

Frühstück auf der Obstbaumwiese



... das kann für die Bewohner aus Haus 2 (Seniorenhilfe e.V.) auch mal bis kurz vor Mittag dauern.

Pflegereform 2021 ist auf dem Weg

Die Pflege wird gestärkt – hier einige Verbesserungen, die zum 1. Juli in Kraft treten

Das Bundeskabinett beschloss im Juni die Pflegereform, deren erste Maßnahmen bereits ab 1. Juli 2021 gelten. „Wir entlasten Pflegebedürftige und ihre Familien um etwa 3 Mrd. Euro. Um besonders denjenigen zu helfen, die lange pflegebedürftig sind,“... so Gesundheitsminister Spahn. Die verabschiedeten Maßnahmen sind vielfältig, individuelle Auskunft erteilt jede Pflegekasse unter Angabe der persönlichen Versicherungsnummer.

Ab 1. Juli 2021 werden z. B. Geld- und Sachleistungen in den Pflegegraden 2 bis 5 um fünf Prozent angehoben. Für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel stehen statt bisher monatlich 40 Euro künftig 60 Euro

zur Verfügung. Damit sind Menschen, die z. B. saugende Bettschutzeinlagen (Einmalgebrauch) dauerhaft benötigen, besser gestellt.

Neu ist auch das Zusammenlegen von Kurzzeit- und Verhinderungspflege. Für beides gab es unterschiedliche Bewilligungskriterien. Wer infolge einer Abwesenheit der häuslichen Betreuungskraft oder nach einem Krankenhausaufenthalt eine intensivere Unterstützung benötigt, kann nun einen Entlastungsbetrag von maximal 3300 Euro jährlich in Anspruch nehmen. Die erforderliche Vorpflegezeit von 6 Monaten entfällt, so dass bereits mit dem ersten Tag der Pflegebedürftigkeit ein Anspruch besteht.

Auch in den Heimen wird es Entlassungen geben. Für die reinen Pflegeleistungen sollen nicht mehr als 700 Euro zu zahlen sein, dazu kommen der übliche Betrag für Unterkunft und Verpflegung, die Azubi-Pauschale sowie Investitionskosten. Bei letzteren wird sich der Staat ebenfalls beteiligen, angedacht sind zwischen 100 Euro und 200 Euro.

Für Pflegekräfte ist ab 2022 eine Entlohnung ausschließlich nach Tarif vorgesehen, dieser liegt deutlich über dem Mindestlohn. Die Finanzierung der Pflegereform ist noch nicht gänzlich geregelt, Fakt ist aber, dass kinderlose Beschäftigte einen etwas höheren Beitrag in die Pflegekasse einzahlen werden. P. Toko

Reform auf der Zielgeraden

Auf den letzten Metern der derzeitigen Regierung beschloss der Bundestag die aktuelle Pflegereform mit großer Mehrheit. Das System war zu überarbeiten, um nicht eine wachsende Mehrheit von Hochbetagten in finanzielle Nöte zu versetzen. Vor allem sind Ältere eine große Zahl von Wählern, insbesondere wenn man bedenkt, dass es hier nicht nur um die Betroffenen geht, sondern auch um deren Familien, die zwischen fünfzig und siebzig Jahre alt sind und ihre Eltern betreuen. In den Haushalten, dort wo es kaum wahrgenommen wird und es keine Lobby gibt, werden fast unbemerkt größte Leistungen vollbracht. Pflege zu Hause bedeutet 24 Stunden im Dienst zu sein, über viele Jahre. Die Pflegeversicherung ist gut, aber es wird nicht reichen, wenn die Babyboomer jetzt in Rente gehen und die Geburtenrate weiterhin unter dem Reproduktionsniveau liegt. 2,1 Kind müsste rein statistisch eine Frau in Deutschland gebären, 2019 waren es 1,54. Die Heime sind moderner und haben einen viel besseren Ruf als in der Vergangenheit, alles gute Ergebnisse gesetzlicher Restriktionen der letzten Jahre. Aber sie sind viel teurer als die ambulanten Dienste, für die private und vor allem für die staatliche Hand. Aktuell sind es 4,1 Millionen Menschen, die Hilfe brauchen. Gute Pflegekräfte zu entwickeln oder zu finden ist längst eine Hauptaufgabe der Führungskräfte. Ob uns der Tariflohn hilft bleibt abzuwarten, über die Löhne stehen die Unternehmen seit Jahren in gegenseitiger Konkurrenz, legen drauf, was irgendwie geht.

