

# Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.  
Ausgabe 1 | 2025 · 11. Jahrgang · Juni · kostenlos

**Gesunde  
Ernährung**

**Erstes  
Ausbildungsjahr**

**Gesundheits-Tipps**

**Neue  
Vorhaben**

**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

### **Seniorenrechtliches Wohnen**

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

### **Betreutes Wohnen Atriumhaus**

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

### **Tagespflege in den Basdorfer Gärten**

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

### **Bereich Bildung**

#### **Freies Joachimsthaler Gymnasium**

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

### **Bereich Kinder und Jugend Servicebüro**

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

### **Heimverbund Adolf Reichwein**

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

### **WG Biberbau**

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### **WG Kranichzug**

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### **WG Die Börnicker**

Börnicker Dorfstraße 7a, 16321 Börnicke

### **WG Schorfheide**

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### **WG Heidereiter**

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### **WG Adlerhorst**

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

### **traumapädagogische WG**

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

### **Arche / Schülerhilfe**

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### **Lern- & Lehrwerkstatt ESF-Projekt Schule/ Jugendhilfe 2030**

Schönholzer Str. 4, 16227 Eberswalde

### **Tagesgruppe für Kinder mit erhöhtem**

### **Unterstützungsbedarf**

Lindenpark 5, 16225 Eberswalde

### **Kita Eichhörnchen**

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

### **Kita Alfons Zitterbacke**

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



# Editorial

## Liebe Leser,

auch mit diesem Journal wollen wir Sie wieder ein Stück auf unserem Weg mitnehmen: Wir berichten u.a. von dem Besuch einer New Yorkerin am Gymnasium in Joachimsthal, informieren Sie über Modernisierungen beim Hausnotruf des Pflegedienstes und lassen Sie teilhaben an einer Exkursion in die Gedenkstätte Sachsenhausen.

2025 ist ein Jahr der Veränderungen und besonderen Ereignisse in unserem Regionalverband: So übernahmen zu Beginn des Jahres neue Mitarbeiter verantwortliche Funktionen in der Senioreneinrichtung Hof am Teich und in der Kita Alfons Zitterbacke. Und im September begehen wir feierlich das 20. Gründungsjahr unseres Freien Joachimsthaler Gymnasiums.

Aber auch die globalen Herausforderungen unserer Welt erfordern von unserem regionalen Verband immer wieder neue Überlegungen, um den Erfordernissen gerecht zu werden. In den Beiträgen dieses Frühjahr-Journals informieren wir Sie über unsere aktuellen und zukünftigen Vorhaben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unseres neuen Journals.

Ihr **André Mettin**

Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

# Inhalt

#### **04 News**

#### **05 Interview mit André Mettin**

#### **10 Ausbildung erfolgreich gestartet**

#### **11 Austausch Hausnotrufgeräte**

#### **12 Neue Pflegedienstleitung**

#### **13 Spendenaktion für Senioren**

#### **14 Gesundheits-Tipps**

#### **15 Besuch Gedenkstätte Sachsenhausen**

#### **18 Steffen "Schortie" Scheumann & Laura Bueno zu Besuch**

#### **19 Neue Kita-Leitung**

#### **20 Mitgliederwerbung / Spenden**

#### **22 Reisetipps**

#### **24 Ausbildung / Stellenangebote**

#### **25 Bücher-Tipps**

#### **26 Jubilare / Impressum / Rätsel**

# News

## E-Patientenakte

Die elektronische Patientenakte, auch ePA genannt, ist Ihr digitaler Ordner zur Ablage Ihrer medizinischen Unterlagen. Die elektronische Patientenakte wird automatisch angelegt. In der Akte werden Diagnosen, Arztbriefe, eingenommene Medikamente und sonstige Gesundheitsdaten zentral erfasst. Damit haben Sie und Ihre Ärzte jederzeit Zugriff auf Ihre medizinischen Daten. So gehen während Behandlungen keine Informationen verloren, und die Qualität Ihrer Versorgung verbessert sich. Ihre Arztpraxen sehen, ergänzen und aktualisieren Ihre wichtigsten medizinischen Unterlagen, und Ihre Unterlagen bleiben dauerhaft und sicher gespeichert.



## Risiken durch Alkohol

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät dazu, auf alkoholischen Getränken vor dem Krebsrisiko durch Alkohol zu warnen. Denn in keiner anderen Region der Welt wird nach WHO-Angaben so viel Alkohol getrunken wie in Europa. Europäer im Alter von über 15 Jahren konsumieren pro Kopf 9,2 Liter reinen Alkohol - deutlich mehr als der weltweite Durchschnitt mit 5,5 Liter. In Deutschland liegt der Wert bei 12,2 Litern Reinalkohol. Dies geht mit erheblichen Gesundheitsgefahren einher. Jährlich sterben demnach 800.000 Menschen in der WHO-Region Europa an alkoholbedingten Ursachen - pro Tag sind das knapp 2.200 Menschen. Krebs ist dabei die häufigste Todesursache.



## Myrrhe als Heilpflanze

Sie fasziniert und beschäftigt die Wissenschaft bis heute, wird seit Jahrtausenden als Heilmittel eingesetzt: das Pflanzenharz Myrrhe. Es hat viele medizinisch interessante Wirkungen. Es schützt Schleimhäute, wirkt zusammenziehend, entzündungshemmend, blutstillend, fördert die Wundheilung, hat krampflösende, schmerzlindernde, antiseptische und pilzabwehrende Effekte. Außerdem hat sie positive Effekte auf die Darmbarriere sowie auf Blähungen, Durchfall und Reizdarmsyndrom. Myrrhentinktur wird auch erfolgreich in der Therapie von Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt. Myrrhe ist ein Naturprodukt mit einigen medizinisch hochwirksamen Inhaltsstoffen. Um Verträglichkeit und Nebenwirkungen abzuklären, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



## Vorsicht Zecken!

Das Gesundheitsrisiko durch einen Zeckenbiss ist groß. Keine andere Kreatur verursacht hierzulande so viele Krankheitsfälle wie die Zecke. Zu den häufigsten von Zecken übertragenen Krankheiten gehören Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Beide können zu gefährlichen Hirnhaut- und Gelenkentzündungen, Herzerkrankungen, Lähmungen und schlimmstenfalls zum Tod führen. Nicht jede Zecke überträgt eine Krankheit. Trotzdem ist es ratsam, den Zeckenbiss von einem Arzt untersuchen zu lassen. Er kann die Zecke außerdem sicher entfernen. Die Zecke sollte dabei möglichst nah an der Haut gegriffen werden. Ziehen Sie die Zecke dann kontrolliert und gerade aus der Haut heraus. Haben Sie die Zecke entfernt, sollten Sie die Wunde gründlich desinfizieren. Anschließend kann sie mit einer jodhaltigen Creme behandelt werden. Dass die Haut noch eine Weile gerötet ist oder juckt, ist ganz normal und kein Grund zur Panik. Wird es aber schlimmer oder entzündet sich die Wunde, sollten Sie den Arzt aufsuchen.

