

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.

Ausgabe 1 | 2022 · 8. Jahrgang · Juni

Kinder- und  
Jugendarbeit

Reisetipp Schwerin

Schule gegen  
Rassismus

Tipps zum  
gesunden  
Älterwerden

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**

## BEREICH SENIOREN UND PFLEGE

### SENIORENEINRICHTUNG HOF AM TEICH

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

## SERVICEBÜRO DES ASB

### REGIONALVERBAND BARNIM, WANDLITZ

Ansprechpartnerin: **Silke Dahms, Koordination**  
 Am Markt 4, 16348 Wandlitz (OT Basdorf)  
 TEL **033397 64 63 94** FAX **033397 64 63 95**  
 MAIL **dahms@asb-barnim.de**

## AMBULANTER PFLEGEDIENST

### DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM

Ansprechpartnerin: **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

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

## BETREUTES WOHNEN ATRIUMHAUS

Ansprechpartnerin: **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**

## BEREICH BILDUNG

### FREIES JOACHIMSTHALER GYMNASIUM

Ansprechpartnerin: **Petra Koglin, Schulleiterin**  
 Brundoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal  
 TEL **033361 728 11**  
 MAIL **joachimsthal@freies-gymnasium.de**

## BEREICH KINDER UND JUGEND

### SERVICEBÜRO DES ASB

### REGIONALVERBAND BARNIM, JOACHIMSTHAL

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

## HEIMVERBUND ADOLF REICHWEIN

Ansprechp.: **Ulrike Mertinkat, Einrichtungsleiterin**  
 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 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 I

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)  
 TEL **033395 315**  
 MAIL **kita-eichhoernchen@asb-barnim.de**

## KITA ALFONS ZITTERBACKE

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

# EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

den Kindern Flügel verleihen – mit diesem Motto arbeitet die Tagesgruppe Lindenpark in der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Adolf Reichwein. Die Angebote für die Kinder und Jugendlichen vereinen soziale Gruppenarbeit, Elternarbeit und Netzwerkarbeit. Diese drei Kernpfeiler stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe näher vor. Ebenso die Arbeit der Traumapädagogischen Wohngruppe, die seit einem Jahr in der Schönholzer Straße in Eberswalde Kinder betreut und begleitet.

Aber auch die ASB-Kitas haben ein vielfältiges und buntes Angebot, über das wir berichten möchten: von Kräuterbeeten, Erdbeerpflanzen und Frühjahrsputz bis hin zu einer „Krötenmission“ und Friedenszeichen. Das Netzwerk „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ zeichnet alljährlich bundesweit Schulen für ihr überragendes Engagement gegen Rassismus aus. Seit dem Frühjahr trägt auch das Gymnasium des ASB in Joachimsthal diesen Titel.

Neben vielen weiteren Themen rund um die Angebote des ASB Barnim haben wir natürlich auch wieder unser Rätsel, jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit sowie unseren Reisetipp.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen Ihre Journal-Redaktion!

# INHALT

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 Tagesgruppe Lindenpark
- 08 traumapädagogische Wohngruppe
- 10 Die „Zitterbacken“ gehen auf „Krötenmission“
- 11 Pflanztag in der Kita Eichhörnchen
- 12 Heuschnupfen bekämpfen
- 14 20 Jahre im Unternehmen
- 16 Gesund Älterwerden
- 18 Schule ohne Rassismus
- 20 Die Hofzeitung der ASB-Senioreneinrichtung Hof am Teich
- 21 Knäckebrötchen - eine Alternative zu Brot?
- 22 Reisetipp
- 24 So können Sie uns helfen / Neuer Vorstand / Kita Eichhörnchen
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

# News

## Rissige Lippen pflegen

Wind, Sonnenbestrahlung und mangelnde Pflege trocknen die Lippenhaut aus. Lippenpflegestifte oder -cremes schützen die Lippenhaut und verhindern, dass die hauteigene Feuchtigkeit verdunstet. Chronisch trockene Lippen sollten mit einem Pflegestift auf Naturölbasis (zum Beispiel Rizinus-, Mandel- oder Jojobaöl) oder einem Klecks Honig behandelt werden. Oft haben farbige Lippenstifte mit Lanolin den gleichen Effekt.



## Nickelallergie

Der wiederholte Kontakt mit Nickel führt bei vielen Menschen zu einer Kontaktallergie. Fast jeder Zehnte reagiert auf das Metall allergisch. Damit ist die Nickelallergie die häufigste Kontaktallergie überhaupt. Das körpereigene Immunsystem erkennt Nickel als gefährlichen Fremdstoff und fängt an sich dagegen zu wehren. Rote Flecken, Quaddeln, Juckreiz – wenn Modeschmuck Probleme bereitet, liegt eine Nickelallergie nahe. Auch in vielen anderen Dingen kann sich Nickel verstecken. Nickel ist gut wasserlöslich. Dies ist auch der Grund, warum bei einer Nickelallergie allergische Reaktionen auf das Metall im Sommer häufiger zu beobachten sind: Der Körperschweiß kann Nickel aus Schmuck, Uhrenverschlüssen oder Hosenknöpfen herauslösen. Bei der akuten Nickelallergie kommt es an der Haut um die Kontaktstelle zu Symptomen wie Rötung, Quaddeln, Bläschenbildung und Nässen. Juckreiz und Hautschwellung gehören ebenfalls zu den möglichen Symptomen der Nickelallergie.



## Haferflocken - vielseitiges Frühstück

Haferflocken sind gegenüber stark gezuckerten Müslis eine gesunde Alternative, für die es dutzende Rezepte gibt. Hafer enthält einen besonders guten Cocktail an Vitaminen und wichtigen Nährstoffen. So enthält er Vitamin B6 und große Mengen an Eisen (mehr als Fleisch), Magnesium, Eiweiße, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und andere wichtige Spurenelemente und Mineralstoffe. Sie sind besonders gut für den Muskelaufbau, Energiestoffwechsel, Blutzuckerspiegel und vieles mehr. Die Nährstoffe des Hafers können bei regelmäßigem Verzehr das Cholesterin und den Blutzuckerspiegel regulieren und wirken sich somit auch auf das Diabetesrisiko aus, indem sie es mindern können. Dank der enthaltenen Nährstoffe Silicium und Biotin, kann sich der Verzehr von Hafer auch auf Ihre Haut, Haare und Nägel positiv auswirken und sie stärken. Die Kombination an Nährstoffen kann Sie lange satt halten, stärken und Heißhungerattacken lindern. Auch Ihre Verdauung profitiert von dem regelmäßigen Verzehr von Haferflocken, Haferbrei, Porridge und Co.



## Löwenzahn - gesund oder giftig?

Löwenzahn ist weit verbreitet und vielen Menschen im eigenen Garten ein Dorn im Auge. Doch Löwenzahn ist nicht nur für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten ein wichtiger Pollen- und Nektarlieferant, er ist sogar äußerst gesund und kann eine schmackhafte Ergänzung von vielen Gerichten sein. Vom sogenannten Löwenzahn-Honig über Salat und Gelee – die Bandbreite der Verwendungsmöglichkeiten für die Pflanze ist groß. Denn trotz gegenteiliger Gerüchte ist die gesamte Pflanze nicht giftig: Sowohl Blüten als auch Blätter und sogar die Wurzeln werden in der Küche verwendet. Auch der im Stiel enthaltene weiße Milchsafte ist entgegen der landläufigen Meinung nicht giftig. Er kann aber auf Haut und Kleidung unschöne, rot-braune Flecken hinterlassen. In seltenen Fällen kann der Milchsafte bei Hautkontakt auch allergische Reaktionen, wie Juckreiz und Rötungen, auslösen. Löwenzahn ist sehr kalorienarm und kann zudem mit unterschiedlichen Vitaminen und Mineralstoffen punkten.



## Trauben

Trauben werden in Zeiten des Low-Carb-Hypes gerne als besonders zuckerreich und daher als nicht so empfehlenswert bezeichnet. Damit tut man den köstlichen Früchten jedoch unrecht, da sie – was inzwischen wissenschaftlich belegt ist – zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Trauben können die Darmflora positiv beeinflussen, die Gesundheit der Blutgefäße verbessern und den Cholesterinspiegel senken. Auch für die Haut sind Trauben ein Segen. Sie sorgen bei regelmäßigem Verzehr für einen erhöhten UV-Schutz von innen.

