

Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.
Ausgabe 2 | 2025 · 11. Jahrgang · Dezember · kostenlos

Firmenlauf

Lebensmelodien

Beteiligung

20 Jahre
Gymnasium

Wir helfen
hier und jetzt.

 **ASB**
Arbeiter-Samariter-Bund

Kontakte

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

Geschäftsstelle

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

Bereich Senioren und Pflege Servicebüro

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

Senioreneinrichtung Hof am Teich

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

Ambulanter Pflegedienst

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

Seniorengerechtes Wohnen

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

Betreutes Wohnen Atriumhaus

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

Tagespflege in den Basdorfer Gärten

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

Bereich Bildung

Freies Joachimsthaler Gymnasium

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

Bereich Kinder und Jugend

Servicebüro

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

Heimverbund Adolf Reichwein

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

WG Biberbau

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Kranichzug

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Die Börnicker

Börnicker Dorfstraße 7a, 16321 Börnicke

WG Schorfheide

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

WG Heidereiter

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

WG Adlerhorst

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

traumapädagogische WG

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Arche / Schülerhilfe

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt Schule/

Jugendhilfe 2030

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

Tagesgruppe für Kinder mit erhöhtem

Unterstützungsbedarf

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

Kita Eichhörnchen

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

Kita Alfons Zitterbacke

Ansprechpartner: Ronny Nitz, Leiter
Lanker Chausse 5a
16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)
Telefon: 033397 672820
Mail: zitterbacke@asb-barnim.de



Editorial

Liebe Leser und Leserinnen,

auch an dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, Herrn Michael Finzelberg herzlich zu gratulieren: Als Vorstandsvorsitzender unseres Regionalverbandes engagiert er sich seit langer Zeit – neben seiner beruflichen Arbeit – für den Erfolg unseres Verbandes in der Region. In Anerkennung seines jahrzehntelangen Wirkens für den ASB wurde er nun mit dem ASB-Samariter-Ehrenkreuz in Bronze ausgezeichnet. Herzlichen Glückwunsch!

Ereignisreiche Monate liegen hinter uns. In den Beiträgen dieses Herbstjournals berichten unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von vielen Erlebnissen und Erfahrungen. Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen! Vor allem aber wünsche ich Ihnen erholsame Weihnachtsfeiertage sowie einen entspannten Jahreswechsel!

Alles Gute,

Ihr **André Mettin**

Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

Inhalt

- | | |
|---|---|
| 04 News | 18 Laufen, laufen, laufen ... |
| 06 Zwanzig Jahre Gymnasium | 20 Das erste Ausbildungsjahr |
| 08 Lebensmelodien | 21 Auszeichnung mit Samariter-Ehrenkreuz |
| 10 Interview zur Teilhabe | 22 Reisetipps |
| 12 Vom Ei zum Küken | 24 Büchertipps |
| 13 WG Kranichzug stellt sich vor | 26 Mitglied im ASB werden |
| 14 Gesundheitstipps | |

News

7000 Schritte für die Gesundheit

Schon 7000 Schritte am Tag senken einer Studie zufolge das Risiko für etliche schwerwiegende Erkrankungen, ergab die Studie eines internationalen Forscherteams. Die bisherigen Empfehlungen für 10.000 Schritte am Tag sind nicht unbedingt nötig. Die Studie ergab, dass bereits 7000 Schritte am Tag das Risiko für einen vorzeitigen Tod fast um die Hälfte senken im Vergleich zu Menschen, die nur 2000 Schritte am Tag zurücklegen. Sie verringern das Risiko an Demenz zu erkranken, um 38 Prozent. Das Risiko für Depressionen sinkt um 22 Prozent und das Risiko für Diabetes um 14 Prozent. Die Ergebnisse deuten zudem darauf hin, dass sich auch das Risiko minimieren lässt, an Krebs zu erkranken oder zu stürzen.



Nährstoffe fürs Gehirn

Vergesslich und unkonzentriert? Eine Studie aus Polen legt nahe, dass zwei Nährstoffe besonders wichtig sind, um das Gehirn gesund und fit zu halten. Forscher haben den Einfluss von Kalzium und Magnesium auf die Hirnleistung untersucht. Dabei fanden sie heraus: Niedrige Werte dieser beiden Mikronährstoffe gehen bei Menschen über 60 Jahren mit schlechteren Ergebnissen bei Intelligenz- und Gedächtnistests einher. Dabei fiel Kalzium am stärksten ins Gewicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag für Erwachsene 1000 mg Kalzium. Dies lässt sich leicht über die Ernährung erreichen. Besonders viel Kalzium liefert Käse. Er enthält etwa 400 bis 900 mg Kalzium pro 100 g. Haselnüsse enthalten mehr als 100 mg pro 100 g. Auch manche Gemüsearten sind gute Kalziumquellen: etwa Brokkoli, Grünkohl und Rucola mit mehr als 80 mg pro 100 g.



Hygiene im Bett

Das eigene Bettzeug benutzen die meisten von uns mit Sicherheit deutlich länger als es gut ist. Immerhin schlafen wir darin jede Nacht. In Laken, Kissen und Co. sammeln sich über die Zeit allerdings jede Menge Dreck, Hautschuppen und Körperflüssigkeiten. Neben Hausstaubmilben können sich im Bett aber auch andere Parasiten anfinden. So bilden Feuchtigkeit und Wärme ein perfektes Klima für Bakterien und Pilze. Die Bettwäsche sollte also regelmäßig gewechselt werden. Doch was ist die offizielle Empfehlung? Eine Art goldene Regel lautet, die Textilien alle zwei Wochen zu tauschen. Geht es nach der Wissenschaft reicht das aber nicht aus. Mediziner raten dazu, einmal pro Woche die Bettwäsche zu wechseln und zu waschen.



Kampfkünste Senioren

Viele Menschen glauben, dass Gehen oder Laufen die beste Methode ist, um auch im Alter fit zu bleiben. Eine Studie der Harvard Medical School zeigt jedoch, wer über 60 ist, profitiert stärker von sanften Kampfkünsten. Stile wie Tai Chi, Aikido oder Wing Chun setzen eher auf langsame, fließende Bewegungen, die Gelenke schonen und das Gleichgewicht fördern. Für Menschen über 60 sind sie oft eine sichere und attraktive Alternative zu Jogging oder schwerem Krafttraining. Diese Bewegungsformen trainieren Körper und Geist zugleich. Das Einüben komplexer Bewegungsfolgen verbessert Muskelkoordination, Konzentration und Gedächtnis. Neben den körperlichen Effekten bieten Gruppenkurse soziale Kontakte – ein wichtiger Schutz gegen Einsamkeit.



Tipps gegen Demenz

Allein in Deutschland sind rund zwei Millionen Menschen von Demenz-Erkrankungen betroffen – Tendenz steigend. Die Ursachen von Demenz sind bislang wissenschaftlich nicht geklärt. Doch Forschende haben Tipps, wie sich das Risiko reduzieren lässt. Demnach könnten ein Drittel der Fälle mit einem gesünderen Lebensstil und der Behandlung von Vorerkrankungen vermieden werden. Drei wichtige Tipps sind: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um Ihr Gehirn mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Bewegen Sie sich regelmäßig, denn körperliche Aktivität fördert die Durchblutung und unterstützt die geistige Fitness. Verzichten Sie auf das Rauchen, da es die Durchblutung des Gehirns beeinträchtigen und das Demenzrisiko erhöhen kann.





20 erfolgreiche Jahre

Das Gründungsjubiläum unseres Freien Joachimsthaler Gymnasiums war Anlass für eine festliche Feier im September 2025.

