen? Zwiebeln und Knoblauch sind gesund. Sie enthalten nicht nur wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise den Blutdruck oder das Krebsrisiko senken können. Wenn man ihre äußere Schale entfernt hat, ist die gesamte Zwiebel oder Knoblauchzehe essbar. Das gilt auch für das austreibende Grün, das lauchartige Röhrenblätter bildet. Denn es ist völlig unschädlich. Im Gegenteil: In den Trieben stecken ebenfalls viele gesunde Inhaltsstoffe. Zwiebelgrün und Knoblauchgrün sind also viel zu schade für die Tonne! Den grünen Austrieb von Knoblauch kann man zum Beispiel anstelle von Bärlauch oder Frühlingszwiebeln verwenden. Das Knoblauchgrün ist nicht so intensiv wie die Knoblauchknollen.





# Aus dem Alltag der Kita Eichhörnchen Die Waschbären unterwegs

„Gehen wir heute wieder in den Wald?“ höre ich sie fragen und blicke in strahlende Kinderaugen.

Einmal die Woche, am Freitag, geht die Waschbär-Gruppe der Kita Eichhörnchen in den nahegelegenen Wald, gleich hinter der Einrichtung.

Die „Waschbären“ sind im Alter von 2,5 bis 3,5 Jahren und können diesen Ausflug kaum erwarten. Gut gekleidet und mit etwas Proviant in der Tasche ziehen sie los. Hierbei lernen die Kinder zunächst das Spazierengehen, denn der Weg dorthin wird zu zweit gemeistert, Hand in Hand.

Im Wald angekommen darf jedes Kind seinen Interessen

nachgehen, ohne sich weit von der Gruppe zu entfernen. Sie rennen, rufen und lachen. Fantasie ist gefragt, beim Spielen ohne Spielzeug, denn hier ist nichts vorgefertigt! Während die Einen Naturmaterialien bearbeiten, klettern die Anderen auf Wurzeln, üben das Balancieren auf umgestürzten Ästen oder spielen Räuber und Gendarmen.



## Das Wichtigste, Bewegung an der frischen Luft!

Der Wald schult die Wahrnehmung der Kleinen. Was sehen, riechen, fühlen wir? Wo ist der Vogel, den wir gerade gehört haben? Was raschelt dort im Gebüsch? Wie fasst sich Moos an? Die Kinder entdecken, zeigen und stellen Fragen. Nicht zu vergessen, es wird auch gesammelt, ein kleines Mitbringsel aus dem Wald findet immer Platz in der Jackentasche. Im Wald üben die Kinder ihre Motorik, schließlich läuft es sich schwerer auf Unebenheiten, über Stöcke, Äste und Hügel. Das Springen und Hüpfen werden gefördert indem „plötzlich“ ein großer Zweig auf den Weg gelegt wird. Der Wald ist ein Erfahrungsraum, der Selbstwirksamkeitserlebnisse ermöglicht. Die „Waschbären“ testen ihre Grenzen aus oder aber wachsen über diese hinaus. Erfolgserlebnisse

entstehen, indem Kinder schwierige Aufgaben und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen. Allein einen großen Baumstamm erklimmen und von oben freudestrahlend winken, ein toller Anblick. Und jeder „Waschbär“ möchte es schnell nachmachen. In solchen Momenten ist es schön zu sehen, dass die Gruppe zusammenhält und sich gegenseitig motiviert.



# Darum leiden wir besonders im Winter an Schlafstörungen

Liegen Sie auch in den Wintermonaten außerordentlich lang wach und wälzen sich ständig im Bett hin und her? Damit sind Sie nicht allein!

Denn dass viele Menschen in den Monaten Januar und Februar besonders schlecht schlafen, ist tatsächlich kein Mythos. Verantwortlich dafür ist unsere innere Uhr. Sie ist stark abhängig von Lichtverhältnissen. Da wir uns in den kalten Wintermonaten allerdings die meiste Zeit in Räumen aufhalten, gerät unser Biorhythmus durcheinander. Wir müssen uns das Tageslicht als unseren natürlichen Zeitgeber vorstellen. Fehlt es uns, wird unser Schlaf-Rhythmus gestört. Doch das ist noch nicht alles. Ein Defizit an Tageslicht sorgt außerdem für eine vermehrte Melatonin-Ausschüttung. Das Schlafhormon beeinflusst nämlich, wann wir müde werden. Ist der Melatonin-Mangel zu hoch, fühlen wir uns tagsüber schlapp und schläfrig. Und wer überhaupt erst gar nicht richtig wach wird, kann auch nachts nicht gut schlafen. Abhilfe schafft hier ein 15-minütiger täglicher Spaziergang an der frischen Luft. Auch eine Lichttherapie mit einer Tageslichtlampe kann helfen, so dass einer ruhigen Nacht nichts mehr im Weg steht.

**Das reicht Ihnen nicht? Dann kommen hier noch zwei weitere unschlagbare Einschlaf-Tipps!**



## Zwei Tipps gegen Schlafstörungen

# 2

### TIPP 1: BALDRIAN – DAS WIRKSAMSTE PFLANZLICHE SCHLAFMITTEL

Pflanzliche Schlafmittel haben keine Nebenwirkungen und sind gut verträglich. Für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen ist es daher ratsam, immer zuerst auf natürliche Mittel zu vertrauen, bevor sie zu Medikamenten greifen. Die Wirksamkeit von Baldrian konnte sogar in einer klinischen Studie belegt werden. Die Heilpflanze ist in Form von Tee, Kaudragees, Tropfen oder Kapseln erhältlich. Wenn Sie Ihre Schlafstörungen mit Baldriantee lindern möchten, können Sie sich das Einschlaf-Getränk ganz einfach selbst zubereiten.

# 1

### TIPP 2: 4-7-8-ATMUNG – EINSCHLAFEN IN EINER MINUTE

Kennen Sie die 4-7-8-Atmung? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Studien belegen, dass die 4-7-8-Atmung Menschen mit Schlafstörungen in nur 60 Sekunden einschlafen lässt. Wie das funktioniert? Die Atemtechnik sorgt dafür, dass Sauerstoff die Lungen füllt und sich im Körper ausdehnt. Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund, Stresshormone werden deaktiviert, Herzfrequenz und Blutdruck sinken. Kurzum: Der gesamte Organismus entspannt.