# Den Kindern Flügel verleihen



## Tagesgruppe Lindenpark in der Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Adolf Reichwein

Der Frühling ist überall zu spüren, der Sommer naht. Die Natur blüht auf und die Kinder und Betreuer\*innen sind fleißig bei der Arbeit: Sie sägen, hämmern, schleifen und lackieren. Dabei entstehen – mit viel Spaß, Konzentration und unter fachgerechter Anleitung – immer wieder wahre Kunstwerke. Unter ihnen auch ein großer Holzhasen, der seit einigen Wochen am Eingang unserer Einrichtung in Eberswalde alle Kinder, Eltern, Mitarbeiter\*innen und Besucher\*innen freundlich begrüßt. Und auch ein kleines Vogelhaus aus recyceltem Material bastelten die Kinder bereits.

Täglich füttern sie so ... – nun ja – zwar keine Vögel, aber dafür die putzigen und munteren Eichhörnchen, die uns täglich auf dem großen Parkgelände rund um unsere Einrichtung begleiten. Solche Projektarbeiten, zu denen beispielsweise Kreativangebote, gemeinsames Kochen und Backen oder Bewegungsangebote gehören, sind Elemente unserer täglichen Arbeit mit und für die Kinder. Sie vereint soziale Gruppenarbeit, Elternarbeit und Netzwerkarbeit. Diese drei Kernpfeiler unserer Betreuungsarbeit wollen wir Ihnen in diesem Beitrag näher vorstellen:

### Soziale Gruppenarbeit

Derzeit besuchen uns werktäglich sechs Kinder im Grundschulalter aus Eberswalde und Umgebung und bilden damit eine kleine soziale Gruppe. Innerhalb eines gefestigten und stabilen Rahmens mit klaren, transparenten Strukturen und Tagesabläufen haben sie die Möglichkeit, mithilfe der Betreuer\*innen und Erzieher\*innen soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erproben und zu festigen.

Mit viel emphatischer Zuwendung und Motivation arbeiten die Kinder innerhalb dieser Gruppe an individuellen Aufgaben. Die Tagesgruppe schafft auf diese Weise einen Erfahrungs- und Lernort, der – personalisiert in Inhalt, Methodik und Didaktik – auf den Einzelfall zugeschnittene Entwicklungsförderung des Kindes begünstigt.

Ein besonderes Merkmal hierfür ist die Herausbildung von Selbstwirksamkeit. Anhand unterschiedlicher pädagogischer Methoden erfahren die Kinder viel Gehör. Eindrucksvoll wächst das Selbstbewusstsein jedes Kindes, da ihnen ein hohes Maß an Mitbestimmung im Gruppenalltag zugesprochen wird. Nahezu tägliche Gesprächs- und Diskussionsrunden, in denen Gruppenregeln, pädagogische Angebote und der Alltag ausgehandelt werden, bieten eine entscheidende Grundlage für die Teilnahme und Selbstwirksamkeit der Kinder und ermöglichen es ihnen, den Herausforderungen des Alltags angemessen begegnen zu können.

### Elternarbeit

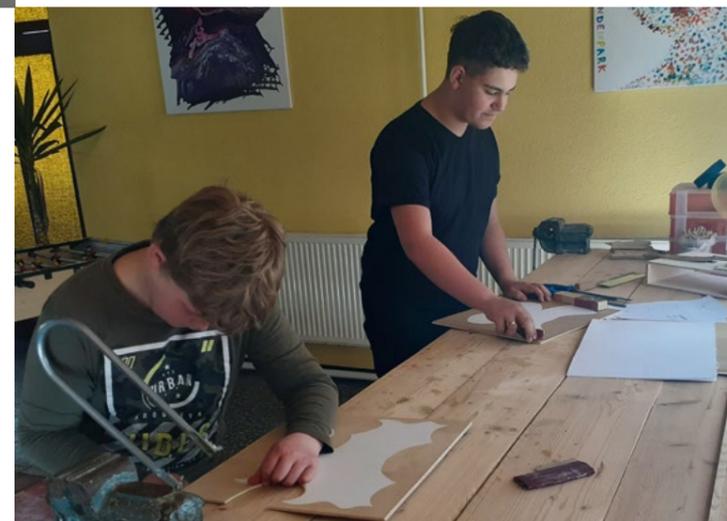
Vertrauensvoll und engmaschig arbeiten wir mit den Eltern unserer Kinder zusammen und bilden so eine Erziehungspartnerschaft. Regelmäßig führen wir Telefonate und Hausbesuche durch, um individuelle Themen mit den Eltern, Großeltern und Geschwisterkindern besprechen zu können. Aber die Familien besuchen uns auch direkt in der Tagesgruppe, begleiten uns im Gruppenalltag oder nehmen an Kaffeenachmittagen, Grillabenden oder auch mal an einer Neujahrsfeier teil. Diese erfolgreiche kooperative Eltern- und Familienarbeit in der Tagesgruppe und im Elternhaus begünstigt nachhaltig die Entwicklung der gesamten Familie.

### Netzwerkarbeit

Kinder, Familien und auch die Tagesgruppe selbst werden beständig von einem Netzwerk aus verschiedenen Kooperationspartnern umgeben. Zu ihnen gehört u.a. auch die Kinder- und Jugendambulanz des Martin-Gropius-Krankenhauses in Eberswalde. Monatlich bietet sie psychologische Beratungsangebote und Weiterbildungen für die Familien und unsere pädagogischen Fachkräfte an. Darüber hinaus stellen auch das Jugendamt Barnim, die wohnortnahen Grundschulen und weitere Partner der Sozialen Arbeit, zum Beispiel die Sozialpädagogische Familienhilfe und die Schulbegleitung, verlässliche und bedeutsame Netzwerkpartnerschaften für die Familien und die Tagesgruppe Lindenpark dar. Wiederkehrend finden telefonische oder persönliche Gespräche mit allen Beteiligten statt, um so die Kinder und deren Familien engmaschig und optimal zu unterstützen und das familiäre Netzwerk um weitere Partner, wie Sportvereine, Arbeitsgemeinschaften, Jugendklub etc., erweitern zu können.

Wir sehen es so: Durch eine engmaschige Zusammenarbeit mit den Kindern, ihren Familien und dem umgebenden Netzwerk erhalten die Kinder und deren Eltern „kleine Flügel“, die es ihnen ermöglichen, alltägliche Hindernisse zu umfliegen, Stürmen zu trotzen und auf Inseln anzuhalten und Kraft zu tanken, um so auf ihrem weiteren Weg bestehen zu können.

Jeanne Käckenmeister  
 Leiterin der Tagesgruppe Lindenpark



# Ein neues Angebot: unsere traumapädagogische Wohngruppe

Anfang August 2021 eröffneten wir in Eberswalde-Finow eine neue kleine Wohngruppe. Vier Kinder wohnen – seit bald einem Jahr – in den von unserem Regionalverband angemieteten Räumlichkeiten. Sie werden von sechs pädagogischen Fachkräften und einer Psychologin betreut.

## Erfolgreich eröffnet – trotz Pandemie

Die Eröffnung und Einrichtung der Wohngruppe war unter Pandemiebedingungen für uns alle eine Herausforderung. Lieferzeiten verzögerten sich, Termine konnten mitunter nicht in Präsenz stattfinden, und auch die Belegung der Wohngruppe gestaltete sich anfangs etwas holprig.

Aber gemeinsam mit der Teamleiterin Elvira Fenk, die von Anfang an dabei war, konnten wir jede Unwegsamkeit aus dem Weg räumen und (fast) pünktlich starten. Ende August 2021 waren bereits alle Plätze der kleinen Wohngruppe belegt – nun war Leben im Haus!

Die Räumlichkeiten befinden sich in Eberswalde, im Ortsteil Finow. Das Haus verfügt über zwei Stockwerke, wobei sich die Wohngruppe im oberen Stockwerk befindet. Neben der Küche mit angrenzendem Gemeinschaftsraum gehören zur Wohngruppe eine Abstellkammer, zwei Bäder, vier Einzelzimmer und ein Büro für die Mitarbeiter\*innen.