Seit Tagen liefen die Vorbereitungen. Klavierstücke wurden geprobt, Moderationstexte abgesprochen, Mikrofone eingepegelt und das Foyer des Gymnasiums in eine farbenfrohe Dekoration gehüllt: Petra Koglin, die Schulleiterin unseres Gymnasiums, konnte zur Jubiläumsfeier

die Glückwünsche von vielen Gästen, Kolleginnen und Kollegen aus Einrichtungen des Regionalverbandes und von Mitgliedern des Vorstandes, des Fördervereins der Schule, aber auch von Unterstützern und Partnern aus der Region entgegennehmen.

Die Gründungsjahre

André Mettin, Geschäftsführer des Trägervereins ASB Regionalverband Barnim e.V., führte gemeinsam mit Francisca Streblow, Lehrerin am Gymnasium, durch das kurzweilige Programm der Veranstaltung im Foyer des Gymnasiums. Sie interviewten u.a. Heidi Freistedt, ehemalige Geschäftsführerin und Verbandsvorsitzende in den entscheidenden Gründungsjahren des Gymnasiums, und Prof. Brigitte Meier, die erfolgreich über 10 Jahre lang das Gymnasium leitete. Gemeinsam wurde auf das Erreichte in den vergangenen 20 Jahren zurückgeblickt. In ihren Erinnerungen berichteten die Gäste von den Schwierigkeiten und dem Enthusiasmus der Anfangsjahre. Aber die Jubiläumsveranstaltung ermöglichte auch einen Blick nach vorn: Jamila Tressel vom Netzwerk „Schule im Aufbruch“ gab in einem Impulsvortrag Anregungen und Erfahrungen weiter, wie eine Schule zukünftig aussehen könnte.



Erfolgreiche Filmpremiere

Ein Höhepunkt der Jubiläumsfeier war die Premiere des neuen Imagefilms des Gymnasiums. Fyn Kobelt, ein ehemaliger Schüler, erzählt in dem mit vielen begeisterten Schülerinnen und Schülern und der Lehrerschaft gedrehten Film von den Angeboten des Unterrichts, von Arbeitsgemeinschaften und Projekten. Vor allem aber macht der Film das respektvolle und familiäre Miteinander von Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern erlebbar.



Kreativ mit Klebstoff, Flickern und 3-D-Animation

Die Schülerschaft präsentierte sich unterhaltsam und informativ im Rahmen der Jubiläumsfeier: Sie beeindruckte die Gäste mit musikalischen Darbietungen, widmete sich mit selbstgebastelten Hut-Kreationen dem Motto „20 Jahre Gymnasium“ und stellte in einer 3-D-Animation ihre Ergebnisse zum Thema „Schule der Zukunft“ vor. So wurde die Jubiläumsfeier eine gelungene, unterhaltsame, rückbesinnende, aber auch vorausschauende Begegnung von Gästen, Lehrerinnen und Lehrern, Schülerinnen und Schülern.

Große Schulparty zum Abschluss

Nach der offiziellen Veranstaltung lud das Gymnasium zwei Tage später die ehemalige und aktuelle Schulgemeinschaft zu einer Schulparty ein. Den Gästen standen vielfältige Angebote zur Verfügung, die ausgiebig genutzt wurden: In einer Fotobox wurden Erinnerungsfotos von diesem Tag erstellt, Bilder und Filme der Schule wurden gezeigt, die Schülerfirma bedruckte Tassen und T-Shirts mit „20 Jahre FJG“, Schmuck wurde gebastelt, bei Karaoke gesungen, Basketball und Tischkicker gespielt, beim Glücksraddrehen Preise gewonnen. Nicht zuletzt legten DJ live auf, während die 11. und 12. Klassen sich um das leibliche Wohl aller Gäste kümmerten. Alle genossen die entspannte Atmosphäre und tauschten Erinnerungen und Eindrücke aus.

Dank und Ausblick

Ein ganz herzlicher Dank gilt allen Gästen für ihre Zeit und die zahlreichen Aufmerksamkeiten zu unserem Schuljubiläum. Ein großes Dankeschön geht aber vor allem an die Schulgemeinschaft, die mit Liebe und Engagement die Feierlichkeiten vorbereitete und durchführte.



Lebensmelodien

Im Februar 2025 begann für die Schülerinnen und Schüler der 11. Jahrgangsstufe des Freien Joachimsthaler Gymnasiums eine ganz besondere Reise: das Projekt „Lebensmelodien“ – Musik als Brücke zur Vergangenheit und Mahnung für die Zukunft.

In diesem einzigartigen Projekt setzen sich Jugendliche mit Melodien auseinander, die von jüdischen Opfern des Nationalsozialismus komponiert oder überliefert wurden. Sie erwecken diese Klänge zu neuem Leben, während sie gleichzeitig die historischen Zusammenhänge beleuchten.

Den Auftakt zum Projekt gab eine Einführung durch den renommierten israelischen Musiker Nur Ben Shalom, der die jungen Menschen mit großer Leidenschaft in die Welt der Lebensmelodien einführte. Seine Worte berührten die Schüler tief und ließ sie erahnen, welche Kraft in der Musik liegt, gerade wenn sie aus Zeiten unsagbaren Leids stammt.

Mit Hingabe und Ernsthaftigkeit widmeten sich die Jugendlichen den Stücken. Sie interpretierten sie mit Respekt, spürten ihren Ursprüngen nach und setzten sich intensiv mit den Biografien der Menschen auseinander, die sie einst spielten oder schufen. Dabei zeigten sie eine beeindruckende Sensibilität und Empathie, die sowohl ihre Lehrkräfte als auch die Zuschauer tief bewegten, als die Lebensmelodien im Juni 2025 im Freien Joachimsthaler Gymnasium aufgeführt wurden. Eingebettet in eine Theateraufführung und die Präsentation selbständig erstellter Comics gelang es den Schülerinnen und Schülern, den Melodien wieder Leben einzuhauchen.

„Es ist unglaublich, wieviel Geschichte und Emotion in diesen Melodien steckt. Man fühlt sich den Menschen, die sie komponiert oder gesungen haben, ganz nah.“, berichtet eine Schülerin bewegt. Ein anderer Teilnehmer betont: „Durch die Musik wird Geschichte nicht nur fassbar, sondern lebendig. Wir tragen diese Erinnerungen weiter.“

Von dem Projekt noch tief bewegt, war es für alle Schülerinnen und Schüler eine große Ehre und ein Bedürfnis, ihre Präsentation im Oktober 2025 anlässlich einer Gedenkveranstaltung am Mahnmal „Gleis 17“ in Berlin aufführen zu dürfen. Von diesem Gleis im Bahnhof Grunewald aus wurden am 18. Oktober 1941 die ersten 1.100 jüdischen Kinder, Frauen und Männer in ein Vernichtungslager deportiert.



Gerade in einer Zeit, in der antisemitische Tendenzen weltweit zunehmen, ist die Auseinandersetzung mit der Shoah und den Schicksalen ihrer Opfer essenziell. Erinnern bedeutet nicht nur, der Vergangenheit zu gedenken, sondern auch Verantwortung für die Gegenwart und Zukunft zu übernehmen. Es ist unsere Aufgabe, diesen Stimmen Gehör zu verschaffen, damit sich solche Verbrechen niemals wiederholen.

Ein herzlicher Dank gilt allen Beteiligten, die dieses Projekt ins Leben gerufen und begleitet haben. Ohne ihren unermüdlichen Einsatz wäre es nicht möglich, Musik zu einer Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft werden zu lassen. Besonders gebührt dieser Dank Nur Ben Shalom, der mit seinem Wissen und seiner Leidenschaft die Schülerinnen und Schüler inspirierte. Die „Lebensmelodien“ sind weit mehr als ein Musikprojekt – sie sind eine Botschaft des Erinnerns, des Mitgefühls und der Verantwortung.





Sachen, die mich betreffen.