#### SO GEHT'S:

1. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung mit der Zungenspitze den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen zu berühren.
2. Schließen Sie den Mund und atmen Sie durch die Nase ein. Zählen Sie bis vier.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis sieben.
4. Atmen Sie nun durch den Mund geräuschvoll nach außen.
5. Wiederholen Sie die 4-7-8-Atmung viermal.

# LEBENS LINIEN



## – ein Fotoprojekt des Hobby-Fotografen Jürgen Naß

Wann ist man alt? Bis wann ist man noch jung? Wie muss man sich das Leben im Alter vorstellen? Wie das Leben in einer Senioreneinrichtung? Wir haben viele Bilder im Kopf, entsprechen diese aber auch der Wirklichkeit? Fotografien können helfen, diese Fragen zu klären. Fotografien von Gesichtern mit Lebenslinien! Wo findet man diese, wenn nicht in einer Senioreneinrichtung wie unserer.

Über ein Jahr lang arbeitete Jürgen Naß aus Zühlsdorf an seinem Projekt „Zühlsdorfer Gesichter“. Anfang 2019 war es dann soweit: In einer Vernissage eröffnete er seine Ausstellung mit 23 Porträts von Zühlsdorfern, quer durch alle Altersgruppen. Alteingesessene waren da ebenso zu sehen, wie Neuzugezogene. Angefangen bei der Schwangeren mit dem noch ungeborenen Leben bis hin zu einem der über 80-Jährigen. Alle fotografiert in ihrem persönlichen Umfeld. Und alle gaben mit einer Kurzvita Antwort darauf, was sie mit Zühlsdorf verbindet. Schöne Fotos entstanden da – und spannende Geschichten.

Auf die Frage, warum dieses Projekt entstanden ist, antwortet der 70-Jährige: „Irgendwann stellte ich fest, dass mir das Porträtieren von Menschen Spaß bereitet. Vor allem, weil für

ein möglichst authentisches Porträt Einfühlungsvermögen und eine entsprechende Kommunikation gefragt sind. Man geht nach einer Fotosession nicht nur mit ein paar schönen Fotos nach Hause, sondern auch mit neuen Geschichten und dem guten Gefühl, das einen überfällt, wenn man einem (oft) unbekanntem Menschen auf eine sehr spezielle Weise nähergekommen ist.“

Lange schon schwebte ihm vor, Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter zu porträtieren. „Als ich vor zwei Jahren bei einem Oktoberfest in der Senioreneinrichtung „Hof am Teich“ Fotos machte, war mein Projekt „Zühlsdorfer Gesichter“ schon in den Startlöchern. Da blieb kein Raum für ein zweites – wohl noch größeres Projekt.“

Kaum waren sie Geschichte, die „Zühlsdorfer Gesichter“, da war der Plan wieder da. „Wohl wissend, dass dieses Projekt nochmal ein wenig mehr einfordern würde: An Organisationsaufwand, an menschlichem Geschick mit den zu Porträtierenden ins Gespräch zu kommen, aber auch noch mehr an Präzision bei der technischen Umsetzung.“ Nur zu gut erinnert er sich an seine Anmerkung in der Vernissage bezüglich des geleisteten Organisationsaufwandes, dass „es sich manches Mal anfühlte, als wäre ein Sack Flöhe zu hüten. Nun soll es wohl schlimmer kommen: Wenn der Mensch im Allgemeinen schon überzeugt werden muss, sich für ein Porträt zur Verfügung zu stellen – um wieviel mehr Anstrengung ist notwendig, um dem Menschen in der letzten Phase seines Lebens klar zu machen, dass auch das gealterte Gesicht seine schönen Seiten hat. Und dass Falten im Gesicht Lebenslinien darstellen, die Geschichten erzählen und es allemal wert sind, fotografisch abgelichtet zu werden. Das Thema des Projektes war geboren: Lebenslinien!“ Zum diesjährigen Oktoberfest in der Senioreneinrichtung „Hof am Teich“ wurde das Projekt gestartet. „Danke dafür und für die in Aussicht gestellte Unterstützung an den Geschäftsführer des Hauses, Herrn André Mettin, und die Pflegedienstleiterin, Frau Sylvia Kreinsen. Ganz ohne deren

Unterstützung wird das Projekt nicht zu stemmen sein.“ Gefragt sind auch die Angehörigen der Heimbewohner: Haben diese doch ein besonderes Händchen, wenn es darum geht, Mutter oder Vater zum Fototermin „schön“ zu machen. Oder ihnen einfach nur Mut zu machen, sich fotografieren zu lassen. Und: Noch gibt es die gewünschte Anzahl an Teilnehmern nicht. Sicher aber wird sich mancher noch anmelden wollen: Gibt es doch alle Fotos als hochauflösende Datei – und obendrauf eine Fotografie im Format 30 x 45 cm. Kostenfrei! Und wer dann möchte, kann auch ein Exemplar des geplanten Fotobuches (mit jeweils vier Seiten pro Porträtierten) erwerben. Dieses zu einem Preis, welcher ausschließlich die Druckkosten beinhalten wird.

**Melden Sie sich, wenn Sie sich mit Ihrem Angehörigen beteiligen wollen! Wir alle freuen uns schon heute auf das Ergebnis des Projektes. Der Fotograf Jürgen Naß beantwortet gerne Ihre Fragen unter 0175 731 61 65.**





## Ein Jahr Tagespflege

Vor einem Jahr, am 01. August 2018, hatten wir die ersten drei Gäste der Tagespflege in den Räumlichkeiten im René-Iskin-Ring 2 begrüßt. Seither können wir einen stetigen Zuwachs neuer Gäste verzeichnen.

Allemaal Grund für eine kleine Feier. Zunächst einmal freuen wir uns über die Resonanz. Die Tagespflegeeinrichtung ist gefragt und unsere Gäste zeigen sich zufrieden.

Seit der Eröffnung wurden viele schöne Stunden in Gemeinschaft verbracht und Feste gefeiert.

Am 06.09.2019 feierten wir nachträglich unser einjähriges Bestehen, freuten uns über die vielen Besucher und damit verbundenen Glückwünsche.

