

Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 2 | 2024 · 10. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Ausbildungsbörse

Warnsignale
des Körpers

Kita & Schule



Fit mit
Kneipp

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Kontakte

ASB Regionalverband Barnim e.V.
Tel: 033397 786211
www.asb-barnim.de

Geschäftsstelle

Ansprechpartner: André Mettin, Geschäftsführer
Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: 033397 786211 Mail: mettin@asb-barnim.de

Bereich Senioren und Pflege Servicebüro

Ansprechpartnerin: Nicole Jensen, Pflegeberaterin
Am Markt 4, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: 033397 646394 Fax: 033397 646395
Mail: servicebuero-pflege@asb-barnim.de

Senioreneinrichtung Hof am Teich

Ansprechpartnerin: Silke Dahms, Bereichsleitung
und Einrichtungsleiterin - Sylvia Kreinsen, PDL
Eschenweg 1, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: 033397 786217 Mail: dahms@asb-barnim.de

Ambulanter Pflegedienst

des ASB Regionalverband Barnim
Ansprechpartnerin: Kathleen Rückert, PDL
René-Iskin-Ring 2, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: 033397 21843 & 033397 68846
Mail: apda@asb-barnim.de

Seniorenrechtliches Wohnen

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

Betreutes Wohnen Atriumhaus

Ansprechpartnerin: Ines Mückstein
Georges-Brassens-Platz 2,
16348 Wandlitz (OT Basdorf)
Telefon: 033397 786211
Mail: mueckstein@asb-barnim.de

Tagespflege in den Basdorfer Gärten

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

Bereich Bildung

Freies Joachimsthaler Gymnasium

Ansprechpartnerin: Petra Koglin, Schulleiterin
Brundoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal
Telefon: 033361 72811
Mail: joachimsthal@freies-gymnasium.de

Bereich Kinder und Jugend Servicebüro

Ansprechpartnerin: Anja Quilitz, Bereichsleitung
Templiner Straße 10, 16247 Joachimsthal
Telefon: 033361 721919
Mail: quilitz@asb-barnim.de

Heimverbund Adolf Reichwein

Ansprechpartnerin: Ulrike Mertinkat, Einrichtungsleiterin
Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal
Telefon: 033361 212
Mail: bergvilla@asb-barnim.de

WG Biberbau

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Die Börnicker

Börnicker Dorfstraße 7a, 16321 Börnicke

WG Schorfheide

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

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

traumapädagogische WG

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Arche / Schülerhilfe

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt Schule/ Jugendhilfe 2030

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Tagesgruppe für Kinder mit erhöhtem

Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

Kita Eichhörnchen

Ansprechpartnerin: Sandra Krämer, Leiterin
Unter den Eichen 1
16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)
Telefon: 033395 315
Mail: kita-eichhoernchen@asb-barnim.de

Kita Alfons Zitterbacke

Ansprechpartnerin: Lisa Wiedemann, Leiterin
Lanker Chausse 5a
16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)
Telefon: 033397 672820
Mail: zitterbacke@asb-barnim.de



Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Jahr neigt sich dem Ende zu, die vorweihnachtliche Zeit hat begonnen. Die Tage werden ruhiger, die Stunden besinnlicher. Es ist eine gute Tradition, sich in diesen Wochen an Vergangenes zu erinnern. Wir machen dies in unserem Journal regelmäßig: Diesmal berichten wir von Kneipp-Gesundheitstagen in unserer Tagespflegeeinrichtung, erinnern an die Zusammenlegung unseres Ambulanten Pflegedienstes mit der Hauskrankenpflege Schwester Birgit Seidel vor genau 5 Jahren und stellen Ihnen Silke Dahms vor, die Bereichsleiterin Senioren und Pflege.

Neues gibt es auch von den Kindern und Jugendlichen in den Wohngruppen der Bergvilla zu erzählen: Im Sommer haben wir eine kleine Töpferei wiedereröffnet. Unter den Händen der 7 - 16-jährigen entstanden in den vergangenen Monaten bunte Kunstwerke, darunter sicherlich auch schon das eine oder andere weihnachtliche Geschenk für Freunde und Familie.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, frohe und besinnliche Weihnachten. Genießen Sie die kommenden Tage voller Freude auf 2025!

Ihr **André Mettin**

Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

Inhalt

04 News

05 Kneipp-Gesundheitswoche

08 Neue Einrichtungsleiterin

09 Ausbildungsbörse

10 Ambulanter Pflegedienst

11 Töpfer-Kurs für Jugendliche

12 Gesundheits-Tipps

14 Verbraucher-Tipps

16 Basteln in der Kita

17 Neue Rutsche für Kita

18 Erster Schultag am Gymnasium

20 Mitgliederwerbung / Spenden

22 Reisetipps

24 Ausbildung / Stellenangebote

25 Bücher-Tipps

26 Impressum / Rätsel

News

Tipps gegen Muskelkrämpfe

Einen akuten Krampf behandelt man am besten durch eine direkte Dehnung der betroffenen Muskulatur. Ergänzend wirkt Wärme in einer akuten Situation meistens sehr gut. Wärme verbessert die Durchblutung und entspannt die Muskeln. Des Weiteren ist auf eine ausreichende Zufuhr mineralstoffreicher Getränke zu achten. Hier spielt Magnesium eine wichtige Rolle. Es hilft dem Muskel sich nach einer Anspannung wieder zu entspannen, da es eine entscheidende Rolle in der Weiterleitung von Nervensignalen spielt. Eine überraschende Erkenntnis haben Forscher aus den USA herausgefunden. Es zeigte sich, dass das Wasser saurer Gurken die Dauer von Muskelkrämpfen um die Hälfte reduzieren konnte. Die unmittelbare Wirkung scheint reflexhaft auf den sauren Geschmack im Mund zu erfolgen.



Wann Zähne putzen?

Zähneputzen zur falschen Zeit kann mehr schaden als nützen. Denn zu bestimmten Zeitpunkten sind unsere Zähne anfälliger als normal. Zahnhygiene sollte grundsätzlich zweimal täglich erfolgen. Doch nach dem Frühstück, dem Verzehr von Süßigkeiten oder dem Erbrechen empfiehlt es sich, zunächst eine Pause einzulegen. Andernfalls droht der Zahnschmelz Schaden zu nehmen. Wird sofort geputzt, reibt man die Säure in den Zahnschmelz und verschlimmert dadurch den Abnutzungseffekt. Man sollte mindestens eine Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Alternativ kann man den Mund mit Wasser oder einer Mundspülung ausspülen, um die Säure zu neutralisieren.



Gesund durch den Winter

Gerade in der Erkältungszeit suchen viele Menschen nach Mitteln, um das Immunsystem zu stärken. Zitronenwasser ist ein beliebter Klassiker. Eine Zutat macht das Getränk noch besser. Mit Ingwer wird das Zitronenwasser zur perfekten Waffe gegen Erkältungen. Der Gesundheitsbooster hilft, das Immunsystem zu stärken, den Stoffwechsel anzuregen und unterstützt die Verdauung. Ingwer wirkt antibakteriell, unterstützt die Durchblutung und lindert Halsschmerzen, während die Zitrone den Körper mit wichtigen Antioxidantien versorgt. Gemeinsam stärken sie die Abwehrkräfte und helfen, Erkältungssymptome zu bekämpfen und vorzubeugen.