In Eberswalde betreibt unsere Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla seit 2018 die Tagesgruppe Lindenpark. Hier unterstützen wir Kinder im schulpflichtigen Alter. Sieben Jungs im Grundschulalter besuchen zurzeit diese Tagesgruppe. Gemeinsam verbringen sie die Stunden nach dem Unterricht.

Ein wesentliches Element unserer Arbeit mit den Kindern ist es, ihre Beteiligung in der Tagesgruppe zu reflektieren. So können Betreuer und Kinder gemeinsam neue Strukturen und Regeln für das Miteinander innerhalb der Gruppe finden.

Mitbestimmen und mitmachen

Jeanne Käckenmeister, Erzieherin in der Tagesgruppe, traf sich mit Til, 12 Jahre, um in einer ruhigen Atmosphäre über Erreichtes, Versäumnisse und mögliche Verbesserungen im Rahmen der Beteiligung für die Kinder zu sprechen.

Für Til ist das ein wichtiges Thema, das macht er gleich zu Beginn des Gesprächs deutlich: „Für mich ist Beteiligung, dass ich bei Sachen mitbestimmen und mitmachen darf. Sachen, die mich betreffen.“

Es sind Entscheidungen, die täglich neu zu treffen und dennoch für die Kinder wichtig sind: Was wird mittags gekocht? Was möchten sie trinken? Sie wollen als Gruppe entscheiden, wie sie den Tag nach der Schule oder in den Ferien verbringen. Und ob sie überhaupt an individuellen Tagesprogrammen teilnehmen – denn das steht allen Kindern natürlich frei. Aber ihre täglichen Entscheidungen gehen weit über das Alltägliche hinaus.

„Wir haben unsere Hausregeln und Gruppenregeln neu gemacht. Uns war total wichtig, dass die Regeln auch für Erwachsene gelten.“ Und Til erläutert nachdrücklich: *„Sie haben auch eigene Regeln bekommen, also, was wir Kinder von den Erwachsenen erwarten. Wissen Sie noch? Hauschuhe im Haus tragen, oder alle Erwachsene müssen uns begrüßen und immer freundlich sein.“*

Es sind diese scheinbar nebensächlichen Gepflogenheit, die für Til wichtig sind, um sich auf gleicher Höhe zu begegnen: Respekt füreinander haben und verstehen, was die Betreuer und Betreuerinnen von ihnen erwarten. Und vor allem warum. Denn nur Verständnis schafft die Bereitschaft, sich einzubringen.

Alltag meint mehr als nur einen Tag

Jeanne Käckenmeister hakt nach. Sie weiß, die Jungs bringen sich längst auch auf Ebenen ein, die man nicht unbedingt erwartet – so auch beim Kinderrat, eine Runde, in die jede Wohn- und Betreuungsgruppe innerhalb des Heimverbundes Bergvilla Kinder entsendet. Til vertritt die Tagesgruppe Lindenpark schon seit einigen Jahren: *„Der Kinderrat spricht über wichtige Dinge, die alle Kinder und Jugendlichen der Tagesgruppe und der Wohngruppen betreffen. Zum Beispiel: Feste für alle Gruppen planen und machen. Wir treffen uns einmal im Monat und sprechen dann darüber. Wir haben aber auch über Taschengeld und Nachtruhezeiten*

gesprochen. Wieviel jedes Kind so kriegt, wann und so. Hier gab es auch Beschwerden, und der Kinderrat hat versucht dafür Lösungen zu finden.“

Auch die Kinderzeitung ist ein Beispiel. Dieses kleine, im Selbstdruck einmal im Quartal erscheinende Blättchen schafft Raum für kreative Mitarbeit und Möglichkeiten. So können die Kinder zeigen, was ihnen wichtig ist. Dafür treffen sie sich sogar zu richtigen Redaktionsrunden.

Til macht dieses Miteinander Spaß: *„Hier treffen sich auch einmal im Monat die Kinder und Jugendlichen aus den Wohngruppen. Sie besprechen dann Artikel und schreiben diese auf. Dann wird die Zeitung gedruckt. Alle können sie lesen. Also aus den Wohngruppen und wir halt.“*

Gemeinsam für andere Kinder

Jeanne Käckenmeister lenkt das Gespräch noch auf etwas anderes: *„Du bist ja auch Vertreter des Kinder- und Jugendlandesrates Brandenburg (KJLR). Kannst du mir erklären, was du dort machst?“*

Man merkt Til seinen Stolz an, als er berichtet: *„Wir treffen uns regelmäßig. Dann sprechen wir über wichtige Angelegenheiten für Kinder der Tagesgruppen und Wohngruppen. Wir versuchen den Kindern bei Dingen, Problemen zu helfen. Wir regen Sachen an, unterstützen die Kinder und beraten sie. Wir beraten auch das Ministerium in Potsdam und dürfen auch mitbestimmen.“*

Das Ministerium ist das Landesministerium für Bildung, Jugend und Sport in Brandenburg. Dort ist man dankbar für die Beratung derer, um die es geht. Man hört ihnen zu und beteiligt sie. Jeanne Käckenmeister fragt Til nach Beispielen, die diese Beteiligung belegen:

„Wir sprechen gerade ganz viel darüber, dass die Kinder in den Wohngruppen zu wenig Privatsphäre haben. Dass in den Zimmern nicht angeklopft wird oder die Handys von den Erzieherinnen und Erziehern einfach durchsucht werden. Wir wollen den Kindern helfen, dass sie halt mehr Privatsphäre haben.“, erläutert Til seine Arbeit als Vertreter im Kinder- und Landesjugendrat.

Til ist zufrieden. Er findet, er kann sich auch als Kind gut innerhalb der teilstationären Kinder- und Jugendhilfe einbringen und beteiligen – meistens jedenfalls: *„Ich finde ja. Ich darf viel mitbestimmen. Nur bei den Medien... Sie wissen schon...“*

Til lacht, denn Jeanne Käckenmeister weiß sofort, worum es geht: *„Ich weiß. Du möchtest in der Tagesgruppe mit deinem Smartphone spielen dürfen ...“*

Geht das: Teilhabe und Lieblingskekse?

In diesem Moment kommt das Gespräch auf Gewohnheiten und Abläufe im Alltag der Wohn- und Lerngruppen, die für Til noch nicht funktionieren: *„Ich finde es blöd, dass ich in der Schule nicht viel mitbestimmen darf. Also, wir die Ausflüge nicht aussuchen dürfen. Wir finden auch die Hilfeplangespräche nicht so gut. Darüber reden wir gerade ganz viel in der Tagesgruppe, weil wir sie verändern wollen. Wir wollen nämlich auch dabei mitbestimmen.“*

Das lässt sich Jeanne Käckenmeister von Til genau erklären. Er möchte mitentscheiden können, ob die halbjährlichen oder jährlichen Hilfeplangespräche statt im Jugendamt doch eher in den Räumen der Betreuungseinrichtung stattfinden – denn dann könnten zu diesen Gesprächen immer auch besonders leckere Sachen auf dem Tisch stehen: *„Zum Beispiel meine Lieblingskekse.“*

Til lacht: *„Aber Sie dürfen nicht alles wegessen!“*. Und nun lacht auch Jeanne Käckenmeister, und sie beschwichtigt: *„Niemals ...!“*

Til kommt noch einmal auf die Hilfeplangespräche mit den Kindern in den Wohn- und Betreuungsgruppen zurück: *„Ich möchte auch mitentscheiden, wer daran teilnimmt. Ob ich noch eine (Vertrauens-) Person dabei haben möchte. Zum Beispiel meinen Opa. Ich werde überhaupt nicht gefragt und das finde ich blöd!“* Til bekennt: *„Ich wäre weniger nervös und hätte keine Angst mehr vor dem Gespräch.“*

Wünsche, die Til an die Landespolitik, pädagogischen Fachkräfte oder überhaupt an die Gesellschaft hat: „Hört uns zu! Nehmt unsere Wünsche nach Beteiligung ernst! Wir haben auch eine Stimme!“

Am Ende des Gesprächs ist Jeanne Käckenmeister dankbar: Til hat sich und seine Erwartungen klar formuliert und deutlich geäußert – denn auch das bedeutet Beteiligung: Einander zuhören, offen reden und wissen, dass die eigene Meinung erhört worden ist. Und so geht das Gespräch an diesem Nachmittag erfolgreich zu Ende: *„Ich danke dir für deine ehrlichen und offenen Antworten!“*

„Bitte.“, und wichtig ist Til noch: *„Und Danke.“* Aber da ist er schon fast wieder bei den anderen Jungs – denn auch an diesem Nachmittag ist in unserer Tagesgruppe Lindenpark noch eine Menge zu erleben.