## Wundermittel Ingwer

Halsschmerzen lassen sich häufig mit Hausmitteln gut behandeln. Das Wichtigste bei Halsweh ist: viel trinken. Das hält die Schleimhäute in Mund und Rachenraum feucht und macht es den Erregern schwerer, tiefer in den Körper einzudringen. Ein effektives Hausmittel gegen Halsschmerzen ist Ingwer. Der Stoff Gingerol im Ingwer wirkt gegen Entzündungen, Bakterien und etwas schwächer auch gegen Viren. Außerdem regt die scharfe Knolle die Durchblutung an. Dadurch werden Erreger zügiger aus dem Körper abtransportiert. Für frischen Ingwertee (Ingwerwasser) ein Stück der Knolle schälen, in Stücke schneiden, mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf etwas Zitrone oder Honig dazugeben.





## Die globalen Veränderungen der Zeit regional meistern

**Herr Mettin, als Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V. verantworten Sie nicht nur das Tagesgeschäft, also das Zusammenspiel der einzelnen Dienstleistungsbereiche und Einrichtungen, sondern auch die Ausrichtung des Regionalverbandes auf die Herausforderungen der Zukunft. Es gibt ein aktuelles Positionspapier des ASB-Bundesverbandes, das die Schwerpunkte der Arbeit für die nächsten Jahre umschreibt. Welche Bedeutung hat dieses Papier für den Regionalverband?**

Unser ASB-Regionalverband ist über drei Jahrzehnte in der Region Barnim vernetzt. Eine solch kontinuierliche Arbeit für die Menschen hier vor Ort geht nur auf der Basis klar formulierter Werte. Wir haben für uns als Verband im Jahr 2016 allgemeine Grundwerte erarbeitet. Sie schreiben fest, wer wir sind, wie wir arbeiten wollen und für wen wir unsere Hilfen anbieten: Wir erbringen Dienstleistungen für die Menschen unserer Region. Wir leisten soziale Hilfe für unsere Gemeinschaft. Dies machen wir mit motivierten Fachkräften, aber auch mit Freiwilligen und Ehrenamtlern. Geleitet von Empathie

und Fürsorge engagieren sie sich für ihre Mitmenschen. Dabei war immer maßgeblich: Wir betreiben kleine Einrichtungen vor Ort, in verschiedenen Bereichen. Dies ermöglicht es uns, individuell auf die Bedürfnisse der betreuten Menschen einzugehen. Moralische und ethische Transparenz bilden die Eckpfeiler unserer Arbeit.

Mit dem neuen Positionspapier des ASB Deutschland, Ende letzten Jahres veröffentlicht, haben wir nun eine Orientierung vor uns liegen, die den in den letzten zehn Jahren eingetretenen Veränderungen der Gesellschaft, der globalen Welt und der Umwelt gerecht wird. Auf diese aktuellen Positionen unseres Bundesverbandes können wir aufbauen und die Werte, die unsere konkrete Arbeit vor Ort bestimmen, anpassen.

**In über 10 Jahren als Geschäftsführer sind viele neue Einrichtungen des Regionalverbandes entstanden: die Kita Alfons Zitterbacke, die beiden Servicebüros, eine neue Tagespflegeeinrichtung, der Aufbau der Tagesgruppe Lindenpark und die Zusammenlegung der Ambulanten Pflegedienste. Welche Vorhaben plant der Regionalverband für die Zukunft?**

Unsere Überlegungen für zukünftige Vorhaben fallen in unruhige, auch unsichere Zeiten gesellschaftlicher Veränderungen. Dennoch wollen und müssen wir als sozialer Dienstleister unser Angebote ständig prüfen, verbessern und erweitern. Entscheidend ist dabei, sich an den tatsächlichen Bedürfnissen in der Region zu orientieren. Im Moment beschäftigen uns erste Überlegungen zu einem Projekt für Inklusives Wohnen. Wir wollen Menschen – egal welchen Alters, mit und ohne Beeinträchtigung – eigene Wohnungen anbieten. Angemessener Wohnraum ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Aber es ist in unserem Land, wie wir alle wissen, eine der größten Herausforderungen, Wohnraum für jeden zu schaffen. Wir möchten dazu beitragen, dass Menschen unter einem Dach ein gemeinsames Zuhause finden – egal ob jung oder alt, Singles, Familien mit Kindern oder ohne und Menschen mit oder ohne Assistenzbedarf. Wir setzen dabei auf die Bereitschaft zur Unterstützung der Mitwohnenden.

Damit wollen wir die UN-Menschenrechtskonvention und die Vorgaben des Sozialgesetzbuches IX in einem regionalen Bezug umsetzen. Wir hoffen, der Realisierung unserer Idee in diesem Jahr ein Stück näher zu kommen und prüfen zurzeit die Machbarkeit dieses Projektes.

Aber das ist natürlich nur ein konkretes Vorhaben, mit dem wir den Erfordernissen der Zeit gerecht werden. Die Konsolidierung unserer Einrichtungen wird unsere wichtigste Aufgabe sein. Dazu gehört zum Beispiel auch, mit den Folgen umzugehen, die durch den Geburtenknick unseres Jahrzehnts auch bei der Auslastung unserer Kitas in Zerpenschleuse und Stolzenhagen zu spüren sind. Aber: Wir sind darauf eingestellt, dass in der täglichen Arbeit eines engagierten Sozialverbandes nicht alles einfach zu lösen ist. Und doch werden wir immer Lösungen finden.



**Das Freie Joachimsthaler Gymnasium begeht in diesem Jahr den 20. Jahrestag seiner Gründung. Was ist erreicht, was muss noch geschafft werden? Was ist geplant, um das Jubiläum als ein Meilenstein des bisher Erreichten zu vermitteln?**

Unser 2005 gegründetes Gymnasium ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Bildungslandschaft in der Region Barnim. Die Schule zeigt über Jahrzehnte eine stabile wirtschaftliche und fachliche Entwicklung; die jährlich kontinuierlichen Schülerzahlen zwischen 120 und 130 bestätigen den guten Ruf unserer Bildungseinrichtung.

Wir haben in 20 Jahren viel erreicht. Dafür sind auch die Projekte, Engagements und verschiedenen Auszeichnungen unseres Gymnasiums ein guter Beleg: Schüler und Lehrerschaft bekennen sich durch ihr Tun und ihre Haltung zu dem Netzwerk „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“. Durch das „Netzwerk Zukunft“ wurden wir als „Schule mit hervorragender Berufs- und Studienorientierung“ zertifiziert. Im Rahmen der Initiative LemaS entdecken und fördern wir unterschiedliche Talente unserer Schüler. Und Tag für Tag bestimmt ein inklusives

Miteinander die Lern- und Lebenswelt an unserem Gymnasium: Junge Menschen mit einem zusätzlichen Förderbedarf schaffen bei uns erfolgreich ihr Abitur und werden dabei individuell unterstützt.

Aber: 20 Jahre sind eine lange Zeit in der Entwicklung junger Menschen. Das Leitbild, das die Arbeit unseres Gymnasiums bestimmt, ist mittlerweile ebenfalls 20 Jahre alt. Es ist Zeit für ein neues Leitbild unter veränderten gesellschaftlichen Zusammenhängen. Daran arbeiten zurzeit gemeinsam Schüler, Lehrerschaft, Eltern und unser ASB-Regionalverband als Träger der Einrichtung.