Vitamine im Winter

Im Winter hat es unser Körper nicht leicht. Wenn Erkältungen an jeder Ecke lauern und die Dunkelheit uns auf die Laune schlägt, ist ein ausgeglichener Vitamin- und Nährstoffhaushalt besonders wichtig. Er stärkt das Immunsystem, liefert Energie, baut Zellen, Knochen und Zähne auf und ist wichtig für die Blutbildung. Kurzum: Vitamine und Nährstoffe halten uns fit und gesund. Eine ausgewogene und bewusste Ernährung ist deshalb gerade im Winter wichtig. Sie hilft uns, in der kalten Jahreszeit optimal versorgt zu sein. Klassische Wintergemüse wie Grünkohl, Rotkohl und Wirsing, aber auch Pastinaken, Schwarzwurzeln und Topinambur liefern uns zum Beispiel wertvolle Nährstoffe und sind gleichzeitig kalorienarm. Südfrüchte wie Orangen und Mandarinen sind gute Vitaminlieferanten.

Ständig erkältet?

Die einen scheinen gegen Erkältungsviren einfach immun zu sein – und andere erwischt es immer wieder. Wenn Erkältungsviren in unseren Körper gelangen, sind Zellen aus dem Nasen- und Lungenraum die erste Barriere, die Eindringlinge erfolgreich überwinden müssen, um uns anzustecken. Die Abwehrreaktionen der Zellen werden aber immer schwächer, wenn Belastungen hinzukommen, wie Stress durch Schadstoffe in der Luft, UV-Belastung oder Zigaretten. Um die Gründe für die zunehmende Schwäche der Zellen genauer zu untersuchen, setzten die Forschenden die Nasalzellen gezielt Nikotin aus.. Dabei fanden sie heraus, dass die Zellen den Zigarettenrauch zwar überlebt haben aber nicht gleichzeitig den Virus abwehren konnten. Wer besonders oft krank wird, sollte also überlegen, ob es an einer der genannten Belastungen liegen könnte.



In unsere Tagespflege Basdorfer Gärten zieht die Kneipp-Gesundheitslehre ein

Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp nimmt in ihrer Ganzheit positiven Einfluss auf Körper und Geist. Insbesondere bei älteren Menschen trägt das Konzept zur Förderung der Gesundheit bei.

Kerstin Heinrich, Pflegedienstleiterin unserer Tagespflegeeinrichtung, hatte bereits 2023 eine Weiterbildung zur Kneipp-Gesundheitstrainerin absolviert. Mit diesem neuen Wissen bereitet sie nun auch den Antrag zu einer Zertifizierung unserer Tagespflege als anerkannte Kneipp-Einrichtung vor. Aber bereits jetzt bieten wir verschiedene gesundheitsfördernde Anwendungen für unsere Tagesgäste und Mitarbeiterinnen an, die sehr gut angenommen werden.

Individuell angepasste Angebote

Unterstützung bekommt Kerstin Heinrich in wenigen Wochen durch Jessica Carlow. Sie ist Pflegeassistentin in unserer Einrichtung und wird im kommenden Jahr eine Weiterbildung zur Kneipp-Mentorin absolvieren. Dann kann auch sie ihr neu erworbenes Wissen in die tägliche Betreuungsarbeit für unsere Gäste einbringen. Dabei liegt der Fokus dieser Anwendungen nicht auf dem gemeinsamen Kneippen in der Gruppe. Wichtig ist uns, Einzelangebote zu bieten, die immer auch Zeit für ausreichend persönliche Zuwendung lassen.



Eine Woche lang Gesundheit pur

Die Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp baut auf 5 Elementen auf: gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, die Wirkung von Heilkräutern, entspannende Lebensordnung und vitalisierende Wasseranwendungen. Um den Tagesgästen unserer Pflegeeinrichtung diese fünf Elemente noch einmal auf besondere Weise näherzubringen, entschieden sich unsere Mitarbeiterinnen für die Durchführung einer extra Kneipp-Gesundheitswoche im Oktober.

Heilkräuter genießen

Alle teilnehmenden Tagesgäste waren sehr interessiert. So hatten sie u.a. viel Freude bei einer „Kräuterstunde“, in der sie eigenständig Rosmarin- und Pfefferminzöl aus den Pflanzen herstellen konnten.



Bewegung und entspannende Wasser- anwendungen

Während Kerstin Kucharek den Gästen leichte Körperübungen für mehr Mobilität und Lebenskraft näherbrachte, bot Kerstin Heinrich die ganze Woche über verschiedene Anwendungen an: Jeder Gast hatte die Möglichkeit, sich für Wechselfußbad, Kniegüsse, Heusackanwendungen oder den Kneipp-Schönheitsguss mit anschließender Quark-Honig-Maske zu entscheiden.



Gesunde Ernährung: frisch, vitaminreich und voller Ballaststoffe

Da all diese Anwendungen natürlich auch Energie kosten, kümmerten sich Kirstin Laskowski und Marina Hernicht im Verlauf der Woche um das leibliche Wohl aller Gäste und Mitarbeiterinnen. Ziel war es, täglich aufs Neue ein frisches, vitamin- und ballaststoffreiches Mittagessen auf die Tische zu zaubern – und das bei Verzicht auf tierische Fette. Alle Gäste hatten außerdem die Möglichkeit, verschiedene Tees zu probieren. Dafür waren sie sogar bereit, eine Woche lang auf den Genuss von Kaffee zu verzichten.

Kneipp-Angebote als fester Bestandteil der Tagesbetreuung

Für manche unserer Gäste boten die Tage neue Erlebnisse. Manche dagegen hatten bereits von der Kneipp-Gesundheitslehre gehört und erste Erfahrungen gemacht. Sie waren nun dankbar für die konzentrierten Angebote im Rahmen unserer Gesundheitswoche. Insofern waren die Reaktionen unserer Tagesgäste zwar unterschiedlich – aber durchweg positiv. Und bei fast allen Gästen gab es den Wunsch, Kneipp-Angebote öfter in die tägliche Betreuung einfließen zu lassen.

Unser Ziel: die Zertifizierung

Der Anfang ist gemacht. Nun liegt eine mehrmonatige Projektphase vor uns mit dem Ziel, die Zertifizierung unserer Einrichtung mit dem Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ zu schaffen. Die ersten Erfahrungen mit Kneipp-Angeboten in unserer Tagespflegeeinrichtung lassen uns optimistisch auf eine erfolgreiche Zertifizierung im Herbst 2025 hoffen.



Neue Leiterin der Senioreneinrichtung Hof am Teich

Im Januar 2024 übernahm Silke Dahms die Leitung unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich im Wandlitzer Ortsteil Basdorf.

Ich möchte mich Ihnen vorstellen: Ich bin Silke Dahms. Als neue Einrichtungsleiterin übernahm ich vor gut einem Jahr von André Mettin, dem Geschäftsführer unseres ASB-Regionalverbandes und damaligen Leiter der Senioreneinrichtung, ein bestens geführtes Haus. Es bietet Platz für 57 Bewohnerinnen und Bewohner, die täglich von einem Team von rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut werden. Es war also ein gutes Stück Arbeit, aber auch hervorragende Voraussetzungen, die mich bei meinem Start als neue Leiterin der Einrichtung erwarteten.

Familie, Weiterbildung und viel Verantwortung

Neben dieser neuen Arbeit als Einrichtungsleiterin verantworte ich als Leiterin auch den gesamten Bereich Senioren und Pflege des ASB in der Region Barnim. Dies umfasst unsere Tagespflege Basdorfer Gärten, den Ambulanten Pflegedienst, das Servicebüro Wandlitz und unsere Senioreneinrichtung. Das wurde möglich, weil ich als ausgebildete Krankenschwester zusätzlich eine Weiterbildung zur verantwortlichen Fachkraft absolvierte. Ich bin verheiratet, habe zwei erwachsene Söhne und wohne in Basdorf.