Das Interview mit Til (12 Jahre) führte Jeanne Käckenmeister, Sozialarbeiterin in der Tagesgruppe Lindenpark. Wir zitieren in Auszügen.

Vom Ei zum Küken – was passiert eigentlich genau?

Das haben sich die Erzieherinnen, Erzieher und Kinder unserer Kinder- und Jugendwohngruppe Adlerhorst gefragt. So entstand die Idee für das Projekt „Küken-Aufzucht“.

Zum Haus der Wohngruppe in Bölkendorf gehören in einem weitläufigen Garten natürlich auch Hühner. Jedes Jahr beleben neue Tiere unseren Hof – aber noch nie hatten wir selbst für tierischen Nachwuchs gesorgt. Das wollten wir ändern.

Viel Wärme braucht es

Schnell wussten wir: Ohne Technik würden wir nicht auskommen. Die Eier brauchen viel Wärme. Also wurde eigens ein Brutautomat gekauft. So konnten wir die Eier fachgerecht versorgen. Das Gerät war aber auch bestens geeignet, um jede Veränderung an den Eiern genau zu beobachten.

Ei ist nicht gleich Ei

Eine Glucke braucht viele Tage, bis sie ihr Brutgelege aus mehreren Eiern gesammelt hat. Erst dann setzt sie sich zum Brüten auf ihr Nest. Wir haben das natürlich ganz ähnlich gemacht und erst einmal Eier gesammelt. Bei der Auswahl durften wir keine Fehler machen.

Mit einer Lampe prüften wir die ausgewählten Eier sorgsam auf sichtbare Schäden oder Verunreinigungen. Nicht jedes Ei konnten wir verwenden, die ausgewählten aber legten die Kinder behutsam in den Brutkasten. Und dann hieß es abwarten und fleißig beobachten:

Was im Ei-Inneren passiert

Tag 4: Das Herz beginnt zu schlagen. Weitere Organe werden gebildet. **Tag 5:** Die Augen werden sichtbar. Das Geschlecht prägt sich aus. **Tag 10:** Ein kleiner Vogel ist zu erkennen. **Tag 12:** Das Küken kann Geräusche wahrnehmen (Dieses Wissen haben wir uns natürlich angeeignet) **Tag 15:** Das Küken ist vollständig zu erkennen. Es füllt das Ei ganz aus. **Tag 17:** Der Schnabel durchstößt die Eimembran und steckt Kopf und Schnabel in die Luftkammer. **Tag 19/20:** Ein leises Piepen im Ei ist wahrzunehmen. **Tag 21:** Pünktlich schiebt sich das Küken langsam aus dem Ei.

Das große Schlüpfen

Wir haben gelesen, es könnte lange dauern, wenn sich ein Küken aus seinem Ei befreit. Leider hatte sich unser erstes Küken ausgerechnet die Abendstunden ausgesucht, um sich ins Freie zu wagen. Lange warteten und beobachteten wir gemeinsam mit den Kindern, aber so richtig wollte nichts passieren. Um so größer war die Freude am nächsten Morgen: Endlich hatte unser erstes „selbst aufgezogenes“ Küken das Licht der Welt erblickt! Im Laufe des Tages folgten ein zweites und drittes Küken ...

Erst einmal das neue Leben genießen

Die kleinen flauschigen Wesen konnten sich zunächst aber noch im Brutkasten ausruhen. Erst am nächsten Tag fand der Umzug in ihr „großes“ Gehege statt. Das hatten die Kinder besonders kuschelig hergerichtet und sogar mit einer Rotlichtlampe versehen – so fühlten sich die frisch Geschlüpften richtig wohl.

Mittlerweile sind alle drei Küken ordentlich gewachsen und leben in unserem großen Außengehege. Und wir sind beruhigt: Die „erwachsenen“ Hühner haben die drei Neuankömmlinge gut in ihre Hühnertruppe aufgenommen ...



Auf dem Weg ins Leben

Die Wohngruppe Kranichzug gehört zu drei Kinder- und Jugendwohngruppen auf dem Gelände unserer Betreuungseinrichtung Bergvilla in Joachimsthal.

Unsere Wohngruppe wird von einem engagierten Team pädagogischer Fachkräfte betreut. Täglich schenken sie den Kindern im Alter zwischen 8 und 12 Jahren Geborgenheit und Verlässlichkeit. Durch feste Bezugspersonen entstehen vertrauensvolle Beziehungen. Sie geben den Kindern Halt. Das ist besonders wichtig, wenn sie selbst schwierige Erfahrungen im eigenen Leben machen mussten.

Gemeinsam in der Gruppe

Im Alltag legen wir viel Wert auf gemeinsam verbrachte Zeit: Wir essen und spielen zusammen, lösen miteinander Hausaufgaben, unternehmen Ausflüge oder lesen uns abends Gute-Nacht-Geschichten vor. Solche gemeinsamen Rituale schaffen Sicherheit. Durch sie spüren die Kinder, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind. Gleichzeitig unterstützen wir jedes Kind individuell – beim Lernen, im Umgang mit Gefühlen oder dem Entdecken eigener Stärken. Die heilpädagogische Ausrichtung unserer Betreuungsarbeit hilft uns, die besonderen Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen. Gemeinsam mit ihnen finden wir

Möglichkeiten, um den Heranwachsenden helfend zur Seite zu stehen.

Stück für Stück gewinnen die Kinder Vertrauen in sich selbst zurück. Sie übernehmen Verantwortung für Freunde und Tiere. Als Teil des Kaninchenverbundes ist unsere Wohngruppe Kranichzug zum Beispiel eingebunden in ein lebendiges Netzwerk, das sich der Aufzucht von Rassekaninchen widmet. So können sich Kinder und Betreuer jedes Jahr über neuen Kaninchennachwuchs freuen, der gehegt und gepflegt werden möchte.

Gemeinsam mit den Familien

Kinder entwickeln sich am besten, wenn ihre Familien einbezogen und gestärkt werden. Deshalb pflegen wir eine offene Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, damit Veränderungen gelingen können. So wird unsere Wohngruppe Kranichzug zu einem Ort der Chancen – nicht nur für die Kinder: Auch im Kreis ihrer Familien kann so eine gemeinsame Zukunft wieder möglich werden.

Schwellungen ade - Körper richtig entwässern

Ob geschwollene Beine, Gesicht oder Bauch: Den Körper zu entwässern kann bei Beschwerden sehr hilfreich sein! Und es geht ganz einfach!

Wassereinlagerungen können unangenehm sein und sich in geschwollenen Beinen, Händen oder im Gesicht bemerkbar machen. Sie entstehen oft durch zu viel Salz, Hormonschwankungen, Hitze oder Bewegungsmangel. Die Folge: Schwellungen, Spannungsgefühle und bei Druck oft sichtbare Dellen im Gewebe.