Wichtig ist uns für die Zukunft auch, an unserem Gymnasium neue Wege der Lern-Methodik zu beschreiten: Auch wenn Lerninhalte vorgegeben und einzuhalten sind – eine den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen entsprechende Methodik der Wissensvermittlung sollte sich vor allem an den Bedürfnissen jedes Einzelnen orientieren. Wir wollen noch besser auf ihre Talente, ihr Fähigkeiten und Fertigkeiten eingehen und so einer besseren Förderung individueller Talente den Weg ebnen.



**Worin sehen Sie die wichtigsten Herausforderungen für den Arbeiter-Samariter-Bund im Barnim für die Zukunft?**

Es sind große, manchmal bedrückende Fragen, die auch unseren ASB Regionalverband Barnim beschäftigen. Die Veränderung der Weltlage und Fragen nach Krieg und Frieden hinterlassen in diesen Zeiten wohl in jedem Menschen Spuren. Wir erleben schon jetzt, wie diese Gedanken sich beispielsweise auch auf die Lernbereitschaft der Schüler unseres Gymnasiums auswirken. Wir erleben, wie manche ältere Menschen in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich die Erinnerung an vergangenen geglaubten Zeiten bedrückt.

Auch die Folgen des Klimawandels und von Umweltveränderungen erfordern von uns neue Orientierung. Veränderungen im Sozial- und Bildungsbereich, die auch die Folge von zu erwartenden oder längst geplanten Mittelkürzungen sein werden, erfordern von uns flexible Antworten, um unser Dienstleistungsangebot täglich zu gewährleisten.

Denn natürlich sind von uns vor allem die praktischen Herausforderungen des Alltags hier in der Region zu bewältigen: Wie finden wir genügend gut ausgebildete Mitarbeiter für unsere Bildungs- und Sozialarbeit? Wie schaffen wir es, die individuellen Bedürfnisse und Wünsche unserer Mitarbeiter mit den Erfordernissen eines erfolgreichen Unternehmens auf einem gemeinsamen Weg zu halten?

Aber wir sind überzeugt: Wir sind auf dem richtigen Weg. Im nächsten Jahr wird unser Regionalverband den 35. Jahrestag seiner Gründung feiern. Wir haben in der Anfangszeit nach 1991 den oft mühsamen Neuaufbau als Ortsverband, Kreisverband und später als Regionalverband geschafft, wir haben viele neue Einrichtungen und Dienste konzipiert und aufgebaut – und wir erhalten sie erfolgreich am Laufen.

Unseren Ideen und Vorhaben haben sich noch lange nicht erschöpft. Wir haben noch viel vor – mit und für die Menschen in unserer Region Barnim.



## Tasmin Schirmmacher – ein folgerichtiger Weg

Vor gut zwei Jahren stellten wir Ihnen in diesem Journal Tasmin Schirmmacher vor: Bereits 2023 hatte die junge Frau ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, OT Basdorf begonnen. In dieser Zeit berührten die individuellen Lebensgeschichten der älteren Menschen sie ganz besonders. Oft unterhielt sich Tasmin Schirmmacher mit den Senioren und war beeindruckt von deren Warmherzigkeit und Lebenserfahrung.

### Im ersten Ausbildungsjahr

Es war folgerichtig, dass sich die heute 17-Jährige schon bald für eine Ausbildung zur examinierten Pflegefachfrau in unserer Senioreneinrichtung entschied. So kann sie auch zukünftig älteren Menschen in einer wichtigen Lebensphase Unterstützung bieten.

Mittlerweile lernt Tasmin Schirmmacher im 1. Ausbildungsjahr. Ihr ist es wichtig, anderen Menschen im Alltag zu helfen und deren Lebensqualität zu verbessern. Deshalb fiel ihr die Entscheidung für die Altenpflege

auch leicht: Ihre Leidenschaft, alten Menschen Gutes zu tun, kann sie auf nützliche Weise mit dem Wunsch verbinden, etwas Sinnvolles zu tun.

### Ein dankbares Lächeln

Besonders interessiert Tasmin Schirmmacher am Beruf der Pflegefachfrau die Vielseitigkeit. Kein Tag ist wie der andere: „Ständig lerne ich dazu, sowohl fachlich als auch menschlich. Die Dankbarkeit und das Lächeln der Menschen, denen ich helfe, sind unbezahlbar. Sie bestätigen mir täglich, dass ich die richtige Berufswahl getroffen habe.“

### Sie wollen mehr erfahren?

Wir werden Tasmin Schirmmacher gern weiter begleiten und unseren Lesern von ihren Erfahrungen während der Ausbildung und in den ersten Berufsjahren erzählen. Wenn Sie mehr über den Beruf „examinierte Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann“ erfahren wollen, schauen Sie doch ruhig einmal auf unserer Webseite vorbei: [www.asb-barnim.de/ausbildung](http://www.asb-barnim.de/ausbildung)

## Ambulanter Pflegedienst: Hausnotruf-Geräte erfolgreich ausgetauscht

Alles hat einmal ein Ende. Vor allem technische Dinge, die uns vor Jahren neu und faszinierend erschienen, können irgendwann versagen. Auch in unserem ASB-Regionalverband unterziehen wir deshalb die genutzte Technik regelmäßig einer Prüfung.

Seit letztem Jahr betrifft dies vor allem die Geräte unseres Hausnotruf-Systems. Wir bieten dieses System unseren betreuten, pflegebedürftigen älteren Menschen zur Unterstützung in ihren eigenen 4 Wänden an. Per Knopfdruck können sie damit jederzeit über einen Funksender, der am Handgelenk getragen wird, die Hilfe unseres Ambulanten Pflegedienstes anfordern.

Bisher wurde für die notwendige Datenübertragung in diesen Notruf-Geräten das seit fast 40 Jahren bestehende 2G-Telefonnetz genutzt. Dieses Netz reicht aber für eine schnelle Datenübertragung in der heutigen Zeit nicht mehr aus. Die meisten Telefonanbieter schalten deswegen in wenigen Jahren das alte 2G-Netz komplett ab. Spätestens dann hätten auch unsere bisher genutzten Hausnotruf-Geräte ausgedient.

### Sicherheit für unsere Klienten jederzeit gewährleistet

Als ASB Regionalverband Barnim standen wir also vor der Herausforderung, sämtliche von uns bereitgestellten Hausnotruf-Geräte an den erforderlichen neuen technischen Standard anzupassen. Nur so konnten wir auch weiterhin deren volle Funktionsfähigkeit gewährleisten. Die Sicherheit unserer Klienten hätte zu keinem Zeitpunkt unterbrochen sein dürfen.

### Eine logistische Herausforderung

Schon im Jahr 2024 konnten wir 45 neue Hausnotruf-Geräte anschaffen, die den zukünftig erforderlichen technischen Bedingungen entsprechen. In den ersten Monaten dieses Jahres bestellten wir weitere Technik, sodass wir rechtzeitig alle Geräte lückenlos austauschen konnten.

