

# Journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Barnim e.V.  
Ausgabe 1 | 2026 · 12. Jahrgang · Juni · kostenlos

**Herzensretter  
an der Schule**

**Hitze und  
Gesundheit**

**Unser Journal  
in 35 Jahren**

**35 Jahre  
ASB im  
Barnim**

**Wir helfen  
hier und jetzt.**

  
**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: Anke Zimmermann, 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  
Brunoldstr. 16a, 16247 Joachimsthal  
Telefon: 033361 72811  
Mail: joachimsthal@freies-gymnasium.de

## **Bereich Kinder und Jugend**

Ansprechpartnerin: Anja Quilitz, Bereichsleitung  
Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal  
Telefon: 033361 649065  
Fax: 033361 649067  
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, WG Kranichzug & WG Heidereiter**

Töpferstr. 42, 16247 Joachimsthal

### **WG Die Börnicker**

Börnicker Dorfstraße 7a, 16321 Börnicke

### **WG Schorfheide**

Mühlenstr. 60, 16247 Joachimsthal

### **WG Adlerhorst**

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

### **WG Bärenbande**

Werner-von-Siemens-Str. 3a, 16321 Bernau bei Berlin

### **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 Chaussee 5a  
16348 Wandlitz (OT Stolzenhagen)  
Telefon: 033397 672820  
Mail: zitterbacke@asb-barnim.de



# Editorial

Liebe Leser und Leserinnen,

es gibt gute Gründe zu feiern: Vor 35 Jahren wurde unser ASB-Regionalverband als damaliger Ortsverband Basdorf gegründet. Über vieles, was wir in den vergangenen Jahren erreicht haben, konnten Sie in unseren bisherigen Journal-Ausgaben lesen.

Anlässlich unseres runden Jubiläums am 28. Mai wollen wir Ihnen diesmal nicht den üblichen Rückblick bieten. Lassen Sie uns stattdessen gemeinsam nach vorn blicken in das Jahr 2061. Uns interessierte, wie sich in weiteren 35 Jahren ehemalige Kita-Kinder, betreute Jugendliche oder erfolgreiche Abiturientinnen an Erlebtes und Erreichtes des Jahres 2026 erinnern könnten.

Gern laden wir Sie im Mittelteil dieser Journal-Ausgabe zu einem unterhaltsamen und fantasievollen Blick ein – aus der Zukunft zurück in die Gegenwart unseres heutigen ASB-Regionalverbandes.

Ihr **André Mettin**

Geschäftsführer des ASB Regionalverband Barnim e.V.

# Inhalt

**04** News  
**06** Herzensretter in der Schule  
**08** 5 Jahre Kita Alfons Zitterbacke  
**10** Bergvilla-Workshop  
**12** Angeln – pädagogisch wertvoll  
**14** Berufspraktikum

**15** Unser Journal im Jahr 2061  
**22** Wahl des neuen Vorstands  
**24** Hitze & Gesundheit im Alter  
**26** Reisetipp Potsdam  
**28** Büchertipps  
**29** Unsere Jubilare

# News

## Spazieren für die Gesundheit

Schon kurze Spaziergänge fördern die Gesundheit. Forschende fanden heraus, dass bereits fünf Minuten mehr Bewegung am Tag das Leben verlängern kann. Täglich fünf zusätzliche Minuten zügig zu Fuß senken die statistische Sterblichkeitswahrscheinlichkeit um zehn Prozent. Denn, wer spazieren geht, aktiviert den Kreislauf. Das Herz schlägt schneller und kräftiger, um die Muskelzellen im Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Das senkt nicht nur das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle, auch der Blutdruck sinkt. Um die Gesundheit dauerhaft zu verbessern, kommt es vor allem auf die Regelmäßigkeit der Bewegung an.



## Kleine Kraftpakete

Blaubeeren sind nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten viele Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen und Zellschäden vorbeugen können. Zudem unterstützen sie das Herz-Kreislauf-System und stärken das Immunsystem. Auch die Gehirnleistung kann durch regelmäßigen Verzehr profitieren. Dank ihres geringen Kaloriengehalts sind sie ein idealer Snack für zwischendurch. Ob im Müsli, Joghurt oder pur, Blaubeeren lassen sich vielseitig genießen und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.

## Gesundheitscheck mit KI

Immer mehr Menschen in Deutschland nutzen KI-Chatbots für Gesundheitsfragen. Laut einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom stellen 45 Prozent persönliche Fragen an solche Tools. Diese liefern viele gebündelte Informationen und mögliche Diagnosen, deren Quellen oft schwer überprüfbar sind. Deshalb sollte man mehrere Quellen vergleichen. Wichtig bleibt: keine Selbstdiagnose und keine Selbstmedikation ohne ärztlichen Rat, auch wenn die Antworten überzeugend klingen.



## Demenz vorbeugen

Bislang ist noch nicht abschließend geklärt, warum manche Menschen an Demenz erkranken und andere nicht. Es gibt aber vermeidbare Risikofaktoren, um das Demenzrisiko zu reduzieren. Neben regelmäßiger Bewegung muss auch das Gehirn trainiert werden, um leistungsfähig zu bleiben. Hinzu kommen eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf Nikotin. Auch regelmäßige soziale Kontakte und Gespräche können dazu beitragen, einer Demenz vorzubeugen. Ein Risikofaktor ist ein Hörverlust, denn Schwerhörigkeit kann die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken um das Fünffache steigern.

## Zu wenig Schlaf

Wer zu wenig schläft, riskiert nicht nur seine Gesundheit, sondern auch seine berufliche und private Leistungsfähigkeit. Vor allem Stress im Beruf oder Alltag führen oft dazu, dass Menschen zu wenig schlafen. Dann fällt es meist schwer, sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren. Denn zu wenig Schlaf beeinträchtigt das Kurzzeitgedächtnis. Wenigschläfer haben auch häufiger Kopfschmerzen, und wer seine Batterien nachts nicht im Schlaf auflädt, holt sich die fehlende Energie am nächsten Tag unbewusst über das Essen. Und auch die Haut leidet unter zu wenig Schlaf, dunkle Augenringe, kleine Fältchen und Hautunreinheiten verschlimmern sich. Um fit zu sein, sind sieben bis acht Stunden Schlaf notwendig.





# Engagement für die Lebensrettung

Um die Sicherheit an unserem Freien Joachimsthaler Gymnasium zu erhöhen und die Angst vor Erster Hilfe zu nehmen, legten unsere Lehrerinnen Dr. Pánja Köppen-Rung und Dr. Haimanti Bhattacharya im September 2025 den Grundstein für ein lebenswichtiges Projekt: Unsere Schule ist nun offizieller Teil der Initiative „Herzsicher in der Schule – Herzretter Brandenburg“. Möglich gemacht wurde dies durch die Unterstützung der Björn Steiger Stiftung, die unsere Einrichtung mit einer hochwertigen Notfallequipment sowie Lehrmaterialien zur schnellen Hilfe bei akuten Herzrhythmusstörungen ausstattete. Zum Paket gehört neben einem einsatzbereiten Defibrillator (AED) auch ein spezielles Übungsgerät für realitätsnahe Simulationen. An anatomisch korrekten Übungspuppen kann die Herzdruckmassage geübt werden.

## Vom Wissen zum Handeln: Der erste Praxistag

Im Februar 2026 wurde das theoretische Konzept erstmals in die Praxis umgesetzt. 16 Schülerinnen und Schüler der Klasse 8 nahmen am ersten Reanimationsunterricht teil. Unter professioneller Anleitung lernten sie die entscheidende Rettungskette kennen, die Leben rettet: Prüfen, Rufen, Drücken. Mithilfe anschaulicher Videos und Grafiken wurden die stabile Seitenlage und das Absetzen eines korrekten Notrufs besprochen. Im praktischen Teil durften die Jugendlichen selbst Hand anlegen: An den Übungspuppen trainierten sie die Herzdruckmassage und den Einsatz des Trainings-AEDs, bis jeder Handgriff saß.

## Nachhaltige Ausbildung für die Zukunft

Unser Ziel ist es, den Reanimationsunterricht ab der 7. Klassenstufe dauerhaft zu etablieren. Durch die Ausbildung von Lehrkräften wird sichergestellt, dass das Wissen nachhaltig an alle Schülergenerationen und auch an das Kollegium weitergegeben wird. So bereiten wir unsere Jugendlichen darauf vor, im Ernstfall keine Zeit zu verlieren, sondern mutig und kompetent als Lebensretter aufzutreten.