Das Heim oder die Tour ist voll, doch der Dienstplan gleicht einer mittleren Katastrophe – unser Tagesgeschäft! Was wir gar nicht mehr hören können, ist die böse Absicht, die uns unterstellt wird. Engagierte junge Leute braucht das Land in der Pflege, im Handwerk – eigentlich überall. Die Redaktion

Veranstaltungen in der Begegnungsstätte „Riedstraße“ im Juli, August und September 2021

Gesundheitscheck (kostenlos) Ausflüge und Veranstaltungen für unsere Tagesgäste!

Donnerstags von 13 bis 15 Uhr	28.7. 10:30 Uhr	Musik und Chronik der 50iger Jahre
<input type="checkbox"/> Blutdruckcheck	11.8. 10:30 Uhr	Thema „Wer bin ich“ – mit lustigen Rätseln
<input type="checkbox"/> Blutzuckercheck	25.8. 10:30 Uhr	Sommerfest
<input type="checkbox"/> Beratung zu Demenz	8.9. 10:30 Uhr	Es werden Herbstgestecke aus Naturmaterialien angefertigt

Trotz der Corona-Krise
sind wir für Sie da. Bitte
melden Sie sich per
Telefon bei uns.

Begegnungsstätte „Riedstraße“
Riedstraße 4, 14943 Luckenwalde
Öffnungszeiten: 9 bis 15 Uhr
Telefon: 03371/68 999 55
Betreuung von Senioren mit oder ohne Pflegegrad, die Unterstützung im Alltag benötigen und einige Wochentage in Gesellschaft verbringen möchten. Wir beraten Sie gern zur Kostenübernahme durch die Pflegekasse.

Wir beraten Sie gern zum Pflegestärkungsgesetz. Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer 03371/670117 möglich.

Abwechslungsreiche Stadtrundfahrt durch Luckenwalde

Unsere Teilnehmer bestaunten Altes wie Neues und freuten sich auch über den Baufortschritt in der Arndtstraße 19



Am 12. Mai 2021 machten einige unserer Bewohnerinnen und Bewohner aus allen Wohnbereichen eine Stadtrundfahrt durch Luckenwalde. Unsere Betreuungskräfte begrüßten unsere Bewohner und den Busfahrer.

Es wurden Sehenswürdigkeiten wie das Kreishaus, das Kino, unsere Stadtverwaltung, die Lucken-

walder Therme sowie der Bahnhof bestaunt. Anschließend freuten sich alle über die Besichtigung unseres Neubaus in der Arndtstraße 19 am Weichpfluh und waren sichtlich über den Baufortschritt erfreut.

Die Fahrt ging weiter zum Werner-Seelenbinder-Stadion, über Ruhlsdorf an der Gemeindeverwaltung

Nuthe-Urstromtal vorbei und zurück zur Mühle Steinmeier in Luckenwalde.

In unserer Stadt wieder angekommen, haben wir uns viele, unseren Bewohnern noch bekannte alte Fabrikgebäude, wie das alte Wälzlagerwerk, die Luba, das Feuerlöschgerätekwerk sowie das alte Stadtbad angesehen.

Unsere Bewohner schwelgten in Erinnerungen und waren sehr über die Entwicklung der Stadt erstaunt. Alle Bewohner hatten sehr viel Spaß dabei. Zum Abschluss gab es für den Busfahrer und unsere Betreuungskräfte einen großen Applaus.

Alle Betreuungskräfte der Seniorenwohnen Elsthal gGmbH

Erdbeeren-Woche in der Riedstraße

Zu Beginn des Monats Juni lockte der Duft von Erdbeeren in die Tagespflege „Riedstraße“.

Eine Woche, in der sich alles um das Thema „Erdbeeren“ drehte. Die Woche begann mit einem Spaziergang zum Luckenwalder Markt, es war ein schöner sonniger Vormittag. Angekommen auf dem Markt, wurden drei Körbe Erdbeeren gekauft, die eine oder andere Frucht wurde schon auf dem Weg genascht.

Nun bestand der Vormittag daraus, die Erdbeeren zu waschen und den grünen Strunk zu entfernen, im Laufe der Woche wurden dann alle Erdbeeren verarbeitet.

Es wurden Erdbeertorten gebacken, die dann zum Kaffee verspeist wurden. Viele Tagesgäste erinnerten sich dabei an früher, als sie für ihre Kinder Kuchen gebacken haben, und erzählten über vergangene Tage.

Aus dem Großteil der Erdbeeren wurde gemeinsam Erdbeermarmelade hergestellt, diese wurde in Gläser abgefüllt und konnte am nächsten Tag zum Frühstück genossen werden.

