

journal

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

Ausgabe 1 | 2023 · 9. Jahrgang · Juni

Tagespflege

Kinder- und
Jugendbereich

Pflegedienst

Trink Dich fit

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 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)
 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**

Liebe Leserinnen und Leser,

bereits im Jahr 2021 konnten wir als ASB im Barnim auf drei Jahrzehnte erfolgreicher Arbeit zurückblicken. Im vergangenen Jahr haben wir dieses Jubiläum „30+1“ mit einem schönen Sommerfest für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gefeiert. Und auch 2023 bietet einige Anlässe.

So freue ich mich schon darauf, demnächst drei Kolleginnen zu ihrem 30-jährigen Dienstjubiläum gratulieren zu können: Frau Dahms hat unseren ambulanten Pflegedienst aufgebaut und arbeitet heute in verantwortlicher Position im Bereich Senioren und Pflege, Frau Schuricht macht sich als Köchin nach wie vor um das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner unserer Senioreneinrichtung verdient, und Frau Mertinkat leitet heute den Heimverbund im Bereich Kinder und Jugend. Dafür meinen herzlichen Dank; ich bin stolz darauf, mit solchen engagierten Kolleginnen arbeiten zu dürfen.

In den beiden Journalen des Jahres werden wir wieder interessante Geschichten aus unseren Einrichtungen und Diensten erzählen. Unsere Senioreneinrichtung besteht seit 25 Jahren, die beiden Wohngruppen Adlerhorst in Bölkendorf sowie Heidereiter in Joachimsthal bieten seit 20 bzw. 10 Jahren Kindern und Jugendlichen ein verlässliches Zuhause. Und auch unsere Tagespflege in den Basdorfer Gärten gibt es bereits seit fünf Jahren. Da wird es viel Neues zu berichten geben.

Wie immer finden Sie auch in diesem Journal vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Buchempfehlungen, Reisetipps sowie unser Rätsel.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen

André Mettin
 Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

02	So erreichen Sie uns
04	News
06	Feuerwehr in der Kita Alfons Zitterbacke
08	Jubilare
09	Tagespflege
10	Trink Dich fit
12	Bibliothek in Joachimsthal
13	E-Bikes für den Pflegedienst
14	Krisenvorsorge
16	Das Freie Joachimsthaler Gymnasium
20	Mitgliedschaft im ASB Regionalverband Barnim
22	Reise-Tipp
24	So können Sie uns helfen
25	Bücher-Tipps
26	Rätsel

EDITORIAL

INHALT

News

Immunsystem stärken

In Studien konnte belegt werden, dass die körpereigene Abwehr ihre Stärke verdoppelt, wenn man sich bewegt. Das gilt für gesunde Menschen genauso wie für chronisch kranke. Der Hintergrund: Bei der Anstrengung schüttet der Körper das Hormon Adrenalin aus, das die Abwehrzellen dazu bringt, sich schneller zu vermehren und die Anzahl der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) erhöht. Wenn die Adrenalinproduktion nachlässt, sind die Abwehrzellen nicht mehr so eifrig, doch der Effekt wirkt nach: Das Immunsystem hat trainiert und ist fitter.



Gesunde Knochen

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko an Osteoporose zu erkranken. Bei dieser Krankheit werden die Knochen porös und damit besonders anfällig für Brüche. Am besten sorgt man also so früh wie möglich für gesunde und starke Knochen. Neben Bewegung und Muskelaufbau haben auch die Ernährung und der Lebensstil Einfluss auf die Knochengesundheit. Die wichtigsten Nährstoffe für die Knochen sind Kalzium, Vitamin D und Magnesium. Es ist kein Geheimnis, dass Zucker ungesund ist und einen negativen Einfluss auf den gesamten Körper hat. Besonders in Hinsicht auf die Knochen ist Zucker aber schädlich, weil der Süßstoff den Knochen Kalzium und Magnesium raubt und den Vitamin-D-Stoffwechsel stört. Damit schafft Zucker die Grundlage für Osteoporose. Auch Kaffee sollte man nur in Maßen genießen, denn Koffein sorgt für eine vermehrte Ausscheidung von Kalzium aus dem Körper.



Zigarettenverzicht

Beim Verzicht auf Zigaretten oder andere Tabakerzeugnisse sorgt der Körper für eine erstaunlich schnelle Regeneration. Sie beginnt direkt nach dem letzten Zug an der Zigarette. Schon nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck auf den individuell normalen Wert. Gleichzeitig verbessert sich die Durchblutung. Das bedeutet unter anderem, dass die schnellere Hautalterung, die durch das Rauchen verursacht wird, gestoppt wird. Schon nach einem Tag werden alle Organe wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt. Innerhalb von einem Monat stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich, die Haut sieht wieder rosiger und gesünder aus. Etwas länger dauert es, bis der Körper sich komplett erholt hat. Die Regeneration hängt auch davon ab, wie lange und wie viel jemand in seinem Leben geraucht hat.



Gefahr Bierbauch

Hand aufs Herz, ein paar Speckröllchen hat fast jeder am Bauch. Laut Robert-Koch-Institut leidet aber jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter einem deutlich erhöhten Bauchumfang. Ein Bierbauch sieht nicht nur unschön aus, er ist auch gefährlich. Denn das innere Bauchfett bildet Botenstoffe, die entzündliche Prozesse im Körper auslösen und chronische Erkrankungen fördern. Viszerales Fett ist außerdem hormonaktiv und gibt Fettsäuren in den Blutkreislauf ab, wodurch sich das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Schlaganfällen und Herzinfarkt und Typ-2-Diabetes erhöht. Auch der Cholesterinspiegel steigt an. Und je mehr Bauchfett vorhanden ist, desto größer das Risiko für schwere Erkrankungen. Auch wenn er nicht als Hauptursache gilt, so spielt Bier beziehungsweise Alkohol eine Rolle. Denn Alkohol hat viele Kalorien. Auch zu wenig Schlaf und Bewegung fördert das hartnäckige Bauchfett ebenso wie eine ungesunde Ernährung.



Gesundes Rapsöl

Öle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl und Weizenkeimöl sind hervorragende Vitamin E-Lieferanten. Vitamin E zählt zu den Antioxidantien und sorgt in unserem Körper dafür, dass freie Radikale, die Körperzellen und DNA schädigen können, unschädlich gemacht werden. Rapsöl ist gesund, denn es liefert von allen genannten Ölen zwar das wenigste Vitamin E, dafür ist das Verhältnis zwischen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren jedoch besonders günstig. Daneben ist Rapsöl außerdem auch empfehlenswert, da es viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken können, enthält.



Die Feuerwehr war da!



Rauch und Brandgeruch schrecken jeden auf. Auch die Kinder unserer Kita in Stolzenhagen registrierten vor einiger Zeit aufmerksam, was hinter dem Gartenzaun ihres Spielplatzes in Nachbars Garten passierte: Ein Lagerfeuer dort sorgte für jede Menge Aufregung.



Für die Erzieherinnen unserer Kita Alfons Zitterbacke war dieses Erlebnis Anlass für ein sehr spezielles Projektthema – sie nannten es: „Bei der Feuerwehr“. Eine Woche lang bot sich die Gelegenheit, die kleinen Mädchen und Jungen der Kita für Feuer und den Umgang mit riskanten Situationen zu sensibilisieren.