# Durchgestartet – Projekttag am FJG

Im November 2025 war Fyn Kobelt, ein ehemaliger Abiturient, an unserem Gymnasium in Joachimsthal zu Besuch. Den Klassenjahren 9 und 10 stellte er bei dieser Gelegenheit verschiedene Berufe im Flugwesen vor. An aufgebauten Stationen konnten sich Schülerinnen und Schüler mit verschiedenen Berufsbildern vertraut machen: Fluglotse, Pilot, Flugbegleiter und Abfertiger. Dabei mussten auf kreative Weise verschiedene Aufgaben gelöst werden, die Einblicke in die einzelnen Berufe vermittelten. Schülerinnen und Schüler schildern hier ihre Eindrücke:

*Uns ist besonders die Projektstation Flugabfertigung in Erinnerung geblieben. Unsere Aufgabe bestand darin, verschiedene Koffer nach Zielflughäfen und Fluggesellschaften zu sortieren. Dabei halfen uns Listen, in denen Flughäfen und Fluggesellschaften den international gebräuchlichen Abkürzungen zugeordnet waren. Die Koffer mussten dementsprechend in verschiedene Wagen sortiert werden, die mit der jeweiligen Fluggesellschaft gekennzeichnet waren. Es machte uns sehr viel Spaß, sicherlich auch, weil uns viele technische Informationen vorlagen und uns so die Aufgaben erleichterten.*

Oskar, Mario und Clark

*An der Station Fluglotse mussten Modellflugzeuge nach Anweisungen von Fluglotsen auf einer Deutschland-Karte bewegt werden. Die Funksprüche der Lotsen halfen uns spielerisch, einen bestimmten Flughafen zu erreichen. Sich viele unterschiedliche Informationen zu Position oder Flughöhe zu merken, war hierbei wichtig. Besonders knifflig wurde es, wenn mehrere Flugzeuge gleichzeitig zu koordinieren waren – dann mussten wir besonders viele Informationen gleichzeitig abrufen können. Lina und Eva*

*Einmal fast richtig fliegen: An einem Flugsimulator konnten wir aus der Sicht eines Piloten erleben, wie man mit einem Flugzeug von der Startbahn abhebt – und vor allem auch wieder sicher landet. Wir hatten dabei viel Spaß und konnten manches über die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Piloten erfahren. Dabei hat uns gefallen, dass man sich selber aktiv beteiligen konnte. Wir fanden, dass dieser Projekttag wirklich gelungen war.*

Jannus, Jorden, Pepe und Anton

*An der Station Flugbegleiter war eine ganz besondere Aufgabe zu lösen: Ein Theaterstück sollte entstehen. Wir wollten eine mögliche Situation, wie sie in einem Flugzeug passieren könnte, vorbereiten. Das Vorspiel vor allen anderen Schülerinnen und Schülern klappte gut, schließlich hatten wir viele Materialien aus einem richtigen Flugzeug zur Verfügung: beispielsweise Kabinenverkleidungen und einen originalen Getränkewagen. Das regte unsere kreative Fantasie an und verstärkte die Illusion, in einem richtigen Flugzeug zu sitzen. An den Stühlen waren Sicherheitsinformationen befestigt. Aufgeklebte, angedeutete Flugzeugfenster ermöglichten sogar den Blick auf ferne Inseln, als würde man in einem richtigen Flugzeug sitzen. Das hatte für uns den Vibe noch mal echt vervollständigt. Gerne wieder! Das Projekt hat uns sehr gefallen!*

Maxi und Finja



## **Eröffnung vor 5 Jahren: Kita Alfons Zitterbacke**

Alles begann mit einem Abriss und einem kleinen Apfelbäumchen: Wo jahrelang die Wohngruppe „Haus am See“ unserer Bergvilla ihr Domizil hatte, rückten im Frühjahr 2020 die Baumaschinen an. Innerhalb eines Jahres entstand unsere Kita Alfons Zitterbacke.

## Gemeinsam angepackt

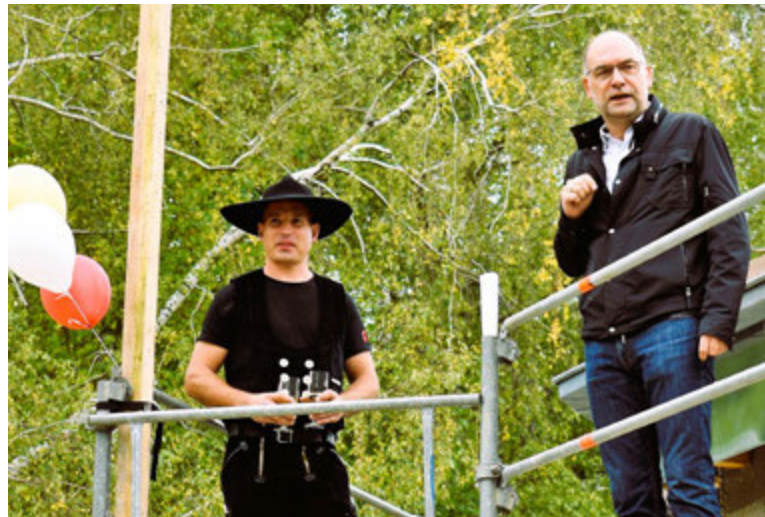
Im Sommer 2021, wenige Tage vor der Kita-Eröffnung, legten viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus unserem Gymnasium, der Senioreinrichtung und dem Kinder- und Jugendhilfebereich gemeinsam letzte Hand an: Bei einem samstäglichen Arbeitseinsatz mit zünftigem Grillfest wurde die Kita besenrein für die Eröffnung gemacht. Dann war es soweit: Im August 2021 konnten wir viele Gäste unseres Regionalverbandes, des Vorstandes, Vertreter der Gemeinde, des Architekturbüros und von beteiligten Baufirmen, aber auch aus der unmittelbaren Nachbarschaft begrüßen. Und symbolhaft wurde in jenen Tagen auch ein kleines, aufblühendes Apfelbäumchen gepflanzt – ein Geschenk des ASB-Landesverbandes Brandenburg an unsere neue Kita ...

## Woche für Woche ein erlebnisreiches Programm

Heute kümmern sich 7 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemeinsam mit Kita-Leiter Ronny Nitz um 48 Kinder aus der Region. Umfangreich ist das Angebot, das wir Jahr für Jahr für die Kleinen auf die Beine stellen: So kooperiert unsere Kita erfolgreich mit der Bibliothek in Wandlitz. Dort nehmen die Kinder einmal im Monat an einer Lesestunde teil. Gleichzeitig ist dieser monatliche Ausflug mit dem Bus des ÖPNV eine gute Gelegenheit, das sichere Verhalten im Straßenverkehr zu üben. Die Gruppe der Vorschüler unserer Kita übt darüber hinaus zweimal jährlich anhand der Tipps und Ratschläge von geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des ADAC das richtige Verhalten an Verkehrsampeln und beim Überqueren von Straßen.

## Blau-Woche in unserer Kita

Regelmäßig führen wir eine „Blau-Woche“ durch. Für die Kinder ist der Besuch der Ortsfeuerwehr Stolzenhagen mit vielen spannenden Aktionen rund um einen Löschwagen ein besonderer Höhepunkt. Unsere Kinder lernen spielerisch das Verhalten im Brandfall und erkunden neugierig die technische Ausrüstung der Fahrzeuge. Auch der Besuch eines Rettungswagens und seiner Besatzung ist für die Kinder ein aufregendes Erlebnis, sensibilisiert sie doch der kindgerechte Erste-Hilfe-Kurs frühzeitig für die Hilfe bei Verletzungen oder Unfällen.



## Wir bleiben in Bewegung

Viele neue Projekte und Veranstaltungen planen wir auch 2026 in unserer Einrichtung: Seit einigen Jahren werden Kitas im Land Brandenburg im Rahmen der Initiative „Kita in Bewegung“ mit einem Bewegungsmobil besucht. Auch unsere Kita steht auf dem Besuchsprogramm. Dann wird es um die Weiterentwicklung frühkindlicher Bewegungsangebote gehen. Unsere Kinder werden zu mehr Bewegung motiviert und das Team unserer Erzieherinnen und Erzieher auf einem aktuellem Niveau weitergebildet.