Seit über 30 Jahren dem ASB verbunden

Träger unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich ist der ASB RV Barnim. Seit 1993 bin ich dabei. Ich kenne unsere Senioreneinrichtung – erbaut vor über 25 Jahren – noch im Rohbau. Nach der Eröffnung des Hauses arbeitete ich zunächst als Wohnbereichsleiterin, bevor ich 2006 als Pflegedienstleisterin den Pflegedienst unseres Regionalverbandes eröffnete. Mit einem ständig wachsenden Team gelingt es uns seitdem, die Patientinnen und Patienten in Basdorf und Umgebung zu versorgen. Im Jahr 2018 übernahm ich schließlich die Leitung unseres damals neu eröffneten ASB-Servicebüros in Wandlitz. Und auch in dieser Verantwortung konnte ich viele Interessent:innen zum Thema Pflege und Versorgung im Alter beraten.

Alle Fäden zusammenhalten

Für alle meine beruflichen Stationen galt und gilt: Es sind die Menschen, die meine Arbeit interessant und abwechslungsreich machen. Oberstes Ziel für alle Einrichtungen der Pflege, für die ich Verantwortung trage, ist das Wohlergehen der Bewohner:innen und der Mitarbeiter:innen – denn bei mir laufen alle Fäden in der täglichen Arbeit zusammen: aus Verwaltung, Pflege, Hauswirtschaft und Haustechnik. Das geht nur mit viel Freude an der Arbeit. In unseren Pflegeeinrichtungen gleicht kein Tag dem anderen. Für mich ist diese Arbeit mit Menschen unverzichtbar geworden.

Wenn Sie mehr erfahren wollen über unsere Arbeit in den Pflege- und Betreuungseinrichtungen des ASB im Barnim schauen Sie gern vorbei: Mein Büro befindet sich direkt im Erdgeschoss unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf, Eschenweg 1.

Auf der Suche nach dem richtigen Weg

Hunderte Schülerinnen und Schüler verlassen jährlich die Bildungseinrichtungen im Landkreis Barnim. Sie alle stehen vor einer wichtigen Entscheidung.

Für viele junge Menschen wird mit ihrem Schulabschluss eine Frage drängend: Wie finde ich die passende Ausbildung oder den attraktivsten Studienplatz für mich? Eine Orientierungshilfe bieten auch die Ausbildungs- und Studienbörsen im Landkreis Barnim.

Neugierde wecken vor Ort

Bereits zum 25. Mal fand im Herbst die Ausbildungs- und Studienbörse in Bernau statt. Rund 100 Aussteller trafen sich im dortigen Paulus-Praetorius-Gymnasium, bauten Infostände auf, verteilten Flyer oder Give-Aways und standen für direkte Gespräche, Nachfragen und Informationswünsche bereit.



Zum 10. Mal dabei: unser ASB

Auch Einrichtungen des ASB im Barnim waren in diesem Jahr wieder auf der Börse vertreten – übrigens bereits zum 10. Mal. Dabei ging es vor allem um die Chancen und Möglichkeiten einer Ausbildung in einem Pflegeberuf. Unsere Mitarbeiterinnen stellten die tägliche Arbeit in der Pflege in all ihren Facetten vor. Das Interesse, unmittelbare Einblicke in einen Bereich zu bekommen, der seit geraumer Zeit allgegenwärtiges Gesprächsthema ist, stieß auch diesmal wieder auf ein großes Interesse bei den jugendlichen Besucherinnen und Besuchern.

Interesse auch an FSJ und Praktika

Sie erfuhren viel Interessantes aus der täglichen Arbeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, in der Tagespflegeeinrichtung Basdorfer Gärten, in unserem Ambulanten Pflegedienst oder in den Einrichtungen für Betreutes und seniorengerechtes Wohnen. Und natürlich gab es auch in diesem Jahr wieder jede Menge Nachfragen zu den Möglichkeiten, sich in unseren Einrichtungen im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres, eines Praktikums oder eines Ferienjobs zu engagieren.

Unter neuem Dach: 5 Jahre vereint

Die häusliche Pflege bildet neben der stationären Betreuung in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich und der Tagespflege Basdorfer Gärten einen Schwerpunkt unserer Arbeit für Seniorinnen und Senioren.

Im Jahr 2017 begann die Zusammenarbeit unseres Ambulanten Pflegedienstes im Atriumhaus mit der Häuslichen Krankenpflege Schwester Birgit Seidel aus Wandlitz. Schon wenige Jahre später zeigte sich: Ein Zusammenschluss beider Pflegedienste ist sinnvoll, um die Leistungen optimal koordinieren zu können.



Neue Räume, neue Aufgaben

Und so kam es am 1. November 2019, vor genau fünf Jahren, zur Zusammenlegung beider Pflegedienste unter neuem Namen: Ambulanter Pflegedienst des ASB Barnim. Das Team bezog im selben Jahr neue Arbeitsräume in unserer ein Jahr zuvor eröffneten Tagespflegereinrichtung in den Basdorfer Gärten.

Für Kathleen Rückert, seit dem Jahr 2011 als Wohnbereichsleiterin in unserer Senioreneinrichtung tätig, wurde der Zusammenschluss zu einer Premiere: Sie übernahm als Pflegedienstleiterin den neu gegründeten Dienst.

Vieles musste neu passen

Der Anfang war nicht leicht: Es galt, neue Arbeitsstrukturen zu etablieren und neue Mitarbeiter:innen einzuarbeiten. Bisher unterschiedliche Arbeitsweisen in Pflegedienst und Krankenpflege mussten koordiniert werden. Eine große Hilfe war dabei die heutige Bereichsleiterin Silke Dahms, die den Ambulanten Pflegedienst unseres Regionalverbandes seit 2006 aufgebaut und geleitet hatte und nun mit Rat und Tat zur Seite stehen konnte.

Aber auch die Patientinnen und Patienten mussten sich in jener Anfangszeit auf viele neue Gesichter einstellen, da Pflegetouren anders strukturiert und territorial angepasst werden mussten. Was manchmal eben auch bedeutete, dass nicht in jedem Fall vertraute Pflegerinnen oder Pfleger wie gewohnt die Dienste bei Patientinnen und Patienten übernehmen konnten.

Ein gewachsenes Team

In jenen Anfangsjahren war nicht zuletzt auch wichtig, dass sich alle neuen Mitarbeiter:innen auch persönlich – zwischen den einzelnen Touren – kennenlernen und aufeinander einstellen konnten. Das gelang gut: In den zurückliegenden fünf Jahren sind die Mitarbeiter:innen unseres Ambulanten Pflegedienstes zu einem tollen Team zusammengewachsen. Wir arbeiten nicht nur zusammen, wir verbringen oft auch Zeit außerhalb der regulären Dienstzeiten zusammen – bei gemeinsamen Weihnachtsfeiern oder Bowlingabenden, Restaurantbesuchen oder Grillabenden. Und – wir konnten sogar schon eine Hochzeit im Team feiern!

Die zurückliegenden Jahre gemeinsam geschafft, den neuen Ambulanten Pflegedienst aufgebaut und „zum Laufen gebracht“ zu haben, ist das Verdienst eines ganzen Teams. Für diese großartige Arbeit danken wir allen Mitarbeiter:innen ganz herzlich.

Töpfer-Kurs für Kinder und Jugendliche



In die kreative Welt der Kunst bittet seit vergangenem Sommer wieder unser Töpfer-Kurs die Kinder und Jugendlichen des Heimverbundes Bergvilla. Unter Anleitung von Petra Rückert können die 7- bis 16-Jährigen die faszinierende Technik des Töpferns erlernen.