In Vorführungen und Geschichten rund um das Feuer und vor allem um seine Vermeidung, lernten die Kinder in verschiedenen Rollenspielen, wie sie einen Notruf absetzen, sich selbst schützen und andere Menschen warnen können.

Gerade auf dem Land engagieren sich viele Menschen aus unterschiedlichen Berufen in den Freiwilligen Feuerwehren. Auch eine Erzieherin unserer Kita versieht ihren Dienst bei der Freiwilligen Feuerwehr in Liebenwalde und packt mit an, wenn Hilfe nötig ist. Sie stellte uns einen Tag lang ihre persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung. Für die Kinder war es ein großer Spaß, konnten sie doch in die Rolle einer Feuerwehrfrau oder eines Feuerwehrmannes schlüpfen. Sie streiften Schutzhandschuhe über, versanken in schweren Stiefeln und riesigen Schutzjacken und probierten den Feuerwehrhelm aus. Auch einen nachgestellten Feuerwehreinsatz, in Form eines spielerischen Parcours, konnten die Kinder absolvieren und dabei ihre Geschicklichkeit testen.



Der Höhepunkt der Woche aber war der Besuch der Feuerwehr aus Stolzenhagen, die mit einem richtigen Feuerwehrauto mit Schläuchen, Pumpen und Blaulicht an der Kita vorfuhr. Den Kameradinnen und Kameraden machte es sichtlich Spaß, unseren aufgeregten, neugierigen Jungen und Mädchen die Fahrzeugtechnik und Hilfsgeräte vorzuführen. An einem kleinen Spielzeughaus – dem sogenannten Brandschutzhaus – erfuhren die Kinder viel über mögliche Gefahrensituationen, Fluchtwege und vorbeugenden Brandschutz.

Für die Kinder war es eine aufregende Zeit mit vielen hilfreichen Erlebnissen. Wir danken all jenen, die uns bei der Gestaltung dieser spannenden Projektwoche unterstützt haben!

nach einem Text von Ida Lieser, stellvertretende Leiterin der Kita Alfons Zitterbacke und Juliane Respondek, Erzieherin



TATÜÜ TATAA

Herzlichen Glückwunsch

Mit Herz und Engagement

Eine Tätigkeit im Sozialwesen ist eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben Teil an vielen menschlichen Schicksalen und arbeiten in Berufen, die sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend sind.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diese Berufe entscheiden und gerne in ihnen arbeiten.

Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Für 10 Jahre Zugehörigkeit

Katja Matthies
Manfred Gutzeit
Sven Heiden
Jeanne Käckenmeister
Lisa Wiedemann
Sandra Krämer
Marina Ahrensdorf
Dagmar Boock
Stefan Wehde
Andrea Glomp

Für 20 Jahre Zugehörigkeit

Annette Zipro

Für 30 Jahre Zugehörigkeit

Manuela Schuricht
Silke Dahms
Ulrike Mertinkat



Ein treuer Gast

in unserer Tagespflege Basdorfer Gärten

Christa Fischer, wöchentlich Gast in unserer Tagespflege-Einrichtung in den Basdorfer Gärten, feierte vor wenigen Wochen ihren 85. Geburtstag. Seit fast drei Jahren lebt sie mittlerweile im Atrium-Haus – unsere Einrichtung für Betreutes Wohnen im Wandlitzer Ortsteil Basdorf.

Bis dahin bewohnte die muntere Seniorin viele Jahre gemeinsam mit ihrem Mann ein Haus in Wandlitz zur Miete. Aber schon damals knüpfte Christa Fischer erste Kontakte zu unserem ASB-Regionalverband. Unser ambulanter Pflegedienst versorgte ab 2016 zunächst ihren Ehemann, später wurde auch sie selbst durch unsere Mitarbeiter:innen pflegerisch betreut.

Dadurch erfuhr Christa Fischer schon frühzeitig von der 2018 geplanten Eröffnung unserer neuen Tagespflege-Einrichtung in den Basdorfer Gärten. Ihr Interesse, von Anfang an dabei sein zu wollen, war schnell geweckt, und so erfuhr auch die Pflegedienstleiterin der Einrichtung, Kerstin Heinrich, davon. Beide trafen sich kurz darauf in der Wohnung von Christa Fischer im Atrium-Haus. Das Gespräch war für die Seniorin eine gute Gelegenheit, in Ruhe alles Wissenswerte zu erfahren – von der Gestaltung des Tagesablaufs bis zu den konkreten Betreuungsmöglichkeiten im Rahmen einer Tagespflege.

Als sich vor fast 5 Jahren, am 1. August 2018, die Türen unserer neubauten Tagespflege Basdorfer Gärten öffneten, konnten wir unter den ersten Tagesgästen auch Christa Fischer begrüßen. Bis heute ist die Seniorin unserer Einrichtung treu geblieben. Kerstin Heinrich, Pflegedienstleiterin unserer Tagespflege-Einrichtung, bat Christa Fischer um ein paar Eindrücke:



Frau Fischer, haben Sie jemals die Entscheidung, unsere Tagespflege zu besuchen, bereut?

Nein, ich komme seither zwei Tage die Woche, und ich freue mich jedes Mal darauf.

Finden Sie die Tagespflege wichtig für Ihren Alltag?

Ja, hier habe ich Unterhaltung, sonst bin ich ja immer allein. Die Kinder müssen arbeiten und haben wenig Zeit. Es finden gute Beschäftigungen statt, und es gibt immer gutes Essen – was will man mehr.

Fühlen Sie sich wohl in der Tagespflege?

Sehr. Die Mitarbeiter sind immer sehr freundlich und hilfsbereit, haben immer ein offenes Ohr. Am schönsten ist immer der Freitag – da gibt es Fisch!

Welche Wünsche geben Sie den Mitarbeiter:innen der Tagespflege mit auf den Weg?

Bleibt, wie Ihr seid! Viel besser kann man das alles nicht machen!

nach einem Text von Kerstin Heinrich,
Leiterin der Tagespflege



Trink Dich fit – warum Trinken so wichtig ist

Viele von uns machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Zu Unrecht: Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Wer auf das Durstgefühl wartet, bis er etwas trinkt, hat oft bereits ein Flüssigkeitsdefizit. Der Mensch kann rund einen Monat ohne Nahrung überleben, aber höchstens fünf bis sieben Tage, ohne zu trinken. Deshalb: Für unsere Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken am Tag mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Durst entsteht, wenn der Körper mehr als 0,5 Prozent seines Gewichts in Form von Wasser verloren hat. Aber warum ist das Trinken so wichtig? Das lesen Sie hier.

2 Liter Wasser trinken pro Tag

Wasser ist eine geschmack- und geruchlose, durchsichtig klare und farblose Flüssigkeit, die aus zwei Wasserstoffatomen (H) und einem Sauerstoffatom (O) besteht. Der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Wasser dient zum einen als Transportmittel für beispielsweise Blut, Harn und Schweiß, zum anderen als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle.