Ganz besonders freuen wir uns darüber, dass Frau Fischer, Frau Dura und Frau Hertel, unsere ersten drei Tagesgäste,

in voller Gesundheit und mit viel Freude regelmäßig zu uns kommen und auch diesen schönen Tag mit uns gefeiert haben. Insgesamt verlebten alle bei perfektem Wetter einen kurzweiligen Tag. Die Gruppe Duo Vagant sorgte für sehr gute musikalische Unterhaltung, es wurde mittags gegrillt, es wurde getanzt und gelacht. Nach Kaffee und Kuchen wurde ebenso das eine oder andere Likörchen getrunken.

Das Team der Tagespflege möchte sich bei allen Gästen für Ihr Vertrauen bedanken und für die Freude, die bei jedem Besuch mitgebracht wird.

# Zusammenschluss unserer beiden Pflegedienste

Zum 01. November 2019 haben wir unsere beiden Pflegedienste Ambulanter Pflegedienst ATRIUM und die Häusliche Krankenpflege „Schwester Birgit Seidel“ zusammengeschlossen. Dazu erhalten Sie von uns folgende Informationen.

1) Der Name des zusammengeschlossenen Pflegedienstes lautet dann Ambulanter Pflegedienst des ASB Regionalverband Barnim.

2) Der Sitz und die Postanschrift des Ambulanten Pflegedienstes des ASB RV Barnim ist René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz OT Basdorf.

3) Die Ihnen bekannten Telefonnummern 033397/21843 und 033397/ 68846 sowie die bisherigen Faxnummern 033397/81812 und 033397/ 68877 bleiben bestehen. Sie erreichen uns also, wie bisher gewohnt.

4) Ihre Ansprechpartner ab dem 01. November 2019 sind Frau Kathleen Rückert als Pflegedienstleiterin (PDL) sowie Frau Kirstin Laskowski als stellvertretende Pflegedienstleiterin (stellv. PDL).

Wir bedanken uns für das bisherige Vertrauen der Patienten unserer beiden Pflegedienste. Wir versichern Ihnen, dass wir alles unternehmen werden, dieses auch in Zukunft durch Qualität und Pünktlichkeit Ihrer Versorgung durch den neuen Dienst zu rechtfertigen.



## STELLENANGEBOT:

### EXAMINIERTE PFLEGEFACHKRÄFTE (W/M/D)

Der ASB Regionalverband Barnim e.V. sucht für die ambulante und stationäre Altenpflege

- examinierte Pflegefachkräfte (w/m/d) in Voll- und Teilzeit zur Ergänzung seines Teams.

Wir bieten:

- gute und pünktliche Bezahlung
- eine interessante, vielseitige und verantwortungsvolle Aufgabe
- mit einem hohen Maß an Selbstständigkeit
- ein qualifiziertes und motiviertes Team von Mitarbeitenden
- Fortbildungen und Entwicklungschancen

Wir erwarten:

- abgeschlossene Berufsausbildung in der Alten-, Kranken- oder Kinderkrankenpflege
- idealerweise Berufserfahrung, gerne auch Berufs- und Wiedereinsteiger
- gute fachliche Kenntnisse
- Einfühlungsvermögen im Umgang mit Bewohnern, Patienten und Angehörigen
- Einsatzbereitschaft, Flexibilität und loyale Zusammenarbeit

Ihre aussagefähige schriftliche Bewerbung - unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins - richten Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin: [info@asb-barnim.de](mailto:info@asb-barnim.de) Für eventuelle Fragen vorab erreichen Sie Frau Kreinsen, Pflegedienstleiterin in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich in Basdorf, unter der Telefonnummer 033397 / 786217.





## Sommerfest

Im August feierten die Kinder und Erzieher\*innen in bewährter Tradition ihr Sommerfest. Viele Besucher, Eltern, Großeltern, Lehrer\*innen waren gekommen, um bei strahlendem Sonnenschein einen tollen Nachmittag mit uns zu verbringen.

Nach der Eröffnung unseres Festes zeigte der Heimrat ein kleines musikalisches und tänzerisches Programm. Der Heimrat ist ein Gremium innerhalb unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung, welches sich einmal monatlich trifft und u.a. auch die Feste und Aktivitäten plant. Aber auch Themen wie Respekt, Beteiligung von Kindern und Jugendlichen, Vielfalt der Menschen und Frieden in der Welt sind Themen, mit welchen sich der Heimrat auseinandersetzt und so hat auch das kleine Programm versucht, diese Themen auf musikalische und tänzerische Art dem Publikum näher zu bringen.

Mit Kaffee und Kuchen konnte sich dann gestärkt werden, bevor die ganzen Attraktionen ausprobiert werden konnten. Neben sportlichen Angeboten, einem Wissensquiz, dem Kinderschminken war die Hüpfburg der große Renner. Herr Schadow (Erzieher in der Intensivgruppe Adlerhorst) hat sich um die Hüpfburg gekümmert – dafür nochmals vielen Dank! Noch mehr danken möchte ich aber der Firma MZB, Herrn Marcel Zienow, die uns die Hüpfburg gesponsert haben. Die Kinder und Jugendlichen hatten trotz der Hitze

viel Spaß in der Hüpfburg! Als die Uhr dann 16.00 Uhr schlug bekamen wir Besuch. Was eine Überraschung für Groß und Klein. Der Clown Kaily kam mit großen Füßen und einer riesigen Uhr und brachte uns alle zum Lachen. Nach seinem Programm bastelte er Figuren aus Luftballons für alle Kinder – mit einer bemerkenswerten Ausdauer und viel Geschick.

Bevor alle wieder nach Hause gingen, wurde sich noch mit einer Grillwurst gestärkt. Herr Jakobowski und Herr Rückert haben dafür gesorgt, dass alle mit goldbraunen Grillwürsten verwöhnt wurden. Auch dafür ein herzliches Dankeschön! Durch die vielen fleißigen Helfer\*innen und die vielen Besucher war es ein wunderbares Fest, welches wir im nächsten Jahr gern wiederholen... in altbewährter Tradition!