“Körper entwässern” bedeutet, überschüssige Flüssigkeit, die sich im Gewebe staut, wieder in den natürlichen Kreislauf zu bringen und besser abzutransportieren. Beim richtigen Entwässern geht es nicht um Schnelligkeit oder extremes Austrocknen, sondern um sanfte Unterstützung des Körpers. Wichtig sind ausreichend Wasser, frische Lebensmittel und Bewegung, damit Blut- und Lymphfluss in Gang kommen. Ergänzend helfen Methoden wie Trockenbürsten, Massagen, Wechselduschen oder Beine hochlegen – so wird Flüssigkeit auf natürliche Weise abtransportiert, ohne den Kreislauf zu belasten.

Körper richtig entwässern: Darauf kommt es an

Ausreichend Wasser trinken

Klingt paradox, ist aber entscheidend: Wer genug trinkt, hält den Flüssigkeitshaushalt stabil und regt die Nieren an, überschüssiges Wasser auszuscheiden. Zu wenig trinken dagegen führt dazu, dass der Körper Wasser zurückhält.

Frische Lebensmittel essen

Obst und Gemüse mit hohem Wasser- und Mineralstoffgehalt – wie Gurke, Melone oder Spargel – unterstützen die Entwässerung sanft. Gleichzeitig liefern sie Kalium, das den Flüssigkeitsausgleich im Körper reguliert.

Regelmäßige Bewegung

Bewegung aktiviert die Muskelpumpe in den Beinen und bringt Blut und Lymphe in Schwung. Schon Spaziergänge oder leichtes Training helfen, Flüssigkeit besser zurück in den Kreislauf zu transportieren.

Trockenbürsten

Die Massage mit einer Bürste regt die Durchblutung an und stimuliert das Lymphsystem direkt unter der Haut. Das unterstützt den Abtransport von eingelagerter Flüssigkeit und wirkt gleichzeitig belebend. Bürsten gibt es zum Körper-Entwässern zum Beispiel in Drogerien. Unsere Expertin Sigrid Illumaa hat sogar ihre eigene ergonomische Trockenbürste entworfen.

Massagen

Sanfte Massagen – besonders lymphorientierte – fördern den Abfluss von Gewebswasser und entspannen zusätzlich die Muskulatur. So können Schwellungen schneller zurückgehen.

Wechselduschen

Der Wechsel von warmem und kaltem Wasser trainiert die Blutgefäße und fördert die Durchblutung. Dadurch wird der Flüssigkeitstransport im Gewebe angeregt und der Kreislauf belebt.

Beine hochlegen

Durch Hochlagern wird die Schwerkraft genutzt: Flüssigkeit, die sich in den Beinen gesammelt hat, kann leichter Richtung Herz abfließen. Schon wenige Minuten am Tag bringen spürbare Erleichterung.



Geduld

Denn den Körper radikal zu entwässern, ist nicht gut. Ein zu schneller Flüssigkeitsverlust kann den Mineralstoffhaushalt stören und Kreislaufprobleme verursachen. Deshalb sind sanfte Methoden, die den Körper in seinem natürlichen Rhythmus unterstützen, sinnvoller. Auch bei Kräutertees sollte man vorsichtig sein: Stark entwässernde Kräuter wie Brennnessel können zu viel entziehen, während Buchweizenkraut oder Birkenblätter den Lymphfluss sanft fördern.

Die besten entwässernden Lebensmittel

Die besten entwässernden Lebensmittel unterstützen den Körper auf natürliche Weise dabei, überschüssige Flüssigkeit auszuscheiden und das Gewebe zu entlasten. Sie wirken sanft und gezielt, ohne den Körper auszutrocknen, und sind ideal für eine natürliche Entwässerungskur. 12 Lebensmittel, die den Körper entwässern sind diese:

Gurken

Gurken enthalten viel Wasser und wirken leicht harntreibend, wodurch sie den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen.

Spargel

Spargel regt die Nierenfunktion an und hilft, überschüssiges Wasser abzutransportieren.

Wassermelone

Der hohe Wasseranteil in Wassermelonen plus natürliche Mineralstoffe unterstützen die Entwässerung.

Sellerie

Sellerie wirkt sanft harntreibend und liefert gleichzeitig wichtige Mineralstoffe wie Kalium.

Beeren

Beeren enthalten Antioxidantien und Wasser, die den Stoffwechsel anregen und Flüssigkeit im Gewebe reduzieren können.

Zitronen und Limetten

Die Zitrusfrüchte fördern die Nierenfunktion und unterstützen die Entgiftung auf natürliche Weise.

Ananas

Ananas enthält das Enzym Bromelain, das entzündungshemmend wirkt und die Flüssigkeitsbalance unterstützt.

Tomaten

Tomaten liefern Wasser, Kalium und Antioxidantien, die die Ausscheidung von überschüssiger Flüssigkeit fördern.

Ingwer

Ingwer regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und wirkt mild entwässernd.

Petersilie

Petersilie unterstützt die Nierenfunktion und wirkt harntreibend, ohne den Körper auszutrocknen.

Grüner Tee

Grüner Tee regt die Nieren an und hilft, Flüssigkeit auf sanfte Weise auszuscheiden.

Zucchini

Zucchini bestehen größtenteils aus Wasser und wirken leicht entwässernd, besonders in Kombination mit anderen Gemüsearten.

Bitterstoffe

Lebensmittel mit gesunder Wirkung

Bitterstoffe zeichnen sich durch ihren bitteren Geschmack aus und sind sicherlich nicht jedermanns Sache. Doch sie sind äußerst gesund. Unter anderem haben sie eine positive Wirkung auf die Leber sowie die Verdauung und sollen sogar beim Abnehmen helfen.

Während von der Zufuhr solcher Pflanzenstoffe als Nahrungsergänzungsmittel meist aufgrund der nicht ausreichend erforschten Nebenwirkungen und Dosierungsempfehlungen abgeraten wird, gelten natürliche Bitterstoffe in Lebensmitteln als äußerst gesund. Dabei sind sie leicht in unseren Speiseplan zu integrieren, denn sie kommen in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vor.

Doch nicht immer wirken Bitterstoffe appetithemmend: Vor einer Mahlzeit können sie auch appetitanregend wirken, gerade bei Menschen, deren Hungergefühl aufgrund einer Erkrankung gestört ist.



Wofür sind Bitterstoffe gut?

Unterschiedliche Bitterstoffe haben verschiedene Wirkungen. Daraus ergeben sich zahlreiche positive Auswirkungen auf die Gesundheit. So können die Stoffe unter anderem die Verdauung fördern, da sie die Produktion von Speichel und Magensäure anregen. Auch können sie die Fettverdauung verbessern, weil sie die Herstellung von Gallenflüssigkeit in der Leber ankurbeln oder weil sie die Ausschüttung von Verdauungssäften im Darm anregen und so die Darmbeweglichkeit erhöhen. So können sich Bitterstoffe bei Völlegefühl oder Blähungen oder sogar bei chronisch-entzündlichen Darm Erkrankungen wie Morbus Crohn als hilfreich erweisen. Durch ihren Einfluss auf die Verdauung können die bitteren Pflanzenstoffe auch indirekt beim Abnehmen helfen. Auch, weil sie an bestimmte Darmzellen andocken, die dem Gehirn über ein Hormon signalisieren, dass man satt ist. Weil das Sättigungsgefühl früher einsetzt, isst man weniger. Zudem können wieder andere Bitterstoffe die Bauchspeicheldrüse zur Produktion von Insulin anregen und den Blutzuckerspiegel langsamer abfallen lassen, was der Entstehung von Heißhunger vorbeugt.

