

journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 1 | 2020 · 6. Jahrgang · Juni

Tagespflege

Kita
Eichhörnchen

Freiwilliges
Soziales Jahr

30 Jahre
ASB Barnim
2021

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**

SENIOREN-EINRICHTUNG HOF AM TEICH

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

SERVICEBÜRO DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM.

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

AMBULANTER PFLEGEDIENST DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM

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

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

BETREUTES WOHNEN ATRIUMHAUS

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

TAGESPFLEGE IN DEN BASDORFER GÄRTEN

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

FREIES JOACHIMSTHALER GYMNASIUM

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

HEIMVERBUND ADOLF REICHWEIN

Ansprechpartner: **Anja Quilitz Pädagogische Leiterin**
 Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal
 TEL **033361 212**
 MAIL **bergvilla@asb-barnim.de**

WG Biberbau

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Haus am See

Lanker Chaussee 5a, 16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)

WG Schorfheide

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

Bölkendorfer Str. 29, 16278 Angermünde (OT Bölkendorf)

JWG Kobel

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

Arche / Schülerhilfe

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt I

Projekt Schule/Jugendhilfe 2020

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Tagesgruppe für Kinder mit

erhöhtem Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

KITA EICHHÖRNCHEN

Ansprechpartner: **Christina Nagel Leiterin**

Unter den Eichen 1,

16348 Wandlitz (OT Zerpenschleuse)

TEL **033395 315**

MAIL **kita-eichhoernchen@asb-barnim.de**

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom; sobald man aufhört, treibt man zurück.“

Diese Erfahrung gilt nicht nur während der Schulzeit – wir machen sie tagtäglich bei unserer Arbeit. Wenn wir nicht bereit sind, uns immer wieder dem Unbekannten zu stellen, Neues zu lernen und ungewohnten Ideen zu folgen, treibt es uns stetig zurück, niemals aber vorwärts.

So haben wir es beim ASB Barnim in den zurückliegenden Jahren immer gehalten. Das ist einer der entscheidenden Gründe, warum unser Regionalverband mittlerweile auf fast drei Jahrzehnte erfolgreiche Arbeit zurückblicken kann. Darauf können wir stolz sein. Und so werden wir dieses Jubiläum im kommenden Jahr voller Freude und angemessen begehen.

Schon in dieser Ausgabe beginnen wir mit einer vierteiligen Serie, in der wir Ihnen erzählen wollen, wie unser Verein in 30 Jahren zu dem wurde, was er heute für unsere Mitglieder, aber auch für die vielen Menschen in der Region bedeutet.

Dietmar Haiduk hat sich ein vor ein paar Wochen mit Heidi Freistedt, Vorsitzende unseres Vereins, und Dr. Rüdiger Willamowski, Mitglied im Vorstand, über die Anfangsjahre des ASB im Barnim unterhalten. Wir empfehlen Ihnen diesen aufschlussreichen Beitrag „Auf dem Feuerwehrrad durch Basdorf“ ab Seite 11 unseres Journals.

Um als Verein weiter voranzukommen, brauchen wir förderliche Arbeits- und Lebensbedingungen, aber auch motivierende Vergütungen und innovative Ideen für neue Projekte. So haben in diesen Tagen die Bauarbeiten für eine neue Kita im Wandlitzer Ortsteil Stolzenhagen begonnen. Darüber werden wir Ihnen in den nächsten Journalen gern ausführlicher berichten.

Wie immer finden Sie auch vielfältige Tipps für Ihre Gesundheit, Theater- und Buchempfehlungen, Reisetipps sowie unser Rätsel.

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

- 02 So erreichen Sie uns
- 04 News
- 06 Kita Eichhörnchen
- 08 FSJ beim ASB
- 10 Ein neues Fahrzeug
- 11 30 Jahre ASB
- 19 Hände richtig pflegen
- 20 Gesund mit Walking
- 21 Tagespflege
- 22 Reisetipp
- 24 Jubiläen
- 25 Bücher-Tipps
- 26 Rätsel

News



Stress? Raus in die Natur!

Bereits zehn Minuten in einer natürlichen Umgebung können das seelische und körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen und die Auswirkungen von Stress deutlich verringern. Das Ergebnis einer Studie hierzu war verblüffend: Schon nach 10 bis 50 Minuten in der Natur verbesserten sich Stimmung, Konzentration und körperliche Befunde wie Blutdruck und Herzfrequenz. Aufwendige Aktivitäten sind dabei nicht nötig, es reicht, draußen zu sitzen oder spazieren zu gehen. Zudem war der Begriff "Natur" dehnbar: Auch einige Bäume, Pflanzgefäße oder Rasenflächen in Städten führten zu den beobachteten positiven Auswirkungen.



Sonnenlicht für die Gesundheit

Wie eng Licht und Gesundheit zusammenhängen, ist in den vergangenen Jahren intensiv erforscht worden. Das neue Wissen wird von der Medizin bereits in der Behandlung von depressiven Verstimmungen genutzt – mit erstaunlichem Erfolg. Licht bewirkt eine bessere Stimmung und steigert den Antrieb. Die Sonne befeuert auch die geistige Leistungsfähigkeit, wie in verschiedenen Studien herausgefunden wurde. Das Sonnenlicht möbelt aber nicht nur die Psyche auf, sondern hat auch auf das Immunsystem handfeste Auswirkungen. Die Sonnenstrahlen fördern die Bildung des so wichtigen Vitamin D in der Haut und vermindern damit die Anfälligkeit gegen Infekte und senken das Risiko, an Krebs zu erkranken. Natürlich gilt auch die Sonne als Risikofaktor für Hautkrebs. Um die Vorteile des Sonnenlichtes zu nutzen, empfiehlt es sich deshalb, ein gesundes Maß zu finden, ohne sich gleich stundenlang in der Mittagshitze zu braten und vor allem, ohne einen Sonnenbrand zu riskieren.



Hitze verändert Medikament- Wirkung

Arzneimittel brauchen gerade im Sommer einen schattigen, kühlen Ort. Wird ein Medikament falsch gelagert, kann sich seine Wirkung verändern. Bei heißem Wetter könne es bei Wirkstoffpflastern zu Überdosierungen kommen. Heizen sich Asthmasprays in der direkten Sonne auf, verändert das ihre Dosierungsgenauigkeit und die Wirksamkeit. Einige Veränderungen durch Hitze sind äußerlich erkennbar. Beispielsweise schmelzen Zäpfchen in der Sonne. Sind sie einmal geschmolzen, dürfen sie auch nach dem Abkühlen nicht mehr verwendet werden, denn der Wirkstoff kann sich in der geschmolzenen Grundlage ungleichmäßig verteilen. Cremes können durch Hitze ihre Konsistenz verändern, Fette können verderben. Man sollte Arzneimittel, die anders aussehen als gewöhnlich, nicht mehr anwenden oder vorher den Apotheker fragen. Müssen Medikamente im Sommer für längere Zeit im Auto bleiben, etwa auf längeren Reisen, ist eine Kühltasche als Aufbewahrungsort sinnvoll.

Regelmäßiger Hörtest ab 50 Jahren

In Deutschland leben etwa 5,8 Millionen Erwachsene mit einem Hörverlust, aber nur jeder Dritte unternimmt etwas dagegen. Je früher Schwerhörigkeit behandelt wird, desto besser kann der Hörverlust ausgeglichen und Folgeerkrankungen vermieden werden. Wer schlecht hört, nimmt das Risiko beruflicher Schwierigkeiten, sozialer Isolation und zum Teil schwerwiegender Folgeerkrankungen in Kauf. Unbehandelter Hörverlust geht durch den kognitiven Leistungsverlust mit einem erhöhten Risiko einher, an einer Demenz

oder Depression zu erkranken. Auch ein erhöhtes Sturzrisiko und die Gefahr einer allgemeinen Hilfsbedürftigkeit sind nicht von der Hand zu weisen. Um diese schwerwiegenden Folgeerkrankungen zu verhindern, sollte ab dem 50. Lebensjahr regelmäßig ein Hörtest gemacht werden. Wer vermutet, schlechter zu hören, kann sich an einen Hals-Nasen-Ohrenarzt oder einen Hörakustiker wenden.