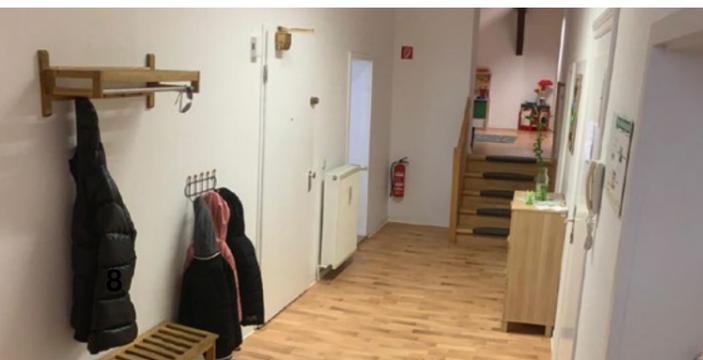
Im Außenbereich besteht die Möglichkeit zur Freizeitbeschäftigung. Fahrräder und Spielgeräte können in einem Schuppen sicher abgestellt werden.



## Die Persönlichkeit der Kinder stärken

Die Kinder erleben bei uns einen strukturierten Tagesablauf und ein intensives Beziehungsangebot. Die individuelle Förderung und Betreuung in einer liebevollen Umgebung stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit.

Viele positive Erlebnisse sollen die Persönlichkeit der Kinder stärken. Gemeinsam erkunden wir die Umgebung, machen Ausflüge, toben im Garten oder gehen auf Fahrradtouren. Wir feiern gemeinsam Feste wie Geburtstage, Weihnachten oder Silvester. Bei uns ist also immer etwas los: spannend, abenteuerlich, rücksichtsvoll, behutsam ...



## Hilfe und Unterstützung durch die Jugendhilfe

In die Wohngruppe können Kinder ab vier Jahren mit Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensauffälligkeiten, mit frühkindlichen Traumatisierungen und/oder einem auffälligen Bindungsverhalten aufgenommen werden. Auch Kinder von Eltern, die aufgrund eigener psychischer Belastungen oder Suchterkrankungen bzw. gesundheitlichen Einschränkungen die Betreuung zum Wohl des Kindes oder des Jugendlichen nicht übernehmen können, werden bei uns betreut.

Die Wohngruppe in der Schönholzer Straße ist eine Leistung der Jugendhilfe und richtet sich an Kinder, ihre Eltern und Familien, die Hilfe und Unterstützung in ihrer aktuellen Lebenssituation – in Form einer Fremdunterbringung – benötigen. Über das Jugendamt erfolgen die Belegung und die fachliche Steuerung.



## Ein Dank an Elvira Fenk

Schon wenige Monate nach Eröffnung der neuen traumapädagogischen Wohngruppe verabschiedeten wir Ende 2021 die bisherige Teamleiterin Elvira Fenk. Nach 17 Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit in unserem Regionalverband ging sie nun in den Ruhestand.

Aufgrund der Pandemie konnte dies leider nur eine sehr leise Verabschiedung sein. Wir hätten uns gern mehr „Bim-bam Borium“ für Elvira Fenk gewünscht, hat sie doch als Teamleiterin unermüdlich, dabei immer mit viel fachlicher Kompetenz und Empathie, die Geschicke der Wohngruppe geleitet und sich dabei immer besonders für die Weiterentwicklung unserer Angebote im Regionalverband engagiert.

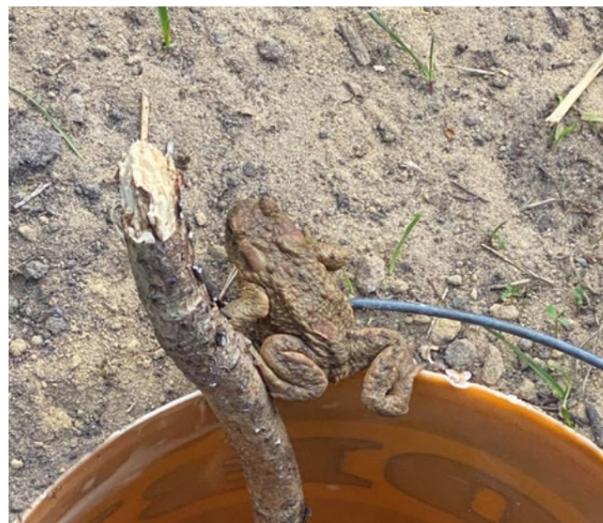
Und so möchten wir uns auch an dieser Stelle noch einmal bei Ihnen, liebe Frau Fenk, bedanken: Wir vermissen Ihr Lachen, Ihre Ideen und Ihre Unterstützung sehr! Haben Sie vielen Dank und genießen Sie die neue „freie Zeit“, liebe Frau Fenk!

Anja Quilitz  
Bereichsleiterin Kinder und Jugend



## Die „Zitterbacken“ gehen auf „Krötenmission“

Anfang April machten sich drei Gruppen unserer Kita Alfons Zitterbacke auf den Weg zum Krötenschutzzaun in der Straße Am See in Stolzenhagen. Dieser Zaun wurde aufgestellt, um Kröten am gefährlichen Überqueren der Straße zu hindern. Er ist 300 Meter lang und mit 32 Fangeimern bestückt. In diese springen oder fallen die Kröten und können dann gefahrlos auf die andere Straßenseite getragen werden.



Diesmal hatten sich auch die Kinder unserer Kita-Gruppen vorgenommen zu helfen, und so gingen wir gemeinsam auf „Krötenmission“. In den aufgestellten Eimern wollten wir nach Kröten schauen, um diese dann sicher über die Straße zu tragen. Ausgestattet mit Handschuhen und Eimern schauten die Kleinen in jedem einzelnen Fangeimer sorgfältig nach, ob eine Kröte hineingefallen war. Doch diesmal konnten wir nicht helfen – nur Ameisen, Würmer und Raupen entdeckten unsere Kinder an diesem Tag. Die Vorschule-Gruppe unserer Kita hatte wenige Tage zuvor mehr Glück und konnte einer kleinen Kröte bei dem sicheren Überqueren der viel befahrenen Straße helfen. Aber – wir versuchen es weiter! Nächste Woche starten wir hoffnungsvoll die nächste „Krötenmission“!

Kita Alfons Zitterbacke

## EICHHÖRNCHEN

## Es ist Frühling!

Die ersten Sonnenstrahlen und das rege Vogelgezwitscher in unserem Garten ließen uns gemeinsam einen Pflanztag in der Kita Eichhörnchen starten. Gemeinsam mit den Eltern unserer Kita-Kinder konnten wir uns über ein duftendes Blumenmeer aus Frühlingsblühern freuen.

Vielfältige Garten- und Küchenkräuter wurden uns geschenkt. Es gab also viel zu tun, und alle Kinder waren eifrig dabei: Mit Schubkarren wurden alte Blätter, Stöcke und Zweige zum Kompost gefahren. Die mitgebrachten Blümchen wurden eingepflanzt und ordentlich gegossen.

Ein besonderes Anliegen war es uns, in diesen Wochen ein Zeichen für den Frieden zu setzen. So pflanzten die Hortkinder das bekannte Symbol mit Hornveilchen in die Erde. Nach getaner Arbeit gab es zur Stärkung warmen Apfelsaft und Apfelspalten für alle.



Gepackt von so viel Motivation, entschloss sich das Team der Kita Eichhörnchen spontan, den Frühjahrsputz gemeinsam fortzusetzen. Die Beete am Parkplatz und unser Lavendelbeet wurden gesäubert und bepflanzt, die Kräuter im Kräutergarten beschnitten und neue Erdbeerpflanzen eingesetzt. Auch der Geräteschuppen wurde gefegt und aufgeräumt. Wir holten die Sitzbänke heraus und schliffen sie ab – so können wir nun bei Sonnenschein auch wieder die Vesper-Zeit im Freien genießen.

Endlich ist also der Frühling rund um unsere Kita eingezogen, und das Ergebnis kann sich sehen lassen – von den Eltern unserer Kinder erhielten wir jedenfalls viel Applaus für unseren diesjährigen Frühjahrsputz.