## Gemeinsam wachsen

Das kleine Apfelbäumchen übrigens, das im Sommer 2021 gepflanzt wurde, wächst mutig voran, trotz aller Wetterwidrigkeiten – und es wird hoffentlich noch lange Zeit Generationen von Kindern im Garten unserer Kita Alfons Zitterbacke erfreuen.

# Mit Workshops fit für den Alltag



Im täglichen Miteinander lernen die Kinder und Jugendlichen in den Wohngruppen unserer Bergvilla, den Schulprojekten und der Tagesgruppe in Eberswalde viel über die Herausforderungen des Lebens. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen sie Tag für Tag fit für ein selbständiges Leben.

Dazu gehören auch Workshops, die die Möglichkeit bieten, spielerisch Wissen zu vermitteln, gedanklich auf vielfältige Entscheidungssituationen vorzubereiten und so die eigene Souveränität zu stärken. Vor einiger Zeit

trafen Kinder und Jugendliche aus unseren Wohngruppen mit ihren Betreuerinnen und Betreuern zu mehreren thematischen Workshops zusammen.

## Sich beschweren will gelernt sein

So drehte sich beispielsweise in einer Runde alles um das Thema „Beschwerden“. Dabei ging es um grundlegende Fragen: Was ist eine Beschwerde überhaupt? Wo können Kinder und Jugendliche ihre Unzufriedenheit vortragen, wenn es um eigene Belange in und außerhalb des Alltags in der Bergvilla geht?

## Gewalt und wie man sich schützt

Ein Thema steht immer häufiger auf der Tagesordnung: Was ist Gewalt? Welche Formen gewaltsamer Konfrontationen gibt es, und wie kann sich jeder selbst dagegen wappnen? In einer Art Kartenspiel wurden verschiedene Situationen durchgespielt und dabei differenziert den einzelnen Gewaltformen zugeordnet. Aber vor allem ganz praktische Fragen wurden besprochen: Wo kann man in gewaltgeprägten Situationen Hilfe holen? Und was bestimmt inhaltlich das Gewaltschutzkonzept unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen.

## Mitsprache bedeutet Teilhabe

Zu den wichtigsten Themen für Kinder und Jugendliche gehören immer wieder auch Fragen nach ihrer eigenen Souveränität. Welche Mitsprachemöglichkeiten haben sie konkret? Welche Rechte räumt unsere Gesellschaft den Kindern und Jugendlichen ein? Das nur scheinbar abstrakte, aber jeden Teilnehmenden bewegende Thema wurde visuell umgesetzt: Aus den dabei gemeinsam gestalteten Bildern wird in naher Zukunft ein eigenes Kartenspiel entstehen. So kann das Thema präsent bleiben und immer wieder herausfordern, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.

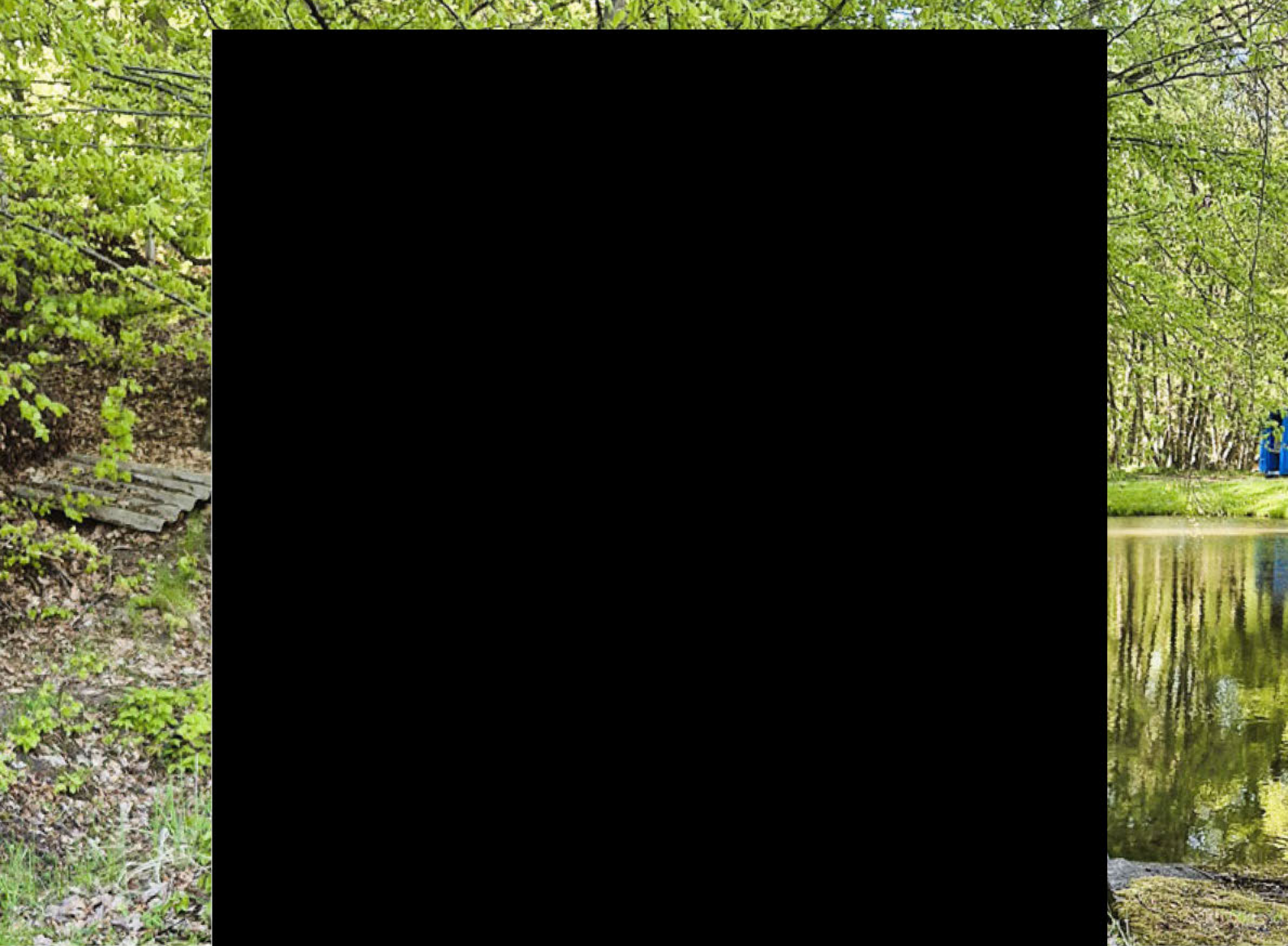
## Rot? Gelb? Grün?

Am Ende des Tages bekundeten die Kinder und Jugendlichen mit farbigen Zetteln, wie ihnen die Themen und ihre Umsetzung gefielen: Rot bedeutete „gar nicht“, Gelb „so lala“. Die meisten Kinder und Jugendlichen entschieden sich aber für die Farbe Grün. Und das war damit auch eine Anerkennung für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit viel Aufwand und Akribie die Workshops geplant und gestaltet hatten.

## Weiter geht's!

Das motiviert uns natürlich, schon bald an diesen Tag anzuknüpfen. In neuen Workshops wollen wir weitere Themen behandeln: Dann wird sich zum Beispiel alles um Themen wie Mediennutzung, digitale Spiele oder den Sprecherrat unserer Wohngruppen drehen.





Teamarbeit: Die Kinder angeln, während Erzieher Tipps geben für das weidgerechte Töten der Fische. Auch das gehört dazu. (Foto bearbeitet)

## Angeln – pädagogisch wertvoll

In unserer Intensiv-Wohngruppe Heidereiter in Joachimsthal betreuen wir bis zu 4 Kinder und Jugendliche mit erheblichen Problembelastungen und Beziehungsstörungen in den eigenen Familien. Unsere pädagogischen Fachkräfte bemühen sich 7 Tage die Woche um eine differenzierte Betreuung mit dem Ziel einer Rückkehr in die jeweiligen Herkunftsfamilien. Die therapeutischen Leistungen für die Kinder und Jugendlichen werden ergänzt durch umfangreiche Freizeitangebote.

Angeln mit Kindern bietet nicht nur die Gelegenheit, wertvolle Zeit in der Natur zu verbringen, sondern auch eine Fülle von Lernmöglichkeiten: Die Feinmotorik wird geschult durch das Anbringen von Ködern. Das Auswerfen der Angel und das Einholen des Fisches schulen die Hand-Augenkoordination. Die Grobmotorik wird verbessert durch das Werfen von Anfütterungszeug oder das Balancieren am Ufer.