Sommer ist Früchtezeit

Gesundes Obst ist lecker und gerade an warmen Tagen leicht verdaulich. Früchte sind besonders gut für die Gesundheit und lassen sich einfach zu leckeren Gerichten verarbeiten. Man kann sie morgens mit Müsli und Joghurt essen oder einen gesunden Smoothie mixen. Zu den gesunden Sommerfrüchten zählen z.B. Blaubeeren auch bekannt als Heidelbeeren. Frisch aus der Region bekommst man sie von Ende Juli bis September. Sie enthalten einen hohen Anteil an den Vitaminen B6, B2 und B1. Sie stärken die Abwehrkräfte und die Nerven. Außerdem sind sie wahre Vitamin C Bomben, was das Immunsystem und die Gesundheit stärkt. Besonders gesund sind Blaubeeren aufgrund ihres hohen Anteils an Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind. Zudem gelten sie als sogenannte antioxidative Früchte und können daher Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirksam vorbeugen.



KITA EICHHÖRNCHEN



Unsere Kinder sollen mit Freude und Spaß groß werden

– im Interview mit Sandra Krämer

Seit 2013 ist Sandra Krämer in der Kita Eichhörnchen in Zerpenschleuse. Nach ihrer Ausbildung zur zahnmedizinischen Fachangestellten entschied sie sich schnell für eine zweite Ausbildung als Erzieherin. „Ich hatte Kontakt mit angehenden Erziehern/-innen und ihre Erfahrungen überzeugten mich. Hinzu kommt, dass mir das Zusammensein mit Kindern schon immer Spaß gemacht hat“, erzählt Sandra Krämer. So begann sie eine schulische Ausbildung an der Fachhochschule Lobetal. Nach ihrem Abschluss begann sie in der Kita Eichhörnchen, die im Moment 66 Kinder aus dem Kita- und Hortbereich betreut. Die Kita liegt mitten im Grünen und bietet mit ihrem besonderen Konzept vielfältige Möglichkeiten für die Kinder. Seit 2006 besitzt sie das Zertifikat „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ und auch der Neubau der Kita erfolgte in Anlehnung an die Kneippischen Elemente. Neben den großzügigen, hellen und kinderfreundlichen Räumen gibt es auch einen ausgedehnten Außenbereich zum Spielen und Toben. „Unsere Kinder sollen gern in die Kita kommen. Sie sollen hier mit Freude und Spaß groß werden und sich später gern an ihre Kitazeit erinnern. Wichtig ist mir, dass wir ihnen viel über die Natur vermitteln und dass sie sich bei uns richtig austoben können. Wesentlich ist auch, die Gesundheit der Kinder möglichst früh zu fördern und zu unterstützen. Hier beginnen wir schon bei den Kleinsten mit spielerischen Übungen.“ Die Kinder nehmen dieses besondere Ange-

bot in ihrer Kita auch bewusst wahr und Sandra Krämer erzählt, dass Sie sich auf einen bestimmten Tag im Monat z.B. besonders freuen. „Die Kinder freuen sich sehr auf unseren Kneipp-Tag, der 1-mal im Monat stattfindet. Neben verschiedenen Stationen zu jeder Säule des Kneipp-Konzeptes haben die Kinder die Möglichkeit, an diesem Tag auch die Sauna zu nutzen“. Neben diesem besonderen Tag bietet die Kita ihren Kindern auch einen Barfußparcour, tägliche Wasseranwendungen wie Wassertreten, Arm- und Fußbäder, einen Kräuter- und Gemüsegarten und dazu ein durchdachtes Ernährungskonzept. An den vielen Angeboten und den liebevollen Kleinigkeiten für die Kinder merkt man, dass Gesundheit und Lebensfreude in der Kneipp-Kita großgeschrieben werden. Seit März 2020 hat Sandra Krämer ihre zertifizierte Weiterbildung „Kita Management“ an der Potsdamer Fachhochschule erfolgreich abgeschlossen, sodass ihrer Zukunft in der Kita Eichhörnchen und als kommende Kitaleiterin nichts mehr im Weg steht. Das tat sie mit viel Kraft und Engagement, denn dass diese Qualifikation noch andere als die gedachten Herausforderungen bereithielt, merkte Sandra Krämer wenige Tage vor Beginn der Weiterbildung. Im September 2018 erhielt sie die Nachricht, dass sie einen Säugling, über eine Adoption, in ihre Familie aufnehmen können. Mit großer Unterstützung der Familie und des Kitateams war es möglich, beides unter einen Hut zu bringen und die Weiterbildung erfolgreich zu absolvieren.

„Die Unterstützung und das Gefühl, dass einem der Rücken freigehalten wird, hat mir sehr geholfen, und nur so konnte ich das alles schaffen“, sagt Sandra Krämer. Im Gespräch mit ihr über die Angebote der Kita und über die Arbeit mit den Kindern merkt man, wie sehr ihr ihre Arbeit am Herzen liegt. Was sie auch bestätigt: „Ich gehe wirklich

sehr gern zur Arbeit. Und das schönste an meinem Beruf sind die freudestrahlenden Kinder, die dir 1 zu 1 zurückgeben, was du ihnen gibst. In welchem Beruf hat man das schon...“

Wir wünschen Sandra Krämer viel Erfolg für die Zukunft.

GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE MIT KNEIPP

Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance – jedes dieser Kneipp Elemente leistet seinen ganz individuellen Beitrag für die Gesundheit und Lebensfreude der Kitakinder.

KNEIPPELEMENT WASSER

Durch große, tiefe Waschbecken in den Bädern können immer zwei Kinder nebeneinander ein Armbad machen. Die Sauna schenkt wohlige Wärme und Entspannung in der kalten Jahreszeit und hilft das Immunsystem zu stärken. Ein Barfußparcour, der immer wieder neugestaltet wird, bereichert die kneippischen Anwendungen.

KNEIPPELEMENT HEILPFLANZEN UND KRÄUTER

Im Laufe der Jahre entstand der Kräuter- und Gemüsegarten, der liebevoll gepflegt wird und den Kindern das Pflanzen, Gießen und Ernten näherbringt.

KNEIPPELEMENT BEWEGUNG

Im Haus gibt es einen großen Bewegungsraum, der mit einer ausklappbaren Tribüne für Feste und Feiern genutzt wird. Im Außengelände sind für die Kinder Spielgeräte aus Naturmaterialien gefertigt worden. Die Größe der Kita ermöglicht allen Kindern ihren Bewegungsdrang auszuleben.

KNEIPPELEMENT ERNÄHRUNG

Der Anstoß für ein überdachtes Ernährungskonzept der Einrichtung kam von den Erziehern. Gesunde Ernährung ist „in aller Munde“ und lässt sich auch in den Kitaalltag integrieren. Das Frühstück und Vesper bereitet die Kita mit Bioprodukten mit den Kindern selbst zu. Eine Besonderheit ist die Kinderküche, wo Marmeladen gekocht und Speisen für das Vesper zubereitet werden. Dafür wird oft das Angebot aus dem Kita-Garten genutzt.

KNEIPPELEMENT LEBENSORDNUNG

Das Element Lebensordnung umfasst den Rhythmus des Lebens mit Phasen der Anspannung und Entspannung, aktivem Tun und Pausen und zielt auf ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Im Kitaalltag bringen feste Rituale Lebensordnung. Zu diesen Ritualen gehört auch das Feiern von Festen. Im Jahreslauf werden Fasching, monatlich der Kneipp-Tag und die Geburtstage der Kinder und Erzieher gefeiert. Aus der Tradition heraus wird die Kinderhochzeit und mit großer Beliebtheit der Oma-Opa-Tag gefeiert. Es gibt buntes Treiben zum Kindertag und Zuckertütenfest. Im Spätsommer wird jährlich die Kneippzertifizierung mit Stationen und Angeboten zu den 5 Kneipp-Elementen gefeiert und das Jahr endet mit einem Weihnachtsmarkt.

Freiwilliges Soziales Jahr

Nach der Schule anpacken und sich sozial engagieren



Emily Piepkorn absolviert ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Senioreneinrichtung Hof am Teich. Das FSJ ist ein soziales Bildungsjahr und somit weder eine Ausbildung noch ein Arbeitsverhältnis. Junge Menschen engagieren dich freiwillig für mindestens 6 Monate, in der Regel für 12 Monate. Viele nutzen es als Orientierungsjahr und erhalten erste Einblicke in das Arbeitsleben, sammeln Erfahrungen und lernen unterschiedlichste Menschen kennen.

Fünf Fragen an Emily Piepkorn über ihr FSJ.