Frances Grünwald, Sandra Krämer  
Kita Eichhörnchen

# Heuschnupfen bekämpfen

Tipps, um Heuschnupfen-Symptome für Allergiker erträglicher zu gestalten

Während die Temperaturen nach oben klettern und die Natur zu blühen beginnt, wappnen sich Allergiker mit Taschentüchern und Antihistaminika gegen den Pollenflug. Laut Angaben des Allergieinformationsdienstes leidet ein Drittel aller Deutschen unter einer Allergie, sieben Millionen davon unter einer Pollenallergie – und suchen sehnlichst nach Wegen, um ihre Beschwerden zu mildern. Während man den Pollen draußen vor der Haustür kaum aus dem Weg gehen kann, schaffen einige Tipps im Bereich Hygiene zumindest ein pollenfreies Heim.

## Vier Tipps für ein pollenfreies Zuhause

### 1. Richtig lüften

Richtiges Lüften ist während des Pollenflugs elementar. Wer in der Stadt wohnt, sollte morgens zwischen sechs und acht Uhr zehn bis 15 Minuten stoßlüften, Landbewohner hingegen abends zwischen 17 und 19 Uhr. Zu diesen Zeiten sei der Pollenflug in der jeweiligen Region am geringsten, erläutert Bergmann.

Auch die Art der Pollenallergie kann darüber entscheiden, zu welcher Zeit Sie am besten lüften sollten. Während für Allergiker gegen Gräser- und Birkenpollen morgens, am besten noch vor acht Uhr, die ideale Zeit dafür ist, sollten Beifuß-Pollen-Allergiker das abendliche Lüften bevorzugen. Wichtig sei es zudem, nur stoßzulüften. Lassen Sie das Fenster nicht dauerhaft auf Kipp stehen, sonst fliegt der Blütenstaub kontinuierlich in die Wohnung, betont Bergmann.

### 2. Klug duschen

Wenn Sie von draußen in die Wohnung kommen, tragen Sie die größte Anzahl an Pollen selbst hinein – schließlich bleiben diese in Haaren und Kleidung haften und können im schlimmsten Fall noch Monate später allergische Reaktionen auslösen. Gehen Sie dementsprechend abends duschen und waschen Sie auch Ihre Haare, um die Pollen nicht mit ins Bett zu nehmen. Im Idealfall waschen Sie auch täglich Kleidung und Handtücher.

### 3. Strategisch putzen

Auch beim Putzen können Betroffene so manches falsch machen. Um den Pollenstaub nicht in der gesamten Wohnung zu verteilen, empfiehlt es sich, vor dem Wischen zu saugen. So verteilen Sie die vorhandenen Pollen nicht im gesamten Wohnraum. Ein spezieller HEPA-Filter kann ebenfalls sinnvoll sein: Hierbei handelt es sich um einen Schwebstofffilter, welcher bis zu 99,9 Prozent der Staubpartikel aus der Luft entfernen kann – unter anderem auch Allergene, Viren, Bakterien und Chemikalien.

### 4. Die richtige Ausstattung

Neben der richtigen Hygiene in der Wohnung, können Hilfsmittel wie eine Salzwassernasendusche, ein Luftreiniger oder ein Pollengitter am Fenster die Zahl der Allergiestoffe im Wohnraum reduzieren. Gerade ein Luftreiniger entfernt in aktuellen Zeiten nicht nur Coronaviren, sondern auch Pollen innerhalb von 20 Minuten.



### Wenn nichts hilft gegen Heuschnupfen: Antihistaminika

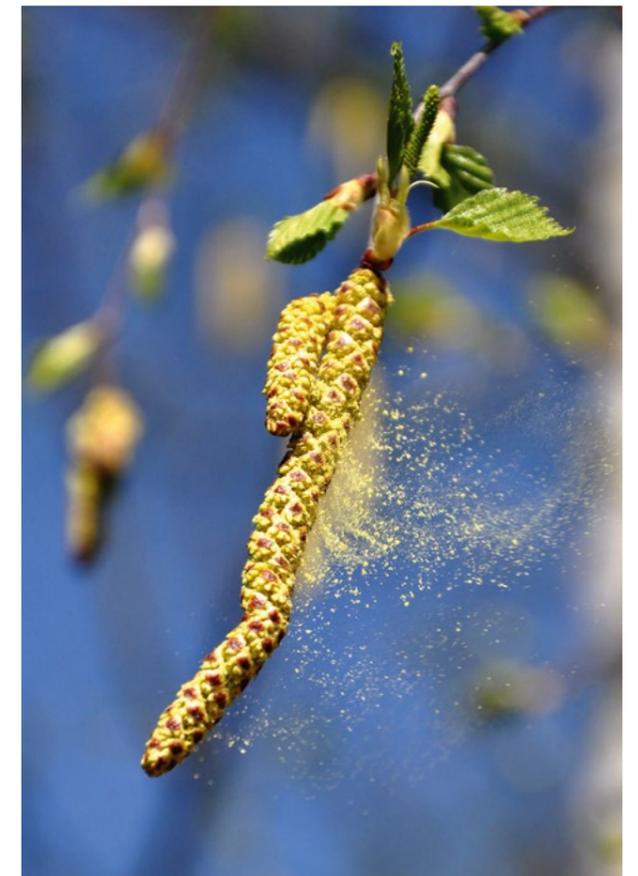
Wenn trotzdem nichts hilft, bleibt vielen Allergikern nur noch der Griff zu Medikamenten. Neben Nasenspray und Augentropfen lindern Antihistaminika die Beschwerden. Die Arzneimittel sind frei verkäuflich und lindern allergische Reaktionen, indem sie die H1-Rezeptoren an den Schleimhautzellen hemmen. So kann der entzündungsfördernde Botenstoff Histamin dort nicht mehr andocken. Das Problem: Antihistaminika sind bekannt dafür, dass sie müde machen. Kopfschmerzen, Benommenheit und Mundtrockenheit sind weitere Begleiterscheinungen. Präparate der dritten Generation, die genannte Nebenwirkungen nicht aufweisen, sind verschreibungspflichtig und werden von der Krankenkasse nur selten übernommen.

### Welche Pollen wann unterwegs sind

April bis Mai:  
Birke, Buche, Eiche, Pappel, Weide

Ende Mai bis Juni:  
Roggen, weitere Getreidesorten, Süßgräser

Juli und August:  
Beifuß, Brennnessel, Wegerich



# 20 Jahre im Unternehmen

Marina Albrecht, Heilpädagogin und Erzieherin in der WG Adlerhorst



Intensivwohngruppe Adlerhorst in Bölkendorf. Hier bin ich als Teamleiterin und Erzieherin tätig. Manchmal frage ich mich schon: Wo sind die Jahre geblieben? Blicke ich zurück, erscheint mir die Zeit sehr kurz. Natürlich schaue ich auf zwanzig Jahre in der Kinder- und Jugendarbeit im ASB Regionalverband Barnim zurück, und es gab viele, intensive erlebnisreiche Begebenheiten mit Kindern und Kollegen\*innen. Ich konnte in der täglichen Arbeit viele Dinge erlernen, erkennen und nutzen. Kein Tag war wie der andere, das machte die Arbeit für mich immer wieder aufs Neue spannend. Das Schöne an meiner Arbeit in all diesen Jahren war, dass ich mit meinen Kollegen\*innen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein Stück auf ihrem Weg begleiten und ihnen Werte und Selbstvertrauen vermitteln konnte. Es gab in den vergangenen zwanzig Jahren viele tolle gemeinsame Erlebnisse. Dazu gehörten auch die organisierten Ferienfahrten, Feste und Ausflüge mit anderen Gruppen aus unserer Einrichtung. Besonders gern erinnere ich mich an meine Bezugskinder in den Gruppen. Bis heute besteht zu einigen von ihnen noch Kontakt. Immer wieder höre ich, wie schön es doch bei uns war. Das sind die Momente in meiner Arbeit, die mich darin bestätigen, das Richtige zu tun und für unsere Kinder eine verlässliche Wegbegleiterin zu sein.