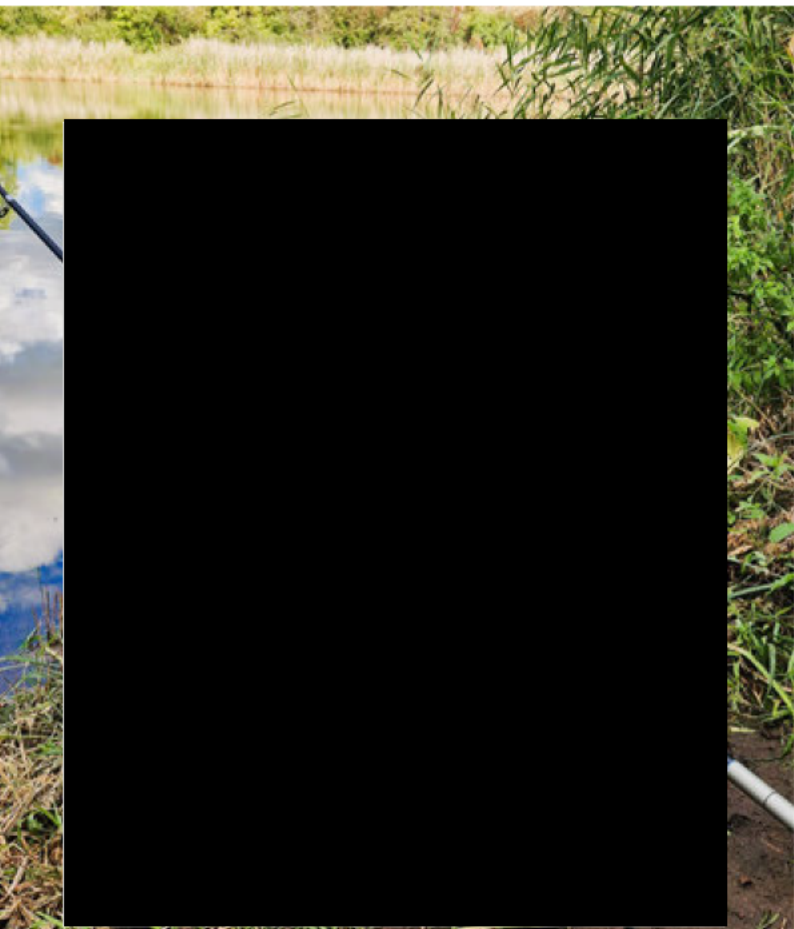
Die Kinder setzen sich mit der Fischkunde auseinander und lernen, welche Fischarten in unseren heimischen Gewässern leben, aber auch wie das Ökosystem funktioniert und welche Rolle Fische im Gleichgewicht des Gewässers spielen. Das Messen von Fischgrößen und dessen Gewicht trägt spielerisch zu einem mathematischen Verständnis bei. Geografie lernen die Kinder bei dem Unterscheiden von Flüssen, Seen und Meeren.



Aller Anfang ist schwer: Die ersten Fische waren noch klein – trotzdem war die Freude über den ersten Fisch an der Angel groß.

Angeln zeugt darüber hinaus auch von Verantwortung gegenüber der Natur und dessen Lebewesen. Die Kinder lernen, keinen Müll am Wasser zu hinterlassen und bestimmte Uferzonen zu bestimmten Jahreszeiten zu meiden, da dort Fische laichen oder Vögel brüten. Das Angeln bietet somit eine Fülle von Möglichkeiten, Kinder spielerisch zu fördern und ihnen gleichzeitig wichtige Lebensfähigkeiten beizubringen. Es ist eine perfekte Kombination aus Spaß und Bildung.

Warten auf den großen Fang: Die Kinder lernen, Geduld zu haben.





## Erfahrungen sammeln

Laura ist siebzehn. Momentan macht sie ein Schulpraktikum in unserer Senioreneinrichtung Hof am Teich. Das hat seinen guten Grund: Laura möchte nach dem Abschluss ihres Fachabiturs ein duales Studium im Bereich Soziale Arbeit beginnen. Dies ermöglicht ihr später mit Seniorinnen und Senioren, hilfebedürftigen Jugendlichen oder beeinträchtigten Menschen arbeiten zu können.

Das jetzige Schulpraktikum ist ein guter Schritt auf diesem Weg: So sehr ihr aber auch die Arbeit mit Menschen Freude macht – sie merkt, dass ein Beruf in der Pflege sehr anspruchsvoll, manchmal auch stressig sein kann. Nicht immer läuft alles nach Plan. Nicht selten muss man improvisieren und sich aus der eigenen Komfortzone herauswagen.

Laura hilft das aktuelle Praktikum dabei, erste Erfahrungen und Wissen in ihrem späteren Beruf zu sammeln. Dabei erstaunt sie immer wieder, wieviel man bei der täglichen Pflegearbeit eigentlich über den menschlichen Körper wissen muss. Diese Erfahrungen spornen Laura nun noch mehr an, ihren Weg ins zukünftige Berufsleben zu gehen: Sie kann sich die Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen in der Zukunft jedenfalls sehr gut vorstellen.

### Die Wirklichkeit auf die Probe stellen

Auch der 16-jährige Lukas aus Klosterfelde macht zurzeit sein Fachabitur im Bereich Gesundheit und Soziales. Und auch er absolviert ein Schulpraktikum in unserer Senioreneinrichtung. Aber Lukas hat bereits in den letzten Wochen erkannt, dass es ihn zukünftig sehr viel mehr in einen handwerklichen Beruf ziehen wird. Als Praktikant konnte Lukas zwar einerseits erfahren, dass ihm die Betreuung älterer Menschen liegt und sogar Spass macht. Andererseits: Speziell die tägliche Pflege bedürftiger Menschen erweist sich nicht für jedermann als richtiger Weg. Lukas erkannte für sich, dass er eine andere Richtung einschlagen will: Er möchte einen handwerklichen Beruf erlernen und Tischler werden.

Aber auch das ist ja Sinn und Zweck von Praktikumswochen unter realen Arbeitsbedingungen: Auf diese Weise kann man frühzeitig erfahren, was einen im Beruf erwarten wird, und man kann erkennen, ob die tatsächlichen Erfahrungen den eigenen Erwartungen entsprechen. Denn ein Praktikum ist vor allem eine Zeit, um sich selbst auszuprobieren und über die eigenen Wünsche und Pläne des Lebens Klarheit zu finden. So gesehen haben Lukas die Wochen bei uns spannende Erfahrungen gebracht. Geholfen hat ihm in dieser Zeit sicherlich auch, respektvoll und herzlich von seinen zeitweiligen Kolleginnen und Kollegen aufgenommen worden zu sein.

# MAGAZIN DES ASB REGIONALVERBAND BARNIM 46. JAHRGANG **OKTOBER 2021**



# JOURNAL

**Nora N. (53)** Abiturientin des FJG und erfolgreiche Pilotin landet 35 Jahre später mit dem eigenen Lufttaxi noch einmal in Joachimsthal.

**Hannes P. (49)** Der studierte Systemische Motivator erzählt von seinem früheren Aufenthalt in einer Intensivwohngruppe unserer Bergvilla.

**Lena M. (38)** erinnert sich an aufregende Kindheitstage in unserer Kita Alfons Zitterbacke in Stolzenhagen.

**Erleben Sie auf den folgenden Seiten einen fantasievollen Blick aus der Zukunft zurück in die Gegenwart unseres heutigen Regionalverbandes.**



## Erinnerungen einer Schülerin

Unser Gymnasium in Joachimsthal beging im letzten Jahr feierlich den 55. Jahrestag seiner Gründung.