Insgesamt verfügt der ASB Regionalverband Barnim in seinem Bestand über 100 Hausnotruf-Geräte. Der Austausch war also auch eine logistische Herausforderung hinsichtlich der Installation der Geräte in jeder einzelnen Wohnung. Zumal auch jeder Kunde individuell mit der Handhabung der neuen Geräte vertraut gemacht werden musste. Aber durch den unkompliziert erfolgten Austausch und die nun komfortableren Bedienungsmöglichkeiten der Geräte zeigte sich schnell, dass auch wir als Anbieter des Hausnotruf-Systems einen guten Eindruck bei unseren betreuten Senioren hinterlassen konnten.





## Neue Pflegedienstleitung

Unsere Senioreneinrichtung Hof am Teich feierte im vergangenen Jahr das 25. Jubiläum ihres Bestehens. Viele Jahre lang prägte Sylvia Kreinsen als Pflegedienstleiterin erfolgreich die Arbeit der Einrichtung. Vor wenigen Monaten trat nun Jennifer Grünwald ihre Nachfolge an.

Die heute 38-Jährige zog vor über 20 Jahren aus dem Landkreis Elber-Elster für eine Ausbildung zur Arzthelferin nach Berlin. Nach dem erfolgreichen Abschluss eines Pflegebasiskurses entschied sie sich für eine berufs begleitende Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin.

In den folgenden Jahren sammelte Jennifer Grünwald jede Menge Berufserfahrungen und nahm 2020 neue Herausforderungen im Rahmen einer Wohnbereichsleitung an. Während dieser Zeit absolvierte sie auch ein Fernstudium zur Pflegedienstleitung. Erste Erfahrungen als stellvertretende Pflegedienstleitung folgten.

Jennifer Grünwald wohnt heute mit ihrer Tochter, ihrem Ehemann, einer französischen Bulldogge und einem

Zwergkaninchen in Wandlitz, Ortsteil Basdorf. Sie freut sich über die neue Herausforderung, die ihr die Arbeit als Pflegedienstleiterin in unserer Senioreneinrichtung bietet.

Der Kontakt mit älteren Menschen war Jennifer Grünwald in all ihren bisherigen Berufsjahren immer wichtig. Auch in unserer Senioreneinrichtung freut sie sich jeden Tag auf neue Begegnungen und Gespräche. Ganz besonders angetan war sie jedoch von der herzlichen Aufnahme im Kreis der Kollegen und Bewohner – so macht die Arbeit Jennifer Grünwald jeden Tag aufs Neue Spaß.

## Spende von Kunden und Mitarbeitern einer Berliner Drogerie



### Hilfe kam auch von vielen jungen Menschen

Aus den Händen der Filialleitung übernahm unsere Pflegedienstleiterin Jennifer Grünwald, begleitet von Käte und Vinzenz Bachmann – Bewohner unserer Einrichtung –, die unübersehbare Menge an Spendenartikeln. Überrascht hat uns, wie viele nützliche Dinge für den täglichen Bedarf innerhalb kurzer Zeit zusammenkamen. Die Freude unter den Bewohnern und Mitarbeitern unserer Senioreneinrichtung war riesig. Vor allem hat uns beeindruckt, dass so viele junge Menschen ihren ganz individuellen Beitrag für ältere Menschen spendeten.

### Wir sagen: Herzlichen Dank!

Die Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf und der ASB Regionalverband Barnim e.V. als Träger der Einrichtung sagen für die erfahrene Unterstützung herzlichen Dank allen Kunden und Mitarbeitern der Rossmann-Filiale in Berlin-Buch und dem Unternehmen Rossmann!

So sieht wahre Unterstützung aus: Im März veranstaltete die Rossmann-Filiale in Berlin-Buch ihre Spendenaktion „Wa(h)re Nächstenliebe“ zugunsten der Bewohner unserer Senioreneinrichtung.

Über mehrere Tage hinweg konnten Kunden und Mitarbeiter der Filiale einen konkreten Beitrag leisten, um die Senioren unserer Einrichtung auf diese ungewöhnliche Weise zu unterstützen.

### Kunden und Mitarbeiter spendeten gemeinsam

Die Kunden der Drogerie entschieden sich gern für eines der Wunsch-Kärtchen mit Artikeln des Sortiments oder einen Gutschein. Nach Bezahlung an der Kasse wurde alles in einem bereitstehenden Einkaufswagen gesammelt. Auch die Mitarbeiter der Filiale unterstützen durch ihren Beitrag das Vorhaben tatkräftig. Alle Spenden wurden noch im März den Bewohnern unserer Einrichtung übergeben.

### Senioreneinrichtung Hof am Teich

Unsere familiär geprägte Senioreneinrichtung Hof am Teich in Wandlitz, Ortsteil Basdorf bietet ein Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen, die in ihrem Alltag auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind. Zum Haus gehört ein parkähnlicher Garten mit kleinem Teich. Hier können die Bewohner die heimischen Tiere beobachten oder bei Spaziergängen entspannen. Besonderes Augenmerk gilt der gesundheitsfördernden Betreuung der Senioren nach dem Lebenskonzept des Sebastian Kneipp. Seit 2018 ist unsere Senioreneinrichtung offiziell kneipp-zertifiziert.

# Im Alter geistig und körperlich fit – mit gesunder Ernährung

Kluge Ernährungsgewohnheiten erhöhen die Chance, mit 70 oder 75 Jahren gesund zu bleiben. Eine neue internationale Studie zeigt, welche Lebensmittel förderlich sind, und welche vermieden werden sollten – vor allem ein Fall gibt kulinarisch zu denken.

Was Menschen essen, beeinflusst, wie sie altern. Eine neue Studie untersucht, welche Lebensmittel das gesunde Altern unterstützen, und welche Krankheiten begünstigen. Das Besondere: Ein Teil der Studie begann bereits vor fast 50 Jahren. Das Forschungsteam der Universität Montreal analysierte die Daten zweier Studien, die 1976 bzw. 1986 starteten. 105.000 Teilnehmer füllten regelmäßig Fragebögen zu Ernährung und Gesundheit aus, wobei das Durchschnittsalter zu Beginn 53 Jahre betrug. Als ernährungsbedingte Erkrankungen gelten neben Fettleibigkeit auch Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Infarkte. Auch Demenz und Krebs können durch unausgewogene Ernährung begünstigt werden. Diese Krankheiten gehören zu den häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern wie Deutschland. Die Studie analysierte, wie sich die Ernährung auf die spätere Gesundheit im Alter auswirkt. Gesundes Altern definierte das Team als das Erreichen von 70 Jahren ohne größere körperliche oder geistige Beeinträchtigungen sowie ohne chronische Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nur 9,3 Prozent der Teilnehmer erreichten dieses Ziel, wobei mehr Frauen (11 %) als Männer (6 %) betroffen waren.

## Die Wirkung von Lebensmitteln

Die Forscher identifizierten eine Reihe von Lebensmitteln, die gesundes Altern unterstützen: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, fettarme Milchprodukte und Pflanzenöl mit ungesättigten Fettsäuren. Auch die „kulinarischen Übeltäter“ wurden benannt: Salz, zuckerhaltige Getränke, industriell verarbeitete Lebensmittel und rotes Fleisch (von Rind, Schwein, Lamm oder Ziege) sollten vermieden werden. Besonders schädlich wirken sich Transfette aus, die entstehen, wenn Pflanzenfett in der Industrie „gehärtet“ wird. Diese sind vor allem in Margarine, Frittierfett und Fertiggerichten wie Fertigschnitzeln oder Backofenpommes enthalten. Transfette wurden mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes in Verbindung gebracht.