## Wie entspannen Sie von der täglichen Arbeit mit den Kindern?

Nach einem Arbeitstag in der Wohngruppe entspanne ich gern beim Fahrradfahren, bei der Gartenarbeit, gehe spazieren, in den Bergen wandern und singe in einem Chor. Das Wichtigste – um aufzutanken – ist für mich die gemeinsame Zeit mit der Familie und mit Freunden.

## Wie sehen Ihre Pläne für die Zukunft aus?

Im April 2022 werde ich in unserer Intensivwohngruppe die Teamleitung an Herrn Schadow abgeben, der sich bereits auf seine neue, bevorstehende Aufgabe freut. Für mich steht fest, dass ich auch weiterhin in unserem Regionalverband tätig sein werde. Fest vorgenommen habe ich mir, in meiner Freizeit einen Malkurs zu besuchen und mich noch intensiver dem Malen zu widmen. Das bereitet mir besondere Freude, ist aber bisher leider immer zu kurz gekommen. Langeweile wird also kein Thema sein. Voraussetzung ist natürlich immer eine gute Gesundheit. Die wünsche ich mir und allen Mitarbeiter\*innen in unserem Unternehmen!

## Wie kamen Sie zum ASB?

Eigentlich ist es kaum zu glauben, dass ich in diesem Jahr bereits seit zwanzig Jahren in unserem Unternehmen tätig bin. Damals brachte mich eine Annonce in unserer Tageszeitung auf die Idee, mich als Erzieherin beim ASB zu bewerben. Zur gleichen Zeit hatte ich mich auch in einer Kindertagesstätte in Berlin-Pankow um eine Stelle als Kindergärtnerin bemüht und dort ebenfalls eine Zusage erhalten. Für mich bedeutete das, eine schnelle Entscheidung zu finden. Nach kurzer Überlegung entschied ich mich für den ASB. Ich sah eine neue, herausfordernde Tätigkeit und ein spannendes Aufgabenfeld mit Kindern und Jugendlichen vor mir. Die Arbeitsstelle befand sich jetzt unmittelbar im Ort – das fand ich toll. Meine Arbeit begann ich im Jahr 2002 in der kleinen Familienwohngruppe in Joachimsthal. Dort konnte ich erste Erfahrungen in dem Bereich der Kinder- und Jugendarbeit sammeln. In den folgenden Jahren arbeitete ich in der Wohngruppe Schorfheide und wechselte 2010 in die

Sieglinde Maaß, Heilerziehungspflegerin in der WG Biberbau



Inzwischen arbeitete ich seit 2005 in der Wohngruppe Biberbau in Joachimsthal, wo ich immer noch tätig bin.

## 20 Jahre sind ein langer Zeitraum mit vielen Erlebnissen, Momenten und Ereignissen. Welche waren denn dabei, die als besonders schön in Erinnerung geblieben sind?

Da fällt mir vor allem ein, was für immer in meiner Erinnerung bleiben wird: die vielen schönen Momente und Erlebnisse auf den Ferienfahrten mit den Kindern. Auch die Individualität der Kinder und die sehr abwechslungsreiche Arbeit bleiben mir als schöne Erinnerung. Und natürlich die Erinnerung an die Kolleg\*innen aus meinem Team Biberbau. Wir haben hier ein schönes Arbeitsklima und eine angenehme Atmosphäre bei der Arbeit.

## Wie entspannen Sie eigentlich in Ihrer Freizeit, um einfach mal abzuschalten und loszulassen?

Ein wichtiger Ausgleich stellen für mich meine Familie und meine Tiere dar, die mich immer wieder meinen „Akku“ aufladen lassen. Außerdem dekoriere ich gerne und viel – und nicht nur Zuhause, wofür ich mir von meinen Kolleg\*innen schon so manchen Spruch anhören durfte. Ich habe daher immer viel zu tun. Und wenn es die Zeit erlaubt, ist da ja auch noch das Backen, denn ich backe leidenschaftlich gern.

## Eine letzte Frage noch: Was steht für die Zukunft auf dem Plan?

Ich wünsche mir noch viele glückliche und schöne Momente in der Gruppe Biberbau, mit meinen Kolleg\*innen und den Kindern. Und irgendwann steht dann mal mein wohlverdienter Ruhestand auf dem Plan. Obwohl ich noch gar nicht so recht weiß, was ich dann mit der vielen Zeit anfangen soll.

Wie wäre es mit: Dekorieren? Vielen lieben Dank für das nette und angenehme Gespräch.  
(Das Gespräch führte Stefan Wehde.)

Vor 20 Jahren begann Sieglinde Maaß ihre Arbeit in Wohngruppen unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Adolf Reichwein. Was sie damals dazu bewegte, sich für den Arbeiter-Samariter-Bund zu entscheiden, was als Erinnerung bleibt und was die Zukunft bringen soll, lesen Sie im nachfolgenden Gespräch.

## Wie haben Sie vor 20 Jahren zum ASB gefunden?

Anfang der 2000er-Jahre absolvierte ich eine Umschulung zur Sozialbetreuerin und bekam durch Vermittlung des Umschulungsträgers die Chance, beim ASB in der Wohngruppe Haus am See in Stolzenhagen zu starten.

In den ersten Wochen und Monaten hatte ich damals Angst an den Schicksalen der Kinder zu verzweifeln. Aber durch die intensive Arbeit mit den Kindern und Eltern stellte ich für mich fest, dass die Hilfe, die wir den Kindern geben, sehr wichtig für ihre Entwicklung ist.

Als nächsten Schritt machte ich dann von 2003 bis 2006 die berufsbegleitende Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin.

# Tipps zum gesunden Älterwerden



Die Sache mit dem Älterwerden ist für viele von uns gar nicht so einfach. Jeder von uns altert – mit jedem Tag jenseits des 30. Lebensjahres nehmen unsere körperlichen Reserven langsam ab, bis irgendwann der Zeitpunkt eintritt, in dem die Aufrechterhaltung aller Organfunktionen nicht mehr so einfach möglich ist: Erste Einschränkungen treten auf.

Allen Einschränkungen zum Trotz geben viele ältere Menschen bis weit in die achte Lebensdekade an, dass sie grundsätzlich sehr zufrieden mit ihrem Leben sind, ihre Lebensqualität wenig zu wünschen übrig lässt und sie sich aktiv in den verschiedensten Bereichen engagieren, sodass wir Jüngeren optimistisch in die Zukunft blicken können!



## Um gesund zu altern, sollten Sie folgende Tipps beachten:

1. Wie heißt es so schön? Bewegung ist das halbe Leben. Und tatsächlich: Wenn Sie darauf achten, dass Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde so bewegen, dass Sie ins Schwitzen geraten, wird die Knochen- und Muskelmasse Ihres Körpers nicht so stark abgebaut und Ihre Muskelkraft bleibt erhalten – daneben schulen Sie Ihr Gleichgewichtsorgan.
2. Essen Sie viel pflanzliche Kost mit reichlich Ballaststoffen – so helfen Sie Ihrem Darm bei der Verdauung, die Verweildauer des Speisebreis im Darm nimmt ab und Divertikel entstehen seltener.
3. Achten Sie darauf, Öle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren zu verwenden – so schützen Sie Ihre Gefäße und helfen Ihrem Gehirn auf die Sprünge.
4. Nehmen Sie täglich viel Flüssigkeit zu sich – so unterstützen Sie Ihre Nieren und die Hautalterung beginnt später.



## Was den Alterungsprozess beeinflussen kann

Die Lebenserwartung steigt in Deutschland: Vor rund 100 Jahren wurden die Menschen im Durchschnitt nur etwa 40 bis 50 Jahre alt – heute ist sie fast doppelt so hoch. Im Schnitt erreichen heute geborene Jungen ein Alter von 79,8, Mädchen werden mit 84,2 Jahren etwas älter. Dass die Menschen heutzutage so viel älter werden als noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts liegt unter anderem daran, dass wir einen gesünderen Lebensstil führen als unsere Vorfahren und die medizinische Versorgung, Gesundheitssysteme sowie Hygiene besser geworden sind.