Wasser regelt außerdem die Temperatur des Körpers, indem es dem Organismus durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht (Schweiß). Unser Körper scheidet täglich

große Mengen an Flüssigkeit aus. Zur Aufrechterhaltung eines optimalen Flüssigkeitsniveaus müssen diese Verluste immer wieder ausgeglichen werden. Ein Teil des Flüssigkeitsbedarfes wird durch die Nahrung gedeckt. Zusätzlich sollte man etwa zwei Liter Wasser pro Tag trinken.



Zu wenig trinken: Folgen von Wassermangel

Zwar kann der Körper bis zu einem gewissen Maß einen Wassermangel durch Konzentrationsprozesse ausgleichen, doch dann schadet ein Flüssigkeitsdefizit dem menschlichen Organismus:

- Da Wasser auch Hauptbestandteil des Blutes ist, kann dieses nicht mehr richtig fließen, wenn wir zu wenig trinken. Der gesamte Körper wird schlechter versorgt, die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach.
- Bei Flüssigkeitsmangel steigt außerdem die Gefahr von Nierensteinerkrankungen, Harnwegsinfektionen oder Verstopfungen.
- Haut und Schleimhäute trocknen ebenfalls aus – Viren und Bakterien haben dann ein leichteres Spiel, in den Körper zu gelangen.
- Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass ein Wasserverlust von bereits zwei Prozent des Körpergewichts die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigt.

Wann trinken besonders wichtig ist

Bei starkem Schwitzen (zum Beispiel bei hohen Temperaturen im Sommer, in überheizten Räumen oder bei Fieber), bei Erbrechen oder Durchfall und bei einer Diät steigt der Wasserbedarf erheblich. Bei körperlicher Anstrengung muss ebenfalls mehr getrunken werden – Wassermangel wirkt sich im Sport sehr schnell leistungsmindernd und gesundheitsgefährdend aus, denn Wasser ist das wichtigste Transport- und Kühlmittel des Körpers.

Ältere Menschen trinken oft zu wenig

Das Durstempfinden lässt im Alter nach, viele ältere Menschen bemerken deshalb gar nicht, dass sie zu wenig trinken. Oft haben Ältere auch falsche Vorstellungen über ihren Flüssigkeitsbedarf, fürchten den nächtlichen Toilettengang oder vergessen ganz einfach, etwas zu trinken. Daneben wird oft infolge einer verringerten Konzentrationsfähigkeit der Nieren vermehrt Flüssigkeit ausgeschieden. Deshalb sind ältere Menschen besonders anfällig für eine Austrocknung, fachsprachlich auch als Dehydration bezeichnet.

Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten ältere Erwachsene insgesamt pro Tag etwa 2,25 Liter Flüssigkeit aufnehmen. Dabei entfallen zwei Drittel auf geeignete Getränke und ein Drittel auf feste Nahrung wie Obst, Salat und Milchprodukte.

Warnsignale bei Flüssigkeitsmangel

Bei einem Flüssigkeitsdefizit schlägt der Körper Alarm – deshalb sollte man auf folgende Warnsignale des Körpers hören:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Mundtrockenheit
- Durstgefühl
- Appetitlosigkeit



4 Tipps zum richtigen Trinken

Diese Tipps können Ihnen helfen, genug zu trinken:

1. Wie kommen Sie auf Ihr Trinkpensum? Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk. Dadurch wird die Nahrung leichter verdaulich. Zudem stellen Sie so sicher, dass der Körper regelmäßig die Mindestmenge an Flüssigkeit erhält. Und Sie sorgen dafür, dass die aufgenommenen Ballaststoffe gut aufquellen können.

2. Verteilen Sie Ihre tägliche Trinkmenge gleichmäßig über den Tag – Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig immer wieder trinken mehr Flüssigkeit aufnehmen als solche, die nur zu wenigen Gelegenheiten, aber dann reichlich trinken. Stellen Sie also am Arbeitsplatz, zu Hause oder in der Freizeit immer ein Getränk in sichtbare Nähe. So werden Sie daran erinnert, ausreichend zu trinken.

3. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Getränken – so erhalten Sie die Lust am Trinken. Als Getränke bieten sich Mineralwasser, Saftschorle oder Früchte- oder Kräutertee an. Übrigens: Dass Kaffee oder Tee dem Körper Flüssigkeit entziehen, ist ein Ammenmärchen. Sie zählen wie jedes andere Getränk zur täglichen Flüssigkeitsaufnahme hinzu.

4. Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb kommt es auch nach Alkoholgenuss oft zu einem großen Durstgefühl. Dieser Durst sollte mit Erfrischungsgetränken, Tafel- oder Mineralwasser gestillt werden.

Ein gern besuchter Ort: die Bibliothek in Joachimsthal



Die Kinder und Jugendlichen der Wohngruppen im Heimverbund Bergvilla des ASB im Barnim sind regelmäßig zu Besuch in der Bibliothek in Joachimsthal. Immer wieder freuen sie sich darauf, dort in den Geschichten und Abenteuern der vielen Bücher stöbern zu können.

Die Leiterin der Bibliothek ist Frau Lange. Sie kennt uns, die Kinder und Jugendlichen der Bergvilla, schon sehr lange, und so hilft sie immer wieder dabei, spannende Geschichten in den Bücherregalen zu finden. Oft beginnen wir dann schon in den Räumen der Bibliothek durch die Seiten der Bücher zu blättern oder lassen uns etwas vorlesen. Bildergeschichten, Comics und Kindersachbücher gefallen uns natürlich besonders gut.

Auch wenn wir nicht mehr so klein sind – wir sind neugierig und haben noch viele Fragen. Da ist es gut, dass es die Bibliothek für Kinder und Jugendliche gibt. Dass wir so oft dort vorbeischauen können, ermöglicht uns auch Frau Lange: Immer wieder findet sie freundliche Menschen, die für uns gern den Bibliotheksbeitrag für ein ganzes Jahr übernehmen.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns deswegen vor allem bei Herrn Friese. Zehn Jahre lang sponserte er die Lesegebühr für uns. Seit 2022 übernimmt das nun die CDU-Fraktion der Stadt Joachimsthal. Auch dafür ein großes Dankeschön!

Ganz bestimmt wird uns Frau Lange noch viele Wünsche erfüllen können und immer wieder neue, spannende Kinder- und Jugendbücher für uns entdecken. Oft denkt sie an uns, denn längst weiß sie, welche Geschichten und aufregenden Abenteuer uns besonders neugierig machen. Frau Lange ist einfach die gute Seele der Bibliothek. Bei ihr und bei dem gesamten Team der Bibliothek möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit bedanken.

die Kinder, Jugendlichen und Erzieher:innen der Wohngruppen



Das erste Dienst-Fahrrad für unseren ambulanten Pflegedienst

Seit einigen Monaten nutzen die Pflegekräfte unseres ambulanten Pflegedienstes zum ersten Mal ein E-Bike für ihre täglichen Fahrten. So sind sie mobiler und sparsamer unterwegs zu den betreuten Klientinnen und Klienten.

Die aktuelle Situation schwankender Benzinpreise brachte uns auf die Idee, ein E-Bike für unsere Einrichtung anzuschaffen. Mit einem Fahrrad-Händler in Eberswalde konnten wir einen guten Partner finden, der uns umfassend beriet. Für zwei Tage überließ man uns sogar ein E-Bike. So konnten wir das Fahrrad umfassend ausprobieren.