Die neuen Kreativ-Kurse finden 14-tägig in unserem speziell ausgestatteten Töpfer-Raum in einem Nebengebäude unserer Wohngruppe Adlerhorst in Bölkendorf statt. Hier haben die jungen Teilnehmer:innen und Teilnehmer die Gelegenheit, mit ihren Händen einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Ob sie dabei kleine Figuren, praktische Stücke oder fantasievolle Skulpturen gestalten – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Erst modellieren, dann verschönern

In jeweils zwei Terminen geht es zunächst um die Fertigkeit des Modellierens: Unter Anleitung können die Kinder selbstständig ihre Ideen in die Realität umsetzen und verschiedene Formen und Objekte aus Ton gestalten. Es ist immer wieder beeindruckend, wie viel Spaß sie dabei haben und wie konzentriert erste eigene Werke entstehen. Bei einem folgenden Termin, und nachdem die aus Ton geformten Gegenstände ausgetrocknet sind, heißt es, die noch rohen Objekte zu bemalen. Auch hierbei können die Kinder und Jugendlichen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Ihnen wird auf diese Weise der Raum geboten, sich auszuprobieren und ihre Ideen zu verwirklichen. So entstehen kleine Kunstwerke in schönsten Farben. Die Freude über die Ergebnisse ist stets groß.

Kreatives Töpfern fördert Feinmotorik und räumliches Denken

Die bisher veranstalteten Töpfer-Workshops waren für Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur eine schöpferische Auszeit. Sie boten den jungen Kreativen eine hervorragende Gelegenheit, ihr Selbstbewusstsein und ihre Geschicklichkeit zu entwickeln. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass solche Aktivitäten eine wertvolle Alternative in der Freizeitgestaltung sind. Denn Töpfern fördert nicht nur die Kreativität, sondern auch die Feinmotorik und das räumliche Denken.

Wir danken für die engagierte Arbeit

Wir möchten auf diesem Wege Petra Rückert für die Durchführung des Töpfer-Kurses danken. Ihr Engagement und ihre Leidenschaft, die Kinder und Jugendlichen in die Welt des Töpferns einzuführen, sind wirklich bemerkenswert. Die kreative Atmosphäre, die sie erschafft und die individuelle Betreuung haben es den Teilnehmern ermöglicht, ihre Fähigkeiten zu entfalten und viel Freude am Töpfern zu finden. Es ist schön zu sehen, wie die Kinder mit Begeisterung und Stolz ihre Kunstwerke gestalten. Vielen Dank, liebe Frau Rückert, für Ihre Arbeit und Ihr Engagement!



Warnsignale des Körpers

Der Körper des Menschen zeigt deutlich, wie es um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensglück bestellt ist. Deshalb ist es umso wichtiger, auf die innere Stimme des Körpers zu hören und Warnsignale ernst zu nehmen.

Erste Anzeichen, dass etwas nicht stimmt

Viele Menschen haben bereits Bekanntschaft gemacht mit jenen kleinen, zunächst unspektakulären Signalen des Körpers, die uns warnen möchten. Da sind beispielsweise die hartnäckigen Magenschmerzen, die seit der Beförderung zum Abteilungsleiter allmorgendlich auftreten, oder die häufigen Kopfschmerzattacken, die die Konzentration und das Wohlbefinden merklich beeinträchtigen. Auch so mancher Hautausschlag, Dauerhusten oder Rückenschmerz will zeigen, dass etwas nicht stimmt. Weitere Warnsignale sind ein Tinnitus, Atemnot, Magen-Darm-Probleme, Schlaflosigkeit und Erschöpfung, Schwindel sowie Appetitstörungen.

Warnsignale für ein gestörtes Gleichgewicht

Glücklicherweise stellt sich beim Arztbesuch oft heraus, dass sich keine schwerwiegende Krankheit hinter den Symptomen verbirgt. Vielmehr sind diese Beschwerden oft Ausdruck dafür, dass sich der Körper, Geist und Seele nicht im Gleichgewicht befinden. Anders ausgedrückt: dass anhaltender Stress, seelische Belastungen, ständige Überforderungen oder mangelnde Entspannungsphasen das Wohlbefinden überschatten.

Stress beeinflusst die Gesundheit

Bekannt ist mittlerweile, dass es einen Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit gibt. Während die meisten Menschen ein gewisses Maß an Hektik und alltäglichem Chaos gut verkraften, können anhaltende oder schwere seelische Belastungen regelrecht krank machen.

Dabei kann der Dauerstreit mit den Nachbarn ebenso auf die Gesundheit schlagen wie die Trennung vom Partner oder auch das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein.

Gestresst und dauerkrank

Zu große körperliche oder seelische Belastungen können nachweislich auch die Abwehrkräfte schwächen und dann häufige Atemwegsinfektionen nach sich ziehen. Während Erwachsene normalerweise etwa zweimal pro Jahr von einer Erkältung geplagt werden, haben viele gestresste Zeitgenossen im Winter das Gefühl, gar nicht mehr richtig fit zu werden. Wenn eine Erkältung die nächste jagt, ist es Zeit für einen Arztbesuch und sicherlich auch dafür, die Signale des Körpers – endlich – ernst zu nehmen. Viele Betroffene kommen nicht daran vorbei, ein paar Lebensgewohnheiten zu ändern, damit die körpereigene Abwehr wieder reibungslos funktioniert. Wenn Sie eins oder mehrere Symptome und Warnsignale über eine lange Zeit bei sich bemerken, wird es Zeit für aktive Selbstfürsorge.

Die Haut als Spiegel der Seele

Es ist auch durchaus möglich, dass die Haut auf Stress oder Kummer aufmerksam macht. Redewendungen wie "das geht mir unter die Haut" oder "ich könnte aus der Haut fahren" weisen darauf hin, wie sehr die Haut und die Seele miteinander verbunden sind. Nicht selten sind psychische Belastungen die Ursache für Hautunreinheiten.

Auch zwischen manchen Hauterkrankungen und dem seelischen Gleichgewicht gibt es Zusammenhänge. Typisches Beispiel ist die Neurodermitis, die durch emotionale Belastungen verstärkt werden kann. Ekzembildung und Juckreiz können zunehmen, wenn die Seele leidet.

Zum Glück spiegelt die Haut nicht nur seelische Belastungen, sondern auch Lebensfreude und innere Zufriedenheit wider. Wenn ein Mensch "vor Glück strahlt" oder sich "rundum wohl in seiner Haut fühlt", deutet alles darauf hin, dass seine Welt in Ordnung ist.



Alzheimer

Lichttherapie kann bei Demenzerkrankungen helfen

Innere Unruhe und Schlaflosigkeit gehören zu den ganz frühen Symptomen einer Alzheimer-Erkrankung. Das nimmt nicht nur die Patienten, sondern oft auch ihre Betreuer mit. In einer neuen Studie zeigen Experten: Eine sehr einfache Maßnahme kann helfen.

Die Alzheimer-Krankheit nimmt Betroffenen nicht nur ihre Erinnerungen, sie raubt ihnen auch den Schlaf. Die einen finden abends nicht zur Ruhe. Andere irren nachts umher. Schon in der Frühphase der Erkrankung klagten 70 Prozent der Patienten über Schlafprobleme. Bei der Demenz sterben im Gehirn Nervenzellen und ihre Verbindungen ab, auch das Schlafzentrum ist davon betroffen. Schreitet die Krankheit fort, verschwimmt der Unterschied zwischen Tag und Nacht immer weiter, die Kranken schrecken aus dem Schlaf immer öfter hoch, nicken immer häufiger mitten am Tag ein. Einer neuen Studie zufolge, könnte die Lösung ganz einfach sein: eine helle Lampe im Zimmer.