Außerdem sollen einige Bitterstoffe unter anderem:

- die Durchblutung anregen
- das Immunsystem stärken und Krankheitserreger bekämpfen
- Fieber senken
- cholesterinsenkend wirken
- gegen Übelkeit helfen
- Entzündungen bekämpfen
- die Skelettmuskulatur entspannen können
- zusammen mit basischen Lebensmitteln einem Säureüberschuss im Körper entgegenwirken
- antibiotisch und sogar krebshemmend wirken



Selbst äußerlich können Bitterstoffe Anwendung finden, etwa als Creme für die Haut. Ihre Verbindung mit den Bitterstoff-Rezeptoren der Haut soll den Hautstoffwechsel verbessern, indem die Zellen besser mit Calcium versorgt werden. Außerdem soll sie die Hautbarriere durch die Bildung bestimmter Proteine und Fette stärken. Dieser Effekt kann bei bestimmten Hautkrankheiten, zum Beispiel Neurodermitis, genutzt werden.

Gesunde Bitterstoffe

Besonders reich an diesen wertvollen Pflanzenstoffen sind Lebensmittel wie Chicorée, Radicchio, Rucola, Artischocken oder Grapefruit. Auch Kräuter wie Löwenzahn oder Gewürze wie Ingwer und Kurkuma liefern eine Extraportion Bitterstoffe.

Wer sie regelmäßig in seinen Speiseplan einbaut, tut seinem Körper etwas Gutes – und entdeckt vielleicht ganz neue Geschmackswelten. Denn: Bitter ist nicht gleich unangenehm – oft ist es einfach nur ungewohnt. Aber gesund!



Team Samariter läuft und läuft und läuft ...

Jährlich machen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Regionalverbandes fit für den Wandlitzer Jedermann-Lauf.

Für unseren ASB im Barnim gingen diesmal ein Lehrer und eine Lehrerin aus dem Gymnasium, drei Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Senioreneinrichtung und 11 aus dem Bereich der Jugendhilfe an den Start.

Auch zwei Kinder aus der Wohngruppe Die Börnicker unserer Bergvilla waren unter den diesjährigen Sportbegeisterten zu finden.



Und mit Dorit Winter belegte sogar eine unserer Mitarbeiterinnen den 1. Platz in ihrer Altersgruppe. Sie wurde, wie viele andere Mitlaufende, begeistert von den vielen Menschen bejubelt, die entlang der Straßen und am Zieleinlauf das Geschehen verfolgten. Besonders freuen konnte sich die Leiterin unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung Bergvilla Ulrike Mertinkat und mit ihr vor allem ihre Tochter Pauline, die trotz eingeschränkter Mobilität nach weniger als einer Stunde das 5-Kilometer-Ziel erreicht hatten.

Mittlerweile seit vielen Jahren ist die Teilnahme an dieser toll organisierten Laufveranstaltung für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine schöne Tradition, verbindet der gemeinsame Wettkampf doch auch jenseits der alltäglichen Arbeit. Schön auch, dass wir in jedem Jahr weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus den eigenen Reihen gewinnen können. Unser Team Samariter wird also auch weiterhin sein Bestes geben und macht sich schon fit für das nächste Laufjahr.

Mein erstes Ausbildungsjahr zur Pflegefachfrau liegt hinter mir



Tasmin Schirmmacher, Auszubildende in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, OT Basdorf, berichtet von ihren Erfahrungen:

Das erste Ausbildungsjahr war sehr lehrreich – aber irgendwie auch schwer. Vor allem habe ich gelernt, Beziehungen zu Bewohnern unserer Senioreneinrichtung aufzubauen. Kommunikation ist wichtig, mit den betreuten Menschen, aber natürlich auch im Team. Es geht nicht nur darum, die betreuten Menschen zu pflegen –

gleichzeitig wird man auch zu einer Person des Vertrauens für die älteren Menschen.

Ich habe während des ersten Ausbildungsjahres in der Pflegeschule viel lernen können. Auch über die verschiedenen Krankheiten, die bei älteren Menschen in unserer Einrichtung auftreten können. Und während der praktischen Ausbildung lernte ich dann gleich, mit den verschiedenen Krankheiten umzugehen.

Das erste Jahr liegt nun hinter mir. Man denkt immer, eine Ausbildung bedeutet nur, ständig zu lernen. Aber so ist es nicht. Man kann dabei sehr viel Spaß haben und auch andere zum Lachen bringen. Wenn ich auf das erste Jahr zurückblicke, glaube ich: Ich habe mich persönlich wirklich weiterentwickelt. Ich verstehe jetzt besser, was Verantwortung bedeutet und wie wichtig Selbstständigkeit im Leben ist.

Und – nun geht's schon auf in das zweite Jahr meiner Ausbildung!

Wie der Schmetterling zu uns kam

Seit vielen Jahren gehört das Bild eines Schmetterlings zum Logo unseres Ambulanten Pflegedienstes. Es prangt auf unseren kleinen mobilen Flitzern oder an den Türen unserer Büroräume. Den Menschen in der Region ist das Logo gut bekannt.

Ungezählte Kilometer legen unsere Mitarbeiterinnen Tag für Tag zurück. Manchmal bleibt dann nur Zeit für eine Pause zwischendurch – im Auto oder am Wegrand. An manchen Herbsttagen kann dies aber auch überraschende Reize haben: buntgefärbte Baumkronen, weitläufige Sonnenblumenfelder und manchmal ein von üppigen Pilzen übersäter Waldboden.



Unsere Mitarbeiterinnen genießen gern diese Momente zwischen all den arbeitsreichen Terminen. Um so schöner ist es dann, wenn sie ein kleiner Schmetterling aufgeregt umflattert. In solchen Augenblicken entstehen stimmungsvolle Aufnahmen, wie wir auf dieser Seite zeigen.

Samariter-Ehrenkreuz für Michael Finzelberg



Anlässlich der Jubiläumsgala „35 Jahre ASB-Landesverband Brandenburg“ zeichnete Dr. Uwe Martin Fichtmüller, Hauptgeschäftsführer des ASB Deutschland e.V., den Vorstandsvorsitzenden unseres ASB Regionalverband Barnim e.V. Michael Finzelberg mit dem Samariter-Ehrenkreuz in Bronze aus. Gewürdigt wurde damit seine engagierte Arbeit für die Ziele des ASB in der Region Barnim. Wir gratulieren Michael Finzelberg ganz herzlich zu dieser besonderen Auszeichnung!

Gleichzeitig bedeutet diese Auszeichnung auch eine Wertschätzung der Arbeit des gesamten Regionalverbandes – des Vorstandes, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Einrichtungen und vieler engagierter ASB-Mitglieder in unserem Verband.





Im kleinsten Gebirge Deutschlands

Das Zittauer Gebirge lockt Wanderer, Mountainbiker, Kletter- und Wintersportler

Wer eine Winterreise plant und Schnee erwartet, kann wahrscheinlich im Gebirge auf seine Kosten kommen. Wer im Osten wohnt, für den sind die Alpen ganz schön weit. Viel näher sind Erzgebirge und Vogtland. Oder aber, im äußersten Südosten, das kleinste Gebirge Deutschlands: das fast 800 Meter hohe Zittauer Gebirge. Es ist der sächsische Teil der Sudeten. Klar, dass die historische Stadt Zittau dort zu finden ist. Schon im 19. Jahrhundert zog das Gebiet Touristen an, wenngleich es nur ein paar Pensionen und Fremdenzimmer gab. Um die Anreise zu erleichtern, wurde eine Schmalspurbahn gebaut, die seit 1890 und bis heute zwischen Zittau, Oybin und Jonsdorf verkehrt und mit historischen Dampflokomotiven betrieben wird.