Zum Abschluss der Woche wurden von den Tagesgästen leckere Erdbeerspieße mit Schokolade überzogen. Somit war für jeden etwas dabei. Die Woche ging zu Ende und alle Tagesgäste hatten viel Freude.

*Sandy Schulze,
Ambulanter Dienst Elsthal gGmbH*

Fachgerechte Ausbildung

Zwischenstation für Celina und Vanessa im Haus 2

Seit Juni arbeiten Celina Neujahr und Vanessa Glitzner im Rahmen ihrer Ausbildung zur Pflegefachfrau im Haus 2 des Seniorenhilfe e.V. Beide sind als Auszubildende im KMG Klinikum Luckenwalde angestellt und absolvieren bis zum Oktober insgesamt 500 Arbeitsstunden in unserer Einrichtung. Bis zum Ende des 3. Lehrjahres werden sie nach der neuen Pflegeausbildung

neben ihren Pflichteinsätzen auf den Stationen des Krankenhauses auch die Bereiche der Palliativversorgung, der ambulanten Pflege oder auch der Kinderheilkunde durchlaufen haben, um dann nach den Prüfungen als Pflegefachfrau in die Berufswelt starten zu können. Hierfür wünschen wir den beiden alles Gute und viel Erfolg.

M. Zimmermann



Celina (li.) und Vanessa (re.) mit Frau Rosa Rasenack

Wieder Aktivitäten im Betreuten Wohnen

Als Startschuss wurde am 7. Juni 2021 gegrillt. Viele Mieterinnen und Mieter kamen an diesem Abend zur Feuerstelle. Das Zusammenkommen tat allen sehr gut.

Montags: Ab sofort wird montags von 10 Uhr bis 11 Uhr im Klubraum wieder Sport gemacht. Ganz nach dem Motto: Jeder macht das, was er schafft. Hauptsache: „man macht“. Wir beginnen mit einer kurzen Erwärmung und Lockerungsübungen, darauf folgen leichte Übungen zur Stärkung von Muskelgruppen. Den letzten Einsatz geben wir bei Kniebeugen, und zum Ausklang wird Dart in zwei Mannschaften gespielt.

Gedächtnistraining in kleiner Runde findet auch immer montags von 15 Uhr bis 17 Uhr statt.

Auf vorbereiteten Formularen werden unterschiedlichste Rätsel und Quizfragen gelöst. „Zur Aufwärmung“ gibt es Kaffee und Kuchen in eigener Runde.

Donnerstags – Angebote 14-tägig im Wechsel: Um 11 Uhr wird gekocht. Es gibt ein Gericht, was ausgelost wird und von den Frauen und Männern dann in gemeinsamer Arbeit gekocht wird.

Zum Skat, Rommé, Uno und anderen Kartenspielen trifft man sich jede zweite Woche. In kleinen Runden wird bei einem Cappuccino gereizt und gestochen, mit und ohne Joker ausgelegt.

*Gritt Wehnelt Khosa
Betreutes Wohnen Elsthal gGmbH*

Seit wann der Mensch schwimmt, lässt sich nicht mit Gewissheit datieren. Die Forschung vermutet, dass die Menschen schon sehr früh gelernt haben, zu schwimmen. Vor allem dort, wo sie nahe am Wasser lebten, dürften sie gute Schwimmer gewesen sein. Durch diese Fähigkeit waren sie in der Lage, ihren Lebensraum optimal zu nutzen, etwa wenn es darum ging, Hindernisse zu überwinden, Strecken zurückzulegen oder zu fischen. Die wohl ältesten Hinweise auf das Schwimmen wurden übrigens ausgerechnet dort gefunden, wo es heute kaum Wasser gibt: in der Wüste Sahara. An Felsen in einer Wüstenhöhle und auf Tongefäßen wurden vor etwa 8.000 Jahren Schwimmer gemalt, die eine Art Brustschwimmzug machen.