Anja Quilitz

## Unterstützung für die Tagesgruppe

Seit dem 01.09.2019 hat sich die Tagesgruppe personell verändert. Wir haben einen FSJ-ler. Was ist denn das? Das ist in unserem Fall ein junger Mann, Herr Schwarz, der im Sommer 2019 das Abitur abgelegt hat und sich vor dem Studium sozial engagieren möchte. Bei der Suche nach einem Betätigungsfeld fiel seine Wahl auf die Tagesgruppe Lindenpark. Hier hilft Herr Schwarz den Kindern bei der Erledigung der Hausaufgaben, spielt mit ihnen Schach und Fußball oder bastelt und malt mit ihnen.

Einen Jungen holt er täglich von der Schule ab. Auch hauswirtschaftliche Aufgaben sind zu erledigen. Herr Schwarz ist eine wertvolle Hilfe für das

Pädagogen\*innen-Team. Sind es doch gerade die 1:1-Betreuungen, die der Harmonie im Gruppenleben guttun. Die pädagogisch-erzieherische Arbeit wird mit Herrn Schwarz reflektiert und offene Fragen kollegial geklärt. Der FSJ-ler ist während seines Einsatzes in der Tagesgruppe des ASB in die organisatorische und inhaltliche Arbeit integriert. Er nimmt an Team- und Dienstberatungen teil und gestaltet den Alltag in der Tagesgruppe aktiv mit. Wir hoffen, dass sich Herr Schwarz weiterhin wohl bei uns fühlt und einige Facetten der erzieherischen Arbeit mit Kindern mit verstärktem Unterstützungsbedarf kennenlernt und entsprechend bewerten kann.



## AUSBILDUNGSANGEBOT:

### ALTENPFLEGER (W/M/D) UND ALTENPFLEGEHELPER (W/M/D)

In unseren Einrichtungen in Wandlitz/Basdorf

- Senioreneinrichtung Hof am Teich
  - Ambulanten Pflegedienst des ASB Regionalverband Barnim
- bieten wir jährlich bis zu drei interessierten Schulabsolventen eine Ausbildungsmöglichkeit in den Berufsbereichen

- Altenpfleger (w/m/d)
- Altenpflegehelfer (w/m/d)

Wir bieten:

- eine interessante, abwechslungsreiche und praxisnahe Ausbildung
- ein kreatives Mitwirken in einem engagierten und qualifizierten Team
- die Möglichkeit, eigene Ideen in Lern- und Ausbildungsprozesse einzubringen
- 24 Tage Jahresurlaub

- eine nach Ausbildungsjahren gestaffelte Vergütung (780 €, 830 €, 910 €)

Wir erwarten:

- den erfolgreichen Schulabschluss der 10. Klasse
- Belastbarkeit, Flexibilität und Neugierde
- Engagement und Einfühlungsvermögen sowie eine wertschätzende Haltung gegenüber unseren Seniorinnen und Senioren
- selbständiges Arbeiten, Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit

Ihre aussagefähige schriftliche Bewerbung richten Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin ([info@asb-barnim.de](mailto:info@asb-barnim.de)).



# WÄRMENDE LEBENS MITTEL



Bei kaltem Winterwetter bewahrt uns in der Regel insbesondere warme Kleidung davor, zu frieren. Doch nicht immer müssen uns nur Jacke, Mütze und Schal warmhalten – es geht auch anders: Laut der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gibt es nämlich auch bestimmte Lebensmittel, die eine wärmende Wirkung haben. Wir stellen Ihnen im Folgenden die besten Kälte-Killer vor und verraten, welche Nahrungsmittel Sie im Winter eher meiden sollten.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist in China sowie im gesamten asiatischen Raum weit verbreitet. Doch auch in Europa sind mittlerweile einige Methoden der TCM etabliert. Dazu gehört beispielsweise die Akupunktur. Verfahren wie diese werden von Heilpraktikern häufig eingesetzt, sind von wissenschaftlicher Seite jedoch umstritten. Laut der TCM gibt es Yin- und Yang-reiche Lebensmittel. Yin-reiche Lebensmittel haben einen kühlenden Effekt und sind deshalb vor allem im Sommer beliebt. Zu ihnen gehören unter anderem Zitrusfrüchte sowie Gurken oder Tomaten. Im Winter greifen wir dagegen eher zu Yang-reichen Nahrungsmitteln, die uns von innen wärmen.

## DIESE LEBENSMITTEL WÄRMEN VON INNEN

Egal, ob Fleisch, Gemüse oder Getränke: Wärmende Lebensmittel können Sie überall finden. Bei Fleisch wird vor allem roten Fleischsorten wie Schwein, Rind, Lamm oder Wild ein wärmender Effekt nachgesagt. Zu viel sollten Sie davon aber trotzdem nicht zu sich nehmen: Neuere Studien deuten nämlich darauf hin, dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Greifen Sie anstatt zu Fleisch lieber öfters zu einem Stück Fisch: Sorten wie Hering, Kabeljau, Scholle und Thunfisch sollen besonders wärmend sein.

Bei Gemüse sind besonders Sorten wie Frühlingszwiebeln oder Lauch empfehlenswert. Daneben haben auch Winter-Gemüsesorten wie Rote Beete oder Kürbis eine wärmende Wirkung. Bei Obst sollten Sie zu Zwetschgen, Granatäpfeln und Kumquats greifen. Darüber hinaus haben außerdem Maronen, Haselnüsse und Walnüsse einen wärmenden Effekt.

Achtung: Wer auch im Winter leicht schwitzt und unter hohem Blutdruck leidet, sollte wärmende Lebensmittel eher selten zu sich nehmen.

## FEURIGE GEWÜRZE GEGEN DIE KÄLTE

Besonders wärmend wirken Lebensmittel, wenn Sie mit den richtigen Gewürzen angemacht werden. Bei winterlichen Temperaturen sind die folgenden Gewürze besonders empfehlenswert:

## ANIS, CHILI, CURRY, GETROCKNETER INGWER, KNOBLAUCH, KORIANDER, KÜMMEL, ZIMT

Achtung: Für Menschen, die mit Hitzewallungen zu kämpfen haben oder Probleme mit Ihrem Blutdruck und/oder Magen

haben, sind die genannten Gewürze wenn überhaupt nur in geringen Mengen geeignet.