1. Wieso wollten Sie ihr FSJ in einer Senioreneinrichtung, mit der Pflege und Betreuung von Seniorinnen und Senioren verbringen?

Ich arbeite sehr gerne mit älteren Menschen. Menschen die in ihrem Leben schon viel durchlebt haben. Es macht mir Spaß, mich um sie hinsichtlich ihrer Belange, Gebrechen und Wünsche zu kümmern. In meiner Familie war meine Oma nicht mehr in der Lage, sich um sich selbst zu kümmern. Ich habe für sie gesorgt und sie unterstützt, soweit es mir möglich war. Sie hat sich sehr darüber gefreut, dass ich ihr geholfen habe und jemand für sie da war. Dieses Gefühl, dass jemand für einen da ist und interessiert ist, möchte ich auch anderen Menschen in meinem sozialen Jahr geben.

2. Was gefällt Ihnen in der Senioreneinrichtung Hof am Teich besonders?

Besonders gefällt mir die Atmosphäre in dieser Einrichtung. Ich verstehe mich sehr gut mit den Bewohner/-innen und meinem Team. Mit den Bewohnerinnen und Bewohner kann ich über alle möglichen Sachen reden, wie z.B. über Handarbeit. So geben mir die Bewohnerinnen auch Tipps, wie das Häkeln oder Stricken noch besser klappt, so dass es am Ende auch besser aussieht.

3. Wie wurden Sie vom Team und den Bewohner aufgenommen?

Ich wurde gut aufgenommen. Am Anfang hatte ich ein paar Probleme mich einzufinden, aber durch mein Team und die Bewohner verschwanden diese ganz schnell. Mit meinem Team arbeite ich gerne zusammen und es macht mir Spaß, ihnen bei der Arbeit zuzuschauen und auch selbst helfen zu dürfen. Ich gehe jeden Tag sehr gern zur Arbeit.

4. Was gefällt Ihnen an der Arbeit in der Pflege und was sind die besonderen Herausforderungen?

Besonders gefällt mir an der Arbeit in der Pflege, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner in meiner Gegenwart wohlfühlen, wenn ich ihnen helfe und sie unterstütze. Die Herausforderungen sind, dass es für viele Abläufe nur wenig Zeit gibt und man schnell sein muss. Aber das werde ich auch noch hinbekommen, da bin ich mir ganz sicher.

5. Ab Oktober dieses Jahres werden Sie eine Ausbildung beginnen. Wie sehen ihre Zukunftspläne aus?

Meine Zukunftspläne sehen erst einmal so aus, dass ich meine Ausbildung zur Pflegefachfrau erfolgreich abschließe. Und dann würde ich gern hier in der Senioreneinrichtung Hof am Teich arbeiten.

Wir wünschen Frau Piepkorn viel Erfolg bei ihrer Ausbildung.

FSJ beim ASB

Du willst deine Zeit sinnvoll nutzen und etwas Neues erleben? Dann ist ein FSJ beim Arbeiter-Samariter-Bund genau das Richtige für dich. Bei uns kannst du dich optimal aufs Berufsleben vorbereiten, deine Kompetenzen erweitern und dich selbst ganz neu kennenlernen. Melde dich bei uns und erfahre, welche Möglichkeiten dir ein FSJ eröffnet und welche Voraussetzungen es gibt.

AUSBILDUNGSANGEBOT:

PFLEGEFACHFRAU / PFLEGEFACHMANN (W/M/D)

In unseren Einrichtungen in Wandlitz OT Basdorf

- Senioreneinrichtung Hof am Teich
 - Ambulanter Pflegedienst des ASB Regionalverband Barnim
- bieten wir jährlich bis zu drei interessierten Schulabsolventen eine Ausbildungsmöglichkeit in dem Berufsbereich Altenpflege

Wir bieten:

- eine interessante, abwechslungsreiche und praxisnahe Ausbildung
- ein kreatives Mitwirken in einem engagierten und qualifizierten Team
- die Möglichkeit, eigene Ideen in Lern- und Ausbildungsprozesse einzubringen
- 24 Tage Jahresurlaub
- eine nach Ausbildungsjahren gestaffelte Vergütung (912 €, 962 €, 1.042 €)

Wir erwarten:

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin schicken (info@asb-barnim.de).
 Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
 Herr André Mettin Eschenweg 1 · 16348 Wandlitz



Ein neues Fahrzeug für die Tagesgruppe

Tagesgruppe des ASB erhält neues Fahrzeug über die Aktion Mensch

Der ASB Regionalverband Barnim e.V. ist ein anerkannter freier Träger der Jugendhilfe. Wir erbringen Leistungen im Bereich soziale Hilfen und Bildung. Der Arbeitsschwerpunkt liegt im stationären Bereich und in der Arbeit mit schulverweigernden und verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen.

Im Sommer 2018 eröffneten wir ein teilstationäres Angebot in Form einer Tagesgruppe. Dieses Angebot richtet sich an Kinder und ihre Eltern mit einem besonderen Unterstützungsbedarf. Nach dem Schulbesuch werden die Kinder am Nachmittag betreut und gefördert. Durch eine intensive Einbeziehung der Eltern in den Tagesgruppenalltag können Ressourcen in den Familien erschlossen werden. Der Familienalltag erfährt Entlastung und die Erziehungskompetenz der Eltern erhöht sich.

Bisher war ein Transport für 10 Kinder der Tagesgruppe immer eine organisatorische Herausforderung. Umso mehr gilt unser Dank der Initiative Aktion Mensch für die Übergabe eines Fahrzeuges an die Tagesgruppe Lindenpark.

Und so herrschte vor einigen Tagen in der Tagesgruppe in Eberswalde große Aufregung, als ein neuer VW-Transporter vor der Tür parkte. Er war durch die Erzieher*innen bereits angekündigt, aber nun stand er da: „Wirklich für uns? Können wir einsteigen? Es riecht noch so neu?“ Die Teamleiterin, Frau Fenk und Elias durften als Erste den tollen weißen Bus in Augenschein nehmen. Im Haus wurden derweil schon erste Exkursionen geplant: Schiffshebewerk und Tierpark Angermünde. Weitere Fahrten werden folgen. Also: Allzeit gute Fahrt!

STELLENANGEBOT:

ERZIEHER (W/M/D)

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

- zwei Erzieher (w/m/d)

mit abgeschlossener Berufsausbildung.

Wir bieten:

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

Wir erwarten:

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin schicken (info@asb-barnim.de).
Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Herr André Mettin Eschenweg 1 · 16348 Wandlitz



Teil 1

Auf dem Feuerwehrrad durch Basdorf

Die ersten Jahre des ASB im Barnim

Es war ein kühler, zu Nebel neigender Tag, jener 28. Mai 1991. Basdorf, heute ein Ortsteil von Wandlitz, war in jenem Jahr noch eine eigenständige Gemeinde. Das einzige Kino Hubertus schloss für immer, die Heidekrautbahn feierte ihr 90. Jubiläum und erste Ideen für einen neuen Wohn- und Geschäftskomplex am Basdorfer Markt machten die Runde. Vieles geriet in jenem Jahr in Bewegung ...

In der Gemeindebaracke von Basdorf treffen sich am Abend des 28. Mai 1991 acht Frauen und Männer. Unter ihnen ist Heidi Freistedt, studierte Theologin, auch Wirtschaftsökonomin und Dr. Rüdiger Willamowski, Arzt. Und noch einer gesellt sich zu dieser Runde: Es ist Lutz Müller, Chef der örtlichen Feuerwehr. Wochen zuvor hatte er in Wandlitz den regionalen Verband einer Wohlfahrtsorganisation gegründet. Als ihm klar wird, dass damit nicht die gewünschte Rettungsstelle betrieben werden kann – denn das ist eher Sache des ASB – versammelt Lutz Müller noch einmal eine Handvoll engagierter Mitmenschen. Diesmal mit den Worten: Dann gründen wir eben den ASB! Wenig später wird der Ortsverband Basdorf des ASB als eingetragener Verein registriert. Eine Erfolgsgeschichte in der Region beginnt...

91-98

Aus der Rettungsstelle wird auch mit dem ASB nichts. Andere Aufgaben stehen 1991 ins Haus und vieles scheint unter den Bedingungen der Wendezeit schneller machbar. Heidi Freistedt und Dr. Rüdiger Willamowski engagieren sich ab der ersten Stunde. Gemeinsam mit vielen anderen Menschen füllen sie in dieser Zeit die Arbeit des neuen Ortsverbandes mit Leben. Noch heute sind beide im Vorstand des mittlerweile in ASB Regionalverband Barnim umbenannten Vereins.