Schwimmen in Antike und Mittelalter

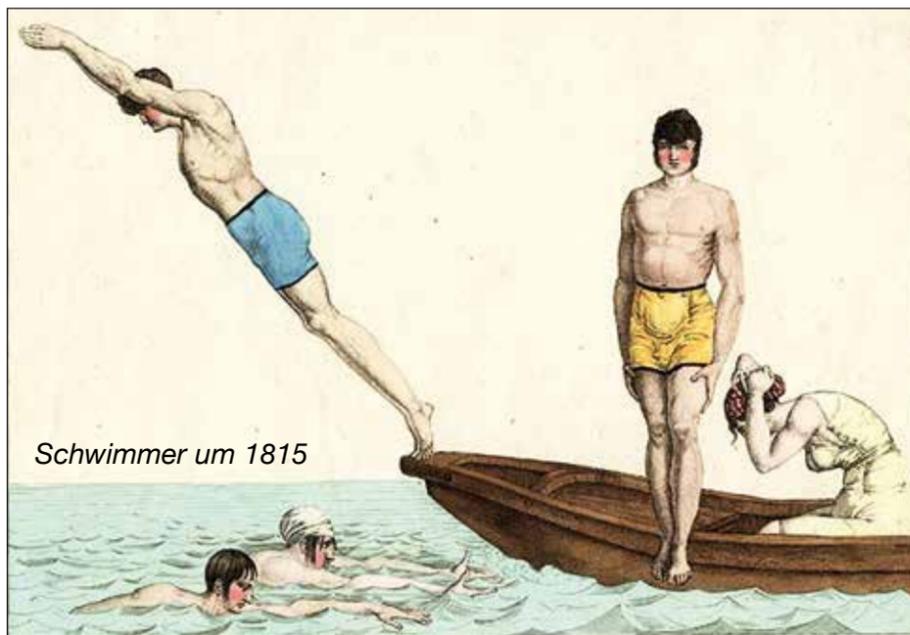
Bei den alten Ägyptern war das Schwimmen sehr beliebt. Frauen, Männer und Kinder vergnügten sich im Wasser, Herrscherfamilien gönnten sich ihre ganz persönlichen Schwimmmeister. Alte Ägyptische Hieroglyphen beschreiben das Schwimmen mit einem Wechselschlag der Beine. Daraus lässt sich ableiten, dass die Ägypter in der Antike wohl das Kraulen bevorzugten. Auch bei den Griechen hatte das Schwimmen einen hohen Stellenwert. Wer nicht lesen und schwimmen konnte, war ungebildet. Zahlreiche Sagen und Legenden erzählen von griechischen Göttern und Helden, die als Schwimmer großartige Leistungen erbracht haben.

Im alten Griechenland wurde jedoch nicht nur gerne und viel geschwommen, sondern auch die Badekultur wurde gepflegt. Schon damals stand eine große Palette an verschiedenen Wannen-, Dampf- und Heißluftbädern zur Auswahl. Die alten Römer waren ebenfalls wahre Meister in Sachen Badekultur. Während sich die Oberschicht in ihren privaten Badetempeln vergnügte, nutzten die einfachen Leute öffentliche Badehäuser für gesellschaftliche und geschäftliche Treffen. Bei den Römern bekamen hauptsächlich Soldaten Schwimmunterricht.

Mit dem Untergang des Römischen Reiches endete auch die Ära der Badekultur. Badehäuser verkamen, und Wasser wurde zu einem gefährlichen Element, in dem gefährliche Ungeheuer, böse Dämonen und verschiedenste andere Gefahren lauer-

Ursprung des Schwimmens

Schon bei den Ägyptern war das Kraulen sehr beliebt



Schwimmer um 1815

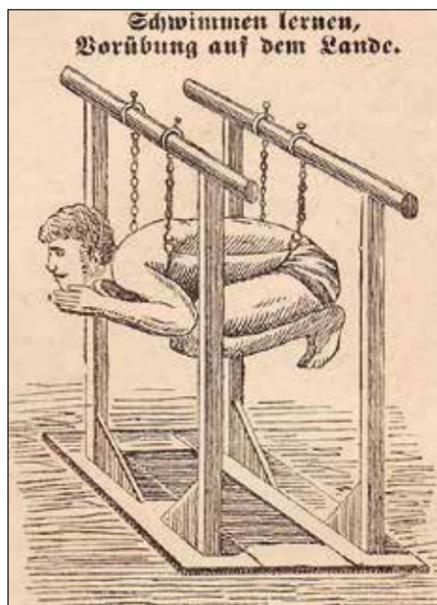


Start im Schwimmen 1904 in St. Louis (Olympische Spiele). Die Wassersportwettbewerbe fanden inmitten des Weltausstellungsgeländes statt, im Life Saving Exhibition Lake. Dabei handelte es sich um einen künstlich angelegten See.

ten. Die Menschen gingen nicht mehr baden und erlernten das Schwimmen kaum mehr.

Keine Badehäuser im Mittelalter

Das Ertrinken wurde zur zweithäufigsten Todesursache, neben den üblichen Erkrankungen, deren Auslöser an erster Stelle mangelnde Hygiene war. Öffentliche Badehäuser waren verboten und wer sich dem Verbot widersetzte, musste mit empfindlichen Strafen rechnen. Erst das Zeitalter der Aufklärung brachte eine erneute Wende. Die Menschen lernten, dass nicht das Wasser der



Schwimmen lernen, Vorübung auf d. Lande. Aus einem Buch v. 1894.