## RICHTIG ZUBEREITEN

Nicht nur das Lebensmittel an sich, sondern auch seine Zubereitung spielt laut der TCM eine wichtige Rolle. So soll ein Lebensmittel umso mehr Energie speichern können, je länger es gekocht wird. Gekochte, gebratene, gedünstete oder gebackene Speisen sind im Winter deswegen Rohkost vorzuziehen. Meist fällt diese Entscheidung sogar von selbst: Während wir im Sommer lieber zu knackigen Salaten greifen, empfinden wir im Winter Eintöpfe und Suppen als besonders angenehm.

Wer häufig friert, sollte so oft wie möglich warme Speisen zu sich nehmen. So können Sie zum Frühstück beispielsweise anstatt eines kalten Müslis auf einen warmen Haferbrei oder zumindest auf getoastetes Brot umsteigen. Mittags können Sie dann anstatt zu Salat zu gebratenem Gemüse greifen und abends ist eine heiße Suppe oder ein warmer Eintopf empfehlenswert.

## DIE RICHTIGEN GETRÄNKE WÄHLEN

Bei Getränken sorgen vor allem frisch gekochte Tees dafür, dass uns richtig warm wird. Doch Vorsicht: Auch wenn alle Tees auf den ersten Blick zu wärmen scheinen, ist dem nicht so. Auf jeden Fall wärmend wirken Tees mit Gewürzen wie Anis, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Nelken oder Zimt. Viele dieser Gewürze sind im sogenannten Yogi-Tee enthalten. Auch Kaffee und Rotwein sollen laut TCM wärmend wirken – beide sollten allerdings nur in Maßen genossen werden.

## VORSICHT: KÄLTEGEFAHR!

Wenn Sie im Winter leicht frieren, sollten Sie Lebensmittel meiden, die einen kühlenden Effekt haben. Dies trifft unter anderem auf die folgenden Nahrungsmittel zu:

**SÜDFRÜCHTE WIE ZITRONEN, ORANGEN, ANANAS ODER KIWIS, ROHKOST WIE TOMATEN, GURKEN, EISBERGSALAT, BROKKOLI UND BLUMENKOHL, MILCHPRODUKTE WIE JOGHURT, MILCH ODER FRISCHKÄSE, ROTE, GRÜNE UND SCHWARZE TEES SOWIE KAMILLENTÉE**

## DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN

Auch wenn Ihnen im Winter ab und an kalt ist, heißt das nicht, dass Sie ganz auf kühlende Lebensmittel verzichten müssen. Wichtig ist jedoch, dass Sie die Lebensmittel richtig miteinander kombinieren: Essen Sie beispielsweise abends nicht nur einen Salat, sondern fügen Sie den Salat als Beilage zu einem gebratenen Stück Fleisch oder Fisch hinzu. So können Sie leicht die richtige Balance zwischen kühlenden und wärmenden Lebensmitteln finden.



# NACHHALTIG

## in Prebelow!

Das komplette FJG erstmals on tour!

„Was? Wo? Prebelow?“

Nur wenige konnten mit dem Ortsnamen etwas anfangen, als den Schüler\*innen und Lehrkräften des FJG verkündet wurde, wohin die erste Schulfahrt sie führen sollte. Vier Tage würden sie in dem kleinen Ortsteil von Rheinsberg direkt an der Grenze zu Mecklenburg-Vorpommern gemeinsam verbringen und gestalten. Unter dem Motto „Globalisierung und nachhaltige Entwicklung“ bereiteten die Lehrkräfte fünf konkrete Themen vor, in denen sich die Schüler\*innen auf verschiedene Weise mit den Inhalten auseinandersetzen konnten. Gar keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt, dass es in der dortigen Jugendherberge weder WLAN noch andere digitale Technik geben würde.

Dienstag nach Pfingsten ging es los. Gegen 9 Uhr fuhren 75 Schüler\*innen mit ihrem Lehrpersonal in zwei Reisebussen der Johanniter nach Prebelow - jede Menge Vorfremde im Gepäck, aber keine Mobiltelefone! Schließlich wollten wir miteinander etwas erleben und erfahren und nicht in der digitalen Welt verschwinden.

Nach Zimmerinspektion und Mittagessen begann am frühen Nachmittag die erste von fünf dreistündigen Arbeitsphasen in klassenübergreifenden Gruppen. Statt Klassenzimmer und Smartboard gab es da rustikale Holztische unter freiem

Himmel, es wurde auf dem Spielplatz, im Wald oder in verwinkelten Eckchen erarbeitet, was es mit „Population & Nutrition“, „Wölfe als Nachbarn“ und „Energie in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“ auf sich hat. Es war ein ganz anderes Arbeiten, galt es doch, sich Themenfeldern wie „Globale Handelsströme“ und „Konfliktfeld Klimawandel“ nicht wie sonst im vertrauten Klassenverband zu nähern, sondern mit anderen, jüngeren wie älteren Mitschülern nach Lösungen und Kompromissen zu suchen.

Das sommerliche Wetter und die naturnahe Umgebung sorgten für die nötige Entspannung zwischen und nach den Arbeitsphasen. Die Schüler badeten im Großen Prebelowsee, sie erkundeten über den Hüttenkanal mit Kajaks die Flora und Fauna der Seen - oder hatten einfach nur Spaß am Paddeln. Musizieren, Fußball, Kinoabend, Nachtwanderung, Singen und immer wieder Karten spielen, immer zusammen, auch Lehrkräfte waren willkommen.

Die Ergebnisse dieser für alle Beteiligten sehr intensiven Arbeitswoche können sich sehen lassen: Wir fanden heraus, dass der globale CO<sub>2</sub>-Fußabdruck des FJG mit 4,9 gha knapp unterhalb des deutschen Durchschnitts liegt (5,0 gha). Es entstanden „nachhaltige“ Gedichte, die im Booklet „Poems from Prebelow“ für die Nachwelt bewahrt



werden. Anregungen für neue, nachhaltige Produktentwicklungen inklusive Werbespot, kleine Theateraufführungen zur Energiewende, nachhaltige politische Lösungen zur Wolfsproblematik in Brandenburg, Lapbooks über nachhaltigen Konsum, gespielte „Billigflug“-Bundestagsdebatten und lebendige Plakate, die Massentierhaltung, Essensverschwendung, Schmelzen der Polkappen und den Weg einer Jeans thematisieren – die Liste ist lang, der Erkenntnisgewinn groß.