Einen wesentlichen Einfluss auf den Alterungsprozess hat auch die subjektive Wahrnehmung der eigenen Gesundheit und ein positiver Blick auf das Älterwerden. Wer seine eigene Gesundheit als gut einschätzt, weist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen eine bessere körperliche Funktionsfähigkeit auf: Die Mobilität ist höher und die täglichen Aufgaben können besser erledigt werden im Vergleich zu Menschen, die ihre Gesundheit negativ bewerten. Hinzu kommt, dass eine positive Einstellung dazu führen kann, sich schneller von Krankheiten zu erholen und die geistige Leistungsfähigkeit besser zu erhalten.

## Tipps: Lassen Sie los!

Sie ärgern sich bis heute, dass Sie damals den Job in der Stadt nicht angenommen oder den Flirt beendet haben? Ganz schlecht! Denn Groll über verpasste Chancen ist Gift für unsere Seele. Je mehr wir uns mit Negativem beschäftigen, desto tiefer gräbt sich das in unsere Seele ein. Umtrainieren heißt das Stichwort. Verordnen Sie sich einen Gedankenstopp! Hilfreich: Tragen Sie ein Gummiband am Handgelenk. Sobald sich die negative Gedankenspirale dreht, als aktive Bremse am Band schnippen! Das Umtrainieren lohnt, wie eine Studie der Uni Hamburg zeigt: Wer ohne Reue auf vergangene Jahre zurückblickt, altert nämlich deutlich gesünder!

# Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage in Joachimsthal



Das Netzwerk „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ zeichnet alljährlich bundesweit Schulen für ihr überragendes Engagement gegen Rassismus mit dem Titel „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ aus. Seit Februar 2022 trägt nun auch unser Freies Joachimsthaler Gymnasium diesen Titel.

Im Februar 2022 wurde unser Gymnasium in Joachimsthal mit der Verleihung des Titels „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“ in das bestehende Netzwerk aus bundesweit mittlerweile rund 3.600 Schulen aufgenommen, die aktiv für Weltoffenheit und Toleranz eintreten.

## Unser Grundsatz: Jeder hilft jedem

Auch für das Gymnasium gilt der Grundsatz unseres ASB Regionalverband Barnim e.V. als Träger der Einrichtung: Jeder hilft jedem – unabhängig von Herkunft und Besonderheit eines jeden Menschen. Die Schulmitglieder heißen jeden willkommen und engagieren sich nun ihm Rahmen dieses Netzwerks noch stärker für Toleranz, Verständigung und Miteinander.



## Schulmitglieder stimmten in einer Befragung für das Projekt

Ins Leben gerufen wurde das Bemühen um die Verleihung des Titels durch die Schülervvertretung des Gymnasiums. Jedes Schulmitglied konnte sich in einer Abstimmung für oder gegen das Projekt entscheiden. Am Ende lag die Zustimmung bei über 92%. Unterstützt von der Stadt Joachimsthal verlieh die Landeskoordination Brandenburg des Courage-Netzwerks im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung den Titel, der nun auch – weithin sichtbar für alle – als ein deutliches Bekenntnis an der Fassade des Gymnasiums angebracht ist.

## Dem Titel Tag für Tag neu gerecht werden

Allen Schulmitgliedern wurde nun aber auch klar, welche Verantwortung mit dem Titel verbunden ist. Jeden Tag wird es notwendig sein, sich neu zu engagieren – für ein Freies Joachimsthaler Gymnasium ohne Rassismus. Jedes Schulmitglied bekennt damit, sich mit couragiertem Handeln gegen jede Form von Diskriminierung und Intoleranz zu behaupten, solchen Erscheinungen präventiv vorzubeugen und sich auch zukünftig aktiv mit auftretenden Vorfällen auseinanderzusetzen.

(nach einem Text der Schülersprecher\*innen des FJG)





# Die Heimzeitung unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich

## Infos und Neuigkeiten für die Bewohnerinnen und Bewohner

Frau Bluhm versorgt die Senioreninnen und Senioren der Senioreneinrichtung Hof am Teich mit aktuellen Terminen und Neuigkeiten rund um die Pflegeeinrichtung sowie allherhand Wissenswertem. Denn seit Februar 2021 gestaltet sie die Heimzeitung der Einrichtung.

„Bei einer unserer Bewohnerinnen sah ich eine Heimzeitung. Diese kam von ihrem Bruder, der in einer anderen Einrichtung lebt. Ich fand es eine sehr schöne Idee“, erzählt Frau Bluhm. Sie sprach das Thema bei der Heimleitung und dem Geschäftsführer des ASB an und erhielt Zustimmung für ihr Projekt. Und so nahm die Idee, eine eigene Heimzeitung zu gestalten, Form an. Seither sind sieben Ausgaben erschienen.

Frau Bluhm ist seit 2010 beim ASB und seit zwei Jahren Betreuungskraft. Sie hilft den Bewohnerinnen und Bewohnern bei Verrichtungen des täglichen Lebens und sichert die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Sie wirkt mit ihrer Arbeit unterstützend und aktivierend und ist zuständig für Freizeit- und Gruppenaktivitäten, die das Gedächtnis, die Kreativität und Bewegungsfähigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner unterstützen.

Zusätzlich kümmert Sie sich jetzt alle zwei Monate um die Herausgabe der Heimzeitung für alle Bewohner.

„Die neue Aufgabe macht mir Spaß, und ich erfahre jede Menge positive Rückmeldungen. Zum Beispiel gab es schon Briefe, die wir dann auch gern abdrucken. Die Bewohnerinnen und Bewohner können sich gern beteiligen und Ideen liefern, über welche Themen wir berichten sollen“, berichtet Frau Bluhm.

Aber nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner können sich in der Heimzeitung informieren, auch Angehörige und Besucher können gern ein Blick in die Zeitung werfen. So gab es in den letzten Ausgaben Berichte über die neue Kindereinrichtung des ASB in Stolzenhagen, Tipps zur gesunden Ernährung und die Kneipp-Therapie, die in der Senioreneinrichtung eine große Rolle spielt. Aber auch kleine Rätsel, Termine und Geburtstage haben ihren festen Platz in der Zeitung.

So können sich die Bewohnerinnen und Bewohner alle zwei Monate über eine neue Ausgabe freuen.



## Knäckebröt – eine gesunde Alternative zu Brot?

Knäckebröt kommt sowohl kulinarisch als auch sprachlich gesehen aus Schweden ("knäckebröd", "knäcka" = knacken) und ist eine der ballaststoffreichsten Brotsorten, die es in Deutschland gibt.

Knäckebröt gibt es in einer Vielzahl an Varianten. Ursprünglich wurde es nur auf der Basis von Roggen hergestellt, aber stets mit Vollkornmehl. Mittlerweile werden unterschiedlichste Getreidesorten wie zum Beispiel Dinkel oder Hafer verwendet. So gewinnt auch das ballaststoffreiche Amaranth-Knäckebröt immer mehr an Beliebtheit. Eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen soll der einzelnen Knäckebrötsorte ihren individuellen Geschmack verleihen. Weitere beliebte Zusätze, denen eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, sind: Sesam, Leinsamen, Buchweizen und Chia.

Entsprechend der Knäckebrötsorte variieren natürlich auch die Nährwerte. Ballaststoffreich sind sie aber alle: Bis zu 17 Gramm Ballaststoffe sind in 100 Gramm Knäckebröt enthalten. In der gleichen Menge Roggenvollkornbrot stecken nur 8 Gramm Ballaststoffe. Der Kaloriengehalt und die Nährstoffe von Knäckebröt können von Sorte zu Sorte variieren. Die Angabe auf der Verpackung kann hier weiterhelfen.

### Ist Knäckebröt wirklich gesund?

Knäckebröt ist im Vergleich zu anderen Brotsorten reich an Ballaststoffen und Mineralien. Jedoch weist es verglichen mit anderen Brotsorten auch einen gesundheitlichen Nachteil auf. Wie auch in Chips, Pommes oder manchen Keksen ist in Knäckebröt eine hohe Menge an Acrylamid enthalten. Dieser Stoff entsteht vorwiegend bei starkem, langem Erhitzen von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Gesund ist Knäckebröt allerdings für den Magen-Darm-Trakt. Aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes, der verdauungsregulierend und stabilisierend wirkt, beugt Knäckebröt Darmerkrankungen und Verstopfung vor. Darüber hinaus ist der Verzehr von Knäckebröt auch hilfreich bei Durchfall. Das sehr fein gemahlene Vollkornmehl bekommt in der Regel auch Menschen mit sehr empfindlichem Verdauungsapparat gut. Wird jedoch eine zu hohe Menge an Knäckebröt beziehungsweise Ballaststoffen verzehrt, können Blähungen eine unangenehme Folge sein.