Ein weiterer interessanter Aspekt der Studie war der Vergleich der Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer mit acht speziellen Diäten. Eine davon ist der „Alternative Healthy Eating Index“, der 2002 von Ernährungswissenschaftlern aus Harvard entwickelt wurde. Diese Diät betont den Verzehr von Gemüse (mindestens fünfmal täglich), Vollkorn (mindestens 90 Gramm) und Nüssen (einmal täglich) und begrenzt die Aufnahme von Transfetten auf weniger als 0,5 % der täglichen Nahrungsaufnahme. Sie empfiehlt zudem, maximal einmal täglich rotes Fleisch oder gesüßte Getränke zu konsumieren. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass Menschen, die sich an diesen Ernährungsrichtlinien orientierten, eine um 86 % höhere Wahrscheinlichkeit hatten, mit 70 Jahren gesund zu sein, und ihre Chancen, mit 75 Jahren fit zu bleiben, waren mehr als doppelt so hoch wie bei denen, die sich weniger gesund ernährten.



## Zehn gesunde Empfehlungen

**1. Am besten Wasser trinken.** Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag, am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

**2. Obst und Gemüse – viel und bunt.** Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind gut für die Gesundheit und tragen zur Sättigung bei.

**3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen.** Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Nüsse liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit.

**4. Vollkorn ist die beste Wahl.** Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Insbesondere die Ballaststoffe im Vollkorn senken das Risiko für viele Krankheiten.

**5. Pflanzliche Öle bevorzugen.** Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Empfehlenswert sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

**6. Milch und Milchprodukte jeden Tag.** Milch und Milchprodukte liefern insbesondere Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 und unterstützen die Knochengesundheit.

**7. Fisch jede Woche.** Fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs enthält zudem Jod.

**8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr.** Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Zu viel Fleisch von Rind, Schwein, Lamm und Ziege und insbesondere Wurst erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs.

**9. Kein Süßes, Salziges und Fettiges.** Zucker, Salz und Fett stecken oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten. Wird hiervon viel gegessen, steigt das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes.

**10. Mahlzeiten genießen.** Lassen Sie sich Zeit beim Essen und gönnen Sie sich eine Pause. Langsames und bewusstes Essen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Gemeinsam essen tut gut.



# Besuch in der Gedenkstätte des ehemaligen Konzentrationslagers Sachsenhausen

Im Februar unternahmen Schüler unseres Gymnasiums einen zweitägigen Ausflug zum ehemaligen Konzentrationslager Sachsenhausen. Salimah Eisay schildert uns ihre Eindrücke: Ziel dieser Exkursion war es, uns ein tieferes Verständnis für die Verbrechen des Nationalsozialismus zu vermitteln und uns vor Ort mit der Geschichte auseinanderzusetzen.

Mit einem Bus des ASB Regionalverband Barnim erreichten wir nach weniger als einer Stunde unsere Jugendherberge, die sich in der Nähe der Gedenkstätte befand. Dort hatten wir zunächst Zeit, unser Gepäck abzustellen und unsere Betten zu beziehen.

Anschließend machten wir uns zu Fuß auf den Weg zur Gedenkstätte des ehemaligen Konzentrationslagers. Am Eingang wurden wir von einer Mitarbeiterin empfangen, die uns eine Einführung gab. Zunächst wollte sie wissen, was wir bereits über das Konzentrationslager wussten und was wir uns von unserem Besuch erhofften. Diese Fragen sollten uns helfen, uns bewusster mit dem Ort auseinanderzusetzen.



Während der vierstündigen Führung zeigte uns die Expertin verschiedene Bereiche des ehemaligen Lagers. Besonders eindrücklich waren für uns die Schlafbaracken, in denen die Häftlinge unter unmenschlichen Bedingungen untergebracht waren. Die Betten waren eng aneinandergereiht, es gab kaum Platz, und viele Menschen mussten sich eine kleine Fläche teilen. Auch die Essensräume hinterließen einen bleibenden Eindruck. Hier wurde uns erklärt, wie wenig Nahrung die Häftlinge erhielten und unter welchen hygienischen Bedingungen sie essen mussten.

Neben diesen Einblicken in den Alltag der Gefangenen erfuhren wir auch mehr über das System des Terrors im Lager. Die Expertin führte uns zu verschiedenen Orten, an denen besonders grausame Bestrafungen und Hinrichtungen stattfanden. Sie erklärte uns, wie die SS das Lager organisiert hatte und wie das Leben der Häftlinge von Willkür und Gewalt bestimmt war. Diese Erzählungen waren schwer zu hören, aber sie machten uns deutlich, wie unmenschlich das System der Konzentrationslager war.

Nach der Führung stellte uns die Expertin erneut eine Frage: Was nehmen wir aus diesem Tag mit? Viele von uns waren nachdenklich und konnten die Erlebnisse noch nicht ganz verarbeiten.



Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen: Eingangsbereich. © Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen, Foto: Lars Wendt

## Vertiefung und historische Objekte

Der zweite Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück, bevor wir uns erneut auf den Weg zur Gedenkstätte machten. Dort trafen wir wieder auf unsere Expertin. Sie führte uns in einen Raum, in dem verschiedene historische Objekte aus der Zeit des Konzentrationslagers ausgestellt waren.

Um die Gegenstände genauer zu betrachten, bekamen wir Handschuhe, damit wir sie anfassen konnten. In Gruppen arbeiteten wir an verschiedenen Stationen, die uns die Bedeutung der Objekte näherbrachten. So beschäftigte sich eine Gruppe mit einem alten Kamm und fand heraus, dass dieser im Lager vor allem wegen der Läuse eine wichtige Rolle spielte. Eine andere Gruppe analysierte einen Löffel, der für viele Häftlinge eines der wenigen persönlichen Besitztümer war. Auch dekorative Gegenstände wie eine kleine Rehfigur waren Teil der Ausstellung. Anhand dieser Objekte wurde deutlich, wie sich das Leben der Häftlinge in den Lagern abspielte – zwischen Entmenschlichung und verzweifelten Versuchen, ein Stück Normalität zu bewahren.

Nach dieser Arbeit in Gruppen hatten wir noch einmal Zeit, das Lager selbstständig zu erkunden. Besonders die Küche interessierte uns, da wir dort mehr über die Essensversorgung im ehemaligen Lager erfuhren.

## Fazit: Ein Besuch, der nachwirkt

Am Ende unserer Exkursion reflektierten wir gemeinsam, was wir aus den zwei Tagen mitnehmen. Viele von uns waren tief betroffen von den Erzählungen und den Orten, die wir besucht hatten. Die Führung hat uns nicht nur historische Fakten vermittelt, sondern uns auch gezeigt, welche schrecklichen Konsequenzen Hass, Ausgrenzung und menschenverachtende Ideologien haben können.

Dieser Besuch hat uns bewusst gemacht, wie wichtig es ist, sich mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen, damit sich solche Verbrechen nie wiederholen. Die zwei Tage in der Gedenkstätte werden uns noch lange in Erinnerung bleiben.



Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen: "Turm A" mit Eingang in das ehemalige Häftlingslager. © Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen, Foto: Lars Wendt

# Steffen Scheumann - spannende Einblicke eines Schauspielers

Im Frühjahr freuten sich die Schüler unseres Gymnasiums über einen besonderen Gast: Der Schauspieler Steffen "Schortie" Scheumann, für uns bekannt aus dem Spielfilm „Sonnenallee“, besuchte unsere Schule. Er berichtete aus erster Hand über seinen Beruf.

In einem lebhaften und humorvollen Vortrag schilderte er seinen Werdegang in der DDR und nach der Wende, seine Erfahrungen am Theater und vor der Kamera sowie die Herausforderungen des Schauspielberufs. Besonders spannend waren seine Einblicke in die Unterschiede zwischen Theater- und Filmarbeit. Er erzählte, wie viel Vorbereitung für eine Rolle nötig ist, welche Fähigkeiten ein Schauspieler mitbringen sollte und wie der Alltag an Filmsets aussieht.

Die Schüler stellten viele Fragen, die Steffen Scheumann geduldig und mit viel Begeisterung beantwortete – auch über seine in der DDR verbrachte Jugend. Er gab wert-

volle Tipps für alle, die sich für die Schauspielerei oder andere kreative Berufe interessieren.

Am Ende verabschiedete er sich von uns mit einem Lied auf der Trompete, die er meist dabei hat. Sein Besuch war nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam und inspirierend. Wir bedanken uns herzlich bei Steffen Scheumann für diese besonderen Einblicke in die Welt der Schauspielkunst!



## Von New York City nach Joachimsthal

Im Februar diesen Jahres erlebten Schüler aus Englisch-Leistungs- und Grundkursen unseres Gymnasiums eine besondere Begegnung: Zu Gast war Laura Bueno aus New York City. Laura, die zurzeit an einer Schule in Nordrhein-Westfalen als Sprachassistentin arbeitet, kam extra nach Brandenburg, um einen Tag bei uns am Gymnasium zu verbringen. Es war eine gute Gelegenheit, um mit Schülern ins Gespräch zu kommen.

Lauras Besuch fand im Rahmen von „MeetUS“ statt. Das ist ein für Schulen kostenloses Programm der Botschaft und Konsulate der USA in Deutschland, unterstützt von Fulbright Germany – einer politisch unabhängigen Initiative zur Förderung des transatlantischen Austauschs. Ziele sind, ein besseres Verständnis für die USA zu vermitteln und Stereotype abzubauen.

In informellen Gesprächsrunden mit Schülern und Lehrkräften bot Laura authentische Einblicke in das Leben einer jungen „Dominican American“ – einer dominikanischen Amerikanerin – in New York City. Im Schnelldurchlauf erklärte sie uns die amerikanischen Wahl- und Schulsysteme. Außerdem beantwortete die quirlige Amerikanerin offen, ehrlich und humorvoll unsere vielen Fragen – vor allem über die gegenwärtige politische Situation in den USA.

Bemerkenswert fanden Schüler und Lehrkräfte, dass Laura mit tierischer Unterstützung unterwegs war: Kater Frederic, der ebenfalls aus New York City stammt, war mit nach Joachimsthal gereist. Aber er blieb lieber zu Hause bei Ruth Butterfield, der Englisch-Lehrerin unseres Gymnasiums. Viel zu schüchtern war der Kater, um unseren amerikanischen Gast bei diesem aufregenden Tag an unserer Schule zu begleiten.



## Vorgestellt: Ronny Nitz ist neuer Leiter der Kita Alfons Zitterbacke

Zum Anfang des Jahres übernahm Ronny Nitz nach über einem Jahr als kommissarischer Leiter unserer Kita in Wandlitz, OT Stolzenhagen. Nun trägt er als Leiter der Einrichtung die volle Verantwortung für Mitarbeiter und betreute Kinder.

### Ein leidenschaftlicher Weg

Seinen beruflichen Weg ging Ronny Nitz mit großer Leidenschaft. Als gelernter Tischler wechselte er zunächst für acht Jahre zur Marine. Diese Zeit prägte sein Verständnis von Teamgeist und die Fähigkeit, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen. So war es ihm 2016 möglich, eine Ausbildung zum Erzieher erfolgreich zu absolvieren. Ab 2023 qualifizierte sich Ronny Nitz zu einem Facherzieher für Integration und Spracherziehung.

### Im Vertrauen miteinander arbeiten

Das Thema Integration liegt Ronny Nitz am Herzen. „Vielfalt ist eine Bereicherung“, ist er überzeugt. Die Kinder

sollen sich in der Kita Alfons Zitterbacke wohlfühlen. Denn Unterschiede trennen nicht, sie können verbinden. Aber auch sein Team ist ihm dabei wichtig: „Der Schlüssel zu einer erfolgreichen pädagogischen Arbeit ist gegenseitige Wertschätzung, gute Kommunikation und Vertrauen auf ein unterstützendes Miteinander.“, sagt Ronny Nitz.

### Kita Alfons Zitterbacke

Seit der Eröffnung im Jahr 2021 hat sich unsere Kita-Einrichtung als ein wichtiger Ort der Kinderbetreuung in der Region etabliert. Dafür bietet die Kita beste Voraussetzungen: Um einen zentral gelegenen Bewegungsraum befinden sich verschiedene Gruppenräume. Alle Räume verfügen über einen direkten Ausgang in das Freie. Auf dem weitläufigen Gelände hinter der Kita zieht der Abenteuerspielplatz die Aufmerksamkeit der Kinder auf sich.

# Sie wollen sich Zeit für andere nehmen?



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

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

## Möchten auch Sie Teil der großen ASB-Familie sein?

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).

## Was sind die Vorteile einer ASB-Mitgliedschaft?

Der ASB bietet allen seinen Mitgliedern exklusive Vorteile. Dazu gehören u.a. ein jährlicher Gutschein für einen Erste-Hilfe-Kurs, das kostenlose ASB Magazin oder auch ein spezieller Unwetterwarndienst. Diese Leistungen bietet Ihnen der Bundesverband des ASB an ([www.asb.de](http://www.asb.de)). Wir als ASB Regionalverband Barnim informieren Sie zweimal jährlich in einem gedruckten Journal über die Arbeit unserer Einrichtungen und Neuigkeiten des ASB in der Region Barnim.

## Wie können Sie Mitglied werden?

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

## Die Arbeit des ASB als Hilfsorganisation umfasst folgende Aufgabenbereiche:

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

## Die Arbeit des ASB als Wohltätigkeitsverein umfasst folgende Aufgabenbereiche:

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



## Das könnten Ihre Spenden im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft bewirken:

### 15 Euro

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

### 35 Euro

Ein Erste-Hilfe-Kurs für Schüler wird möglich.

### 50 Euro

20 Kanister für den Transport von sauberem Trinkwasser können im Rahmen der Katastrophen-Hilfe des ASB in anderen Ländern bereitgestellt werden.

### 75 Euro

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

### 100 Euro

Wir können den Tank unseres ASB-Wünschewagen befüllen.