**Nora N. (53) besucht noch einmal ihre alte Schule: das Freie Joachimsthaler Gymnasium. Gern denkt sie an aufregende Jahre zurück. Vor allem aber erinnert sie sich an jenen Tag, an dem sie den Entschluss fasste, Pilotin zu werden ...**

*Was für ein Flug! Ziemlich holprig da oben bei dem Wetter. Aber in kleinen, flinken Helis ist man ja heutzutage schnell mal von Hamburg nach Joachimsthal geflogen. Mit den neuen thermosphärischen Energiekollektoren schafft die Technik heute hunderte Kilometer, ohne die Umwelt zu belasten. Feine Sache ...*

*Ja, das ist es also: mein altes Gymnasium! Schick sieht es aus, oder? Die Fassade, der Vorplatz, alles viel farbenfroher als früher. 2026 habe ich hier mein Abi gemacht, dann ging es zum Studium, und heute bin ich Pilotin. Soll ich Ihnen mal was sagen? Meinen Entschluss fasste ich damals an einem einzigen Tag im Herbst 2025. Wir haben hier wirklich viel gemacht: Exkursionen in regionale Unternehmen, Projekttag, an denen wir Studienmöglichkeiten kennenlernten. Eines Tages war ein ehemaliger Schüler zu Besuch: Er war längst Pilot, flog riesige Maschinen, und wir konnten mit ihm gemeinsam Berufe im Flugwesen kennenlernen: von der Gepäckabfertigung bis zur Pilotin. Das war wirklich spannend und interaktiv gemacht. Man tauchte einen Tag lang ein in die Welt des Fliegens. Bis heute bin ich dabeigeblichen. Mittlerweile betreibe ich mein eigenes kleines Unternehmen für Flugtaxi.*

*Für mich war das damals eigentlich unvorstellbar. Ich komme ja aus einem kleinen Dorf ein paar Kilometer weiter. Das FJG, wie wir unser Gymnasium immer nannten, wurde für mich das Tor zur Welt.*

*Und auf die hatte man uns hier gut vorbereitet. Das lief alles immer sehr praxisnah ab. Wir konnten im Kleinen die Welt im Großen ausprobieren, egal ob in naturwissenschaftlichen Fächern oder in politischen Diskussionen. Auch Musik und Kunst spielte eine große Rolle. Man ließ uns viel Zeit, um herauszufinden, was uns im späteren Leben wichtig werden könnte.*

*Die einen spielten Theater, die anderen versuchten sich eher technisch. Das wurde dann ja auch für mich das Thema meines Lebens. Heute könnte ich den Heli da drüben auseinanderbauen, prüfen und neu montieren. Mittlerweile geschieht das aber natürlich alles vollautomatisch.*

*So, und jetzt schaue ich mal in der Schule, ob noch Lehrerinnen oder Lehrer von damals dabei sind. Wissen Sie, was ich auf die Beine stellen will? Ein riesiges Schultreffen aller ehemaligen Schülerinnen und Schüler aus 55 Jahren – die Schule feiert ja bald wieder ein Jubiläum. Da wird es doch Zeit dafür, oder?*



Bild: KI-generiert

Nora N. (53, Pilotin) freut sich nach der Landung am Campus Joachimsthal auf einen Kurzbesuch in ihrem alten Gymnasium.



Bild: KI-generiert

## Kindheitstage in unserer Kita

Unsere alte Kita Alfons Zitterbacke in Stolzenhagen konnten wir nach 40 Jahren durch einen Neubau ersetzen.

**Lena M. (38) verbrachte ihre Kindheit in unserer Kita Alfons Zitterbacke. 35 Jahre später treffen wir Lena noch einmal vor ihrer ehemaligen Kita in Stolzenhagen.**

*Natürlich kann ich mich nur schemenhaft an die Zeit erinnern, als ich als kleines Mädchen selbst in diese Kita ging. Das muss so im Jahr 2024 gewesen sein? Auf jeden Fall haben wir hier eine Menge Abenteuer erlebt. Damals gab es hinter dem Haus noch einen richtigen Spielplatz mit gezimmerten Klettergerüsten und Schaukeln – können Sie sich das vorstellen? Heute spielen die Kinder ja alle vor allem mit ihren KI-Headsets.*

*Das war schon eine schöne Zeit damals, als meine Mama mich nachmittags von der Kita abholte! Wissen Sie, damals wurde man noch jeden Tag von den Eltern abgeholt und verbrachte die Nacht zu Hause. Heute sind die meisten Kinder Wochenkinder: montags abgeben, Sonntagmittag abholen. Die Leute haben mittlerweile aber auch jede Menge zu tun ...*

*Bei meinem Mann und mir ist das nicht ganz so schlimm: Unseren Alexander-Leon-Jeffy bringen wir jeden Morgen noch selbst in die Kita, 7 Tage die Woche klappt das mittlerweile!*

*Finden Sie es nicht auch spektakulär, dass so eine Kita immer noch denselben Namen trägt: Alfons Zitterbacke? Was für ein langer Name: Alfons Zitterbacke! Kurz AZ hätte doch auch gereicht? Aber ich habe mir erzählen lassen, dass dieser AZ im letzten Jahrhundert wohl eine ganz lustige Kinderfigur war. So eine Art kleiner Strolch, der jede Menge Späße erlebte?*

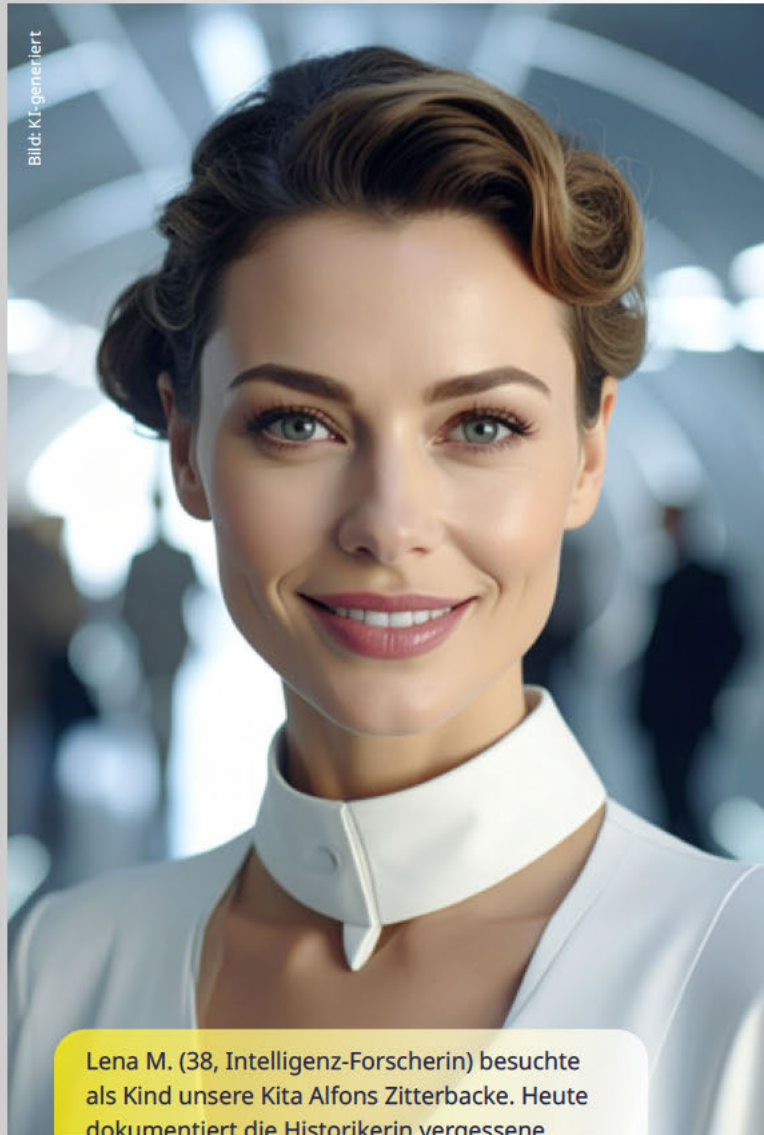


Bild: KI-generiert

Lena M. (38, Intelligenz-Forscherin) besuchte als Kind unsere Kita Alfons Zitterbacke. Heute dokumentiert die Historikerin vergessene Formen von TMI (Tatsächliche Menschliche Intelligenz).

2061

Übrigens, die vom ASB haben die alte Kita und den Garten hier erst kürzlich von Grund auf saniert. Jetzt sieht doch alles wieder ganz schick aus, oder? Aber wissen Sie zufällig, was aus dem Namensschild geworden ist, das hier immer hing, mit diesem lustigen Sommersprossengesicht darauf und diesem langen Namen? Na, wer weiß, wahrscheinlich wurde das Schild bei dieser Sanierung verschüttet. Das buddelt dann bestimmt jemand in 35 Jahren wieder aus ... (lacht).

Früher war hier vor der Kita übrigens auch noch eine riesige Stellfläche für Autos – „Parkplatz“ nannte man das damals. Mittlerweile wächst hier natürlich überall Rasen, ein eigenes Auto hat ja heute kaum noch jemand.