Ein E-Bike gilt als gute Alternative für das Auto. Es ist für eine tägliche Fahrstrecke von etwa 20 Kilometern gedacht. Die Nutzung eines Fahrrads ermöglicht es den Pflegekräften darüber hinaus, mehr Bewegung in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. So tun sie gleichzeitig auch etwas für ihre Gesundheit.

Auf einem E-Bike können unsere Pflegekräfte auf dem schnellsten Weg zu unseren Klientinnen und Klienten

kommen. Verkehrstaus und Parkplatzprobleme spielen keine Rolle mehr. Dank der Motorunterstützung kommen unsere Mitarbeiter:innen relativ entspannt voran. Und bei schlechtem Wetter steht natürlich allen nach wie vor der Dienst-PKW zur Verfügung.

Wir wünschen viel Spaß mit dem neuen E-Bike und freuen uns auf die ersten Erfahrungen. Übrigens: Unser ASB Regionalverband Barnim bietet schon jetzt seinen Mitarbeiter:innen die Möglichkeit an, ein Job-Fahrrad zu leasen.

nach einem Text von Silke Dahms, Koordinatorin ASB-Servicebüro Senioren und Pflege

Krisenvorsorge bei Stromausfall: Was tun, wenn die Lichter ausgehen?



Das Telefon ist tot, die Heizung springt nicht an, warmes Wasser fehlt, der Computer streikt, das Licht ist weg. Bei einem Stromausfall funktionieren die einfachsten Dinge nicht mehr. Umso wichtiger ist es, vorab mit der richtigen Ausrüstung für Alternativen zu sorgen.

In Berlin kam es 2019 zu einem 31-stündigen Stromausfall in den Bezirken Köpenick und Lichtenberg. Insgesamt waren 30.000 Privathaushalte, 2.000 Betriebe sowie diverse Senioreneinrichtungen und das Krankenhaus Köpenick betroffen. Patienten mussten evakuiert werden, alle Geschäfte blieben geschlossen – und das mitten in der Hauptstadt.

In der Regel werden Stromausfälle innerhalb weniger Stunden behoben. In Notsituationen kann es jedoch durchaus Tage dauern, bis der Strom wieder verfügbar ist. Dann wird schnell deutlich, wie abhängig wir in vielen Lebensbereichen von elektrischer Energie sind.

Welche Auswirkungen hat ein Stromausfall?

Bei einem Stromausfall kann überlebenswichtige Infrastruktur ausfallen, etwa das Leitungswasser in mehrstöckigen Häusern, da viele Wasserpumpen elektrisch betrieben werden. An Tankstellen gibt es keinen Treibstoff, da die Pumpen in den Zapfsäulen nicht mehr laufen. Mobiles Netz und Internet fallen aus. Die Kassen in Supermärkten funktionieren nicht mehr, genauso wie die Kühltruhen und Eingangstüren. Geldautomaten geben den Dienst auf. Ein Großteil des öffentlichen Nahverkehrs steht still, in Tunneln funktionieren weder Beleuchtung noch Belüftung. Diese Beispiele machen klar, dass bei der Krisenvorsorge für einen Stromausfall Alternativen für elektrisch betriebene Geräte eine wichtige Rolle spielen. Insbesondere überlebenswichtige Bereiche wie Nahrungsmittel, Wärme und Licht sollten bei der Vorbereitung auf einen Stromausfall bedacht werden. Hier erfahren Sie, wie mit einfachen Mitteln ein Stromausfall überstanden werden kann.

So wird es auch ohne Strom hell

Ein Vorrat an Kerzen und Taschenlampen sowie Batterien, Ersatzlampen, Streichhölzern oder Feuerzeugen gehören in jeden Haushalt. Besonders geeignet sind Kurbeltaschenlampen, mit denen Sie durch Drehen Licht erzeugen können, mit einem passenden Gerät kann durch das Kurbeln auch ein Handy-Akku aufgeladen werden. Nachhaltig und vielseitig einsetzbar sind solar- und batteriebetriebene LED-Leuchten.

Auch bei Stromausfall: sicher kochen

Auch ohne Herdplatte lassen sich warme Mahlzeiten zubereiten. Etwa mit einem gasbetriebenen Campingkocher, der sich leicht lagern und transportieren lässt. Damit können kleinere Mahlzeiten problemlos zubereitet werden. Geeignete Gaskartuschen zum Wechseln finden sich in jedem Baumarkt.

Ein Garten- oder Tischgrill, der mit Holzkohle oder Gas betrieben wird, kann ebenfalls zum Kochen ohne Strom genutzt werden. Allerdings sollte nur draußen gegrillt werden, in Innenräumen besteht Erstickungsgefahr!

Prüfen Sie welche Lebensmittel sich gut lagern lassen und als Vorrat angelegt werden können.



Batterien und Bargeld

- ausreichenden Vorrat an Ersatzbatterien anlegen
- Mit solarbetriebenen Batterieladegeräten können Batterien bzw. Akkus auch während eines Stromausfalls geladen werden.
- Eine ausreichende Bargeldreserve im Haus hilft bei der Bezahlung ohne Karte und nicht-funktionierenden Geldautomaten.
- Mit einem batteriebetriebenen oder Kurbel-Radio bleibt man auch ohne Strom auf dem Laufenden





Zwischen Bubble-Fußball, klassischer Musik und Berufspuppen

Das Freie Joachimsthaler Gymnasium, in Trägerschaft unseres ASB Regionalverband Barnim, bietet seinen Schülerinnen und Schülern das ganze Jahr über spannende Erlebnisse und Erfahrungen. Wenn Sie unser kurzer Themen-Überblick neugierig macht – mehr erfahren Sie auf www.freies-gymnasium.de

Spielend das Miteinander stärken

Spiele stärken das Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl. Das haben unsere Schüler:innen der 10. Jahrgangsstufe intensiver als sonst erfahren dürfen: Im Rahmen der Initiative „Aufholen nach Corona“ des Landes Brandenburg konnten sie einen einzigartigen Projekttag erleben.

Stellen Sie sich vor, Sie stülpen Ihren Oberkörper in durchsichtige Bälle, die Sie wie ein Airbag umgeben: Man ist gut geschützt, ohne einander zu verletzen. Denn bei diesem, Bubble-Fußball genannten, Spiel gerät man garantiert aneinander. Da zählen gutes Passspiel und das geschickte Wegstoßen der anderen Spieler:innen in ihren aufgeblasenen Bällen (Bubbles), um ans Ziel zu gelangen. Unsere Schüler:innen konnten sich austoben – gerieten mal vorsichtig, mal deftig aneinander. Vor allem hatten sie jede Menge Spaß, denn Gewinnen oder Toreschießen blieb nur eine Nebensache. Richtig anstrengend wurde es, als beide Klassen aus jeweils fünf Bubbles einen Turm bauen sollten. Da wurde diskutiert, ausprobiert, Taktiken besprochen und Standpunkte überdacht. Jeder wurde integriert – das stärkte besonders den Zusammenhalt der Klassen. Wir sagen Danke für einen rundum gelungenen Tag!

nach einem Text von Dr. Pánja Köppen-Rung



Durch offene Türen geschaut

Was für eine Unruhe im letzten Stundenblock an einem Freitag im Januar! Schüler:innen putzten, wischten und fegten, während Lehrer:innen Fachausstellungen aufbauten – die Türen der Schule sollten sich für neugierige Eltern und Jugendliche öffnen.