Auslöser von Krankheiten war, sondern die mangelnde Hygiene. Das Schwimmen wurde als Form der körperlichen Ertüchtigung wieder salonfähig und zum Bestandteil der Erziehung. Ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts lebte so die Bade- und Schwimmkultur in Europa wieder auf. Zahlreiche öffentliche Badeanstalten wurden gebaut, Badehäuser und Seebäder eröffnet. Allerdings blieben der Urlaub am Meer und das Vergnügen im Wasser zunächst den Reichen vorbehalten. Erst rund zwei Jahrhunderte später hatte sich das Schwimmen zu einem

Vergnügen entwickelt, das allen Gesellschaftsschichten offenstand. In den 1960er-Jahren wurde in Deutschland Schwimmen in die Lehrpläne der Schulen aufgenommen und steht seitdem als besondere Sportart auf dem Programm. Es gibt in fast jedem größeren Ort ein Hallen- oder Freibad, Thermen oder Badeseen, wo man auch außerschulisch das Schwimmen erlernen kann. Dennoch beklagen Experten, dass die Zahl der Nichtschwimmer in den vergangenen Jahren wieder stieg, was sehr verschiedene gesellschaftliche Ursachen hat.

Schwimmen als Olympische Disziplin

Während in der Antike Schwimmen nicht als olympische Disziplin galt, fanden 1896 bei der ersten Olympiade der Neuzeit in Athen Schwimmwettkämpfe statt. Diese wurden damals in natürlichen Gewässern ausgetragen, doch bereits 1908 fanden in London die Schwimmwettkämpfe in einer eigens dafür gebauten Halle statt. Frauen durften erstmalig 1912 in der Disziplin Freistil teilnehmen. Während sich die Klassiker wie eben Freistil, Lagen, Brust- und Rückenschwimmen neben einigen anderen Wettkämpfen erhalten haben, sind Disziplinen wie Hindernis- und Matrosenschwimmen ausgesondert worden. Wasserball wird seit 1900 olympisch gespielt, für die Damen sollte es in dieser Sportart ganze 100 Jahre dauern, bis sie 2000 in Sydney mithalten konnten. Und 2008 wurde in Peking erstmalig erneut eine Freischwimmerdisziplin über 10 Kilo-meter aufgelegt.

Ob olympische Sportart oder nicht, heute ist der sportliche Aufenthalt im Wasser außerordentlich vielfältig. Offizielle internationale Sportarten wie Kanalschwimmen, Kleiderschwimmen, Tauchen, Klippenspringen, Synchronschwimmen, Flossenschwimmen, Rettungsschwimmen, Kunstspringen, Schnorcheln und viele mehr, finden ihre Interessenten.

Neue Materialien und neue Kombinationen bringen neue Disziplinen hervor. Ein gutes Beispiel ist der „Ironman“ auf Hawaii, seit 1978 gibt es die Kombination von 3,8 km Schwimmen, 42 km Laufen und 180 km Radfahren, das alles ohne Pause und in weniger als 10 Stunden. Es ist das Härteste, was die sportliche Welt für Amateure und Profis zu bieten hat. P. Toko

Angehörigensprechtag und sonstige Beratungen im Juli, August und September 2021

Seniorenwohnen Elsthal gGmbH (Haus 1)

August 2021

- WB 1: 19. August 2021
- WB 2: 19. August 2021
- WB 3: 18. August 2021
- WB 4: 19. August 2021

September 2021

- WB 1: 8. September 2021
- WB 2: 22. September 2021
- WB 3: 8. September 2021
- WB 4: 29. September 2021

Seniorenhilfe e.V. (Haus 2)

Angehörigensprechtag finden in allen Wohnbereichen immer am **ersten Mittwoch** im Monat in der Zeit von **15 Uhr bis 18 Uhr** statt. Auf Wunsch kann die Pflegedienstleitung oder die Heimleitung bei den Gesprächen anwesend sein.

Ambulanter Dienst Elsthal gGmbH

- Blutdruck- u. Blutzuckerkontrolle, Beratung pflegender Angehöriger
- Riedstraße 4; immer **donnerstags von 13 Uhr bis 15 Uhr**
- Für Mieter im **Betreuten Wohnen** immer **mittwochs von 14 Uhr bis 15 Uhr**

Rezept

Chinakohlsalat mit Erdnuss-Dressing



Zutaten:

- ½ Chinakohl (ca. 400 g)
- 1 Paprikaschote (rot)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Möhren
- 1 Zehe Knoblauch
- 25 g Ingwer (frisch)
- 3 El Sojasauce
- 2 El Ahornsirup
- 5 El Limettensaft
- 1 El Erdnussbutter (cremig)
- ¼ Tl Chiliflocken
- 4 El Öl
- 30 g Erdnusskerne (gesalzen)

Zubereitung:

Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika gut putzen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grüne in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Das gesamte Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 Esslöffel Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen.

Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Die Erdnüsse grob hacken. Salat eventuell nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren.

Dazu passt sehr gut gegrilltes Hähnchenbrustfilet.

Guten Appetit!

Energie & Technik



Wenn Angehörige ihre demenzkranken Eltern oder Großeltern zu Hause pflegen und betreuen, ist die Belastung groß. Eines der größten Probleme ist die sogenannte Weglauf- oder Hinlauftendenz, die viele Demenzkranke aufweisen. Laut der amerikanischen Alzheimer's Association tritt dieses Phänomen bei sechs von zehn Erkrankten auf. Die Patienten verlassen dann des Öfteren die eigenen vier Wände, weil sie beispielsweise meinen, zur Arbeit gehen oder die Kinder von der Schule abholen zu müssen. Dabei verlieren sie draußen schnell die Orientierung und verirren sich. Hilfe bei der Suche versprechen GPS-Lösungen. GPS heißt Global Positioning System (zu Deutsch: globales Positionsbestimmungssystem) und funktioniert über eine Signalübertragung per Satellit. Es hilft bei der Ortung von Personen – und das auf wenige Meter genau.

Personen zur Sicherheit per App orten

Für eine Personen-Ortung per GPS braucht man heutzutage keine teure Technik mehr. Jedes aktuelle Smartphone – egal ob mit den Betriebssystemen Android, iOS oder Windows ausgestattet – bringt inzwischen einen integrierten GPS-Emp-

Schuhe mit eingebautem GPS-Sender

Geben Demenzkranken Orientierung und Angehörigen Sicherheit



Standort-Benachrichtigung per App – für viele Angehörige sehr hilfreich.

fänger mit. Ist die Funktion aktiviert, kann das Handy exakt geortet werden. Apps wie „Familienortner - Life360“ nutzen diese Möglichkeit, damit Angehörige sich den aktuellen Standort des Handy-Nutzers auf einer digitalen Landkarte anzeigen lassen können. Dafür muss die App lediglich auf dem betreffenden Handy installiert werden. Es lässt sich sogar eine Standortbenachrichtigung einstellen, bei der Angehörige per

SMS automatisch informiert werden, sobald der Demenzkranke ein bestimmtes Ziel erreicht hat. Das kann bei Patienten mit einer Hinlauftendenz – beispielsweise zu der alten Arbeitsstelle oder der früheren Wohnung – sehr nützlich sein.

Hinweis: Die Ausstattung von Personen mit einer Ortungsmöglichkeit unterliegt rechtlichen Grenzen, die für den Einzelfall im Vorfeld zu klären sind.

Nancy Fickel

Umwelt & Natur



Tigerschnegel – der beliebte Nacktschneckenjäger

Gärtner reagieren – verständlicherweise – empfindlich, wenn sich im frisch bepflanzten Gemüsebeet oder in den Blumenrabatten die Nacktschnecken tummeln. Allerdings gibt es eine besondere, sehr markante und schlanke Art über die sich jeder Gartenbesitzer freuen sollte. Der sogenannte Tigerschnegel hat schließlich nicht ohne Grund ein Raubkatzenmuster. Auf seinem Speiseplan stehen nämlich nicht nur tote Pflanzenreste, Aas und Pilze, sondern auch und gerade Nacktschnecken sowie deren Eier. Der natürliche Feind der Salaträuber fühlt sich vor allem in Wäldern, Auen, Gärten und Parks wohl.

Streifenmuster zur Tarnung

Der Tigerschnegel ist meist hellgrau bis braun in der Grundfarbe und weist dunkle, längliche Flecken, die am hinteren Ende des Körpers in ein Streifenmuster übergehen. Allerdings bekommt man Tigerschnegel nur selten zu sehen,



Nachtaktiv, unauffällig und für Gärtner nützlich: der Tigerschnegel.

da die Tiere nachtaktiv sind und im Garten eher in kleineren Populationen vorkommen. Den Tag ver-

bringen sie verborgen und gut geschützt an schattigen kühlen Stellen unter Pflanzen, Holzbrettern oder Steinen.