Ach, ein bisschen melancholisch werde ich schon nach all den Jahrzehnten! Aber das müssen Sie ja nicht schreiben – obwohl, das ist auch egal: Wem die Tränen kommen, kommen sie eben (lacht).



## Als Kind betreut – jetzt selbst Betreuer

Im Jahr 2059 konnten wir die Renovierung unserer Bergvilla in Joachimsthal erfolgreich abschließen.

**Hannes P. (49) lebte als 10-jähriger in einer Intensivwohngruppe unserer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung in Joachimsthal. Die helfende Betreuung in Kindertagen prägte auch seine spätere Entscheidung für den Beruf eines Systemischen Motivators:**

*Das ist schon verrückt, wenn man über 35 Jahre immer wieder an denselben Ort zurückkehrt. Damals, im Jahr 2022, hätte ich mir das nicht vorstellen können.*

*Als ich das erste Mal als kleiner Junge hier den steilen Weg zur Bergvilla hochlief, war mir echt mulmig. Mein Vater hatte mich zwar hergebracht, aber schon unten am Tor sollte ich aus dem Auto aussteigen. Das war ihm wohl zu peinlich, die Erziehung seines Sohnes einer Jugendhilfeeinrichtung zu überlassen.*

*Ich kam damals aus einem eher schwierigen Zuhause. Meine Eltern waren überfordert und mit sich selbst beschäftigt.*

# 2061

*Aber hier hat man mich schnell wieder aufgepeppelt, wie man so sagt. Die Bergvilla war eine komplett andere Welt für mich: Ich hatte hier mein eigenes Zimmer, alles war neu eingerichtet – nicht dieser alte, abgewohnte Kram wie zu Hause. Und die gingen hier alle ganz anders miteinander um, die Kinder und die Erwachsenen. Das war damals unvorstellbar für mich: nie Geschrei, kein Gerangel, selten, dass jemand mal nervte.*

*Klar, es gab auch feste Regeln. Einfach machen, was man wollte, ging nicht. Wir fuhren jeden Tag zur Schule, machten nachmittags die Hausaufgaben, mussten lernen, uns in unseren Wohngruppen zurechtzufinden – ohne Schreien, ohne Raufen. Auch wenn das nur kleine Gruppen waren, 4 oder 5 Jungs und Mädchen, es brauchte trotzdem jeden Tag einen klaren Plan. Und wenn es nur um die Frage ging, wer mit Geschirrspülen dran war. Ich war einer von den „Heidereiters“, die Gruppe gibt's heute noch! Da oben unterm Dach habe ich gewohnt, sehen Sie die beiden kleinen Fenster?*

*Wir hatten hier echt coole Erzieherinnen und Erzieher. Die haben schon zugesehen, dass wir nicht nur auf unseren Zimmern hocken. Die haben eine Menge für uns angeschoben: Sportwettkämpfe organisiert, auch Ausflüge mit unserem Bus. Ich war ja nicht so der Typ dafür. Mein Ding waren eher die Kaninchen. Das konnte ich stundenlang: Ställe ausmisten, füttern, Fellpflege ... Kaninchen gibt's hier auch heute noch, da hinten im Garten. Klar, das sind jetzt andere Tiere, so alt werden die ja nicht. Die „Juppe“ von damals, mein Lieblingskaninchen, gibt's leider auch nicht mehr. Aber wir waren damals richtig eingetragen im Zuchtverein und haben eine Menge Preise gewonnen.*

*Das hat mir in jenen Monaten wahrscheinlich am meisten geholfen, aber das kapiert man natürlich erst viel später: Ich habe gemerkt, wie wichtig es war, über den eigenen Teller- rand zu schauen, sich für andere Dinge zu interessieren, den Blick zu weiten. Und sei es nur dafür zu sorgen, dass es einem kleinen, putzigen Tier gut geht. Eben Verantwortung zu übernehmen. Das macht einen stark.*

*Heute arbeite ich selbst in einer Wohngruppe unserer Bergvilla als Systemischer Motivator. Diesen Job gibt es auch erst seit ein paar Jahren: Ich will heute selbst Kindern und Jugendlichen Mut machen, ihre eigenen Stärken zu entdecken.*

*Übrigens, nach den zwei Jahren hier bei den „Heidereiters“ hat mich mein Vater auch wieder abgeholt. Und diesmal kam er sogar selbst den Weg bis zur Bergvilla heraufgestiegt. Die zwei Jahre hier hatten sich also wirklich gelohnt – für uns beide ...*



Bild: KI-generiert

Hannes P. (49, Systemischer Motivator) lebte ab 2022 für zwei Jahre in unserer Bergvilla. Heute betreut er selbst Jugendliche in den Wohnaktivgruppen unserer Einrichtung.

## Das Atriumhaus baut an

Zurzeit finden in unserem Atriumhaus in Basdorf umfangreiche Erweiterungsbauten statt. Nur so können wir der zu erwartenden Nachfrage für ältere Menschen auch in Zukunft gerecht werden.



Bild: KI-generiert

**Lobo K. (26) arbeitet als selbständiger Techaurator. Dieser neue Beruf verbindet hochmoderne Spezialtechnik mit historischem Handwerk. Lobo bekam den Zuschlag für den Ausbau unserer Seniorenwohnungen im Atriumhaus Basdorf. Wir konnten mit ihm per Realtime-Satellit in seinem Urlaubs-Office sprechen.**

*Hehe, total marve, dass das geklappt hat. Und danke für das Interesse an meinem Job! Obwohl der ja vor allem in Basdorf stattfindet. Ich sitze ja nur hier oben und steuere alles mit meinem KI-Set. Kennt ihr bestimmt, früher nannte man das Virtuelle Realität: Mir wird über dieses Headset hier eingespielt, was in diesem Moment tausend Kilometer entfernt auf der Baustelle im Atriumhaus passiert. Viel ist das eigentlich nicht, das läuft in Basdorf alles ziemlich ruhig ab. Die Robotiks summen vor sich hin, alles bewegt sich autonom und geschieht nach einem ausgeklügelten Ablauf.*

*Das ist vor allem mein Job: vorher am Digitalboard alles genauestens planen. Was ich dann über mein KI-Set sehe, spiegelt in Echtzeit, was in Basdorf geschieht. Eigentlich mache ich also nur noch so eine Art technisches Controlling. Wichtig ist, vorher genau zu wissen, was man will. Die KI schreibt dann die Programme und die Robotiks spulen ihr Programm ab: alte Wände rausreißen, neue Wände aus Beton drucken und riesige Glasfenster auf dünnes Drahtgeflecht sprühen – halt diesen üblichen Baukram ...*

*Fällig war es längst, da mal was zu machen. Das Atriumhaus gibt's ja schon seit Ende des letzten Jahrhunderts: gemeinsames Wohnen für ältere Leute. Und den ASB in Basdorf gibt es auch schon seit letztem Jahrhundert. Von Anfang an kümmert der sich um Pflege alter Menschen. Eigentlich ziemlich toll so was – gemeinsam alt werden. Wenn man es will.*



*Ich weiß nicht, wie ich später mal leben will, wenn ich 90 bin. Das wird im Jahr 2150 sein. Wird es dann überhaupt noch so etwas wie ein Atriumhaus geben? Oder werden wir alle in unseren eigenen virtuellen Welten alt werden? Und werden uns dann statt Baumaschinen ewig jung gebliebenen Freunde, Nachbarinnen und Kollegen über unser KI-Set eingespiegelt? Während wir mit Drohnen aus der Luft und Videoanleitungen zur Selbstpflege versorgt werden? (lacht)*

*Aber das ist noch weit hin, jetzt schreiben wir erst mal das Jahr 2061. Und ich muss jetzt auch mit meiner Arbeit weitermachen. Die Arbeiten für das neue Atriumhaus dürfen nicht länger als 4 Wochen dauern ...*

Personen und Handlungen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen, Erlebnissen oder Situationen wären zufällig, aber nicht überraschend. Schreiben reflektiert immer die Wirklichkeit.