Als es am nächsten Tag so weit war, wimmelten und wuselten alle aufgeregt durcheinander. Die Schüler:innen hatten sich auf vieles vorbereitet: Einige führten Eltern und zukünftige Schüler:innen durch die Räume, andere unterhielten mit kleinen Programmen die Gäste oder hatten in der Cafeteria einen Basar mit verschiedenen Leckereien wie Sandwiches, Kuchen und Laugengebäck vorbereitet.

Der Höhepunkt des diesjährigen Tages der offenen Tür aber war erneut das informative Programm für alle Gäste im Foyer. Unsere Schulleiterin konnte Interessantes über das Gymnasium, den ASB-Regionalverband als Träger der Einrichtung und die vorhandenen praktischen Möglichkeiten in unserem Schulgebäude erzählen. Zum Abschluss des kurzen Programms stellten Schülerinnen und Schüler ihre künstlerischen Talente unter Beweis.

In den beiden zurückliegenden Jahren konnte der traditionelle Tag der offenen Tür aufgrund der Pandemie nur eingeschränkt stattfinden. Umso erfolgreicher ging endlich wieder dieser „ganz normale“ Tag der offenen Tür an unserem Gymnasium über die Bühne.

nach einem Text von Philipp S., Klasse 10/2

Ich lese – was liest Du?

Im Februar versammelten sich die 7. und 8. Klassen unseres Gymnasiums zu einem Vorentscheid der besonderen Art: Es galt, die besten Vorleser:innen für eine Teilnahme an dem ersten spanischsprachigen Vorlesewettbewerb im Land Brandenburg zu küren.

18 Schüler:innen traten gegeneinander an, um vor einer Jury aus Lehrer:innen und fortgeschrittenen Spanisch-Schüler:innen der 10. und 11. Klassen zu bestehen. Manche Textbeiträge wurden dabei besonders einfallsreich gestaltet, sodass sich die Zuhörer gut in die Figuren der vorgetragenen Geschichten hineinversetzen konnten. Erzählt wurde u.a. von dem Papagei Coco, aber auch von dem Englischlehrer Jack, der allen immer viel zu viele Hausaufgaben aufgibt.

Das Publikum verfolgte aufmerksam die Lesungen, um allen Teilnehmer:innen die besten Bedingungen zu bieten. So standen schon bald die Gewinner der ersten Runde fest: Emilia H., Anton, Helene, Emilia M., Sophie, Finn, Salimah und Mika. Aber noch mussten sie sich in einem zwei Wochen später stattfindenden Schulentcheid behaupten.

Als es so weit war, versammelten sich alle Klassen noch einmal in der Aula unseres Gymnasiums. Und wieder wurden



spannende Geschichten vorgetragen: Diesmal erzählten sie von unordentlichen Kinderzimmern, Fußballspielen und Strandspaziergängen mit Freunden.

Alle lauschten. Die Spannung stieg. Wer würde in die nächste Runde gelangen?

Die Gewinner, die den Schulentcheid für sich entschieden, waren schließlich Helene P. und Emilia H., sowie Salimah E. und Finn A. Sie werden gemeinsam mit Francisca Streblov, Spanisch-Lehrerin, unser Gymnasium beim Landesentscheid des ersten spanischsprachigen Vorlesewettbewerbs vertreten.

nach einem Text von Francisca Streblov,
Klassenlehrerin der 10.1

Dann ging es an die schöpferische Arbeit: Erste Skizzen zur Berufsbekleidung und zum Erscheinungsbild der Gärtner, Physiker oder Installateure entstanden. Dafür musste viel zu den jeweiligen Berufen recherchiert werden. Bei der praktischen Umsetzung galt es, anhand einer Bauanleitung die Drähte der Puppenkörper so zu verknüpfen, dass diese in ihrer Silhouette erkennbar werden konnten. Aus Schaumstoff wurden Bauch, Po und Muskeln modelliert. In einem bunten Fundus an Stoffen fand sich passendes Material, um die Berufsbekleidungen zu nähen. Die so verhüllten Puppen erhielten dann noch Kopf, Gesicht, Hände und Füße. Haare wurden angebracht und kleine Details als Requisiten beigefügt.

Im Rahmen der Präsentation setzten einige Schüler:innen ihre Puppen in eine kleine Szenendekoration. So konnten diese in einer fast authentischen Arbeitsumgebung erlebt werden. Das inspirierte die Fantasie der Betrachter! Auch im Foyer der Schule wurde eine kleine Ausstellung gestaltet. Spielerisch, sehr sinnlich und fühlbar haben die Schüler:innen interessante Berufe zum Leben erweckt!

nach einem Text von Gloria Mészáros



Berufe auf ungewohnte Weise kennenlernen

Eine originelle Möglichkeit, sich mit der eigenen Berufswahl zu beschäftigen, fanden die Schüler:innen der 7. Klasse unseres Gymnasiums.

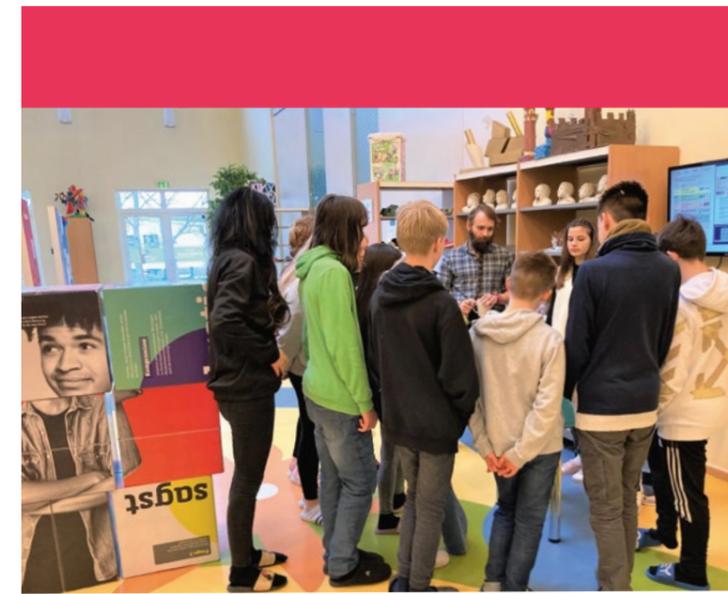
Zunächst stellten die Schüler:innen eine Übersicht infrage kommender Berufe zusammen. Spannend war, zu sehen, welche Berufsrichtungen die größten Interessen weckten. Entscheidend war aber auch, wie darstellbar ein Beruf mit den Möglichkeiten einer Drahtpuppe sein würde.

Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen

Im Januar gastierte die Wanderausstellung der Friedrich-Ebert-Stiftung in unserem Gymnasium in Joachimsthal.

Auf geschickte Weise zeigte die Ausstellung die Verbindung von Gefahr und Perspektive: Auf Sitzwürfeln als eine Art Puzzle, auf Tafeln, Stelen und einem Medientisch wurde der Rechtsextremismus als akute Bedrohung für Demokratie und Menschenwürde herausgestellt. Es wurden aber auch die Möglichkeiten demokratischer Mitwirkung von Schüler:innen im politischen Raum bekräftigt.