SPUREN SETZEN

Der Arbeiter-Samariter-Bund hat in Deutschland eine über 130jährige Tradition. Nach 1945 wurden die Ortsverbände im ehemaligen Ostteil des Landes aufgelöst. Die Folge ist, dass diese nun, im Jahr 1991, ein Jahr nach der Wiedervereinigung, mühsam neu aufgebaut werden müssen. Alteingesessene Verbände im Westen helfen dabei nur bedingt. Dr. Willamowski erinnert sich: Es ist in jenen Jahren, Anfang der Neunziger ja nicht so, dass volle LKW-Ladungen mit Technik und Büroausstattung in den Barnim gekarrt werden. Vieles muss unter schwierigen technischen und logistischen Voraussetzungen gestemmt werden, oft fehlen selbst Telefone. Fahrzeuge stehen kaum zur Verfügung.

Ich treffe beide an einem Tag im März 2020. Wortüber wir reden wollen, liegt weit zurück. Die Erinnerungen sind mitunter verblasst. Aber im Gespräch ist vieles schnell wieder präsent. Fast 30 Jahre sind seit der Gründung vergangen. Das Jubiläum des Regionalverbandes im nächsten Jahr scheint mir der richtige Moment, sich an die Anstrengungen, aber auch die Faszination der Anfangsjahre zu erinnern.

Einmal bekommt Heidi Freistedt ein Fahrrad geschenkt. Das alte Dienstrad vom Chef der Feuerwehr. Rot lackiert ist es und Heidi Freistedt, nun Vorsitzende des neuen ASB Ortsverbandes und auch Bürgermeisterin von Basdorf seit 1992, ist damit flink genug unterwegs. In jedem Fall auch nah dran an den Menschen in ihrer Gemeinde – um sich zu verabreden, Mitglieder für den ASB zu gewinnen oder Netzwerke zu knüpfen. Der neue Ortsverband muss sich festzurufen, weiß sie – in der Gemeinde, in der Region und auch im Bewusstsein so mancher, die alten Zeiten nachhängen. Vor allem darum geht es ihr und dem Vorstand. Es gilt, Spuren zu setzen.

So verwundert es nicht, dass die Meetings, Besichtigungen und Vertragsverhandlungen in jenen Jahren schnell überhandnehmen. Manchmal, wenn der Weg zu einem Termin sehr weit ist, hilft Heidi Freistedt auch eine gute Freundin mit ihrem Trabi. Dann fahren beiden Frauen gemeinsam nach Potsdam, denn dort sitzen die Ministerien. Als Verbandsvorsitzende kümmert sich Heidi Freistedt auch um Finanzierungen und Förderanträge. Einem Verband eine Struktur zu geben, Mitglieder zu werben und Visionen zu verfolgen, ist das eine. Etwas anderes ist es: Geld zu besorgen, um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, deren Arbeiten einen Verband erst nach außen sichtbar und unverzichtbar machen, auch bezahlen zu können.

Die ersten Jahre



1991

Am 28. Mai des Jahres erfolgt die Gründung des ASB Ortsverbandes Basdorf. Zu den Gründungsmitgliedern gehören Heidi Freistedt und Dr. Rüdiger Willamowski.

1992

Der Ortsverband Basdorf unterstützt mit drei angelegerten Helferinnen und Helfern die Erste-Hilfe-Ausbildung in der Landespolizeischule Basdorf.

1993

Der ASB Basdorf baut ein Heim für Spätaussiedler auf und betreibt es mehrere Jahre. Wir übernehmen das Altenpflegeheim in Klosterfelde, die Kita in Stolzenhagen und das Kinderheim in Joachimsthal.

1994

Unser ASB Ortsverband engagiert sich in diesen Jahren neben der Betreuung und Hilfe für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen besonders stark im Katastrophenschutz des Landkreises.

1995

Zur Bergvilla Adolf Reichwein, unserem Hilfe- und Betreuungsverbund für Kinder und Jugendliche gehören nun die beiden Wohngruppen Biberbau und Kranichzug.

1996

Im Heimverbund Bergvilla zur Betreuung und Hilfe von Kindern und Jugendlichen bieten wir jetzt auch Ambulante Hilfen an. Im gleichen Jahr übernehmen wir die Kita in Groß Schönebeck in unsere Trägerschaft.

1997

Es ist Baubeginn für unsere neue Senioreneinrichtung Hof am Teich in Basdorf. In Zerpenschleuse übernehmen wir die Kita Eichhörnchen in unsere Trägerschaft.

1998

Es ist soweit: Wir feiern die Eröffnung der neuen Senioreneinrichtung Hof am Teich. Ein Ferienhof für Kinder und Jugendliche wird in Stolzenhagen eröffnet.



HEIDI FREIATEDT

studierte Theologie, Ökonomie und Sozialmanagement. Von 1992 bis 2004 war Heidi Freistedt Bürgermeisterin der Gemeinde Basdorf und gehörte 1991 zu den Gründungsmitgliedern des ASB im Barnim. Bis 2013 war sie Geschäftsführerin des ASB Regionalverband Barnim (früher ASB Ortsverband Basdorf). Heute ist Heidi Freistedt Vorsitzende des Verbandsvorstandes.



DR. RÜDIGER WILLAMOWSKI

ist seit 1990 als niedergelassener Arzt, später auch ASB Landesarzt in Stolzenhagen tätig. Dr. Rüdiger Willamowski gehörte ebenfalls zu den Gründungsmitgliedern des ASB Ortsverbandes Basdorf und ist bis heute Mitglied im Vorstand des ASB Regionalverbandes Barnim.

KLEINE SCHRITTE

1991 beginnen die Basdorfer Samariter zunächst mit eher kleinen Schritten: Die nah gelegene Polizeischule des Landes plant, ihre Erste-Hilfe-Ausbildung neu aufzustellen. Der ASB sagt zu und muss binnen weniger Tage erst einmal selbst drei eigene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Erste Hilfe schulen. Erst danach können sie wirklich über Monate hinweg bei der Ausbildung der jungen Polizistinnen und Polizisten helfen. So läuft die Unterstützung damals, quasi über die Straße hinweg, und schafft neue, nützliche Kontakte, aber auch Vertrauen zueinander.

Später kommt ein Vorschlag aus der fernen Landeshauptstadt Potsdam: Die verstärkte Rückkehr von Spätaussiedler aus Russland erfordern Unterbringung und Betreuung auch in der Gemeinde Basdorf. In jenen Jahren heißt es immer wieder, die Basdorfer seien fremdenfeindlich. Aber so ist es nicht, weiß man beim ASB. Und so wollen sie dieser vorherrschenden öffentlichen Meinung etwas Glaubwürdiges und vor allem Sichtbares entgegensetzen. Heidi Freistedt, nicht nur ASB-Vorstand, sondern auch Bürgermeisterin, sieht im Aufbau eines Spätaussiedlerheimes eine Chance für die Gemeinschaft im Ort, aber auch für ihren noch neuen ASB-Verband. Sehr direkt können Vorstand und Verbandsmitglieder nun zeigen, was Credo des gesamten ASB ist: sich um Menschen zu kümmern. Damit wird zugleich der Grundstein gelegt für etwas, was in den folgenden Jahrzehnten das Engagement des ASB im Barnim bestimmt: sich der Fürsorge und Betreuung von Menschen zu widmen, ohne Rücksicht auf Alter, Herkunft oder Konfession, dabei politisch immer unabhängig.

So geht es 1993 an die Arbeit. Monatelang wird ein ehemaliges Gebäude der Basdorfer Polizeischule von Schutt und Munition beräumt. Noch im selben Jahr ist es soweit: Mit dem Spätaussiedlerheim wird die erste eigenständige Einrichtung des ASB Basdorf eröffnet. 65 Frauen, Männer und Kinder finden hier Platz.

IRRE ZEIT

Beide, Heidi Freistedt und Dr. Rüdiger Willamowski, nennen diese ersten Jahre rückblickend eine irre Zeit. Man packt einfach an, denn es gibt immer Leute, auf die Verlass ist. Auch wenn vielen Menschen in den Jahren nach der Wiedervereinigung andere Dinge wichtig sind. Sie wollen sich zurechtfinden und ihren Anteil am neuen Leben der Nachwendzeit sichern.