Das Schlafzentrum stellt normalerweise die innere Uhr auf einen 24-Stunden-Rhythmus ein, steuert mithilfe des Tageslichts die Schlafzeiten und Wachphasen. Ältere Menschen sind ohnehin anfällig für Schlafrhythmusstörungen. Oft ist ihre Beweglichkeit eingeschränkt, sie sehen nicht mehr gut und haben immer weniger soziale Kontakte, also gehen sie nicht mehr so oft vor die Tür und bekommen nicht genug vom Taktgeber Tageslicht ab.

Die Schäden, die die Demenz im Gehirn setzt, verstärken diese Probleme. Die Forscher sahen sich nun 15 Studien an, in denen insgesamt fast 600 Patienten immer wieder in eine taghelle Umgebung gebracht wurden, durch den Einsatz spezieller Lampen.

Offenbar hat der Kontakt mit ihrem sonnengleichen Licht gleich mehrere messbare Effekte: Die Behandelten schliefen tagsüber seltener ein und wachten nachts seltener auf, und sie konnten erholsamer schlafen.

Vor allem aber fanden sie in ihrem angestammten Rhythmus zurück, wurden nach einer Weile jeden Tag zu ähnlicher Zeit müde, wachten wieder zur selben Zeit auf.

Die Alzheimer-Krankheit zieht ihre Spur der Zerstörung über charakteristische Pfade im Gehirn. Es beginnt damit, dass sich Gerüche verändern, weil die Nervenzellen im Riechzentrum des Gehirns zuerst absterben.



Dann greift der Prozess auf den sogenannten Hippocampus über, dem Verwalter von Erinnerungen und Gelerntem. Durch Schäden im Scheitellappen, der Gehirnbereich am oberen Bereich des Kopfes, kommt es zu ersten Orientierungsstörungen. Nachfolgend wird das Schlafzentrum im zentral gelagerten Hypothalamus abgekoppelt. Später, mit der weiteren Ausbreitung des Verfalls Richtung Hinterkopf, können Gesichter nicht mehr erkannt werden.



Lichttherapien stimulieren offenbar die angegriffenen Nervenzellverbindungen und regenerieren sie dabei vielleicht auch in gewissem Rahmen. Und das nicht nur im Schlafzentrum.

Laut Analyse stellten sich bei manchen Patienten auch kognitive Verbesserungen ein. Bei einigen ließen die für Demenzen charakteristischen Verstimmungen nach: die Aggressivität oder Antriebslosigkeit. Beides linderte die Lichttherapie.

Wie genau mit Licht behandelt werden müsste, ist allerdings nicht klar: Mal verwendeten die Therapeuten in den vorliegenden Studien Leuchtmittel mit einem starken Blauanteil, wie er typisch für den Vormittag ist und was besonders wach macht; mal setzten sie einfach irgendeine Art von strahlend hellem Licht ein. Auch wie lange der Sonnenersatz eingeschaltet wurde, war von Studie zu Studie sehr unterschiedlich.

Bis darauf, dass zu helles Licht manche Patienten erschreckte, wurden keine Nebenwirkungen gefunden. Also zogen die chinesischen Forscher aus ihrer Analyse diesen Schluss: Lichttherapien hätten „das Potenzial für eine vielversprechende Therapieoption“. So sprechen Forscher, wenn sie meinen: Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert.



Garten- und Siedlerverein engagiert sich ehrenamtlich für Kita-Kinder

Die Seniorinnen und Senioren des Vereins in Zerpenschleuse nehmen sich auch in diesen vorweihnachtlichen Tagen oft Zeit für die Kinder unserer Kita Eichhörnchen: Seit vielen Jahren finden traditionell zur Winterzeit Bastelstunden mit unserer Hortgruppe statt.

Schon im Voraus kümmern sich die rüstigen Seniorinnen und Senioren um viele notwendigen Details. Sie besorgen Bastel- und Spielmaterial, damit sich die Kinder auf kreative Weise ausprobieren können. Oft entstehen dabei bunt bemalte Weihnachtswichtel aus Baumstämmen. Am Ende eines solch abwechslungsreichen Nachmittags dürfen die Kinder das Selbstgebastelte als Geschenk mit nach Hause nehmen. Gerade in der Weihnachtszeit freuen sich unsere Kita-Kinder darüber ganz besonders. Sie revanchieren sich traditionell auf der alljährlichen Weihnachtsfeier, die in Zerpenschleuse für alle Seniorinnen und Seniorinnen des Ortes stattfindet, mit einem kleinen Lieder-Programm.

Gemeinsam durch das Jahr

Aber natürlich sind die Mitglieder des Siedlervereins das ganze Jahr über für unsere Kita-Kinder da: Im Frühjahr werden gemeinsam Ostereier bemalt und Osterester geflochten. Und auch in den Sommermonaten ist oft Zeit für gemeinsame Spielnachmittage. Dabei sind vor allem die Entscheidungen der Kinder gefragt: Ob Mensch ärgere dich nicht, Twister oder ein gemeinsames Fußballspiel – die Seniorinnen und Senioren stellen sich spielerisch jeder Herausforderung.

Dank allen engagierten Seniorinnen und Senioren

Die Mitarbeiterinnen unserer Kita – und mit ihnen natürlich unser gesamter ASB Regionalverband Barnim als Träger der Einrichtung – freuen sich über so viel nachbarschaftliches Engagement. Gern laden wir deshalb die hilfsbereiten Seniorinnen und Senioren immer wieder zu gemeinsamen Festen in unsere Kita ein. Mit großem Hallo freuen sich die Kinder dann über ein Wiedersehen. Bis zum nächsten gemeinsamen Fest möchten wir schon jetzt die Gelegenheit nutzen, um den Mitgliedern des Vereins Garten- und Siedlerfreunde Finowkanal Zerpenschleuse e.V. für ihre Zeit, den Spaß und die Freude, die sie den Kindern bereiten, ganz herzlich zu danken!



Spielspaß und Bewegung: Neue Rutsche erfreut Kita-Kinder

Im Jahr 2021 eröffneten wir unsere neue Kita Alfons Zitterbacke in Stolzenhagen. Nun gab es erneut Grund zur Freude: Eine brandneue Rutsche bereichert seit August 2024 den Spielplatz der Kita.

Kinder wollen spielen, umhertoben, in Bewegung sein: Eine leuchtend rote Spielplatz-Rutsche erfreut seit den Sommermonaten täglich die kleinen Gäste unserer Kita-Einrichtung. Und so wurde das Spielgerät, wann immer das Wetter es zuließ, bereits ausgiebig von den Kindern getestet. Hergestellt aus hochwertigem, wetterfestem Material und mit einem griffigen Geländer versehen, ist die Rutsche für einen sicheren Gebrauch gut geeignet. Die geringe Höhe sorgt dafür, dass die Kinder behutsam auf ihr hinabrutschen können, ohne zu schnell Fahrt aufzunehmen.

Begeisterung bei Kindern und Eltern

Am Tag der Einweihung konnten die Kinder es kaum erwarten, das neue Spielgerät auszuprobieren. Aufgeregtes Rufen und Jubeln hallten über den Spielplatz. Erzieherinnen und Kinder waren gleichermaßen begeistert. Es war schön mitanzusehen, wie viel Freude Kinder an einem traditionellen und doch einfachen Spielgerät haben können.