# Ein Märchenschloss im See

**Schwerin: Residenzstadt mit malerischer Altstadt und grüner Lunge**

Zwischen Ostsee und Elbe erstreckt sich ein Landstrich, dessen natürliche Vielfalt auf entspannende Art die Sinne weckt, die Seele beflügelt und dem Körper neue Kraft zu schenken vermag. Fernab von Stress und Hektik, wartet die Erholung gleich vor der Tür. In Mecklenburg-Vorpommern findet man auch heute noch Ruhe und eine Ursprünglichkeit, die der Seele gut tut. In den Naturparadiesen des Landes kann man erleben, wie sich der majestätische Seeadler aufschwingt und seine Flügel über der weitläufigen Seenlandschaft kreisen lässt. Auf Wanderungen durch scheinbar verwunschene Moore lassen sich seltene Orchideen entdecken, und auf herbstlich verträumten Wiesen kann man den Rufen der Kraniche lauschen.

Wer es ein bisschen aktiver mag, kann die ursprünglichen Wald- und Wiesenlandschaften auch gut auf zwei Rädern erkunden. Wie auf einer Zeitreise fühlt es sich an, wenn man über historische Alleen und durch verborgene Hohlwege radelt. Da lässt es sich vorstellen, wie die mecklenburgischen Gutsherren und Herzöge einst hier entlang, im Schatten prächtiger Bäume, zu ihren idyllischen Schlössern und Gutshäusern ritten. Und dann die Seen, die sich wie an einer Perlenschnur aneinander reihen. Sie sind ein Eldorado für Wassersportler aller Art, bieten aber auch ganz ruhige Plätze zum ungestörten Gleiten durch das kühle Nass. Über dieser einmaligen Landschaft thront die Residenzstadt des Bundeslandes – Schwerin. Ihre Baudenkmäler, Parks und Gärten sowie ihre Kunstsammlungen verleihen der Stadt ihren eigenen Reiz. Bekannt ist Schwerin vor allem für sein märchenhaft anmutendes Schloss. Die goldenen Türme

sind schon aus der Ferne zu sehen. Der auf einer kleinen Insel gelegene Prachtbau ist Wahrzeichen, Sitz des Landtags und Touristenmagnet zugleich. Derzeit befindet sich das Schweriner Residenzenensemble auf einem guten Weg zum UNESCO-Welterbe.

Das Schloss ist ein Prachtbau, der nach einem Umbau Mitte des 19. Jahrhunderts im Renaissance-Stil erstrahlt. Bereits im 12. Jahrhundert gründete Heinrich der Löwe, Herzog von Sachsen und Bayern, an dieser Stelle die Stadt Schwerin, die 1358 zur Residenz der mecklenburgischen Herzöge avancierte. Um das Jahr 1500 wurden schon über 3000 Einwohner gezählt. Ein verheerender Großbrand legte 1531 die ganze Stadt in Schutt und Asche. Doch bereits 20 Jahre später nahm die Stadt einen bedeutenden Aufschwung unter der Regierung des Herzogs Johann Albrecht I., der berühmte Künstler, Wissenschaftler und Gelehrte an seinen Hof zog. Nach dem Ersten Weltkrieg verzichtete Großherzog Friedrich Franz IV. auf den mecklenburgischen Thron, und der Freistaat Mecklenburg-Schwerin mit der Landeshauptstadt Schwerin wurde gegründet. Die Stadt blieb es auch bis 1952, als man die DDR in Bezirke eingeteilt hat. Mecklenburg ist dabei in die Bezirke Rostock, Schwerin und Neubrandenburg gegliedert worden. Die Bezirksstädte entwickelten sich rasant, und Schwerin zählte 1972 über 100 000 Einwohner. Nach der Wende beschloss der Landtag, dass Schwerin erneut zur Landeshauptstadt ernannt wird – diesmal des Landes Mecklenburg-Vorpommern.



Lustgarten nach französischem Vorbild angelegt, erhielt er ab 1748 nach Entwürfen des Gartenarchitekten Jean Legeay seine prägende Gestaltung. Nach Plänen des Hofbaudirektors Peter Joseph Lenné wurde der Schlossgarten um die Mitte des 19. Jahrhunderts erweitert.

Zwischen Schloss und Altstadt liegt der „Alte Garten“. Hier befinden sich unter anderem das Mecklenburgische Staatstheater und das Staatliche Museum. Jeden Sommer locken die Schlossfestspiele Tausende Kulturliebhaber in den Garten. So auch in diesem Jahr, wenn es die Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie erlauben. Unter dem Motto „Abendkleid trifft Picknickdecke“ lädt das Mecklenburgische Staatstheater vom 23. Juni bis 17. Juli in die märchenhafte Kulisse zu einem vielfältigen und abwechslungsreichen

Eine Zäsur für die Stadt und insbesondere das Schloss waren die Folgen des Zweiten Weltkriegs. Tausende, die alles verloren hatten, suchten auch hier nach Obdach und Versorgung. Hunderte wurden im Schloss einquartiert, die in ihrer Not alles Brennbares wie Möbel und Holzverkleidungen verfeuert, um zu kochen und sich zu erwärmen. Aus den prachtvollen Stofftapeten der Wände wurde Bekleidung genäht. Einzig der Thronstuhl blieb erhalten, er eignete sich nicht als Brennholz und ist also auch heute noch im Thronsaal, der nach der Restaurierung wieder in einem atemberaubenden Prunk erstrahlt, zu erblicken.

Ausgedehnte Rasenflächen, lange Sichtachsen, Alleen, Laubengänge, Blumenrabatten, Bosketts, Skulpturen und alte Bäume prägen den Schlossgarten – ein eindrucksvolles Gartendenkmal mit barockem Charakter. Ursprünglich als



Programm ein – auf die „Schwimmende Wiese“, in den einzigartigen Schlossinnenhof, ins naturnahe Freilichtmuseum Mueß oder in das altherwürdige Große Haus am Alten Garten.

Nach so vielen Rundgängen mit neuen Eindrücken wird es vielleicht Zeit für ein Kaffchen oder ein Häppchen? Dafür gibt es viele heiße Tipps: Direkt am Schloss bietet die „Herzogliche Dampfwascherei“ keine frische Wäsche, wohl aber lecker Essen und Trinken. Ganz in der Nähe und mit bestem Blick aufs Schloss lädt die „Schlossbucht19“ zu hausgemachtem Kuchen und mediterraner Küche ein. Ebenfalls tolle Aussichten auf See und Schloss versprechen das „Ruderhaus“, das „Café Friedrichs“ und das „Wallenstein“. Und wem das Schloss Schwerin noch nicht genug Geschichte verkörpert, der sei eingeladen in weitere prächtige Schlösser und Gutshäuser von Meck-Pomm – ins Barockschloss Ludwigslust, dem „Versailles des Nordens“ –, ins Schloss Güstrow – einem Juwel der Renaissance-Baukunst im Norden Deutschlands –, ins Schloss Bothmer mit sehenswerter barocker Backsteinarchitektur, ins Schloss Wiligrad, das hoch über dem Steilufer des Schweriner Sees thront.

Text & Foto: Eva-Maria Becker

# Neuer Vorstand des ASB RV Barnim e.V.



Auf der 21. Mitgliederversammlung unseres ASB-Regionalverbandes haben wir am 01.04.2022 einen neuen Vorstand und eine neue Kontrollkommission gewählt.