„In jenen Jahren liegt alles vor uns, alles scheint möglich – aber entscheiden kann man sich immer nur für einen Weg.“

(Dr. Rüdiger Willamowski)

So geschieht etwas, was für die folgenden Jahrzehnte die Arbeit des ASB weit über Basdorf hinaus bestimmen wird: Die Erfahrung, dass ein einmal begonnenes Vorhaben nicht endet, sobald es erledigt ist. Verbunden damit ist die Erkenntnis, dass das Aussiedlerheim keinen Fortbestand haben wird, ohne dessen Möglichkeiten weiterzudenken und fortzuführen.

Ungeahnte Tätigkeitsfelder eröffnen sich in der Folgezeit. Was für jeden auch bedeutet, sich einzuarbeiten in neue Aufgaben und Inhalte und dabei oft einen ungekannten Sachverstand zu entwickeln. Heidi Freistedt ist überzeugt: Es braucht Atem, gemeinsame Vorhaben auch gegen Widrigkeiten zu behaupten. Ideen allein sind nie genug. Man muss weiterdenken, vorausdenken. Aus Ideen Strukturen entwickeln und sie immer wieder ständig wechselnden Notwendigkeiten anpassen.

Als die Spätaussiedler im Herbst/Winter 1993 ihr neu eingerichtetes Heim annehmen, ist unübersehbar: Es braucht genau jetzt solch vorausdenkenden Ideen. Projekte, wie das einer Studentengruppe aus Berlin, die Kinderbücher sammelt und im neuen Heim eine kleine Bibliothek einrichtet ebenso, wie Ideen für eine differenzierte Betreuung der verschiedenen Generationen unter den Spätaussiedlern. Schnell wird klar: Es wird also auch Kinderbetreuung, schulische Betreuung, nicht zuletzt auch Pflegemöglichkeiten für älteren Menschen brauchen.



ASB-Tagespflege Basdorfer Gärten

STILLES MITEINANDER

So entstehen die Vorhaben jener Jahre, die nichts mehr zu tun haben mit der ursprünglichen Idee einer Rettungsstelle in Verantwortung des ASB, die aber immer mehr von der Fürsorge und der Verantwortung für Menschen und ihr tägliches Leben bestimmt werden. Es ist diese stille Seite des Miteinanders, die die Arbeit des ASB in der Region zunehmend bestimmt.

„Es ist wichtig zu zeigen, was das für eine Zeit war. Menschen haben sich eingesetzt, und dabei ging es nicht ums Geld verdienen oder um Ruhm. Man hat eine Aufgabe übernommen und seine Erfüllung im Lösen dieser Aufgabe gefunden.“

(Heidi Freistedt)

Als der ASB kurz darauf das Pflegeheim in Klosterfelde übernimmt, ist das Haus unsaniert, der Standard entspricht den 80er Jahren. So wird der Aufbau des Heimes erneut, wie so oft in den Anfangsjahren, zu einem mühsamen Projekt für den ASB Barnim. Denn als im selben Jahr die erste Regionalkonferenz der Deutschen Altenhilfe stattfindet, fällt dem Kuratorium die Entscheidung leicht: Das Pflegeheim Klosterfelde muss modernisiert werden und darf mit seinen überholten Einrichtungsstandards nur noch bis zur Entstehung eines Neubaus durch den ASB betrieben werden.

Wieder einmal heißt es also, nicht auf halben Weg aufzugeben, sondern Mittel und Wege zu finden, um Fördergelder zu beantragen, Finanzierungen zu sichern und Partner zu überzeugen. Auch das gelingt. Noch dazu findet die gesamte Renovierung des Hauses bei laufendem Betrieb statt.

Für den ASB Barnim aber legt die erfolgreiche Inbetriebnahme des Pflegeheims Klosterfelde den Grundstein für den Aufbau einer differenzierten Pflege und Betreuung älterer Menschen in der Region. Fünf Jahre später, 1998, kann der erste eigens errichtete Bau des Regionalverbandes feierlich eröffnet werden: Die Senioreneinrichtung Hof am Teich in Basdorf bietet heute 60 älteren Menschen Wohn- und Pflegemöglichkeiten. Die nur ein Jahr später fertiggestellten beiden Häuser in der Basdorfer Ahornstraße erweitern schließlich das Angebot des Regionalverbandes um Betreutes Wohnen mit Serviceleistungen. Auch das Atriumhaus mit seinen Wohnungen für altersgerechtes Wohnen – eröffnet 2006 – der Aufbau eines Ambulanten Pflegedienstes für die Region und nicht zuletzt die Eröffnung einer eigenen Tagespflegeeinrichtung in den Basdorfer Gärten 2018 und unseres Servicebüros am Markt in Basdorf sind Beispiele für den konsequenten Ausbau der Pflege- und Betreuungsangebote des ASB Barnim für die ältere Generation.

Sie werden bis heute eine der wesentlichen Stützen im Engagement des Verbandes für die Region Barnim – neben der Kindertagesbetreuung in Zerpenschleuse, der schulischen Ausbildung am Freien Gymnasium in Joachimsthal und der Kinder- und Jugendbetreuung in den Wohngruppen und Einrichtungen der Bergvilla Adolf Reichwein.

SAMARITER BLEIBEN

Rückblickend scheinen die ersten Jahre wie ein aufkeimendes Leben: Alles ist möglich – Euphorie, Kreativität, Unbekümmertheit, kraftvolles Engagement. Manche der vielversprechenden Ideen bleiben auf der Strecke. Neue Wege tun sich auf, Ideen ergänzen sich, scheinen logisch, aber am Ende nicht realisierbar. Und doch geht das Leben weiter, auch das eines Verbandes, solange man gemeinsam reagiert, aufmerksam Entwicklungen verfolgt, sich da, wo nötig, auch in seinen Ansichten anpasst, Meinungen revidiert und neue Wege einschlägt.

Aber, in dreißig Jahren ändern sich die Zeiten, wie man so sagt und mit ihnen auch Ansichten und Gewichtungen. Das Verständnis von Fürsorge, von Gemeinschaft und Miteinander, nicht zuletzt die Rolle des Einzelnen dabei, ändern sich unvermeidlich im Lauf einer solch langen Zeit. Auch der Regionalverband Barnim des Arbeiter-Samariter-Bundes passt sich den spürbaren Veränderungen im Lauf der Jahre immer wieder aufs Neue an. Denn die Zeiten sind andere als 1991.

Ich frage Heidi Freistedt, ob man in einem sozialen Dienst heutzutage seine Arbeit auch leisten könne, ohne in seinem Tun und Denken noch wahrhaft samariterhaft zu sein. Sie überlegt lange. Dann antwortet sie mit wohlbedachten Worten, soziales Engagement heute würde doch eine Arbeit meinen, die den anderen Menschen mitdenkt. Das gehe nicht, ohne auch die Gemeinschaft mitzudenken, denn diese sei schließlich die Vielzahl verschiedener Menschen. Gemeinschaft baue auf dem Respekt vor der Würde des anderen Menschen auf. Wo aber Respekt füreinander fehle, fehle auch die Gemeinschaft.

„Wenn es uns nicht gelingt, unsere Gemeinschaft zu erhalten und füreinander da zu sein – im öffentlichen und privaten Raum, dann müssen wir keine soziale Arbeit mehr leisten. Dann machen wir als Samariter einen Job, eine Dienstleistung.“

(Heidi Freistedt)

Dann, denke ich am Ende unseres Gesprächs, gibt es für Samariter auch in diesen Zeiten immer wieder genug zu tun.



Betreutes Wohnen im Atriumhaus in Basdorf

Dort, wo einst die alte Basdorfer Gemeindebaracke zum Gründungsort des neuen ASB-Ortsverbandes wurde, ist heute – in einem modernen Wohn- und Geschäftskomplex – das Servicebüro des Arbeiter-Samariter-Bundes für die Region Barnim zu finden. Vielleicht ist der Verband damit auch, sinnbildlich, zurückgekehrt an den Ort seines Entstehens. Drei Jahrzehnte später ist er also seinen Zielen und Visionen der ersten Gründungsstunde treu geblieben: vor Ort zu sein, wenn Menschen in der Region Ratschläge, Hilfe und Unterstützung brauchen. Und das mit der Rettungsstelle können andere sowieso viel besser.