Das Zittauer Gebirge ist ein Naturpark und heute beliebt bei Wanderern, Klettersportlern, Mountainbikern und Wintersportlern aller Art. Typisch für die Oberlausitz sind die rund 6000 Umgebinderhäuser entlang der Deutschen Fachwerkstraße. Die gemütlich wirkenden Bauten mit der

typischen Blockstube im Erdgeschoss sind vor allem vom 16. bis 19. Jahrhundert errichtet worden. Mit „Umgebinder“ wird ein umlaufender Balken bezeichnet, der sowohl auf den senkrechten Hölzern, als auch auf dem Mauerwerk des Stallbereiches aufliegt und so beide Gebäudeteile zusammenhält. Er dient der Festigkeit und Sicherheit des aus Holz, Lehm, Stroh und Steinen gebauten Hauses. Darüber wurden ein Fachwerkgeschoß und das Dach errichtet.

Ein interessantes Element vieler Umgebinderhäuser, in denen einst Weberfamilien lebten, ist der aus Granit oder Sandstein gefertigte Türstock, meist mit der Jahreszahl der Erbauung des Gebäudes versehen. Sonnenuhren im Giebelbereich, kunstvolles Schnitzwerk sowie schmuckvolle Fensterrahmen zeugen von der hohen Handwerkskunst der damaligen Zeit. Klar, dass diese Häuser denkmalgeschützt sind und nur originalgetreu saniert werden dürfen. In einigen dieser Häuser werden auch Führungen

angeboten. Dabei erhält man in der originalen Webstube mit Ofen und Webstuhl Einblicke in die Leineweberie.

Wie auch in der benachbarten Sächsischen Schweiz, wurden im Zittauer Gebirge schon vor 150 Jahren mit dem Kelchstein, dem Jonsdorfer Mönch, dem Ernst-Schulze-Stein, dem Waldtorwächter und den Zwillingen die ersten Felsen für Kletterfreunde erschlossen. Im Jahre 1994 wurde zudem noch ein Klettersteig in den Nonnenfelsen bei Jonsdorf eröffnet. Ein zweiter Klettersteig wurde 2006 in Oybin unterhalb der Großen Felsengasse eingeweiht.

Bleiben wir mal in Oybin. Das weithin sichtbare Wahrzeichen dieses Gebirgsortes ist der bienenkorbbartige Fels Oybin – eine uralte Siedlungsstätte. Im Jahre 1364 wurden von Kaiser Karl dem IV. das Kaiserhaus als sein Altersruhesitz und 1369 eine Klosteranlage errichtet. Im 15. Jahrhundert erwies sich die Burg als uneinnehmbare Festung. So hielt sie zwei Angriffen der Hussiten stand. Als im Zuge der Reformation das Kloster aufgegeben wurde, 1577 ein Blitz in die Anlage einschlug und ein Felssturz zu großen Schäden führte, wurde auch die Burg aufgegeben. Das Ensemble ist schließlich zu einer mystischen Ruine gekommen, die im 19. Jahrhundert zahlreiche Maler der Romantik anzog. So malte auch Caspar David Friedrich auf dem Oybin und verhalf dem Ort zu einiger Berühmtheit. In der romantischen Burg- und Klosterruine finden heute Konzerte, Kloster Nächte, Burgfeste und der historische Mönchszug statt. Jedes Jahr werden hier rund 100 000 Besucher gezählt. Auf den Oybin gelangt man von der Ortsmitte in etwa 15 Minuten, vorbei an der in den Felsen gebauten Bergkirche. Wer nicht so gut zu Fuß ist oder zu wenig Puste hat, kann mit dem Oybiner Gebirgs-Express auf den Felsen, bis fast an den Eingang der Burg- und Klosteranlage, gelangen. Zahlreiche Sagen und Legenden ranken sich um die Burg auf dem Oybin. Keine Sage, sondern wahr ist, dass sie ein beliebtes Versteck für Schätze war. So wurden Teile des Prager Domschatzes vom



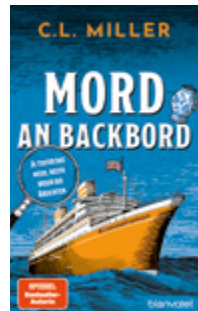
Veitsdom auf dem Oybin verwahrt, um ihn erfolgreich vor dem Zugriff der Hussiten zu sichern. Auch das Zittauer Fastentuch – heute eines der bedeutendsten Kunstwerke aus dem 15. Jahrhundert und das größte erhaltene Fastentuch überhaupt – wurde in den Mauern der Burg Oybin versteckt.

Egal, ob man sich nun in Oybin oder an einem anderen Ort der Oberlausitz aufhält: Hier wird noch Mundart gesprochen – mehr oder weniger gut verständlich. Es gibt übrigens auch ein entsprechendes Wörterbuch. Vielleicht ein paar Kostproben? „Abern“ sind Kartoffeln, und mit „Abernmauke“ ist Kartoffelbrei gemeint. „Heemt“ ist die Heimat, „Nubber“ der Nachbar. Alles klar? Wer mehr davon hören möchte, sei eingeladen zu einer Aufführung der 1868 als „Dilettantenverein Thalia“ gegründeten Volkskunstgruppe. Ihr ganzer Stolz sind die Oberlausitzer Hochzeits- und Festtagstrachten mit den gestickten Räderhauben.

Und was isst man so in der Oberlausitz? Nicht viel kam bei den Vorfahren der heutigen Einwohner auf den Tisch. Es war eine arme Gegend, und im 17./18. Jahrhundert bestimmte die Leinwandweberei ihren Tag und die halbe Nacht. Heute muss keiner hungern in der Oberlausitz. Verschiedene traditionelle Gerichte sind beliebt und verbreitet. Zu den Klassikern der Küche gehören Abersuppe (Kartoffelsuppe), Deichelmauke (Kartoffelbrei mit Rindfleisch, Brühe und Sauerkraut) sowie Ganze Abers mit Leinöle und Quoark (Pellkartoffeln, Leinöl und Quark). Kenner mögen auch Oberlausitzer Quirlfett (Schmalzfleisch mit Zwiebeln und Kräutern), Stupperle (Kartoffelknödel mit Sauerkraut und Speck), Gewiegtesbrutl (Buletten aus Hackfleisch und geriebenen Kartoffeln), Kleckskuchen, Buttermilchplinsen und Kartoffelsalat Oberlausitzer Art. Natürlich gibt es heutzutage auch Wiener Schnitzel, gegrillte Dorade oder Lammragout mit Ziegenkäse-Risotto und karamellisierten Nüssen. Wer's braucht!

Eva-Maria Becker

Bücher-Tipps



MORD AN BACKBORD **C.L. Miller**

Ein Einbruch in einem Museum? Eine Leiche und ein verschwundenes Gemälde? Freya Lockwood kann es kaum erwarten, zusammen mit ihrer Tante Carole den ersten Fall ihrer neuen Detektei aufzuklären. Die Spuren führen sie auf einen Luxusdampfer voller exzentrischer Antiquitätenliebhaber. Dass hier nichts mit rechten Dingen zugeht, wird Freya spätestens klar, als sie die vielen gestohlenen Schätze an Bord entdeckt. Doch wie gefährlich ihre Lage wirklich ist, erkennt sie erst, als sie einen legendären Verbrecherkönig und seine Komplizen konfrontieren muss ... Turbulent, cosy, perfekt für alle Krimifans.



ROBERT SURCOUF · DER TIGER DES INDISCHEN OZEANS **Mac P. Lorne**

Freibeuter, Seeheld, Liebender. Erzählt wird das bewegte Leben des Franzosen Robert Surcouf Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts. Während der Französischen Revolution gerät Marineleutnant Surcouf in Toulon in Gefangenschaft königstreuer Bürger, die die Stadt an die Engländer verraten. Ihm gelingt die Flucht, und verfolgt vom berühmten Captain Horatio Nelson schlägt er sich zu Napoleons Truppen durch, mit denen er die englische Flotte vertreibt. Doch um die Hand seiner großen Liebe Marie-Cathérine zu gewinnen, muss Surcouf reich werden. Er sticht in den Indischen Ozean, wo zwischen den Seychellen, Madagaskar und Mauritius ein erbitterter Kaperkrieg tobt.