### 120 Euro

ermöglichen eine gesamte Projektwoche mit einem Besuchshund in einer Kita.



## Weimar – Auf den Spuren der Kulturgeschichte

Weimar ist eine ganz besondere Stadt. Als zentrale Wirkungsstätte von Schiller und Goethe galt sie als „Inbegriff alles Humanistischen in der deutschen Geschichte“ – so Staatsratsvorsitzender Walter Ulbricht im Jahre 1964. Ein Glück: So blieb die Kernstadt mit den historischen, von klassizistischer Architektur geprägten Gebäuden und ihren Kultur- und Gedenkstätten erhalten – im Gegensatz zu anderen „sozialistischen“ Städten, in denen große Teile der historischen Altstädte abgerissen worden sind, Kirchensprengungen wie in Leipzig inbegriffen.

Wer heute Weimar entdecken will, sollte früh planen. Hotels und Restaurantplätze der Stadt mit aktuell rund 65 000 Einwohnern sind heiß begehrt. Rund 3,5 Millionen Touristen aus aller Welt werden pro Jahr gezählt, die hier auf den Spuren von Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller, Friedrich Liszt und Johann Sebastian

Bach, Johann Gottfried Herder und Christoph Martin Wieland, Friedrich Nietzsche und Louis Fünberg, Martin Luther und Lucas Cranach unterwegs sind.

Um einen Überblick über all die Sehenswürdigkeiten Weimars zu bekommen, bieten sich geführte Stadtrundgänge an. Man kann aber auch eine Führung per Pferdekutsche wählen. Sehr empfehlenswert ist eine Stadtrundfahrt mit dem Belvedere-Express. Dabei geht man mit einem von zwei historischen Bussen, die maximal 16 bzw. 19 Gäste aufnehmen können, auf Tour. Die Busse sind Nachbauten, haben zum Glück ein komfortableres Fahrwerk als ihre Ahnen und sind klimatisiert. In anderthalb Stunden fährt man gemächlich an den Highlights der Stadt vorbei – und schließlich hinaus aus der Stadt, zum Schloss Belvedere mit Irrgarten und Heckentheater.

So kann man einen ersten nachhaltigen Eindruck der UNESCO-Kulturerbe-Stadt bekommen und sich – wenn es die Zeit erlaubt – das eine oder andere genauer ansehen. Dabei sind keine großen Entfernungen zu überwinden – kein Wunder, wenn man bedenkt, dass hier zu Zeiten von Goethe und Schiller gerade einmal 6000 Menschen lebten.

Unbedingt sehenswert ist die nach dem schweren Brand im Jahre 2004 wieder aufgebaute Anna-Amalia-Bibliothek mit ihrem unermesslichen Bücherschatz und dem prächtigen Rokokosaal. Rund 50 000 historische Bücher sind durch den Brand vernichtet worden, Tausende konnten jedoch restauriert werden. Gerettet wurde unter anderem die kostbare Bibelsammlung mit der Lutherbibel. Eine Führung durch die Bibliothek ist hier sehr zu empfehlen.

Ebenso eindrucksvoll ist eine Führung durch das Goethehaus, in dem der Dichter mit seiner Frau Christiane Vulpius und seinem Sohn August lebte und das heute noch in weiten Teilen authentisch ist. Die ausgesprochen sachkundigen Gästeführer lassen den Besucher in der Zeit des Klassizismus wandeln, geben Einblicke in das Leben und Wirken des Dichters und seiner Familie. Zu sehen ist hier auch Goethes Kunst- und Naturwissenschafts-Sammlung mit rund 50 000 Exponaten. Hier gibt es, wie auch in der Bibliothek, Audioführer. Doch wer die Wahl hat, sollte sich persönlich führen lassen.

Am Abend könnte der Weg ins Nationaltheater führen. Oder aber auch zu einer kleinen Bühne wie dem Theater im Gewölbe. Das private Theater im Gewölbe im Cranachhaus bietet Ihnen im Ambiente der Kreuzgewölbe des ältesten Renaissance-Hauses und mit Blick auf den Weimarer Markt höchsten Kunstgenuss in privater Atmosphäre.



So vieles darüber hinaus unbedingt Sehenswerte kann an dieser Stelle nur mit ein paar Worten erwähnt werden. So das Bauhaus-Museum am Theaterplatz mit seinen Sammlungen von Möbeln, Metallarbeiten und Entwürfen von Marcel Breuer, Marianne Brandt oder Walter Gropius. Oder Goethes Gartenhaus im idyllischen Park an der Ilm, das der Dichter 1776 bezog und dessen Garten er selbst gestaltete. In der Schillerstraße ist das Schiller-Haus zu besichtigen, in dem der Dichter bis zu seinem frühen Tod im Jahre 1805 lebte. In der Mansarde war sein Arbeits- und schließlich Sterbezimmer.

Ebenso sehenswert ist das Liszt-Haus in der Marienstraße. Der Komponist verbrachte die Sommermonate in Weimar und unterrichtete Schüler aus aller Welt ohne Honorar. Gleich nach seinem Tod wurde die Wohnung unverändert zur Gedenkstätte. Die Kirche St. Peter und Paul ist unter anderem bekannt durch ihren Altar von Lucas Cranach – es ist eines der Schlüsselwerke protestantischer Bildkunst. Die Kirche wird auch Herderkirche genannt – Johann Gottfried Herder wirkte dort 27 Jahre als Pfarrer und Generalsuperintendent. Sie ist zudem die Begräbnisstätte Herders und der Herzogin Anna Amalia. Die erstmals 1433 erwähnte Kirche wurde im 2. Weltkrieg völlig zerstört und 1953 wieder aufgebaut.

Doch bei diesem Ausflug in die Geschichte Weimars darf ein Aspekt nicht fehlen – ein sehr leidvoller. Es ist geradezu beschämend, zu dem von Goethe so geliebten Ettersberg hochzublicken, wo heute das Mahnmal für die Gefangenen und Ermordeten des KZ Buchenwald weithin zu sehen ist. Es ist kaum erträglich zu wissen, dass die Wirkungsstätte der großen deutschen Humanisten auch die Wirkungsstätte der Nazis war. So verkörpert Weimar zugleich Geist und Grauen der deutschen Geschichte.

Eva-Maria Becker



## Ausbildung & Stellenangebote

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

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](http://www.asb-barnim.de)

## Bücher-Tipps



### HELLE SOMMER Sophie Astrabie

Billie ist nicht wie andere Mädchen: Sie lebt bei ihrem Großvater, fährt Skateboard, zählt jeden Cent. Eines Sommers trifft sie Maxime, den Jungen aus Paris. Billie und Maxime – ein Sommer zu zweit. Über zwanzig Jahre lang vergessen sie einander nie, sehnen sich, suchen, finden und verpassen sich. Sie bedeuten einander alles – nur nie zur gleichen Zeit. Wie oft muss man sich verpassen, um die große Liebe zu finden? Ein warmherziger, melancholisch-kluger Roman über bedingungslose Liebe und den Mut, dem Schicksal das Leben abzutrotzen.