Passende Lebensräume zählen sich aus

Wenn man die Tiere im Garten halten möchte, sollte man passende Lebensräume schaffen. Ideal sind schattige feuchte Stellen unter Gehölzen mit locker aufgeschichteten Hochlochziegeln und alten Holzbrettern, die mit Reisig und verrottendem Laub überschüttet werden. Der Aktionsradius der Tiere liegt im Umkreis von fünf bis zehn Metern um ihr Quartier herum. Es zählt sich also aus, wenn man den Unterschlupf strategisch günstig platziert – zum Beispiel an zentraler Stelle im Nutzgarten. Wenn die Tiere sich wohl fühlen, bilden sie mit der Zeit kleine Kolonien und unterstützen den Gärtner langfristig bei seiner Arbeit und verhelfen ihm nicht ganz uneigennützig zu einer erfolgreichen Ernte.

A. Heinze

Barcelona – eine Metropole mit Meer

Lebensfroh und aufregend, bekannt für Kunstwerke und Architektur

Unsere Reise führt uns heute nach Spanien. Genauer gesagt, nach Barcelona. Sie ist die Hauptstadt der Region Katalonien und liegt in Spaniens Nordosten. Insgesamt leben im Ballungszentrum 1,6 Millionen Menschen, und mit den angeschlossenen Gemeinden sind es über 3 Millionen. Hinzu kommen nochmals 7 Millionen Touristen, die Jahr für Jahr die Stadt bevölkern.

Als Küstenstadt am Mittelmeer hat Barcelona ein mediterranes Klima. In den Sommermonaten liegen die Temperaturen bei 28°C. Wer es nicht so heiß und überlaufen mag, kommt am besten im September oder Oktober in die Stadt. Bei angenehmen 22 bis 25°C kann man in Ruhe die faszinierenden Bauwerke oder Museen besuchen. Auch das Meer hat zu dieser Zeit noch angenehme Temperaturen, so dass das Baden noch gut möglich ist. La Barceloneta heißt der Stadtteil am Meer und war früher das Viertel der Fischer. Es grenzt direkt an die Altstadt und den Hafen. Ein Ereignis hat la Barceloneta komplett verändert: die Olympischen Spiele 1992. Hierfür wurde extra ein 4 Kilometer langer Sandstrand neu aufgeschüttet. Leider verschwanden damit auch die alten Strandbuden, die von den Einheimischen noch heute vermisst werden. Alles wurde neu und modern gestaltet.

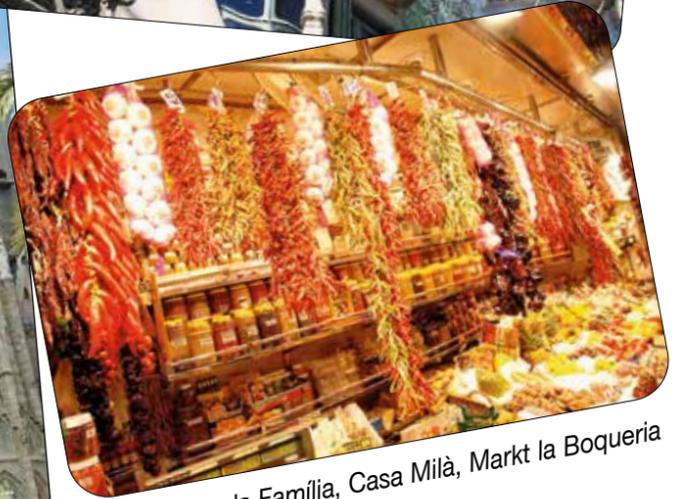
Bedeutendster Architekt Barcelonas

Denkt man an Barcelona, denkt man an Antoni Gaudí. Ein katalanischer Architekt, 1852 geboren, der schon zu Studienzeiten als ungewöhnliche Persönlichkeit galt. Sein Direktor entließ ihn mit den Worten: "Ich weiß nicht, ob wir ihm den Titel eines Verrückten oder eines Genies gegeben haben, die Zeit wird es zeigen." Und die Zeit zeigt es uns.

Eigentlich wollte Gaudí eine Wohnsiedlung mit 60 Villen mitten in der Natur bauen lassen. Aber es fanden sich Anfang des 20. Jahrhunderts keine Käufer, so dass es nur 3 Häuser wurden. Vielleicht waren Gaudís Ideen einfach zu ungewöhnlich für die damalige Zeit. Runde Türmchen und Pavillons, bunte Tiermosaiken aus Bruchkeramik, eine Säulenhalle. Die beste Zeit für einen Besuch im Park ist zwischen 6 und 8 Uhr morgens. Der Eintritt ist dann frei, der Touristenansturm steht noch bevor und man hat hier einen eindrucksvollen Ausblick auf Barcelona.