Sicher, aber kindgerecht

Uns Erzieherinnen der Kita Alfons Zitterbacke und dem ASB Regionalverband Barnim als Träger der Einrichtung ist es wichtig, mit neuen Ideen für den Außenspielbereich nicht nur auf eine kindgerechte und bewegungsfördernde Gestaltung der Einrichtung zu achten, sondern vor allem den Jüngsten abwechslungsreiche und spannende Spielangebote zu ermöglichen.





Da ist unsere neue Schule!

Ein neuer 7. Klassenjahrgang begann vor wenigen Wochen seine Schulzeit am Freien Joachimsthaler Gymnasium. Letzte Momente des Sommers lagen noch in der Luft ...

Die Erinnerung an Strand, Ferien und Entspannung waren noch frisch, als eines Morgens Anfang September, punkt 8.15 Uhr, ein bekanntes Geräusch durch unser kleines Städtchen Joachimsthal hallte: DING, DONG, DONG, DING! Die Schulklingel rief Schülerinnen und Schüler in das Foyer des Freien Joachimsthaler Gymnasium und läutete so den Beginn des neuen Schuljahres ein. Hunderte Füße wuselten herbei, Jugendliche umarmten einander, freuten sich über das Wiedersehen und tauschten erste Ferienerlebnisse aus.

Ein wichtiger Lebensabschnitt

Schülerinnen und Schüler waren im Foyer unserer kleinen Schule am Campus in Joachimsthal zusammengekommen. Ein kurzes Räuspern – dann ergriff die Schulleiterin Petra Koglin am Mikrofon das Wort. Nach einer kurzen Begrüßung aller Anwesenden richtete sie ihre Aufmerksamkeit auf einige besondere Jahrgänge der Schülerinnen und Schüler: Im Sommer 2025 wird die 10. Klasse ihren Mittleren Schulabschluss absolvieren, während es für die 12-Klässler jetzt auf das Abitur zugehen wird. Vor allem aber begrüßte die Schulleiterin die Neuen aus der 7. Klasse, für die an diesem Tag ein weiterer Lebensabschnitt begann: das kleine, feine „Abenteuer Gymnasium“.

Was geht – und was nicht

Blickt man nur auf das mögliche erste Kapitel dieses Abenteuers, hätte man vielleicht lieber ein anderes Buch aufgeschlagen: Den gesamten ersten Unterrichtsblock hindurch redete der Klassenlehrer Tobias Stiebler auf die neuen Schülerinnen und Schüler der 7. Klasse ein. Viele von ihnen fanden es vielleicht sogar ermüdend – kein Wunder angesichts der hochgradig „spannenden“ Belehrung zur Hausordnung unseres Gymnasiums. Aber was sein muss, musste sein.

Gemeinsames Kennenlernen

Doch nach einer erquickenden Frühstückspause, in der der eigene Magen besänftigt und Arme und Beine gestreckt werden konnten, ging es anders zu: Nun standen nicht mehr Fragen wie „Was darf ich?“ und „Was darf ich nicht?“ im Vordergrund, sondern „Wer bin ich?“ und „Wer bist du?“. Wir begannen, uns als Klasse ein wenig kennenzulernen.



Die erste Exkursion

Inzwischen war die Sonne am Himmel hinaufgeklettert, es war ein wolkenloser Spätsommertag. Und so machte sich auch unsere neue 7. Klasse auf den Weg, um zu klettern: treppauf. Aus 21 Meter Höhe, von der Aussichtsplattform eines stillgelegten Wasserturms in Joachimsthal, gönnten sich Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit ihrem Lehrer einen Blick über das Städtchen und die umgebende Schorfheide. Möglich war dieser Ausflug, weil Sarah Phillips, die Betreiberin des BIORAMA Projektes, anlässlich des Schuljahresbeginns extra Tür und Turm geöffnet hatte.

Die Zukunft zu Füßen

Von hoch oben bot sich allen ein faszinierender Blick auf Joachimsthal und die weitere Umgebung. Schülerinnen und Schüler suchten in der Ferne den Fernsehturm in Berlin und fanden doch weitaus schneller ihr neues Freies Joachimsthaler Gymnasium ganz in der Nähe. Ihre neue Schule lag, ausgebreitet wie ihre Zukunft, unmittelbar zu ihren Füßen. Ein sinnhafter Moment, der natürlich festgehalten wurde in einem Gruppenfoto der 7. Klasse – ein erstes Bild des neuen Zusammengehörens.

Entspannt Neues wagen

Mit diesen Eindrücken machten sich die Schüler:innen und ihr Lehrer entspannt auf den Heimweg – zu ihrer zukünftigen Schule für die nächsten sechs Jahre. Doch halt: Ein kleiner Schlenker zum nächsten Supermarkt bot sich einfach an. Denn wie gesagt: Ein letzter Rest von Spätsommer lag Anfang September noch in der Luft, und es wäre einfach kein guter Start in ein neues Schuljahr und in eine neue Klasse gewesen – ja eigentlich in einen neuen Lebensabschnitt –, ohne den gemeinsamen Ausflug mit kühlendem Eis zu krönen.

Sie wollen sich Zeit für andere nehmen?



Als eingetragener Verein ist unser Regionalverband Barnim Mitglied im Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland. Das Engagement von über 1,6 Millionen Mitgliedern bundesweit und fast 3.800 Mitgliedern in unserer Region prägt die Arbeit des ASB.

Seit seinen Anfängen vor über 135 Jahren hat sich der Arbeiter-Samariter-Bund zu einem verlässlichen Dienstleister für gesellschaftlich relevante Aufgaben entwickelt. 50.000 hauptamtliche sowie mehr als 20.000 ehrenamtliche und freiwillige Mitarbeiter:innen leisten alltäglich in Landesverbänden und Regionalgliederungen konkrete Hilfe vor Ort, auch in der Region rund um Wandlitz.

Möchten auch Sie Teil der großen ASB-Familie sein?

Wir freuen uns über Interessenten, die uns durch ehrenamtliche Mitarbeit und eine aktive Vereinsmitgliedschaft unterstützen möchten. Als Mitglied im ASB Regionalverband Barnim e.V. erwerben Sie zugleich die Mitgliedschaft im ASB Landesverband Brandenburg e.V. und im ASB Deutschland e.V. (Bundesverband).

Was sind die Vorteile einer ASB-Mitgliedschaft?

Der ASB-Bundesverband bietet allen seinen Mitgliedern exklusive Vorteile. Dazu gehören u.a. ein jährlicher Gutschein für einen Erste-Hilfe-Kurs, das kostenlose ASB Magazin oder auch ein spezieller Unwetterwarndienst. Wir als ASB-Regionalverband informieren Sie zweimal jährlich in einem gedruckten Journal über die Arbeit unserer Einrichtungen und Neuigkeiten des ASB in der Region Barnim.

Wie können Sie Mitglied werden?

Sie sind interessiert? Stellen Sie bitte schriftlich einen Antrag auf Aufnahme in den ASB. Das Formular erhalten Sie direkt über unsere Geschäftsstelle in Wandlitz, OT Basdorf (Alle Kontaktinformationen finden Sie auf Seite 2 dieses Journals.). Ihre Mitgliedschaft können Sie übrigens jederzeit durch eine schriftliche Austrittserklärung gegenüber unserem Verein beenden. Weitere wichtige Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite www.asb-barnim.de oder telefonisch in unserer Geschäftsstelle.