Lesen Sie im Herbst-Journal die Geschichte des ASB Regionalverband Barnim in den Jahren 1999 bis 2007.

Fotos / Text: Dietmar Haiduk

WIR KÜMMERN UNS UM UNSERE ÄLTEREN MENSCHEN

In seinen verschiedenen Einrichtungen für ambulante und stationäre Pflege, für seniorengerechtes Wohnen und für betreutes Wohnen mit Serviceleistungen ermöglicht der ASB Barnim den älteren Menschen aus der Gemeinde Wandlitz und Umgebung ein gemeinschaftliches Leben mit anderen Seniorinnen und Senioren.

SENIORENEINRICHTUNG HOF AM TEICH BASDORF

1998 wurde unsere Senioreneinrichtung Hof am Teich eröffnet. Damit bieten wir 60 Wohn- und Pflegeplätze für die älteren Menschen in unserer Region. Zu den besonderen Angeboten unseres Hauses gehören eine hauseigene Küche, Frisör und Fußpflege. Im Mai 2018 erhielt unsere Einrichtung als zweite im Land Brandenburg die Zertifizierung als offizielle Kneipp-Einrichtung.

ALTERSGERECHT WOHNEN

In den beiden 1999 erbauten Häusern in der Ahornstraße im Wandlitzer Ortsteil Basdorf bieten wir Seniorinnen und Senioren mit einem Wohnberechtigungsschein insgesamt 18 Ein- und Zweizimmerwohnungen mit einer Größe zwischen 45 und 55 Quadratmetern. Sie verfügen über Bad, Küche und Abstellraum. Zu jeder Wohnung gehört ein Balkon oder eine Terrasse.

BETREUTES WOHNEN MIT SERVICELEISTUNGEN

Das Atriumhaus in der Nähe des Bahnhofs Basdorf wurde 2006 um einen Innenhof im mediterranen Stil errichtet. Es verfügt über 27 altersgerecht gestaltete Wohnungen und ist von einem kleinen, gepflegten Park umgeben. Wir bieten barrierefreie und seniorengerechte Wohnungen, einen Gemeinschaftsraum, Aufzug im Haus, eine 24-Stunden Rufbereitschaft und einen eigenen Ambulanten Pflegedienst.

TAGESPFLEGE-EINRICHTUNG BASDORFER GÄRTEN

Seit August 2018 können unsere Gäste gemeinsamen die Stunden bei sportlichen Betätigungen, Gedächtnistraining, bei Lesunden und gemeinsamen Mahlzeiten verbringen. Der Kneippgarten bietet den Tagesgästen Entspannung und Wohlbefinden. Auf tägliche Bewegung und die kräftigende Wirkung von Wasser legen wir besonderen Wert. Der Kräutergarten vor unserer Haustür gibt die Möglichkeit, die Sinnesorgane zu aktivieren.

AMBULANTER PFLLEGEDIENST

Seit November 2019 haben wir unseren Ambulanten Pflegedienst und die Häusliche Krankenpflege unter einem Dach vereint. Um älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen, sind unsere Pflegeleistungen auf die häusliche Pflege und Betreuung sowie auf individuelle hauswirtschaftliche Versorgung ausgerichtet.

ASB SERVICEBÜRO

In unserem Servicebüro am Markt in Wandlitz, OT Basdorf können Ratsuchende Informationen rund um die Themen Leben im Alltag und Pflege erhalten. Bei Fragen zum Pflegegeld, mit Hilfestellungen bei der Beantragung von Pflegegraden bis hin zur Inanspruchnahme von Pflegeleistungen oder Tagespflege zeigen wir konkret, welche Möglichkeiten genutzt werden können. Gern sind wir bei der Suche nach einer geeigneten stationären Pflegeeinrichtung behilflich.

Trockene Hände in Corona-Zeiten

Wie Sie Ihre Haut jetzt richtig pflegen

Häufiges und gründliches Händewaschen ist in Zeiten von Corona ein Muss, denn Seife ist ein äußerst wirksames Mittel, um die Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern. Doch die sorgfältige Handhygiene hat einen Nachteil: Sehr trockene und rissige Hände sind häufig die Folge. Durch Händewaschen werden die Hautfette und Feuchthaltefaktoren zum Teil von der Hornschicht abgelöst – denn Seife beseitigt nicht nur Schmutz und Viren von den Händen, sondern schädigt auch den Schutzmantel der Haut. Im Normalfall kann die Haut das wieder selbstständig ausgleichen. Bei sehr häufigem Waschen ist diese Regeneration aber nicht mehr möglich. Es gibt unterschiedliche und schnell umzusetzende Tipps, die helfen können.

- Verwenden Sie kaltes oder lauwarmes anstelle von heißem Wasser zum Händewaschen. Kaltes Wasser greift den Schutzmantel der Haut weniger an.

- Entfernen Sie Seifenreste sorgfältig und trocknen Sie die Hände anschließend ab.
- Cremes Sie Ihre Hände regelmäßig ein. Dazu sollten Sie circa 10 bis 15 Minuten nach dem Händewaschen die Hände mit ausreichend Creme einreiben.
- Grundsätzlich sollte man bei beanspruchter und trockener Haut Handcremes mit einem hohen Fettanteil und ohne bedenkliche Inhaltsstoffe verwenden.
- Empfehlenswert sind also insbesondere Bio-Kosmetikprodukte, da sie die Haut häufig weniger reizen. Rückfettende Cremes sind dabei für raue Hände besonders gut geeignet. Sie enthalten beispielsweise Pflanzenöle wie Aprikosenkernöl oder Jojobaöl oder pflanzliche Fette wie Sheabutter.
- Bei extrem trockenen Händen hilft es auch, diese am Abend einzucremen und anschließend leichte Handschuhe aus Baumwollstoff anzuziehen. So kann die Handcreme über Nacht noch besser einwirken.

STELLENANGEBOT:

EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRÄFTE (W/M/D)

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

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

Wir bieten:

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

Wir erwarten:

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin schicken (info@asb-barnim.de).
Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Herr André Mettin Eschenweg 1 · 16348 Wandlitz



Gesund und fit mit Walking

Walking ist eine Sportart, die vielerlei positive und gesundheitsfördernde Wirkungen hat. Die leichte Erlernbarkeit macht sie auch für sportlich Ungeübte und Seniorinnen und Senioren attraktiv.

Walking ist also bestens geeignet für Anfänger und Sportmuffel. Durch das "schnelle Gehen" lassen sich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erzielen. Es macht Spaß und schult Ausdauer, Kraft und Koordination. Die Bein- und Gesäßmuskulatur werden gestärkt und ein besserer Muskeltonus erzielt. Damit kann sich eine erhöhte Wider-

standsfähigkeit gegenüber Band- und Gelenkverletzungen entwickeln. Da durch das Ausüben dieses Ausdauersports die Oberschenkelmuskulatur aufgebaut wird, werden Knie- und Hüftgelenke zunehmend entlastet. Bei dieser Sportart werden Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule geringer belastet als beim Joggen.

STELLENANGEBOT: PFLEGEHELFER (W/M/D)

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

- Pflegehelfer (w/m/d)

in Voll- und Teilzeit zur Ergänzung seines Teams.

Wir bieten:

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

Wir erwarten:

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung, die Sie bitte per E-Mail an Herrn Mettin schicken (info@asb-barnim.de).
Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Herr André Mettin Eschenweg 1 · 16348 Wandlitz

Tagespflege - Gemeinsam statt einsam

"Fit und aktiv mit Spaß und Freude" ist das Motto der Tagespflege des ASB. Senioren, die den ganzen Tag allein zu Haus verbringen, laufen Gefahr, durch Vereinsamung an Demenz und Depressionen zu leiden.

Auch für viele Menschen, die nicht in eine Pflegeeinrichtung möchten, aber auf Hilfe angewiesen sind und die täglich Medikamente, Verbände und Pflegebehandlungen brauchen, ist es oft schwer, ein Leben zu Hause zu führen. Eine Tagespflege bietet diesen Menschen die Möglichkeit, tagsüber soziale Kontakte zu pflegen, gleichzeitig qualifizierte Pflege und Hilfe durch Fachpersonal zu erfahren und doch abends wieder in den eigenen vier Wänden zu sein.