Wir danken den Mitgliedern des „alten“ und „neuen“ Vorstandes und der Kontrollkommission für ihr ehrenamtliches Engagement und wünschen viel Erfolg bei der weiteren Entwicklung des ASB.

von links nach rechts: Toralf Stiebler, Petra Berg, Dr. Rüdiger Willamowski, Anita Stahnke, Tobias Biermann, Michael Finzelberg, Michael Siebert

## 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. Aber 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 im Barnim und seine Arbeit in unseren Servicebüros in Wandlitz (OT Basdorf) und Joachimsthal zu informieren. **Der ASB freut sich auf Sie!**

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

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

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



### PFLANZENJÄGER · Kej Hielscher & Renate Hücking

In fernen Welten auf der Suche nach dem Paradies  
Durch Pflanzenjäger wurden europäische Gärten zu blühenden Paradiesen, kamen exotische Pflanzen in unsere Gewächshäuser und Wintergärten. Wer waren die Männer und Frauen, die oft unter Lebensgefahr ferne Länder bereisten, um „grünes Gold“ zu erbeuten? Zu den berühmtesten gehören Alexander von Humboldt und Adelbert von Chamisso. Die Autorinnen erzählen von wissenschaftlicher Neugier und Ehrgeiz, von Gewinnstreben und Abenteuerlust, von aufregenden, gefährlichen Reisen und wunderbaren Pflanzen.



### DIE LETZTEN TAGE UNSERER VÄTER · Joël Dicker

1940 verlässt der junge Paul-Emile überstürzt seine Heimatstadt Paris. Nicht einmal sein Vater weiß, wohin er geht. Denn Paul schließt sich einer geheimen Spionageeinheit an, die Winston Churchill ins Leben gerufen hat. Mit einer Handvoll französischer Freiwilliger, Stan, Gros, Flaron, Cucu und Laura, lehrt man ihn die Kunst des geheimen Krieges. Die Aufträge sind gefährlich, und die Missionen scheinen nie zu enden. So wird ihnen die Gruppe zur zweiten Familie, in der Loyalität, Sicherheit, Freundschaft und Liebe alle zusammenschweißen. In der Hoffnung, gemeinsam die letzte Mission zu überstehen. Über die Psychologie einer geheimen Einheit und ein faszinierendes Kapitel europäischer Geschichte.



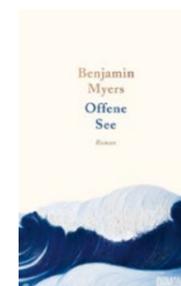
### DIE GESCHICHTE EINES LÜGNERS · John Boyne

Maurice Swift ist Schriftsteller. Er kann brillant erzählen, doch ihm fehlen die Geschichten. In Westberlin trifft er auf sein Idol, Erich Ackermann, der gerade mit einem großen Literaturpreis ausgezeichnet wurde. Ackermann verfällt dem Charme des jungen Mannes, der sich für alles, was er sagt, interessiert. Er nimmt ihn mit auf Lesereise durch Europa und erzählt ihm sein Geheimnis. Es ist diese Geschichte, für die Maurice endlich als Autor gefeiert wird. Und die Ackermanns Karriere beendet. Doch Maurice ist schon auf der Suche nach dem nächsten Stoff ...



### EINE FRAGE DER CHEMIE · Bonnie Garmus

Elizabeth Zott ist eine Frau mit dem unverkennbaren Auftreten eines Menschen, der nicht durchschnittlich ist und es nie sein wird. Doch es ist 1961, und die Frauen tragen Hemdblusenkleider und treten Gartenvereinen bei. Niemand traut ihnen zu, Chemikerin zu werden. Außer Calvin Evans, dem einsamen, brillanten Nobelpreiskandidaten, der sich ausgerechnet in Elizabeths Verstand verliebt. Aber auch 1961 geht das Leben eigene Wege. Und so findet sich eine alleinerziehende Elizabeth Zott bald in der TV-Show „Essen um sechs“ wieder. Doch für sie ist Kochen Chemie. Und Chemie bedeutet Veränderung der Zustände ...



### OFFENE SEE · Benjamin Myers

Der junge Robert sehnt sich nach der Weite des Meeres. Daher beschließt er kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, sich zum Ort seiner Sehnsucht, aufzumachen. Fast am Ziel angekommen, lernt er eine ältere Frau kennen - unverheiratet, allein lebend, unkonventionell, mit sehr klaren und für ihn unerhörten Ansichten zu Ehe, Familie und Religion. Aus dem Nachmittag wird ein längerer Aufenthalt, und Robert lernt eine ihm vollkommen unbekannt Welt kennen. In den Gesprächen mit Dulcie wandelt sich sein Blick auf das Leben. Als Dank für ihre Großzügigkeit bietet er ihr seine Hilfe rund um das Cottage an. Doch als er eine wild wuchernde Hecke stutzen will, um den Blick auf das Meer freizulegen, verbietet sie das. Ebenso ablehnend reagiert sie auf ein Manuskript mit Gedichten, das Robert findet.

Page	Zwölf-flächner	Männer-name	Internet-adresse: Kenia	Gestalt aus der Sage, Zwerg	Schiffs-hotel	türk. Name f. Adria-nopel
				6		
Oper von Monte-verdi				Fluidum		
mutlos		Be-wohner e. europ. Landes	Geflügel-produkt	ital. Schau-spielerin (Ornella)		
	5			ägypt. Göttin	Kleb-stoff	Abk.: European Space Agency
nie ganz gesund sein						4
Epos v. Vergil			3		Teilzah-lungs-betrag	
ordent-lich		iran. Saiten-instru-ment				eng-lisch: Hund
				chin. Dynastie (220-265)		
Schul-note: befriedigend		süd-deutsch: sowieso		Welt-handels-organi-sation		
			Engpass des Salz-achtals		2	

DEIKE 0911-KK-2310

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

## 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

**Redaktionelle Mitarbeit**  
ASB Regionalverband Barnim e.V.,  
ASB Landesverband Brandenburg  
Dietmar Haiduk, Deike Press

**Satz und Gestaltung**  
pool production GmbH

**Fotos**  
ASB RV Barnim e.V., Dietmar Haiduk,  
Freies Joachimsthaler Gymnasium,  
B. Bechtloff, Deike Press, AdobeStock

**Anzeigenleitung**  
pool production GmbH  
Am Turm 23  
03046 Cottbus  
Telefon: (03 55) 43 124 40  
Fax: (03 55) 43 124 50

**Vertrieb**  
Eigenvertrieb ASB  
Regionalverband Barnim e.V.

**Redaktionsschluss**  
der nächsten Ausgabe  
31. Juli 2022

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

kalte Süßspeise	veraltet: Herrschaftsgebiete	Kanalisations-schacht	Schiffs-anlege-plätze	Holz-raum-maß	Baby-wickel-tuch	Explo-sionsge-räusch	Erfri-schung im Sommer	Wasser-fahrzeug
				2		ein Metall		
Abk.: Ess-löffel		tätiger Vulkan auf Sizilien			5	Karton	chines. Bezeich-nung Buddhas	
				Figur in ‚König Lear‘		griech. Philo-soph der Antike	7	
Wall-fahrer		afgha-nischer Teppich		ehem. Name von Tallinn			Indizien	
Fortbe-wegung zu Fuß	Maschi-nengriff		9			Kopfbe-deckung im Som-mer	Fremd-wortteil: doppelt	religiöse Glau-bens-gruppen
				feine ägypt. Baum-wolle	Lanze			
Reise-wohn-wagen	Erd-schicht im Tage-bau	Brücke in Venedig	einfache Unter-lage			12	italie-nisch: drei	italie-nischer Weinort
			4		Verkör-perung des Bösen	tropi-sches Edel-holz		
elektr. Infor-mations-einheit			Strand-spiel mit Kugeln	Ferien-gast				
Diffe-renz-betrag	13	Perser-teppich-orna-ment				ein Balte	1	
				Stille	3		unbe-stimmter Artikel	
				Essen, Gericht	11			
Staats-streich		altes Getreide-maß	Honig-wein					
Teil des Mittel-meers	kurz für: daraus	Agaven-blatt-faser			die Anden betref-fend			
				Vorname der Autorin Blyton	Schmelz-wasser-rinne			
Tropen-bäume	Abk.: Long playing		Dyna-mik					
	8				chem. Zeichen für Selen	6		
				Vater Davids im A.T.				
Ver-größe-erungs-glas		Wasser-sport	10					

DEIKE 1420-0610



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