### SCHRÄGE VÖGEL – SOKO NEUNTÖTER Anna Täuber

Harald, Katja, Thilo und Sabine sind Vogelbeobachter. Jeden Sonntag treffen sie sich in aller Herrgottsfrühe auf dem Beobachtungsturm im Grabenstätter Moos am Chiemsee, um ihrem Hobby nachzugehen. So auch an diesem Sonntag – nur erwartet sie diesmal ein unschöner Anblick: Frank, ebenfalls Ornithologe, liegt tot im Gehölz. Ein tragischer Unfall, sagt die Polizei. Doch davon wollen die vier nichts wissen. Nach dem längsten Gespräch ihrer Bekanntschaft sind sie sich einig: Es war Mord. Und den wollen sie aufklären. Trotz Turbulenzen wachsen sie bald zu einem überraschend guten Team zusammen – mit ungeahnten ermittlerischen Fähigkeiten.



### DIE FORMEL DER HOFFNUNG Lynn Cullen

Ein spannender Roman nach der wahren Geschichte einer herausragenden Ärztin. Vanderbilt-Hospital, Nashville 1940: Dr. Dorothy Millicent Horstmann fällt unter den Ärzten auf. Sie ist 1,85 m groß – und meistens die einzige Frau im Raum. Dorothy hat Großes vor: Sie will die Kinderlähmung bezwingen, die so viel Leid verursacht. Zu viele Patienten hat sie ringen und sterben sehen. Sie kennt nur ein Ziel: das Polio-Virus auszurotten. Berühmte Forscher zweifeln an ihrer These zur Ausbreitung des Virus, doch sie wird ihnen beweisen, dass sie recht hat – um jeden Preis. Im Wettlauf gegen die Zeit wird sie zur Pionierin, die ihr Glück und Leben riskiert.



### DIE FLETCHERS VON LONG ISLAND Taffy Brodesser-Akner

1980 im wohlhabenden Long Island: Carl Fletcher wird vor seinem Haus gekidnappt. Kurz darauf, nach Zahlung eines üppigen Lösegelds, wird er freigelassen, und die Familie versucht, den Vorfall hinter sich zu lassen. Doch als sie vierzig Jahre später bei einer Feier wieder zusammentrifft, wird klar, dass die Entführung unerwartete Spuren hinterlassen hat – nicht nur bei Carl, sondern bei der ganzen Familie. Diese Auswirkungen sind mal verstörend, mal überaus amüsant! Eine große jüdisch-amerikanische Familiengeschichte, Jahrzehnte umspannend, die sich schon jetzt wie ein Klassiker liest: sprachlich virtuos, fein beobachtet und sehr lustig.



### MEDICAL CUISINE - GENUSSVOLL LEBEN MIT DIABETES Johann Lafer, Dr. med. Matthias Riedl

Bei 90 Prozent aller Diabetiker Typ 2 ist der Lebensstil die Ursache der Erkrankung. Die gute Nachricht: mit gesunder, genussvoller Ernährung bekommen Sie Ihre Blutzuckerschwankungen in den Griff. Wo früher vor allem Verbote galten, wenn es um die richtige Ernährung bei Diabetes ging, stehen heute Genuss und Lebensqualität im Vordergrund. Dafür stehen die beiden Autoren Dr. med. Matthias Riedl, Diabetes Experte und Ernährungsmediziner, und Johann Lafer - die Adresse für Genuss. Der umfangreiche Theorieteil zeigt den aktuellen Stand der Forschung und im Rezeptteil sind 100 gesunde und genussvolle Alltagsrezepte, die jedem schmecken.

# 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 10 Jahre Zugehörigkeit:**  
**Kathleen Arndt**  
**Katy Bauer**  
**Jenny Glomp**  
**Patrick Kutkat**  
**Olaf Schober**  
**Sebastian Schoof**  
**Dennis Strehler**

## Impressum

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

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

**Redaktionelle Mitarbeit**  
 ASB Regionalverband Barnim e.V., Dietmar Haiduk, unter Verwendung von Texten von Ruth Butterfield, Salimah Eisay, Jennifer Grünwald,

Nicole Jensen, André Mettin, Ronny Nitz, Tasmin Schirmmayer und den Schülerinnen Charlotte und Finja.

**Satz und Gestaltung**  
 pool production GmbH

**Fotos**  
 ASB RV Barnim e.V., Dietmar Haiduk, ASB Deutschland/Hannibal/Loewa/M.Ressel, AdobeStock, Gedenkstätte und Museum Sachsenhausen/Lars Wendt

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

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

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

**Redaktionsschluss**  
 der nächsten Ausgabe:  
 31. Oktober 2025

Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Garantie übernommen.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts, auch in einzelnen Teilen, nur mit Einverständnis des Herausgebers.

**Geschlechterbezeichnung**  
 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit nutzen wir die in unseren jeweiligen Unternehmensbereichen mehrheitlich gebräuchliche Geschlechterbezeichnung. Sofern zutreffend, beziehen sich jedoch alle Aussagen auch auf weibliche, männliche und diverse Personen.

## Rätsel

chemisches Element	kurz für Schiedsrichter	architektonische Richtung	italienisch: drei	schottische Großstadt	dt. Fußballverein (Abk.)	chinesisches Hohmaß	griech. Göttin, Mutter d. Winde	Platz, Stelle	Fußballmannschaft	Fußballstrafstoß (Kw.)
			2	Süßwasserfisch				5	16	
					17	Börsen-anzeige			7	
Gauner	in hohem Maße					dt. National-eit-spieler			franzö-sisch: Straße	europ. Fußball-verband (Abk.)
kaufm.: Bestand			3	dt. Fußball-legendende	röm. Zahl-zeichen: 600					11
edles Einzel-wohn-haus	psych. schwer-gestörter Mensch					15			Abk.: Europa-rat	engl. Kose-wort für Vater
				fischen						Trinke-bedürfnis
Anfang	eisern	engl.: Treffer beim Fußball	Vorname d. Komikers Moser							
					1	Ritter der Artus-runde				Zuruf an Zugtiere: Halt!
Staatsdiener			Vorname von US-Filmstar Gibson	Fremd-wortteil: Erde						brasil. Fußball-star
	9					18	engl. Fürwort: Kummer		Papagei Mittel-und-Süd-amerikas	Abk.: Segel-schiff
									größte Stadt Boliviens (La ...)	eiszeit-licher Höhen-zug
				dt. Re-kordtor-schütze					weiches Holz	13
Laub-baum	Box-hieb			6		dt. Fuß-ballclub (... Ros-tock)				englisch: essen
										Treffer beim Fußball
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
portug. Dessert-wein	flüssiger Koch-rück-stand	bekannt. österr. Fußball-spieler		Rasse			oberer Teil des Fußball-tors	süd-amerika-nischer Kuckuck	Ab-fahrts-skilauf	italie-nisch: ja
				14			Panzer-echse		8	
schirm-lose Mütze							Berg-stock bei Sankt Moritz			12
Radio-konsu-ment	Ausruf		europ. Fußball-turnier (Kw.)	Fragment			4	niederl. Adels-prädikat	japa-nischer Seiden-gürtel	europ. Fußball-Cup (Abk.)
							Kose-wort für Groß-vater		franzö-sische Käseart	
fester Lehr-satz							gefühls-betont, schwärmerisch			12