Das Entdecken beschränkte sich nicht auf die Wissenschaft. Im ungezwungenen Zusammensein lernten sich Lehrkräfte und Schüler\*innen in einer Weise kennen, wie es im normalen Schulalltag kaum möglich ist. Soziale Kompetenzförderung für alle. Die Mobiltelefone hat niemand vermisst. Prebelow, dieser Ort ist nun allen ein Begriff. Er steht für Gemeinschaft, Erkenntnis, Kreativität - und das nachhaltig!





# Verwaltung & Organisation

Unterstützung und Erleichterung für die Bewohner und ihre Angehörigen



Nicole Picht arbeitet seit Anfang 2019 in der Geschäftsstelle des ASB RV Barnim e.V. und übernahm am 01.07.2019 den Bereich der Verwaltung der Senioreneinrichtung „Hof am Teich“ in Basdorf. Sie erwartet mich in ihrem Büro, das auch viele der Bewohner und deren Angehörige kennen.

*Was sind Ihre Tätigkeitsfelder in der Verwaltung?*

Die Aufgaben der Verwaltung sind vielfältig und zielen in erster Linie darauf, Bewohner und Angehörige so gut wie möglich zu unterstützen. Anmeldungen, Gebührenbefreiungen, Apothekenabrechnungen, Verwahrgeldverwaltung und vieles mehr wird im Sinne unserer Bewohner von uns durchgeführt. Selbstverständlich achten wir auch darauf, dass alle Anträge für die Unterbringung in unserer Senioreneinrichtung gestellt werden. Insbesondere Pflegegeld von den Pflegekassen tragen dazu bei, dass die persönlichen finanziellen Aufwendungen für die

Unterbringung so gering wie möglich für unsere Bewohner bleiben. In der Verwaltung erledigen wir natürlich auch die Heimkostenabrechnung und die Vertragserstellung.

*Ihre Arbeit hält sozusagen die Einrichtung am Laufen. Was gefällt Ihnen dabei besonders?*

Der persönliche Kontakt zu den Bewohnern und ihren Angehörigen ist für mich sehr wichtig. Es bereitet mir Freude, wenn ich helfen und unterstützen kann. Für viele der Bewohner ist die Beschäftigung mit den Finanzen eine Belastung. Und Sie sind sehr froh, wenn ich ihnen hier eine Erleichterung, sozusagen einen kleinen Luxus, bieten kann. Auch das Team der Senioreneinrichtung „Hof am Teich“ hat mich gut aufgenommen und ich arbeite gern hier. Wir arbeiten eng zusammen und es ist ein gutes Miteinander.

Wir wünschen Frau Picht weiterhin viel Erfolg bei ihrer Arbeit.

# Wann ist der perfekte Zeitpunkt für den ersten Kaffee des Tages?

Kaffee ist das Lieblingsgetränk der Deutschen. Ein Leben ohne Kaffee? Für viele gar nicht vorstellbar. So manch einer schafft es ohne Kaffee nicht einmal aus dem Bett oder aus der Wohnung.

Doch ist das der richtige Zeitpunkt? Ein amerikanische Neurowissenschaftler hat sich dem Thema ganz wissenschaftlich angenommen und gefragt: Wann ist der optimale Zeitpunkt für Kaffee? Um eines vorweg zu nehmen: Eine feste Uhrzeit, zu der jeder Mensch seinen Kaffee trinken sollte, gibt es nicht. Der Wissenschaftler kam aber zu dem Ergebnis, dass der beste Zeitpunkt für den ersten Kaffee des Tages frühestens eine bis anderthalb Stunden nach dem Aufstehen ist. Grund hierfür sei laut dem Neurowissenschaftler das Stresshormon Cortisol, das als natürlicher Wachmacher im Körper wirkt und den Stoffwechsel ankurbelt. Nach einem ausgiebigen Nachtschlaf ist die Konzentration morgens nach dem Aufstehen besonders

hoch - ein natürlicher Vorgang, der uns in Schwung bringt.

Trinkt man dann auch noch Kaffee, wird der Cortisolspiegel zusätzlich erhöht und im Körper entsteht eine hohe Anspannung. Die Folge: Durch den morgendlichen Kaffeekick steigen Puls und Blutdruck, wir werden ängstlicher und anfälliger für Stress.

Das Kaffeetrinken direkt nach dem Aufstehen hat also gar keinen Nutzen. Vielmehr könne sich der Körper auf lange Sicht sogar an den zusätzlichen Koffeinschub gewöhnen und man bräuchte morgens immer mehr Kaffee, um überhaupt gut in den Tag starten zu können, so der Wissenschaftler.

Wer die körpereigenen Wachmacher also optimal mit dem aufputschenden Kaffee-Effekt kombinieren möchte, der wartet nach dem Aufstehen mindestens eine Stunde - besser 90 Minuten - bevor er zum ersten Kaffee greift, egal ob er schon um 6 Uhr morgens oder erst mittags aus dem Bett steigt.



## STELLENANGEBOT:

### ERZIEHER (W/M/D)

Für unsere Wohngruppen in Joachimsthal und Wandlitz suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

- zwei Erzieher (w/m/d)

mit abgeschlossener Berufsausbildung. Wir bieten:

- eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit in einer Wohngruppe im Landkreis Barnim
- eine Vollzeitbeschäftigung
- ein angenehmes Arbeitsumfeld in einem engagierten und qualifizierten Team
- die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen und gestaltend in unserer Einrichtung mitzuwirken
- Weiterbildungsmöglichkeiten, Supervisionen, Fallbesprechungen

Wir erwarten:

- Abschluss als Erzieher (w/m/d)
- Belastbarkeit und Flexibilität
- Bereitschaft zur Reflexion des pädagogischen Handelns
- Engagement, Einfühlungsvermögen und eine wertschätzende Haltung
- Selbstständiges Arbeiten, Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit
- hohe physische und psychische Belastbarkeit
- Bereitschaft zur Arbeit im Schichtdienst und an Wochenenden/Feiertagen

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin schicken (info@asb-barnim.de).