Zu den Gästen der Ausstellungseröffnung gehörten Oliver Simon (Friedrich-Ebert-Stiftung), Stefan Zierke (Mitglied des Bundestages, SPD), René Knaak-Reichstein (Bürgermeister der Stadt Joachimsthal, CDU) und Elke Rosch (Regionale Arbeitsstellen für Bildung, Integration und Demokratie). Ihre Grußworte und die Redebeiträge von Clara Keuchel und Dilan Sandoval, Sprecher:innen aller Schülerinnen und Schüler, eröffneten die Ausstellung und machten damit die Exponate für die Schule und die Öffentlichkeit zugänglich. Für eine musikalische Untermalung der Veranstaltung sorgten die Schülerinnen Joanne Lux (11. Klasse) und Fenia Sichelschmidt (9. Klasse) und die gesamte Klasse 9.



Im Laufe der folgenden Tage geleiteten Schüler:innen externe Gäste und alle Klassen unserer Schule durch die Ausstellung. Immer wieder gab dies Anlass für spannende Gespräche und einen interessierten Austausch über das Thema. Wir bedanken uns bei allen Beteiligten für die Unterstützung und ihren Beitrag zu einer gelungenen Ausstellung!

nach einem Text von Dr. Pánja Köppen-Rung



Moderne englische Klaviermusik

Gast an unserem Gymnasium waren der britische Pianist Jonathan Powell, Gewinner des Preises der Deutschen Schallplattenkritik, und der britische Komponist Morgan Hayes, Professor für Komposition an der Royal Academy of Music in London.

Ende letzten Jahres durften wir hochkarätige Musiker an unserer Schule begrüßen: Diesmal waren der britische Pianist Jonathan Powell zu Gast, begleitet von dem Komponisten Morgan Hayes, Professor für Komposition an der Royal Academy of Music in London.

Jonathan Powell spielte einige Stücke aus seinem Repertoire, aber auch ein Werk von Morgan Hayes. Für die meisten Zuhörer:innen, die im Bereich der klassischen Musik eher mit Mozart und Beethoven vertraut sind, waren sehr ungewöhnliche Klänge zu hören. Diese wurden ergänzt durch Informationen über die Stücke und deren Komponisten – vorgetragen durch David Robert Coleman vom Joachimsthaler Musiksalon Schorfheide.

Uns Zuhörer:innen eröffnete sich eine ganz neue Welt klassischer Musik und versetzte so manchen in Staunen, Widerspruch und Schmunzeln. Wir danken dem Musiksalon Schorfheide, der uns dieses wundervolle Erlebnis ermöglichte.

nach einem Text von Petra Koglin,
Schulleiterin des Gymnasiums

Sie wollen sich Zeit für andere nehmen?



Als eingetragener Verein ist unser Regionalverband Barnim Mitglied im Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland. Das Engagement von über 1,4 Millionen Mitgliedern bundesweit und über 1.000 Mitgliedern in unserer Region prägt die Arbeit des ASB.

Seit seinen Anfängen vor 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.

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied

In den nächsten Monaten treffen Sie wieder einmal unsere Werbeteams vor Einkaufszentren und auf den Straßen der Region. An Infoständen in den typischen Farben der Samariter geben wir Ihnen gern Auskunft zum Leistungsangebot des ASB rund um Wandlitz. Sie erfahren vor Ort alles, was Ihnen die Entscheidung für eine Mitgliedschaft im ASB leicht macht. Möchten Sie von nun an Teil der großen ASB-Familie sein, würde uns das sehr freuen. Dann sagen wir schon jetzt: Herzlich willkommen!

Unsere Werbeteams weisen sich aus

Lassen Sie sich von den Werbeteams vor Ort immer eine gültige Werbevollmacht zeigen. Sie trägt den Stempel des ASB Regionalverband Barnim e.V. und ist nur gültig in Verbindung mit einem Ausweis für Werbebeauftragte. Beide Nachweise belegen, dass die Werberinnen und Werber im Auftrag unseres Regionalverbandes unterwegs sind. Beachten Sie auch: Die Werbeteams sind nicht befugt, Geld- oder Sachspenden entgegenzunehmen. Stellen Sie daher bitte vor Ort keine Einzugsermächtigung aus.

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 sauberem Trinkwasser können im Rahmen der Katastrophen-Hilfe 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.

Entspannen auf der grünen Insel

Allerdings sollte man in Irland eher nicht mit Schnäppchen rechnen

Wie viele der europäischen Länder gehörte auch Irland als Ganzes zur Europäischen Union. Das stimmt nun leider nicht mehr. Nach dem Brexit, dem Austritt Großbritanniens – natürlich inklusive Nordirlands – aus der EU, gehört nur noch die Republik Irland zu diesem Staatenbund. Damit ist aber auch klar, dass Reisen in die Republik Irland problemlos mit Personalausweis auch weiter möglich sind.

Allerdings: Man muss es sich leisten können! Tja, und die Statistik weist aus, dass Irland neben Dänemark zum teuersten Reiseland in der Europäischen Union aufgestiegen ist. Zwar verdienen die Iren auch mehr als im EU-Durchschnitt, aber das interessiert den Reisenden weniger, dem oft unverhältnismäßig hohe Preise auferlegt werden. Und dabei ist die grüne Insel mit ihrem Charme, aber auch ihren Klischees, doch ein Touristenmagnet.

Und das sind so einige Klischees: Es regnet fast immer, alles ist voller Schafe, geheimnisvoller Ruinen und romantischer Klippen. Die Einwohner sind rothaarig, sommersprossig und leben im Pub – wo sie Irish Whiskey oder bitteres, dunkles Guinness in sich hineinschütten, permanent Irish Folk fiedeln und steptanzen und Engländer nicht so sehr mögen. Ein bisschen Wahrheit ist bei allem dabei.

Schon mal das Wetter: Uns erwartete in der mehr als 1000 Jahre alten Stadt Dublin eher ein durchwachsender Tag. Aprilwetter im Juli, könnte man sagen, und es ist schon empfehlenswert, immer Regenschirme dabei zu haben. Doch was anders ist als bei deutschem Regenwetter: In Irland wird es weitgehend ignoriert. Man steht über den Dingen, manche öffnen den Regenschirm gar nicht erst. Andere stellen sich geduldig unter, wenn so ein Platzregen über sie hereinbricht. Kleine Pause, was soll's? In jedem Falle machte sich da schon bemerkbar,

dass weniger gehetzt wird, weniger Leute offensichtlich unter Stress stehen.

Zu den Rothaarigen: Statistiken belegen, dass heute nicht mehr als vier Prozent der Iren rote Haare haben, und es gilt als sicher, dass sie nicht in den Pubs leben. Aber sie lieben diese Stätten der bierseeligen und whiskeyträchtigen Begegnung. Allein in Dublin gibt es über 1000 Pubs, die schon am frühen Abend rüffelvoll sind. Die originellsten dieser Wirtshäuser sind im Stadtzentrum zu finden, speziell in einem Bezirk, der sich „Tempel Bar“ nennt.