Die Tagespflege in den Basdorfer Gärten betreut zurzeit insgesamt 31 Tagesgäste. Diese kommen an einzelnen Tagen, einige aber auch an allen Tagen der Woche in die Einrichtung. Die Gäste werden von dem Tagespflege-Team kompetent, qualifiziert und liebevoll betreut. Die Tagesgäste wünschen sich einen abwechslungsreichen Tag, mit Angeboten, um fit und aktiv zu bleiben. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Nicht zu vergessen sind Gesellschaftsspiele wie Bingo, Stadt, Land, Fluss und Rummikub. Ein fester Bestandteil im Tagesablauf ist die morgendliche Zeitungsschau, dabei wird angeregt über aktuelle Themen diskutiert. Ganz oben in der Prioritätenliste steht aber die tägliche Sportrunde mit Sitzgymnastik, Balance-training und Kegeln. Besonders viel Freude haben die Tagesgäste am geselligen Zusammensein bei Musik, Tanz und einem Gläschen Eierlikör.

Frau Dura, eine Besucherin der Tagespflege, die schon die Eröffnung mitfeierte und Frau Neumann, welche drei Wochen später in die Einrichtung kam, gefällt es immer noch sehr gut. Auf die Frage, warum sie gern kommen,

antworteten sie übereinstimmend: „Die Gemeinschaft ist uns am wichtigsten, diese möchten wir nicht mehr missen.“

Die Tagespflegeeinrichtung bietet eine feste Tagesstruktur, ermöglicht die Teilnahme am Leben in einer Gemeinschaft und stellt individuelle Förderung und Unterstützung zur Verfügung. Wer das Bedürfnis nach Ruhe verspürt, kann in den ASB-Tagespflegeeinrichtungen auch aus- und entspannen.





Ein Kleinod inmitten märkischer Heide

Entspannen am Scharmützelsee gelingt zu jeder Jahreszeit

Keine Frage: Das Naheliegende wird oft nicht angemessen geschätzt. Wer kennt das nicht: Es kommt Besuch von weit her und gemeinsam wird der Spreewald besucht. Oder der Branitzer Park in Cottbus.

Oder der Forster Rosengarten. Dann sagt sich der jeweils dort Angesiedelte: Hier sollte man öfter sein, wie wunderbar ist die Landschaft, wie erholsam sind die Spaziergänge. Genauso ist es mit der Brandenburger Seenlandschaft. Nehmen wir das Storkower Land: Das wohl bekannteste Gewässer dort ist der Scharmützelsee inmitten einer Region, die seit Jahrhunderten Naturliebhaber anzieht. Beispielsweise Theodor Fontane, der den 14 Quadratkilometer großen und bis zu 29 Meter tiefen See das „Märkische Meer“ nannte. Seit Fontane in seinen „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“ auch dem Ländchen Beeskow-Storkow ein

literarisches Denkmal setzte, wandelten viele auf des Dichters Spuren durch die wunderschöne Landschaft mit einem dichten Netz aus kleinen Bachläufen, sich natürlich verzweigenden Armen der Spree, historischen Wasserstraßen und idyllischen Seen mit klarem Wasser und bewaldeten Ufern, der märkischen Heide mit ihrem feinen Sand. Jede Jahreszeit schmückt die Gegend auf besondere Weise – mal mit leuchtend gelbem Raps, grünen Teppichen aus Moosen und Farnen, Sonnenblumen oder herbstlich buntem Laub. Ruht des Winters alles unter einer weißen Decke, bleibt der See meist spiegelglatt oder auch von Eis bedeckt.

Dann wird die Stille fast hörbar.

Der bekannteste Ort am See ist zweifellos Bad Saarow – schon lange ein prominenter Platz und ein Platz der Prominenten, nicht etwa nur der Kurgäste. In den Villen am See, die sich auch heute noch hinter großen Eichen, Erlen und Birken verstecken, wohnten Künstler wie der Maler Bruno Krauskopf, der Bildhauer Joseph Thorak, später auch der Lyriker und erste Kulturminister der DDR, Johannes R. Becher. Der Ort zog die Boxlegende Max Schmeling ebenso an wie Winston Churchill.

Auch Maxim Gorki kannte Bad Saarow – im Jahre 1922 war er acht Monate lang „auf Kur“ am Scharmützelsee. Lenin hatte dem Schwerkranken geraten, sich in einem guten Sanatorium auszukurieren – die Wahl fiel auf Bad Saarow. Bekannte wie Egon Erwin Kisch oder der Schriftsteller Wladimir Pozner besuchten ihn dort. Nachdem Gorki Bad Saarow verlassen hatte, schrieb er übrigens an einen Freund: „Die Deutschen sind merkwürdige, sehr merkwürdige Leute. Auffallend ihre geistige Armut und Grobheit, unglaublich schwer ist ihre politische Lage.“



Bad Saarow war zu DDR-Zeiten weitgehend von Plattenbauten und ähnlich tristem Gemäuer verschont worden. Es war und ist eine kleine reizvolle Siedlung am See, umgeben von Moorwiesen, Kiefern- und Mischwald. Vieles hat man nach der Wende neu gebaut, zum Glück zumeist mit Fingerspitzengefühl, um das Flair des Ortes nicht zu zerstören. Ende der 1990er-Jahre wurde eine Therme gebaut, renommierte Hotelketten errichteten hier Dependancen, es gibt Profi-Golfplätze, einen Reitclub, ein Tenniszentrum, einen Segelhafen . . .

So ist es Bad Saarow auch für viele Berliner eine Relax-Oase wird wie Deauville für die Pariser oder Southampton für die New Yorker. Für die Besucher gibt es kleine attraktive Geschäfte, Cafés und Restaurants mit freundlichem Personal.

Aber vor allem kommen die Gäste, die sich der Ruhe und Beschaulichkeit der Gegend ergeben wollen. Die nicht nur Ruhe suchen, sondern auch in Ruhe gelassen werden wollen. In aller Gemütsruhe frühstücken, dabei Zeitung lesen und auf das Wasser rausschauen. Danach vielleicht ein Stückchen auf den herrlichen schattigen Wegen um den See radeln, sich ins Gras setzen. Den Sonnenuntergang bei einem Gläschen Prosecco genießen.

Wer solcherart Entspannung sucht, findet sie eher in den kleinen und feinen Hotels am See, zu denen einige der ehemaligen Villen umgebaut worden sind. Hier kann man auf geschwungenen, gepflegten Wegen zum hauseigenen Bootsteg kommen und von dort in die kühlen sauberen Fluten steigen.

Ein kleines Paradies inmitten der Mark Brandenburg für diejenigen, die sich den Luxus des Zu-sich-selbst-Findens gönnen wollen, wie Fontane einst auf seinen Wanderungen am See, über die er schrieb: „Oft hielt ich an, um zu horchen, aber die Stille blieb, und ich hörte nichts, als den Windzug in den Binsen und das leise Klatschen der Wellen.“

Text: Eva-Maria Becker



Jubilare 2020

Mit Herz und Engagement



Pflege ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben teil an vielen Schicksalen und arbeiten in einem Beruf, der sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend ist. Deshalb ist es umso wichtiger, dass es Menschen gibt, die sich bewusst für diesen Beruf entscheiden und die mit Herz und Engagement in der Pflege arbeiten.

Unser herzliches Dankeschön an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

10 JAHRE

01.02. – Birgit Bluhm
15.03. – Ines Mückstein
01.04. – Susanne Nickel
26.04. – Petra Kurth

21.05. – Petra Wende
01.07. – Martina Höfs
01.08. – Petra Koglin
23.08. – Ralf Schadow

01.10. – Sebastian George
02.11. – Marion Freimuth
15.11. – Ute Lenz

20 JAHRE

22. Mai – Annette Bludau

So können Sie uns helfen

Auch Helfer brauchen Hilfe!

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

Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,3 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.** Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Barnim und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Senioreneinrichtungen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

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



FLÜSTERNDE WÄLDER · Nicola Förg

Spiegel-Bestsellerautorin Nicola Förg verquickt erneut aktuelle Umweltthemen und eine spannende, raffinierte Geschichte zu einem Krimi-Highlight. Der 11. Band der erfolgreichen Alpen-Krimi- führt Irmli Mangold und Kathi Reindl, Nicola Förgs beliebte Ermittlerinnen, zu Waldbademeistern, Holzfällern und einer Senioren-WG auf einem Bauernhof. Hochaktuell, spannend und mit einem Augenzwinkern erzählt wird der neue Trend „Waldbaden“ in „Flüsternde Wälder“ zum Krimithema! Eine Waldbademeisterin liegt, mit Ohrstöpseln verpfropft, tot im Wald. Zudem gibt es eine Serie von Einbrüchen im Werdenfels, die bisher immer sehr diskret abgelaufen sind. Doch beim bisher letzten Einbruch wurde ein Mann ausgerechnet mit einer Buddhastatue brutal erschlagen – der Mann war Health Coach und Bestseller Autor.