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V. Herr André Mettin Eschenweg 1 16348 Wandlitz





# So lässt man sich das Hüttenleben gefallen

## In der Alpenregion laden Chalets zum Entspannen und Erholen ein

**Noch nie haben wir in einer Hütte den Urlaub verbracht. Bis vor zwei Jahren in der Einsamkeit kanadischer Wälder:**

Nur mit Mühe war auf einer individuellen Rundreise die gebuchte Unterkunft zu finden. Es war eine Hütte, direkt an einem der zahllosen Seen nördlich des mächtigen Sankt-Lorenz-Stromes. Diese „Hütte“ war nicht nur grandios gelegen, sie bot auch allen denkbaren Komfort. Und vom Balkon aus ließ sich ein zauberhafter Sonnenuntergang über dem See genießen. In der Nacht kündete das Rufen der Elche von der Einsamkeit des Lebens in der Natur.

Eine solche Hütte würde man in Bayern, Österreich, Frankreich oder der Schweiz als Chalet bezeichnen, und es gibt heute Hunderte solcher „Hütten“, ganzer Dörfer, in der Alpenregion. Rustikal, gediegen oder exklusiv – die Chalets

auf den Almen, an Seen und Berghängen sind so unterschiedlich wie die Reisenden, die dort Quartier beziehen. In jedem Falle passen sie in ihrer Bauweise in die ländliche Gegend, verströmen den Duft von Holz und vermitteln Gemütlichkeit und Geborgenheit.

Zu den attraktivsten Chalets im Berchtesgadener und Salzburger Land gehören die Bayern-Chalets in Ainring und das Salzburg-Chalet in Großmain. In Ainring ist ein richtiges Chalet-Dorf entstanden – das erste Chalet wurde vor drei Jahren feierlich eingeweiht. Der Ainringer Gastwirt Thomas Berger, für seinen Unternehmerteil in der Region bestens bekannt, hatte die Idee dazu.

Einen idyllisch gelegenen, aber eher mäßig besuchten Campingplatz hat er in ein Fünf-Sterne-Chalet-Dorf verwandelt. Ein Zehn-Millionen-Projekt, das noch immer nicht abgeschlossen ist – es sollen noch weitere Chalets, insgesamt dann einmal 24 Luxus-Hütten, am Fuße des Ulrichshögl entstehen.

Die exklusiven Bayern-Chalets im Grünen, in ruhiger und sonniger Lage am Waldrand und am See mit direktem Zugang, bieten einen Blick zum Salzburger Hausberg, dem Gaisberg, und zum Ainringer Moor. Die unterschiedlich großen Naturholz-Häuser sind individuell, aber immer komfortabel ausgestattet, unter anderem mit einem exklusiven Bad und einer Zirben- und Ahornholzsaua – mit Flat-TV, wer das in der Sauna mag –, einem sommers wie winters nutzbaren Außenwhirlpool, einer überdachten Terrasse und einem großen Balkon.

Von der Galerie aus hat man einen tollen Panoramablick und das Vergnügen, auf einem Wasserbett zu liegen. Zu jedem Chalet, in dem bis zu sechs Personen wohnen können, gehören ein direkt davor liegender Privatparkplatz und ein bis zu 500 Quadratmeter großer blickgeschützter Privatgarten. Wer möchte, muss sein Häuschen aber auch nicht verlassen – auf Wunsch steht von früh bis spät ein Rundum-Service zur Verfügung. Täglich wird das Chalet gereinigt und ein Gourmetfrühstück serviert – alles zur gewünschten Uhrzeit. Um 15 Uhr kommen eine zünftige Brettljause und hausgemachter Kuchen auf den Tisch. Zum Abendessen lädt das nahegelegene Hotel Rubertihof ein – das ist quasi das Stammhaus von Thomas Berger, das sein Vater 1953 mit 30 Betten und einer kleinen Gaststätte eröffnet hat.

Er lernte Koch, Kellner und Metzger und übernahm 1978 das Hotel. Aber er besuchte auch in Salzburg die Musikhochschule – um seine Gäste als singender Wirt zu unterhalten. Er erweiterte den Rubertihof, so dass schließlich 300 Betten zur Verfügung standen. Restaurant und Veranstaltungssaal boten Platz für bis zu 900 Gäste – eine enorme Größe für ein Hotel in einem kleinen Dorf. Doch das hat einen Grund: Thomas Berger war im Dezember 1989 einer der ersten westdeutschen Gastwirte, der sich um Gäste aus den neuen Bundesländern bemühte.

Bereits im Februar 1990 konnte er 450 ostdeutsche Gäste empfangen, und schon bald reifte der Entschluss, sich 90 eigene Busse – Megaliner mit 98 Sitzplätzen – dafür anzuschaffen und in über 100 Städten der ehemaligen DDR Rupert-Reisebüros zu eröffnen. Im Veranstaltungssaal fanden große Galaabende statt. Viele bekannte Volkskünstler wie Karl Moik, Hansi Hinterseer und die Kastelruhter Spatzen gaben sich die Klinke in die Hand.

Doch 2002 brach im Rubertihof ein Großbrand aus, dabei wurde der größte Teil des Hotels zerstört. Zwar wurde es in kürzester Zeit wiederaufgebaut, doch Thomas Berger musste bald feststellen, dass die Busreisen deutlich zurückgingen

und dass sich auch die Reisebüros nicht mehr lohnten. Busse und Reisebüros wurden verkauft, und man konzentrierte sich wieder auf das Hotel. Der Rubertihof wurde von Grund auf umgebaut und renoviert. 2015 startete der Bau des Chalet-Dorfes.

Außerdem begann der Bau der 3000 Quadratmeter großen Wellness-Oase Bergerbad für die Gäste aus Hotel und Chalet. Die Gäste erwarten verschiedene Saunen, ein Dampfbad, zwei Ruheräume mit Panoramablick und zwei ganzjährig beheizte Außenpools. Massagen, Kosmetikanwendungen und entspannende Bäder gehören zum Angebot.

Doch wem die Ruhe mal zu viel wird, kann in nur wenigen Minuten die Mozartstadt Salzburg, Bad Reichenhall und Berchtesgaden, das Salzkammergut und den Chiemsee erreichen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der 18-Loch-Golfplatz von Ainring.