Texte: Dietmar Haiduk / Bilder: KI-generiert

# 2061

*Aber schon 50 Leute, die dort heute unter einem Dach wohnen, wären für mich zu viel. Ich mag's eher ruhig, wie hier oben: Stille, Weite, Himmel. Demnächst leben wahrscheinlich um die 100 Menschen im Atriumhaus. Schon jetzt muss man 90 Jahre alt sein, um einen Platz zu bekommen. Auch, weil die Älteren immer mehr werden und die Plätze immer knapper.*

*Wie wird das weitergehen? Bauen wir alle irgendwann Betonsilos in die Höhe, um pflegebedürftige alte Menschen an einem Ort betreuen zu können? Denn sehr viel mehr neuen Baugrund in der Fläche wird es doch kaum noch geben. So etwas wie das Atriumhaus könnte man irgendwann gar nicht mehr bauen: mit viel Platz für Parkbänke oder für einen Schwatz mit Nachbarn unter einem riesigen Atrium. Heute braucht es jeden Quadratmeter. Selbst der Park hinter dem Atriumhaus musste schon für neue Wohnflächen weichen.*



Bild: KI-generiert

Lobo K. (26, Technautor) steuert von seinem Urlaubs-Office aus dank Virtual Reality die Robotik-Technik in unserem Atriumhaus Basdorf. So kann er die Baumaschinen während der Renovierungsarbeiten in Wandlitz optimal koordinieren.

# 25. Mitgliederversammlung im 35. Jahr unseres ASB-Regionalverbandes

Bundesweit finden in diesem Jahr auf allen Ebenen des ASB die turnusmäßigen Wahlen der Vorstände, Kontrollkommissionen und der Delegierten zu den Landeskonferenzen statt. Am 26. März kam auch die Mitgliederversammlung unseres Regionalverbandes zur Wahl des neuen Vorstandes und der Kontrollkommission zusammen.

## Die Zukunft sichern

In den zurückliegenden Jahren – seit der turnusmäßig letzten Wahl 2022 – wuchsen die bisherigen Mitglieder von Vorstand und Kontrollkommission zu einem arbeitsfähigen Team zusammen. Gemeinsam engagierten sie sich in dieser Zeit für die Zukunft unseres Vereins. In ihrer Arbeit ging es dabei im Wesentlichen um die Etablierung zukunftsfähiger Strukturen des Regionalverbandes, die Weiterentwicklung unserer Einrichtungen und Dienste und die Sicherung der wirtschaftlichen Stabilität des Regionalverbandes.

## Vertrauen und Wiederwahl

Der Vorstand bedankte sich bei den Verbandsmitgliedern für deren Vertrauen in die gemeinsame Arbeit. Gleichzeitig bewarb sich der Vorstand darum, seine erfolgreiche Arbeit auch in der nächsten Wahlperiode fortsetzen zu dürfen. Die Verbandsmitglieder entsprachen diesem Wunsch.

Im Ergebnis wurden wiedergewählt: als Vorsitzender des Vorstandes Michael Finzelberg, als stellvertretende Vorsitzende Petra Berg und Michael Siebert, als Beisitzer Anita Stahnke und Toralf Stiebler. Aufgaben in der Kontrollkommission übernahmen erneut Dr. Rüdiger Willamowski, Tobias Biermann und Mandy Albrecht-Brendel.

Anschließend wurden im Rahmen der Wahlversammlung auch 12 Delegierte der über 3.600 Mitglieder unseres Regionalverbandes gewählt. Sie nehmen im Juni des Jahres an der in Potsdam stattfindenden ASB-Landeskonferenz teil.





## Besonderer Dank

Besondere Arbeit verdient immer einen besonderen Dank: Auf der Festveranstaltung zum 35-jährigen Bestehen des ASB-Landesverbandes in Brandenburg wurde unser bisheriger und neuer Vorstandsvorsitzender Michael Finzelberg in Anerkennung seiner langjährigen ehrenamtlichen Vorstandsarbeit mit der ASB-Ehrenplakette in Bronze ausgezeichnet.

Ein herzlicher Dank, verbunden mit einem Blumenstrauß, galt auch unserem langjährigen ASB-Mitglied Regina Geist. Die Leiterin der Buchhaltung gehört seit März 2011 unserem Unternehmen an. Mitte des Jahres 2026 wird sie in den Ruhestand treten. Der Vorstandsvorsitzende Michael Finzelberg und der Geschäftsführer André Mettin würdigten die Arbeit von Regina Geist als äußerst zuverlässige und sachkundige Kollegin, die großen Anteil an der Entwicklung unseres Regionalverbandes hat.

# Hitze und Gesundheit im Alter

Heiße Sommertage sind für viele Menschen eine Freude – für ältere Personen können sie jedoch zur echten Belastung werden. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Fähigkeit des Körpers, die Temperatur zu regulieren. Das Risiko für Beschwerden durch Hitze steigt dadurch deutlich.

## Warum Hitze gefährlich werden kann

Ein Flüssigkeitsmangel wirkt sich im Alter besonders schnell aus. Schon leichte Dehydrierung kann zu Konzentrationsproblemen, Schwindel oder Kreislaufbeschwerden führen. In schweren Fällen drohen Hitzeerschöpfung oder ein Hitzschlag. Auch das Herz-Kreislauf-System wird stark belastet. Das Herz muss mehr leisten, um den Körper zu kühlen. Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzproblemen sind daher besonders gefährdet. Zudem können einige Medikamente die Hitzetoleranz beeinflussen, etwa entwässernde Mittel oder blutdrucksenkende Präparate.

## So schützen Sie sich im Alltag

Die wichtigste Maßnahme ist ausreichendes Trinken, auch ohne Durstgefühl. Geeignet sind Wasser, Saftschorlen oder ungesüßte Tees. Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke sollten dagegen nur in Maßen konsumiert werden. Leichte, helle Kleidung hilft, die Körpertemperatur zu regulieren. Räume sollten möglichst kühl gehalten werden, etwa durch Lüften in den frühen Morgenstunden und das Abdunkeln am Tag. Ventilatoren können zusätzlich für Erleichterung sorgen. Körperliche Aktivitäten sollten in die kühleren Tageszeiten verlegt werden. Wer sich draußen aufhält, sollte direkte Sonne meiden, Schatten aufsuchen und eine Kopfbedeckung tragen. Kühlende Maßnahmen wie feuchte Tücher, lauwarme Duschen oder Fußbäder können ebenfalls helfen, den Kreislauf zu stabilisieren.





## Auf Warnzeichen achten

Wichtig ist, auf die Signale des Körpers zu achten. Anhaltender Schwindel, starke Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verwirrtheit können Hinweise auf Überhitzung sein. In solchen Fällen sollte schnell gehandelt und gegebenenfalls ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Angehörige und Nachbarn können zusätzlich unterstützen, indem sie regelmäßig nach älteren Menschen sehen.

Mit der richtigen Vorsorge lassen sich heiße Tage auch im Alter gut bewältigen und der Sommer kann trotz hoher Temperaturen sicher genossen werden.



# Potsdam – Preußischer Glanz und entspannte Entdeckungen

## Zwischen berühmten Schlössern, grünen Oasen und lebendiger Stadtkultur

Potsdam gehört zu den Reisezielen, die sich nicht aufdrängen und gerade deshalb lange im Gedächtnis bleiben. Die brandenburgische Landeshauptstadt verbindet historische Pracht mit einer angenehmen Ruhe und einer guten Portion Lebensart. Nur einen Steinwurf von Berlin entfernt, wirkt die Stadt doch wie eine eigene Welt: überschaubar, grün und voller Geschichten.

Ein idealer Einstieg ist die historische Innenstadt. Rund um den Alten Markt zeigt sich Potsdam von seiner klassischen Seite. Die Nikolaikirche mit ihrer eindrucksvollen Kuppel, das wiederaufgebaute Stadtschloss und das Museum Barberini bilden ein Ensemble, das Geschichte sichtbar macht, ohne distanziert zu wirken. Weite Plätze, kurze Wege und viele Sitzmöglichkeiten sorgen dafür, dass man sich Zeit lassen kann, zum Schauen, zum Verweilen, zum Ankommen.

Von hier aus lässt sich die Stadt gut zu Fuß erkunden. Schon nach wenigen Minuten verändert sich die Atmosphäre. Kleine Straßen, individuelle Geschäfte und ruhige Innenhöfe verleihen Potsdam eine fast südliche Gelassenheit. Besonders das Holländische Viertel fällt ins Auge: rote Backsteinhäuser, kleine Läden, gemütliche Cafés. Ein Ort, an dem man gern eine Pause einlegt und das Treiben beobachtet.