Die Arbeit des ASB als Hilfsorganisation umfasst folgende Aufgabenbereiche:

- Erste-Hilfe-Ausbildung
- Rettungsdienst und Notfallvorsorge
- Zivil- und Katastrophenschutz
- Sanitätsdienst und Schulsanitätsdienst
- Auslandshilfe für Menschen in Not

Die Arbeit des ASB als Wohltätigkeitsverein umfasst folgende Aufgabenbereiche:

- Altenhilfe und Pflege (Leistungsangebot in der Region Barnim)
- Palliative Pflege und Hospizdienste
- Kinder-, Jugend- und Familienhilfe (Leistungsangebot in der Region Barnim)
- Angebote für Menschen mit Behinderung



Das könnten Ihre Spenden im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft bewirken:

15 Euro

Ein Besuchshund verbringt eine Stunde mit Senioren in einer Pflegeeinrichtung des ASB.

35 Euro

Ein Erste-Hilfe-Kurs für Schülerinnen oder Schüler wird möglich.

50 Euro

20 Kanister für den Transport von sauberen Trinkwasser können im Rahmen der Katastrophenhilfe des ASB in anderen Ländern bereitgestellt werden.

75 Euro

Waschmöglichkeiten, Toiletten und Seife für bis zu 500 Flüchtlinge sind finanzierbar.

100 Euro

Wir können den Tank unseres ASB-Wünschewagen befüllen.

120 Euro

ermöglichen eine gesamte Projektwoche mit einem Besuchshund in einer Kita.



Vom Loch in der Landschaft zum Naturparadies

An einer ehemaligen Kohlegrube nahe Görlitz ist die „Insel der Sinne“ entstanden

Der Abbau von Braunkohle im Tagebau und damit eine großflächige Zerstörung der Natur hat in der Lausitz eine lange Geschichte. Schon Mitte des 18. Jahrhunderts begann hier die Suche nach dem „schwarzen Gold“. Erste Grabungen sollen schon um 1740 begonnen haben, und 1789 wurde der erste Kohleflöz angebohrt. Mitte der 1890er-Jahre setzte sich der Tagebau durch. Das war der Beginn eines zunächst un-systematischen brutalen Eingriffs in die Landschaft.

Zunächst hat man die Kohle zum Heizen der Häuser und zum Betrieb von Manufakturen verwendet. Nach dem Zweiten Weltkrieg begann im Lausitzer Revier der Aufbau von Kraftwerken, die mit Kohle gespeist wurden. Riesige Mengen davon wurden benötigt und ein Tagebau nach dem anderen aufgeschlossen – insgesamt entstanden hier 43 Tagebaue oder Gruben. Zahlreiche Orte wurden abgebaggert und die Menschen umgesiedelt – nicht ohne Protest, natürlich.

Durch den Abbau entstanden riesige sandige Brachen und Krater, Abraumberge und tiefe Löcher in der Landschaft. Schon zu DDR-Zeiten begann eine systematische, aufwändige und teure Rekultivierung. Bis heute sind dabei 28 Seen entstanden, von denen noch einige weiter geflutet und im Uferbereich befestigt werden müssen – so auch der nahe Görlitz in der Oberlausitz gelegene Berzdorfer See, aus dem von 2002 bis 2013 gefluteten Restloch des ehemaligen Braunkohletagebaus Berzdorf. Hier wurde von 1958 bis 1997 Kohle an das benachbarte Kraftwerk Hagenwerder geliefert, das mit Schließung des Tagebaus aufgegeben wurde. Rund 7000 Menschen verloren ihre Arbeit; zwei Orte hatten allein hier der Kohle weichen müssen.

Die Lausitzer und Mitteldeutsche Bergbau-Verwaltungsgesellschaft hat die Bergbaufolgelandschaft inzwischen in ein Naherholungsgebiet umgestaltet. Heute ist der Berzdorfer See, geflutet von Wasser aus

den Flüssen Neiße und Pließnitz, mit einer Fläche von 960 Hektar und einer maximalen Tiefe von 72 Metern, einer der größten Seen in Sachsen. Im Süden ist ein Bootshafen angelegt worden, und an dem 18 Kilometer langen Seeuferweg gibt es mehrere Aussichtspunkte – so einen 21 Meter hohen Aussichtsturm am Westufer. Seit zwei Jahren ist der See für Motorboote und Fahrgastschiffe von April bis Oktober freigegeben. Seit 2023 sind zwei solche Schiffe mit Elektroantrieb im Einsatz. Ein kleines idyllisches Naturparadies, abseits von Lärm und Stress, ist an exponierter Lage am See entstanden: Die „Insel der Sinne“, ein Wellnesshotel mit 46 Zimmern und Suiten – einige sogar mit privatem Seezugang. Seit 2018 ist das Refugium quasi ein Geheimtipp für Menschen, die Entspannung suchen und Wert auf Individualität legen. Der hauseigene feinsandige Uferabschnitt und die integrierte Gartenlandschaft bieten zahlreiche intime Bereiche, aber auch Gelegenheiten für Sport und Spiel. Yoga, Qi-Gong und autogenes Training kann man ausprobieren oder sich ein Boot oder ein Fahrrad ausleihen. Vom Seeweg aus hat man einen herrlichen Blick auf die „Landeskronen“, den Hausberg der Stadt Görlitz.



Vom Restaurant, den Terrassen, der Bibliothek mit Kamin und dem großzügigen Spa-Bereich kann man den unverbauten Seeblick genießen. Im Restaurant mit Seeterrasse direkt über dem Wasser, das nicht nur Hotelgästen zur Verfügung steht, wird viel Wert gelegt auf regionale Produkte. Man kann aber auch eine Basenfastenwoche buchen und seinen Stoffwechsel ordentlich in Schwung bringen.

Wer dann genug entspannt und meditiert hat, sehnt sich vielleicht auch mal wieder nach einer Abwechslung. Die findet man ohne Zweifel im nahegelegenen Görlitz mit seiner hervorragend restaurierten Altstadt und zahlreichen kulturellen Angeboten. Oder auch in Bad Muskau mit dem Fürst-Pückler-Park – einem Unesco-Weltkulturerbe. Und von Görlitz aus geht es direkt über die Neißebrücke ins Ausland – nach Zgorzelec, den polnischen Teil der Stadt. Aber auch nach Tschechien ist es nicht weit.

Das Reisemagazin GEO Saison hat die „Insel der Sinne“ zu den 100 besten Wellness-Hotels der Welt gewählt. Inzwischen kommen Gäste aus ganz Deutschland und dem Ausland in den südöstlichsten Zipfel Deutschlands und schätzen dieses besondere Ressort.



Ausbildung & Stellenangebote

Unterstützen Sie uns in der Pflege, in der Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Kindertagesbetreuung.

Der ASB Regionalverband Barnim e.V. bietet seit vielen Jahren motivierten jungen Menschen einen aussichtsreichen, sicheren Arbeitsplatz mit Karrierechancen. Als Arbeitgeber ermöglichen wir ein attraktives Arbeitsumfeld mit tollen Teams.

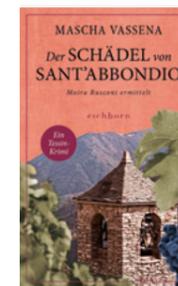
Sind Sie interessiert? Sie erwartet ein sehr gutes Vergütungssystem und weitere attraktive Konditionen.
www.asb-barnim.de

Bücher-Tipps



GESUND ÜBER 90 WERDEN Hilka de Groot / Prof. Dr. Claus Leitzmann

Altwerden ist unvermeidlich – doch wie wir altern, liegt in unserer Hand. Mit 80 wandern, mit 90 Yoga machen? Na klar! Die sportbegeisterte Wissenschaftsjournalistin Hilka de Groot und der renommierte Ernährungsexperte Prof. Dr. Claus verraten uns ihr Geheimnis für gelingendes Altern. Erfahren Sie, wie Sie mit Ernährung und Bewegung das Altern einbremsen, die Kraft der Selbstfürsorge nutzen, eine erfüllte Sexualität leben und aus der Einsamkeit zurück in die Gemeinschaft finden. Mit wirksamen Übungen für jedes Level, über 20 nährstoffreichen Lieblingsrezepten und vielen wertvollen Praxistipps.