Die Watzmanntherme in Berchtesgaden, das Erlebnisfreibad in Ainring, der Märchen- und Erlebnispark in Ruhpolding, das Salzbergwerk in Berchtesgaden und Hallein und das Gut Aiderbichl, wo über 1000 vernachlässigte oder ausgesetzte Tiere eine neue Heimat gefunden haben, gehören zu den erlebnisreichen Ausflugszielen in der Region. Und natürlich gibt es eine Vielzahl von Wander- und Radlertouren – einige starten direkt bei den Bayern-Chalets.



## So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

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 im Barnim bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit bis zu der Betreuung von Seniorinnen und Senioren. Um diese Leistungen 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 Senioreneinrichtungen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

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

### Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der  
Telefon-Nummer **033397 78 62 11.**

## STELLENANGEBOT: PFLEGEHELPER (W/M/D)

Der ASB Regionalverband Barnim e.V. sucht für die ambulante und stationäre Altenpflege

- Pflegehelfer (w/m/d)

in Voll- und Teilzeit zur Ergänzung seines Teams.

Wir bieten:

- gute und pünktliche Bezahlung
- eine interessante, vielseitige und verantwortungsvolle Aufgabe
- mit einem hohen Maß an Selbstständigkeit
- ein qualifiziertes und motiviertes Team von Mitarbeitenden
- Fortbildungen und Entwicklungschancen

Wir erwarten:

- mindestens ein abgeschlossener 200 Stunden Pflegebasiskurs
- idealerweise Berufserfahrung, gerne auch Berufs- und Wiedereinsteiger
- gute fachliche Kenntnisse
- Einfühlungsvermögen im Umgang mit Bewohnern, Patienten und Angehörigen
- Einsatzbereitschaft, Flexibilität und loyale Zusammenarbeit

Ihre aussagefähige schriftliche Bewerbung schicken Sie bitte – unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins – per E-Mail an Herrn Mettin ([info@asb-barnim.de](mailto:info@asb-barnim.de))

Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V. Herr André Mettin Eschenweg 1 16348 Wandlitz



### ÁSTAS GESCHICHTE · Jón Kalman Stefánsson

Ásta, darin steckt das isländische Wort für Liebe. Doch kaum ist das Mädchen geboren, verlässt ihre Mutter die Familie, und Ásta wächst bei einer Ziehmutter auf. Als sie einem Mitschüler die Nase bricht, weil der sie bedrängt, werden die Risse in ihrer Welt unübersehbar. Ásta muss für einen Sommer in die Westfjorde. Und trifft dort, wo das Licht so eigentümlich mit der Dunkelheit verwandt ist, auf Jósef, der Gedichte liest und ebenfalls als Querulant gilt. Zwischen den beiden wächst eine erste, zarte Liebe, durch die Ásta die Kraft findet, sich in ihr Leben zu kämpfen. Ihre Eltern mögen das Versprechen, das sie ihr mit ihrem Namen gaben, nicht gehalten haben. Ástas Geschichte aber ist so voller Liebe, Leidenschaft, Scheitern und Glück, wie man es selten erlebt. Ein fulminantes Stück Weltliteratur!



### DAS WUNDER VON MARSEILLE · Fahim Mohammad, Xavier Parmentier, Sophie Le Callennec

Schach-Weltmeister Fahim Mohammad erzählt seine unglaubliche Lebensgeschichte: Er ist acht, als er Hals über Kopf mit seinem Vater aus Bangladesch fliehen muss. Sie stranden in Paris – ohne Wohnung, ohne Papiere und immer in Gefahr, abgeschoben zu werden. Doch bald schon wird seine außergewöhnliche Begabung für Schach bemerkt. Und dann kommt seinem Trainer eine Idee, die Fahims Leben die entscheidende Wendung geben könnte . . . Mitreißend und bewegend – die wahre Geschichte hinter dem berührenden Kinodrama mit Ahmed Assad und Gérard Depardieu in den Hauptrollen



### THICH NHAT HANH - EIN LEBEN IN ACHTSAMKEIT Céline Chadelat, Bernard Baudouin

Die erste Biografie über den berühmten buddhistischen Meister, der die Achtsamkeit in den Westen brachte. Er hat sein Leben dem Frieden im Inneren und in der Welt verschrieben: der weltbekannte Zen-Mönch, Meditationslehrer und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh. Diese Biografie zeichnet ein berührendes Bild des »Vaters der Achtsamkeit«, der in vieler Hinsicht zum spirituellen, sozialen und politischen Gewissen unserer Zeit geworden ist. Sie eröffnet einen einfachen Zugang zur Essenz seiner Lehren und führt auf beeindruckende Weise vor Augen, was ein einzelner Mensch auch unter schwierigsten Umständen zu bewegen vermag.



### ABER TÖCHTER SIND WIR FÜR IMMER Christiane Wünsche

Schon lange haben sich die drei Schwestern Johanna, Heike und Britta nicht mehr gesehen. Zu verschieden sind sie, zu weit entfernt voneinander leben sie, zu groß ist das Unbehagen, irgendwie. Jetzt treffen sie sich wieder in ihrem Elternhaus am Bahndamm, inmitten der weiten Felder am Niederrhein. Hier, in diesem Haus, fing alles an: Das mit ihren Eltern Christa und Hans, verbunden durch die Wirren des Krieges. Das Leben der Schwestern, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und das mit Hermine. In diesem Haus geschah so vieles und wurde so vieles verschwiegen. Bis zu diesem einen Tag. Dieser Roman lässt uns die Bande spüren, die uns alle mit unseren Familien und unserem Zuhause verbinden.



### MEINE HOFKÜCHE · Marianus von Hörsten

Bauernmärkte sind großartig. Dort gibt es regional und saisonal produzierte Lebensmittel, die richtig gut schmecken, weil mit Sorgfalt produziert. In seinem Buch Meine Hofküche liefert Marianus von Hörsten, Profikoch und Gewinner des Next Chef Award 2018, dazu seine besten Rezepte. Aufgewachsen auf einem Demeter-Hof, hat er eine enge Beziehung zur naturnahen Lebensmittel-Produktion und weiß, wie man die Produkte gekonnt in Szene setzt. Bei einem Gang über den Hof erklärt er die einzelnen Produktionsbereiche, von der Weide bis hin zum Obstgarten, und erzählt äußerst interessant von seinen Erfahrungen