Das ist ein ganz uriges Viertel, mit Kopfsteinpflaster-Straßen, Hausfassaden in allen Farben, kleinen Lädchen, Cafés und quirlig-fröhlichem Leben bis spät in die Nacht. Und dort gibt es auch die Tempel Bar, einen Pub, in den – von außen betrachtet – gefühlte 30 Leute passen. Doch die genehmigte Kapazität ist an der Tür zu lesen: 600 Durstige können aufgenommen werden. Natürlich nicht in einem Raum, in vielen verwinkelten kleinen Stuben, auch eine Treppe höher, auch im Garten. Ein Muss für Touristen, und die sind offenbar noch immer in Scharen bereit, die zum Teil über sieben Euro für ein Pint Guinness zu zahlen.

Da wären wir beim Bier, und das hat tatsächlich Tradition in Irland, speziell in Dublin. Im Herzen der heutigen Hauptstadt von Irland wird das legendäre Guinness gebraut – seit nunmehr über 250 Jahren. Arthur Guinness hat die riesige Brauerei gegründet und benötigte für sein „schwarzes Gold“ Wasser, Hopfen, Gerste, Hefe und ein paar geheimnisvolle Prozessabläufe. So wird das besonders bittere Getränk auch heute noch gebraut und erfreut sich gleichbleibender Beliebtheit: Täglich werden hier drei Millionen Pints für die europäischen Märkte und die USA produziert. Im Guinness Storehouse ist

heute ein Brauerei-Museum eingerichtet. Dort wird das Bierbrauen erklärt, vorgeführt – und ganz oben, in der Gravity Bar im 7. Stock, verabreicht. Ein Pint Guinness ist im Eintrittspreis dabei – ebenso der einzigartige Panorama-Blick aus der ringsum verglasten Bier-Bar auf Dublin und die reizvolle Umgebung.

Die zu erkunden, ist wirklich zu empfehlen. Mehr noch: Eine kleine Rundreise über die Insel sollte man sich schon gönnen. Zu beachten ist dabei natürlich der Linksverkehr, doch das bekommt man schon nach kurzer Zeit hin. Beim Kreisverkehr ist das Linksfahren ein bisschen gewöhnungsbedürftig, aber auch das ist keine wirkliche Hürde. Hürden sind zuweilen eher die Schafe, die tatsächlich allorten zugegen sind. Besonders witzig wird das, wenn sie kurz hinter einer engen Kurve auftauchen. Aber man sollte eben gemütlich unterwegs sein, nicht rasen, nicht schimpfen, keinen Vogel zeigen, einfach mal abtörnen. Dabei helfen auch die Schafe.



Schafe haben Vorfahrt.

Auf dem Weg über die Insel zum reizenden Städtchen Galway – von Dublin aus in etwa 200 Kilometern zu erreichen – begegnet man allorten aber auch dem Irish Whiskey. Hier und da am Wegesrand, selbst in kleinsten Orten, gibt es Hinweise auf Whiskey-Brennereien. Die älteste irische Brennerei ist die von John Locke und findet sich in der kleinen Gemeinde Kilbeggan, auf dem Weg von Dublin zur Westküste. Schon 1757 wurde die erste Lizenz erteilt, Locke brannte dann ab 1843. Heute ist die 1957 geschlossene Brennerei ein Museum, in dem aber noch eine kleine Whiskey-Produktion, zu Schau- und Verkostungszwecken, im Gange ist.

Nicht weit von Kilbeggan ist ein Ort, an dem es auch eine Menge geheimnisvoller Ruinen zu besichtigen gibt. Clonmacnoise ist eine im Jahre 548 gegründete religiöse Ansiedelung und eine der weitläufigsten ihrer Art auf der Insel, inmitten einer Moorlandschaft am Fluss Shannon. Die Klostersiedlung war lange Zeit der Dreh- und Angelpunkt der Insel, an dem sich die wichtigsten Verbindungswege kreuzten und schon bald ein Zentrum für Handel, Bildung, Handwerk, Religion und Politik entstand. Seit über 1500 Jahren kommen Pilger an diesen Ort mit der Grabstätte von St. Ciarán, dem Gründer der Siedlung mit ihren Kirchen, dem Rundturm, der Burg, typischen Steinkreuzen und uralten Grabtischen.



Kylemore Abbey, 1665 gegründet, und damit älteste irische Benediktinerinnenabtei

Weiter nach Galway, einer kleinen Universitätsstadt an der Westküste – ein quirliger und dennoch gemütlicher Ort mit vielen Läden, freundlichen hilfsbereiten Leuten und einer angenehmen Atmosphäre. Das eigentliche Ziel ist aber ein Ort noch weiter westlich: das Atlantik-Städtchen Clifden, die heimliche Hauptstadt von Connemara – einer Landschaft von ganz besonderem Reiz und Drehort romantischer Filme. Das ist das ursprüngliche Irland, wie wir es uns vorstellen – wie aus dem Bilderbuch. Es ist ein Paradies für Wanderer, die die wilde Schönheit der Landschaft mit den schier endlosen Mooren, den rauen Bergen und glasklaren Seen, den einsamen Sandstränden und scharfen Klippen, den aus grauem Stein gebauten Burgen und Klöstern, den winzigen Ortschaften und abgelegenen Bauernhöfen und natürlich die Ruhe genießen wollen.



Clifden, erst im Jahre 1812 gegründet, ist meist die Basisstation für die Wanderer. Das idyllische Städtchen hat einige kleine Geschäfte, Cafés und natürlich auch Pubs zu bieten, vor allem aber traumhafte Aussichten. Den besten Blick hat man von der Sky Road aus, die von der Ortsmitte in einer teilweise atemberaubenden Schleife am Meer entlang durch die wildromantische Landschaft führt. Beneidenswert der Urlauber, der sich hier in einer der Bed & Breakfast-Herbergen eingemietet hat. Der schaut, wenn er Glück hat, vom Bett aus über die Klippen aufs Meer.

Text & Fotos: Eva-Maria Becker

Ausbildung & Stellenangebote

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



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

Wir freuen uns auf Sie.

Aktuelle Stellenangebote und Ausbildungsplätze finden Sie auf unserer Webseite www.asb-barnim.de

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 1,4 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 1,4 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)



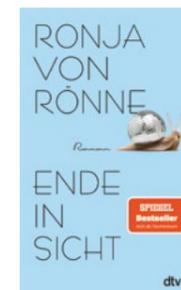
GOLDKEHLCHEN – ERINNERUNGEN VOLLER LIEDER Adriana Popescu

Wo bin ich hier nur gelandet? Das fragt sich Toni bei der ersten Probe der Goldkehlchen. Sie soll den bunt zusammengewürfelten Seniorenchor eines Altenheims nicht einfach nur übernehmen, sondern ihn auch noch auf einen Gesangswettbewerb vorbereiten, den die Goldkehlchen noch nie gewonnen haben. Nicht so leicht, wenn Lieder verwechselt, Texte vergessen und Einsätze verpasst werden. Toni bemerkt, dass die Herausforderung größer ist als angenommen und dass der Chor einige Unikate parat hält. Doch mit jeder Note wachsen einem die Chormitglieder mehr ans Herz. Die Lebensfreude, die sie durch die Musik und das gemeinsame Singen zurückgewinnen, die Kraft des Miteinanders, die Kostbarkeit des Moments.