DER SCHÄDEL VON SANT'ABBONDIO Mascha Vassena

In Montagnola steht die Weinlese an, ein festliches Ereignis, und auch Moira, Luca und Luna packen mit an. Doch als im Weinberg unterhalb der Kirche Sant'Abbondio ein menschlicher Schädel gefunden wird, ist das Vergnügen vorbei. Der Tote, ein Jugendfreund von Ambrogio, verschwand vor Jahrzehnten – und es gibt Hinweise darauf, dass Moiras Vater der Täter sein könnte. Sie beginnt zu ermitteln, um Ambrogio zu entlasten, doch dann gibt es einen zweiten Todesfall und sie muss Ereignisse aufklären, die beinahe fünfzig Jahre zurückliegen. Kann sie nach so langer Zeit noch die Wahrheit herausfinden?



FLUSSKÖNIGE Cat Jarman

Als Cat Jarman ihre Arbeit in der Wikingerstätte Repton in Südengland aufnimmt, stößt sie auf eine kleine Karneolperle. Ausgestattet mit wissenschaftlicher Neugier und modernsten Forschungsmethoden, verfolgt Jarman den Weg des Karneols zurück bis nach Bagdad und Indien. Dabei wird klar, dass die Verbindung zwischen den Kontinenten weitaus vielfältiger und diverser gewesen sein muss als bislang vermutet. Auf den Spuren der wilden Reisenden des Nordens entwirft Cat Jarman ein neues Bild von der globalen Welt des Mittelalters.



DER LIEBENDE Martin Ehrenhauser

Monsieur Haslinger ist als Seelsorger in der pittoresken Altstadt von Brüssel tätig, ansonsten lebt er sehr zurückgezogen. Bis Madame Janssen ins Nachbarhaus zieht und ihn mit ihrer Lebensfreude ansteckt. Beide verbindet die Liebe zu allem, was grünt, sie treffen sich zu anregenden Gesprächen und zu gutem Essen. Madame Janssen spricht schließlich aus, wie sehr sie den attraktiven Geistlichen mag, und bittet ihn, mit ihr an die Nordsee zu reisen. Dort geschieht, was der zölibatär lebende Monsieur Haslinger nie erwartet hat: Sie lieben sich. Für ihn ist es das erste Mal, für Madame Janssen jedoch das letzte Mal.



MORDSCOACH Lilli Pabst

Sophie Stach, Coachin und Psychoanalytische Supervisorin, führt mit ihrem Ehemann Jakob seit Jahren eine scheinbar harmonische Ehe. Sie nehmen sich Zeit für Paargespräche und Achtsamkeitsrituale. Bis Sophie überrascht herausfindet, dass Jakob nebenher mit einer anderen Frau ins Bett geht. Was sie noch mehr überrascht: dass sie im Affekt imstande ist, Jakobs Affäre zu ermorden. Leider löst das nicht ihr Problem, sondern führt zu einigen neuen. Dabei ist Sophie gar keine Serienmörderin. Oder doch?

Rätsel

Lärm um nichts	Kinderspielmaterial	Hauptstadt von Kanada	Parlament in Polen	Entwöhnung	Abk.: Akademie	original	Ergebnis	religiöse Handlung
		1		Luftwedel				
Sprengkörper	Hauptstadt von Algerien	kleines Nordseeküsten-schiff	4			Ruhe, Schweigen	spanisch: ja	
empfehlenswert	7			polar		englische Biersorte		3
helles englisches Bier		Gewicht feststellen		ein-stellige Zahl		Leichtmetall (Kurzwort)		
Beweis der Abwesenheit	Kot des Wildes	richtige Darstellung			6		im Jahre (latein.)	
				künstler. Nacktdarstellung		Werkzeug	Speisefisch	5
		2		Stadt in der Toskana (Turm)		Feuerstein		Nählinie
leicht färben		nicht eingeschaltet		Doppelgewebe			juristische Abk. für Drogen	Schick-sal
Leid zufügen	Schild des Zeus					Kfz-Z. Heilbronn	süd-amerik. Wurf-waffe	
				Schornstein			Ausruf der Überraschung	
flüchtiger Brennstoff				Flaggenstange				

7
6
5
4
3
2
1

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
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de
www.pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit

ASB Regionalverband
Barnim e.V.,

Dietmar Haiduk, unter
Verwendung von Texten
von S. Dahms, K. Heinrich,
U. Mertinkat, K. Rückert,
T. Stiebler

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos

ASB RV Barnim e.V.,
Dietmar Haiduk, ASB
Deutschland/Hannibal,
AdobeStock, privat (Dahms)

Anzeigenleitung

pool production GmbH
Am Turm 23 · 03046 Cottbus
Telefon: 03 55 4312440
Fax: 03 55 4312450

Vertrieb

Eigenvertrieb ASB
Regionalverband Barnim
e.V.

Wichtiger Hinweis

Die Gesundheitstipps in
diesem Journal liefern
nur allgemeine Informa-
tionen und können einen
Arztbesuch nicht ersetzen.

Redaktionsschluss

der nächsten Ausgabe:
28. April 2025

Eine Gewähr für die
Richtigkeit der Angaben
kann nicht übernommen
werden.
Für unverlangt eingesandte
Beiträge wird keine
Garantie übernommen.
Namentlich gekennzeich-
nete Beiträge, Anzeigen und
Leserbriefe geben nicht
unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder.
Nachdruck des gesamten
Inhalts, auch in einzelnen
Teilen, nur mit Einverständ-
nis des Herausgebers.

med. verwendete Droge	altägyptischer Königstitel	Speer, Speiß			Naumburger Domfigur	religiöse Körperschaft	ertragen		Kladde		Hindernis beim Rennen	Fehler beim Tennis (engl.)	persönliches Fürwort
	9				4	Haarbüschel		10				16	
						schubartige Krankheit	nicht dagegen						
„Reich der Mitte“		geschwindigkeit		Ureinwohner Japans				18		hebräischer Buchstabe		17	berühmtes Musical
größte Kaskade Mitteleuropas						3				zeitlos		ein Singvogel	
Schnaps			häufig				Anfängerin		alt nord. Sagensammlung				
	15			Zeitalter			Preis ungebrauchter Güter			1			
Aurikel	Waren-gestell		europäisches Hochgebirge					5		verneinendes Wort		eiszeitlicher Höhenzug	
		7					ein Weißwal		Unternehmensform		Brauch		eine Zitatesammlung
Vorläufer der EU			Notlage		Steuer im MA.					westl. Weltmacht (Abk.)		13	
türk. Anisbranntwein		Insektenlarve					Kopfunterlage im Bett		2				
				Bergweide				Gesamtheit der Mandanten		Jubelwelle im Stadion (La ...)			
						Figur bei Fontane („... Briest“)		Schlagader					
fließendes Gewässer	amüsant	Streitmächte			gleich, einerlei								
ugs.: Unsinn													
					eine Kaiserpfalz		chem. Zeichen für Tellur						
Koranabschnitt		8	hasten										
Backmasse					Gemeinde, Dorf			6					
	14					11		Abk.: id est (latein.)					
Erster			Löwen-gruppe										