RACHS REZEPTE FÜR JEDEN TAG · Christian Rach

Was koche ich heute? Immer schon die berühmteste Frage in jeder Küche. Aber oft genug endet diese Überlegung mit Rückkehr zu längst vertrauten Standards. Das wird selbst dem geduldigsten Esser irgendwann zu fad. Dieses Buch bringt Schwung in die tägliche Entscheidung. Denn der bekannte und beliebte Spitzenkoch Christian Rach beweist mit seinen Rezepten, dass jeder auch mit wenig Zeit, mit wenig Übung und kleinem Budget einfach großartig kochen kann. Seine persönlichen Empfehlungen, Tricks und Tipps ermuntern dazu, den Alltagsstrott beim Speisezettel einfach hinter sich zu lassen. Weil Abwechslung mit Geschmacksvielfalt einfach gute Laune macht, der Gesundheit gut tut, und alle begeistert, die täglich mit am Tisch sitzen. Alles ist so simpel und genau erklärt, dass auch Einsteiger einfach damit loslegen können.



MEIN BIOTOP AUF DEM BALKON · BIRGIT SCHATTLING

Mehr Nähe zur Natur! Das geht sogar mitten in der Stadt – mit einem üppige Bio-Naschbalkon. Diese grüne Oase lockt zahlreiche Vögel, fleißige Bienen, andere nützliche Insekten an und beweist damit, dass jede biologisch bewirtschaftete Fläche – selbst die Kleinste – zum Biotop werden und zum Erhalt der Artenvielfalt beitragen kann. Dieser Ratgeber zeigt, wie einfach jeder auf seinem Balkon Obst, Gemüse, Kräuter und vielfältige Blühpflanzen anbauen kann, welche Arten und Sorten sich besonders gut für die Kultur in Töpfen und Kästen eignen, und wie man auch auf dem Balkon biologisch düngen und die Pflanzengesundheit fördern kann. Vom Bio-Balkon profitiert die Natur und für den Balkon-Gärtner gibt es neben der leckeren Ernte zudem noch reichlich Entspannung und Ausgeglichenheit durch die hautnah erlebte Natur!



DIE MÜHLENSCHWESTERN - DIE LIEBE KENNT DEN WEG ZURÜCK Jana Lukas

Die Mühlenschwestern-Trilogie (1) - Manchmal muss man zu seinen Wurzeln zurückkehren, um die Liebe zu finden. Als Fotografin um die Welt reisen! Das war immer Hannahs Traum. Und so ließ sie die Heimat hinter sich, um das Leben durch ihr Kameraobjektiv zu entdecken. Doch nun, mit Ende Zwanzig, kehrt Hannah traumatisiert nach Sternmoos zurück. Ihre Welt ist nach einem tragischen Unfall in Südamerika nicht mehr dieselbe. Sie hofft, in der alten Mühle ihrer Tante Lou, bei ihren beiden Schwestern Rosa und Antonia, Trost zu finden. Doch kaum Zuhause angekommen, trifft sie auf Jakob, ihre erste große Liebe. Und Hannah wird klar, dass sie ihre Vergangenheit noch lange nicht hinter sich gelassen hat.



DER BLUMENSAMMLER · David Whitehouse

New York, 1983: Als Peter Manyweathers in einer Bibliothek einen alten Brief entdeckt, weiß er noch nicht, dass er gerade das größte Abenteuer seines Lebens in den Händen hält. Sechs seltene Blumen sind in dem geheimnisvollen Brief notiert. Sechs Blumen, die so unvergleichlich sind, dass er für sie um die ganze Welt reisen wird. Stück für Stück taucht er ab in die sonderbare Welt der Blumen und begibt er sich auf eine spannende Reise. Drei Jahrzehnte später wandelt Dove Gale fasziniert auf den Spuren des Blumensammlers. Es sind Erinnerungsfetzen, die dem jungen Mann aus dem Leben von Peter Manyweathers erzählen. Doch weshalb besitzt Dove die Erinnerungen eines anderen und was verbindet die beiden Männer? Ein spektakulärer Roman über Liebe und Verlust sowie die ungezähmte Macht der Erinnerung.

Einheitsmuster	▽	Hart-schalen-frucht-strauch	Augen-flüssig-keit	▽	irre Illusion	▽	Wortteil: Land-wirt-schaft	▽	Tennis-begriff	▽	Gold-gewicht	Amts-sprache: beilie-gend	▽	kleine Sied-lung
Urkunde im Völker-recht	▷	10			4		franzö-sischer Polizist	▷					13	
am vorigen Tag			Klang-farbe		Ende des Blick-feldes	▷	11				5			Neigung
	▷						englisch: eins	▷			Parla-ment in Polen		weg-schicken	▽
falscher Schwur	▷						zwei-jährlich	▷		Vorname d. Schau-spielers Connery				
	▷				Verdau-ungs-organ		füllig	▷				12		
Tropen-baum	schick-sal-haft	große nord. Hirsch-tiere		inteligenz-schwach	▷		6		vertraut		chem. Zeichen für Selen	▷		
altrömi-sche Feier-tage							Hafen-viertel v. Buenos Aires	▷	Bienen-züchter	▷				3
helles eng-lisches Bier				ital. Artikel		Stadt bei Posen	▷				franzö-sischer unbest. Artikel	▷		
heran-kommen			erfolg-los, ver-gehens	▷						7	bayrisch: nein	Abk.: der Nächste		
	▷	2			südam. Knollen-frucht	▷			jedoch, während	▷				9
Ver-mächt-nis	▷				Angeh. eines german. Stamms	▷								

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

Impressum

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

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

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
Fotoatelier Goethe, A. Franke;
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling; ASB,
Deike Press, Marlies Kross,
fotolia

Anzeigenleitung
pool production GmbH,
Friedrich-Ebert-Straße 18,
03044 Cottbus
Telefon: (03 55) 43 124 40
Fax: (03 55) 43 124 50

Vertrieb
Eigenvertrieb ASB
Regionalverband Barnim e.V.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe
31. Juli 2020

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

Gebäck- unter- lage	▷	größter Meeres- säuger	▷	Unsinn reden (ugs.)	▷	griech. Wett- kampf- spiel	▷	engl. Zahl- wort: zehn	▷	große Reise- lust	▷	Honig der Blatt- laus	▷	deutsche TV- Anstalt (Abk.)	nicht unten	Zier- pflanzen	▷	gehoben: niemals
	▷									Hptst. von New Mexico (Santa ...)	aus- spannen Eingang (franz.)							
dt. Mode- schöpfer (Karl)	▷												Teil vieler Motoren		ugs.: US- Soldat			
Zei- tungs- dauer- bezieher	▷											Chromo- somen- erb- anlagen						
	▷							Kose- wort für Vater		konfe- rieren Zeichen f. Thulium	▷				helle Him- mels- körper			
poetisch: flache Wiesen- gelände						rumän. Männer- name	▷						deutsche Vorsilbe	Anrede öffent- lich	▷			
Hypo- these	▷											schwarz- weißer Raben- vogel						
Mitlaut	▷																	Zusam- men- setzung
Vorsilbe	▷									richtig vermu- ten	▷							
	▷													englisch: Ohr	▷			Volks- stamm in Benin
														zart, sacht	▷			
	▷																	
														Schweif- stern	europä- isches Meer		Moment kurz für: bevor	▷
														pomme- risch: kleine Insel				dt. im- pression. Maler † 1911
														Roman von Karl May („Der ...“)				
																		Kfz-Z. Hanau Stock
														Frauen- gestalt im A.T.	Finnland in der Landes- sprache		dt. Rund- funk- sender (Abk.)	
Prügel (ugs.)	▷	Teil einer Zeitung	▷															Außen- organ
	▷																	Gebäude
dicker Männer- bauch	▷	kurz für: an dem	▷									aram.: Vater Initialen Swaysys	▷					
	▷																	chem. Zeichen für Gold (Aurum)
Ärger	▷																	