DAS MÄDCHEN IM ZITRONENHAIN Antonia Brauer

Die berührende und faszinierende Geschichte einer jungen Frau, die zu Beginn der 1960er-Jahre in Italien das Unmögliche möglich macht, ihren Traum lebt und einen Sehnsuchtsort erschafft: das Grand Hotel Fasano. Als die Münchner Kunststudentin Vicki eine Reise an den Gardasee gewinnt, kann sie ihr Glück kaum fassen. Zusammen mit einer Freundin fährt sie über die Alpen und ist augenblicklich verzaubert von den Menschen, der Landschaft und dem tiefen Blau des Sees. Das Grandhotel selbst ist allerdings eher eine Ruine. Doch Vickis Enttäuschung darüber ist wie weggeblasen, als sie den Sohn des Hoteldirektors kennenlernt. Antonio zeigt ihr die Geheimnisse des »Fasano« – der Beginn einer einzigartigen Liebe und eines abenteuerlichen Plans.



ENDE IN SICHT Ronja von Rönne

Hella, 69, will sterben. In der Schweiz, in einem Krankenhaus. Also macht sie sich auf den Weg. Diese letzte Fahrt wird ihr alter Passat schon noch schaffen. Doch kaum auf der Autobahn, fällt etwas Schweres vor ihr auf die Straße. Juli, 15, wollte sich von der Autobahnbrücke in den Tod stürzen. Jetzt ist sie nur leicht verletzt – und steigt zu Hella in den Wagen. Tieftraurig, elegant und lakonisch erzählt Ronja von Rönne von zwei Frauen, denen der Tod als bester Ausweg erscheint und die entscheiden müssen, ob sie zusammen noch wollen, was ihnen einzeln als letzte Möglichkeit erschien.



DER KULT - SEIN GRIFF HÄLT DICH GEFANGEN Mariette Lindstein

Alex und Dani Brisell sind eineiige Zwillinge und unzertrennlich, seit ihre Eltern sie im Teenageralter im Stich gelassen haben. Als sie 22 sind, verschwindet Dani am Mittsommerabend spurlos. Monatelang gibt es kein Lebenszeichen von ihr. Die Menschen in ihrem Umfeld versuchen Alex davon zu überzeugen, endlich weiterzumachen und zu vergessen, was passiert ist. Doch sie hat nur ein Ziel: Sie muss ihre Schwester finden! Dann geschehen in ihrem Leben weitere mysteriöse Dinge, die Alex langsam an ihrem Verstand zweifeln lassen. Alles deutet darauf hin, dass ein unberechenbarer Kult Dani als Sklavin in seinen Fängen hält, und Alex fürchtet, dass sie selbst die Nächste ist, die verschwinden wird ...



AB JETZT IST RUHE Marion Brasch

Marion Braschs Roman, der vor über zehn Jahren erschien und für Aufsehen sorgte, ist die »große Erzählung einer untergegangenen Welt« namens DDR, die zu zahlreichen Diskussionen, Filmen und Theaterproduktionen rund um die Familie Brasch geführt hat. Marion Braschs Vater war stellvertretender Kulturminister der DDR, die Brüder, darunter Thomas Brasch, wurden als Schriftsteller, Dramatiker und Schauspieler bekannt. Mit überraschender Leichtigkeit erzählt die »kleine Schwester« die dramatischen Ereignisse in ihrer Familie – Erfolg, Revolte, Verlust der drei Brüder – und folgt ihrem Weg durch Abenteuer und Wirren in die eigene Freiheit.

TV-Programm-springerei	röm. Göttin d. Morgenröte	sauber und nett		Kosewort für Großvater		Stelle, wo etwas aufhört	kommunistische Organisation (Kw.)	Bußbereitschaft	Spitzname Lincolns	Männername		kontinuierlich	Wohlgeruch	eine Gewürzpaste
						schwach								
				6 Karpfenfisch		Geste					3			
Lichtkranz		traurig					7			8		iranische Währung		
dt. Automobilpionier, (†, Adam)									Aufbegehren	Leumund				
						alter Name von Thailand		„Dach der Welt“						Felshöhle
Darlehen		1		med.: Schmerzempfinden		Metallrad am Reitstiefel				4	chinesische Verbeugung		Dreifingertier	
verspinnte Tierhaare	norw. König, † 1030 (heilig)	Anteilschein					2	alte französische Münzen		durchsichtig				
						deutsche Vorsilbe: schnell		franz. Departement-Hptst.					eine Geliebte des Zeus	
griech. Knoblauchsoße		deutsche Vorsilbe		entrüstet							9		Abk.: Küstenschnellboot	Umlaut
								eurasischer Staatenbund		dringend				
Reichhaltigkeit		5						künstl. Wasserreservoir						

DEIKE 1512-0308

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Abrahams Sohn im A.T.	Wiesenmähergerät	röm. Dampfbad			Spitzname Eisenhowers	junger Pflanzenzucht	Dorf		Maß des elektr. Widerstands		Abk.: Eintrittsalter	arktischer Meeresvogel		Rundfunksprecher		Inflation					
					esoter. Heilmethode								14								
	12				15	Initialen von Filmstar Swayze		Kreuzesinschrift		aufrollbares Sonnendach											
Gefängnisraum		Säuregehaltwert			Gewandtheit im Benehmen		7							Initialen Lincolns							
scherzen														Abk.: Grund		10					
		2			früher als									süd-deutsch: Hausflur							
indischer Staatsmann, † 1964	Auto-bahngebühr	römischer Liebesgott			in der Nähe von		8									16					
Federwechsel der Vögel										witzige Filmszene				Radio-wellenbereich (Abk.)		keine Räume					
		5			int. Kfz-K. Jugoslawien					Kfz-Z. Gießen											
Stau-wall					östl. Meditations-technik									ein Umlaut							
betrübt	17										11	Kinderfilmfigur (Pan ...)		Kosmos		Fuß-hebel					
	1	2	3	4	5	6	7														
Ver-fahren	Aus-fuhrverbot	asiat. Massage-technik				Lotterieschein	biblische Bez. für das Paradies	Kirgisen-zeltlager				13	weiblicher franz. Artikel	nicht ge-braucht			arabi-sche Lang-flöte				
											8	9	10	aufbe-wahren			4				
Kolben-getreide						Fremd-wortteil: halb		dt. Schau-spieler, † 1999													
span. Insel-gruppe (Kw.)		bibli-scher Ort in Galliläa			Teil einer Zeitung						1				11	12	13	14	15	16	17
	6						3		latei-nisch: so!		Ausruf der Überraschung			Halb-insel am Schwarzen Meer		Frau Abrahams (A.T.)			Heiß-getränk	„heilig“ in span. Städtenamen	skand. Männer-name
ind. Politiker und Literat					Titel-figur bei Milne (Bär)			Strom durch das Saarland						Hydro-therapie							
Strom durch Wien					ayurved. Massage mit warmem Öl											konkret					9
								Gegner Luthers, † 1543						Glet-schergeröl-ablage							

DEIKE 1720-0408

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 Gym-
 nasium, 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.
WICHTIGER HINWEIS
 Die Gesundheitstipps in diesem
 Journal liefern nur allgemeine
 Informationen und können einen
 Arztbesuch nicht ersetzen.

Redaktionsschluss
 der nächsten Ausgabe
 31. Juli 2023

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