BOOK OF LIVES · SO ETWAS WIE MEMOIREN **Margaret Atwood**

Als Tochter von Wissenschaftler:innen verbrachte Atwood den Großteil ihrer Kindheit in der kanadischen Wildnis – der Start in ein Ausnahme-Leben. Es folgen die Jahre, in denen sie erst Teil der literarischen Bohème und dann zu jener Autorin wurde, deren legendärer „Report der Magd“ (geschrieben im Berlin der 1980er Jahre) unsere Welt bis heute prägen. Atwood erzählt, wie es weiterging, lässt uns teilhaben an ihren Freundschaften, am Leben mit ihrem Mann Graeme. Das Ergebnis ist ein farbenfrohes, hochamüsantes Buch voller überlebensgroßer Figuren: Dichter, Bären, Hollywood-Schaupielern ...



WIR DACHTEN, DAS LEBEN KOMMT NOCH **Elisabeth Sandmann**

Pat erhält unerwartet einen Anruf der BBC-Moderatorin Gwen, die mehr über ihre Vergangenheit erfahren will. Doch darf Pat nach all den Jahren des Schweigens überhaupt reden? Ihre Geschichte führt tief in ein verborgenes Kapitel mutiger Frauen des Widerstands – Saboteurinnen, Funkerinnen, Kämpferinnen, die ständig unterschätzt wurden. Auf ihrer Reise nach Paris entdeckt Gwen Erstaunliches über ihre Großmutter und jenen Schlüssel, der Pat hilft, sich endlich ihrer Erinnerung zu stellen.



DER APFELBAUM **Christian Berkel**

Für den Roman seiner Familie hat der Schauspieler Christian Berkel seinen Wurzeln nachgespürt. Er hat Archive besucht, Briefwechsel gelesen und Reisen unternommen. Entstanden ist ein großer Familienroman vor dem Hintergrund eines ganzen Jahrhunderts deutscher Geschichte. Er führt über drei Generationen von Ascona, Berlin, Paris, Gurs und Moskau bis nach Buenos Aires. Am Ende steht die Geschichte zweier Liebender, die unterschiedlicher nicht sein könnten und doch ihr Leben lang nicht voneinander lassen.

Jubilare

Mit Herz und Engagement

Viele Mitarbeiter gehören seit Jahrzehnten unserem Unternehmen an. Sie alle leisten täglich hervorragende Arbeit in der Verwaltung unseres Regionalverbandes und in den Einrichtungen der Kinder- und Jugendbetreuung, der Schulbildung sowie der stationären und mobilen Pflege.

**Unser herzliches
Dankeschön gilt
für 25 Jahre:
Annette Bludau
für 20 Jahre:
Heike Ziethen**

**für 15 Jahre:
Birgit Bluhm
Petra Koglin
Ines Mückstein
Susanne Nickel
Ralf Shadow
Petra Wende**



Ausbildung & Stellenangebote

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



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

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



Mitglied
werden

Möchten auch Sie Teil der großen ASB-Familie sein?

Unser Regionalverband kann nur durch die engagierte Arbeit seiner Mitglieder den vielen Aufgaben gerecht werden. Wir freuen uns über Interessenten, die uns durch ehrenamtliche Mitarbeit und eine aktive Vereinsmitgliedschaft unterstützen möchten. Als Mitglied in unserem ASB Regionalverband Barnim e.V. erwerben Sie zugleich die Mitgliedschaft im ASB Landesverband Brandenburg e.V. und im ASB Deutschland e.V. (Bundesverband).

Wie können Sie Mitglied werden?

Das Antragsformular erhalten Sie direkt über unsere Geschäftsstelle in Wandlitz, OT Basdorf (Die Kontaktinformationen finden Sie auf Seite 2 dieses Journals.). Ihre Mitgliedschaft können Sie jederzeit durch eine schriftliche Austrittserklärung gegenüber unserem Verein wieder beenden. Weitere wichtige Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite www.asb-barnim.de oder telefonisch in unserer Geschäftsstelle.

Impressum

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

Satz und Gestaltung
pool production GmbH

Fotos
ASB RV Barnim e.V.,
D. Haiduk, ASB
Deutschland/Hannibal/
M.Ressel, AdobeStock,
R. Schadow, S. Schoof,
R. Villain, A.-C. Quilitz,
L. Wartenberg

Redaktion
pool production GmbH
Doreen Goethe
Am Turm 23
03046 Cottbus
agentur@pool-production.de
www.pool-production.de

Redaktionelle Mitarbeit
ASB Regionalverband Barnim
e.V., D. Haiduk, unter Verwen-
dung von Texten von S. Jeschke,
J. Kückenmeister und Til, P.
Koglin, G. Ladewig-Materne, T.
Schirmmacher, R. Villain

Wichtiger Hinweis
Die Gesundheitstipps in
diesem Journal liefern nur
allgemeine Informationen und
können einen Arztbesuch nicht
ersetzen.

Geschlechterbezeichnung
Aus Gründen der besseren
Lesbarkeit nutzen wir die in
unseren jeweiligen Unterneh-
mensbereichen mehrheitlich
gebräuchliche Geschlechter-
bezeichnung. Sofern zutreffend,
beziehen sich jedoch alle Aussa-
gen auch auf weibliche, männ-
liche und diverse Personen.

Redaktionsschluss
der nächsten Ausgabe:
30. April 2026

Eine Gewähr für die Richtigkeit
der Angaben kann nicht über-
nommen werden.
Für unverlangt eingesandte
Beiträge wird keine Garantie
übernommen. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge, An-
zeigen und Leserbriefe geben
nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion wieder. Nach-
druck des gesamten Inhalts,

26

Rätsel

altge- dienter Soldat	griech. Gebirgs- land- schaft	Uhren- ge- räusch (Tick ...)	Schall- reflexion	Winter- monat			Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)		Stütz- kerbe	Insel- staat im Mittel- meer		alka- lische Flüssig- keit	Schau- platz e. irischen Sage
						9	histor. spani- sche Flotte						
US- Filmstar (Al)		2					heimi- scher Vogel, Sperling		Jäger- rucksack				
persön- liches Fürwort				Unter- lauf der Weich- sel		altgrie- chische Grab- säule		5				Unter- wasser- gefährt	
	11					Winter- gemüse			spa- nisch: nein		ein Umlaut		
Kap auf Rügen		Winter- sport- gelände	'Killer- wal'						Wund- mal			10	
			8		deut- scher Motoren- erfinder					Stern im 'Großen Wagen'	Männer- name		Fron- arbeit
flüssiges Gewürz	alte Hand- feuer- waffe		Abk.: Seiner Majestät (Schiff)		hohe Aner- kennung			Vorfahr	römi- scher Liebes- gott				
Winter- grün							Kugel- bakterie		Geliebte des Zeus				
		14		ring- förmige Korallen- insel		gelbliche Farbe				1		Initialen des Dichters Storm	
Berühmt- heit			ein Edelgas						Wortteil: acht				
Leder- peitsche					7	Fidschi- Insel		winter- liche Kälte					
	6		Muschel- produkt		norddt. Lotterie (Abk.)								
algeri- sche Geröll- wüste		längere Belästi- gung						Zeit vor Weih- nachten					
hoch- wertig, kostbar			3		Stadt im Süden Polens		Moment						
ruhig, be- herrscht (engl.)	dt. Auto- mobil- pionier, (†, Adam)	Figur der Oper 'Eugen Onegin'		Gemein- schaft		12							
13				keines- wegs (ugs.)		Abk.: unter Vorbehalt							
bankrott		4					poetisch: flaches Wiesen- gelände						
kurven- reiche Fahrt mit Skiern			Frage- wort										
						latei- nisch: damit							

1234567891011121314

DEIKE 1420-0111

27