## Schlösser, Parks und weite Perspektiven

Ein Besuch in Potsdam wäre nicht vollständig ohne einen Spaziergang durch den Park Sanssouci. Die weitläufige Anlage zählt zum UNESCO-Welterbe und bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus gestalteter Natur und Architektur. Weinbergterrassen, Brunnen, Skulpturen und alte Bäume prägen das Bild. Das Schloss Sanssouci selbst wirkt dabei fast überraschend zurückhaltend, eher ein Ort der Muße als der Machtdemonstration.

Doch die Stadt hat noch mehr zu bieten. Der Neue Garten mit dem Marmorpalais und Schloss Cecilienhof eröffnet einen ruhigeren Zugang zur Geschichte, während der Park Babelsberg mit seinen weiten Blicken über die Havel beeindruckt. Jeder dieser Orte hat seinen eigenen Charakter und genau darin liegt der Reiz, mehrere davon zu entdecken.

Eine besondere Perspektive bietet das Wasser. Die Havel durchzieht Potsdam und verbindet viele der Sehenswürdigkeiten miteinander. Bei einer Schifffahrt gleiten Schlösser, Parkanlagen und Villenlandschaften langsam vorbei. Diese entschleunigte Art des Unterwegsseins passt gut zur Stadt und eröffnet ganz neue Eindrücke.

## Kultur, Genuss und Alltag

So eindrucksvoll die historischen Orte sind, Potsdam lebt nicht nur von seiner Vergangenheit. Die Stadt hat eine lebendige, gegenwärtige Seite, die sich in kleinen Details zeigt: gut besuchte Cafés, belebte Plätze, kulturelle Angebote ohne große Inszenierung. Museen, Galerien und Veranstaltungen setzen Akzente, ohne den entspannten Rhythmus der Stadt zu überlagern.

Auch kulinarisch zeigt sich Potsdam vielseitig. Von klassischer Küche bis zu modernen Cafés ist alles vertreten, oft in charmantem Ambiente. Wer mag, verbindet einen Stadtbummel ganz selbstverständlich mit einer genussvollen Pause.

Nicht zu vergessen ist Babelsberg. Ein Stadtteil, der für Filmgeschichte steht und zugleich ganz alltäglich wirkt. Hier treffen Tradition und Gegenwart unmittelbar aufeinander, ergänzt durch grüne Parkanlagen und die Nähe zum Wasser.



## Entspannt unterwegs

Die Wege in Potsdam sind überschaubar, viele Sehenswürdigkeiten liegen nah beieinander. Öffentliche Verkehrsmittel verbinden die wichtigsten Punkte zuverlässig, zugleich lässt sich vieles gut zu Fuß erkunden. So entsteht ein Reiseerlebnis, das nicht von Termindruck bestimmt ist, sondern Raum für spontane Entdeckungen lässt.

Damit ist Potsdam ein Ort, der seine Besucherinnen und Besucher nicht mit spektakulären Attraktionen überfordert, sondern mit einer ausgewogenen Mischung aus Geschichte, Natur und Lebensart überzeugt. Wer sich Zeit nimmt, wird hier mit vielen kleinen und großen Eindrücken belohnt und vielleicht mit dem Wunsch, bald wiederzukommen.

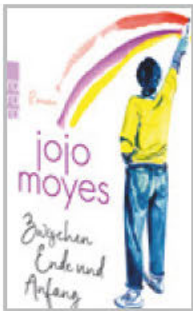


# Büchertipps



## **EIN ORT, DER BLEIBT** **Sandra Lüpkes**

Drei Frauen, drei Generationen - ein Garten am Meer. Magdas Familie wird 1933 zur Flucht gezwungen. In Istanbul findet ihr Mann eine neue Aufgabe beim Aufbau eines Botanischen Gartens, während Magda versucht, in der Fremde Fuß zu fassen. Jahre später arbeitet die Botanikerin Mehpare dort, bis ein tragisches Ereignis ihr Leben erschüttert. Jahrzehnte danach kommt die Stadtplanerin Imke nach Istanbul, um über die Zukunft des Gartens zu entscheiden.



## **ZWISCHEN ENDE UND ANFANG** **Jojo Moyes**

Familie ist das, was du daraus machst! Die Kennedys wirken wie eine normale Familie, doch hinter der Fassade herrscht Chaos: Lila entdeckt, dass ihr Mann sie betrügt, während ihr Stiefvater heimlich bei ihr einzieht. Ihre Tochter Celie schwänzt die Schule, ohne dass Lila es merkt, und die jüngere Violet bringt sie mit ihrem Verhalten an ihre Grenzen. Als auch noch Lilas entfremdeter Vater Gene auftaucht, gerät alles endgültig durcheinander – und zeigt, was Familie wirklich bedeutet.



## **WANN NEHMT IHR SIE ZURÜCK?** **Dietmar Bittrich**

Dietmar Bittrichs Geschichtensammlung macht einfach glücklich. So glücklich wie uns unsere Enkel machen. Wir müssen sie nicht erziehen. Wir genießen ihre Wissbegier, ihre Kreativität, ihre verblüffenden Fortschritte. Wir sind gelassener als einst bei den eigenen Kindern. Wir dürfen uns die Rosinen herauspicken. Und dazu gehört ein Urlaub. Haben wir gedacht und wundern uns. Die Kleinen sind überraschend ungeduldig bei Staus, langweilen sich bei den Sehenswürdigkeiten und wollen immer nur Pommies.



## **BAKTERIEN - DIE HEIMLICHEN HELDEN** **Peter Wohlleben**

Peter Wohlleben eröffnet eine faszinierende Welt der Bakterien, die mit bloßem Auge unsichtbar sind, aber unseren Alltag und sogar Körperfunktionen stark beeinflussen. Sie sind nicht nur an Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut beteiligt, sondern steuern auch Prozesse in unserem Körper, etwa über Hormone und Stimmungen. Wir sind eng mit ihnen verbunden und sie prägen sogar unser Verhalten und Umweltprozesse mit. Das Buch vermittelt anschaulich, warum Bakterien überall präsent sind und wie wichtig ein bewusster Umgang mit ihnen ist.



## **TEE, TOD UND DIE VERSIEGELTE TÜR** **Ross Montgomery**

Cornwall, 1910: Ein Komet über England wird die Menschheit auslöschen, da ist der Viscount von World's End sicher. Er lädt seine engsten Vertrauten in sein abgelegenes Landhaus und lässt zum Schutz jede Tür, jedes Fenster versiegeln. Doch am nächsten Morgen ist ausgerechnet der Viscount tot. Der Verdacht fällt sofort auf Stephen Pike, den neuen Diener, der nun selbst den Mörder finden muss. Dabei erhält er unerwartet Hilfe von der Tante des Viscounts, der mürrischen, aber brillanten Miss Decima.

## **Mit Herz und Engagement**

Viele Mitarbeiterinnen und 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 Jugendhilfe, der Schulbildung sowie der stationären und ambulanten Pflege.

## **Unser herzliches Dankeschön gilt**

### **für 20 Jahre:**

**Michaela Schneiderheinze**

### **für 15 Jahre:**

**Susann Engelmann**

**Regina Geist**

**Sylvia Kreinsen**

**Kathleen Rückert**

**Christina Schmidt**

### **für 10 Jahre:**

**Frances Grünwald**

**Sylvio Hecht**

**Iraida Helwig**

**Dr. Pánja Köppen-Rung**

**Katrin Lange**



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

### **Redaktion**

pool production GmbH  
Doreen Goethe  
Am Turm 23  
03046 Cottbus  
[agentur@pool-production.de](mailto:agentur@pool-production.de)  
[www.pool-production.de](http://www.pool-production.de)

### **Redaktionelle Mitarbeit**

ASB Regionalverband Barnim e.V., D. Haiduk  
Wir danken allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Texte, Fotos, Informationen und Hinweise.

### **Satz und Gestaltung**

pool production GmbH

### **Fotos**

ASB RV Barnim e.V.,  
FJG, D. Haiduk, privat, Adobe KI-generiert (Seiten 15 – 21),  
ASB/Hannibal, M. Ressel  
Adobe Stock: Claudia Paulussen, highwaystarz, goodluz, bukhta79, bittedankeschön, zheng qiang, Prostock-studio, Carl-Jürgen Bautsch, Comofoto, ugiss, Sina Ettmer, Olga Seyfutdinova

### **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 2026

Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht über-

nommen 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.



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

Sie finden uns auch auf Instagram unter [asb\\_barnim](#) und auf Facebook unter [asb.barnim](#)