Park Güell und Casa Milà

Das berühmte Haus von Antoni Gaudí. Was sofort auffällt: es gibt keine Ecken und Kanten, sogar der Innenhof ist rund. Das Gebäude gehört zum katalanischen Jugendstil und wurde von 1906 bis 1912 erbaut.



v.l.n.r. Sagrada Família, Casa Milà, Markt la Boqueria

Es gibt keine tragenden Wände, alles ist auf Säulen gebaut. Wegen der eigentümlichen Fassade nennen es die Einheimischen den „Steinbruch“. Heute ist es nur noch zum Teil ein Wohnhaus, mit einer Museumswohnung, die man besichtigen kann. Highlight der Casa Milà ist die Dachterrasse mit einer Lichtinstallation und Mulmediashow bei Nacht.

Die Kathedrale Sagrada Família

Und noch einmal Gaudí – diesmal mit seinem Meisterwerk, auch wenn es bis heute nicht vollendet ist. Weltmonument, Wahrzeichen, Besuchermagnet, UNESCO-Weltkulturerbe – die Sagrada Família – Sühnekirche der Heiligen Familie. Seit fast 140 Jahren wird hier gebaut. Architekt Antoni Gaudí hatte 18 Türme geplant, es stehen gerade mal 8. Das Innere der Kirche ist aber so gut wie fertig. Auch hier war die Natur Impulsgeber. Säulen wie Bäume oder spindelartige Türme, die an eine Sandburg erinnern, prägen das Innere der Kirche. Im Jahr 2026 soll das Werk vollendet sein. Der Bau wird allein durch Eintrittsgelder und Spenden finanziert.

Die La Rambla

Das ist die rund 1,2 Kilometer lange Flaniermeile im Zentrum von Bar-

celona, die in den Reisezeiten völlig überlaufen ist. Und hier wird ständig etwas geboten: Ob Straßenmusik, Kleinkunst, lebende Statuen oder Kunstmaler, irgendwo bildet sich immer eine interessierte Menschenmenge. Charakteristisch für die Ramblas sind die kleinen Kioske, die Zeitschriften, Speiseeis, Postkarten und Touristenkitsch anbieten. Nicht zu übersehen: die historischen Gebäude und zahlreichen Cafés, die die Straße säumen.

Hier liegt eine von Barcelonas Topsehenswürdigkeiten: die La Boqueria. Die Boqueria ist nicht einfach nur eine Markthalle, sondern ein Denkmal der Gastronomie. Hier gibt es Ware von exzellenter Qualität. Da findet man beispielsweise den Iberischen Hinterschinken. Das ist der Schinken von Schweinen, die ausschließlich mit Eicheln gefüttert wurden. Die guten Stücke reifen zwischen vier und viereinhalb Jahren. So kostet dann das Kilo auch schon mal knapp 200 Euro. Auf diesem Markt kaufen nicht nur die Touristen, sondern auch die Einheimischen ein. Hier gibt es einfach alles: Obst und Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch, Hülsenfrüchte, Käse. Es gibt lokale Produkte und katalanische Spezialitäten, aber auch Speisen aus

aller Welt sowie traditionelle und moderne Gerichte.

Feste und Feiern

Und feiern können die Katalanen auch. Ob es sich um den Namenstag ihres Stadtheiligen oder die Sommersonnenwende handelt, die Menschen füllen die Gassen und Plätze mit bunten Straßenfesten und unzähligen Veranstaltungen, bei denen auch die bekannten Gegants sich den Zuschauern präsentieren. Die Rede ist von den 3 bis 4 Meter großen Riesenpuppen, die majestätisch durch die Straßen ziehen.

Und dann gibt es noch die berühmten Castellers – die menschlichen Türme, die seit November 2020 UNESCO Weltkulturerbe sind. Das Bauen der Castells ist eine nicht ganz ungefährliche Angelegenheit. Die Stärksten müssen dabei die meiste Last tragen, sie stehen in einem Kreis unten, die leichteren kommen oben in den Turm. Den Zuschauern stockt oft der Atem, wenn die Menschen nach einer festgelegten Reihenfolge übereinander klettern und der Turm immer weiter in die Höhe wächst. Bis zum Schluss an der Spitze ein Kind steht, für wenige Sekunden den Arm hebt, um die Menge zu grüßen. Der Turm ist gekrönt und das Ziel fast erreicht. Das Castell muss nun wieder abgebaut werden, ohne einzustürzen, ein ebenso kniffliger und einstudierter Prozess wie der Aufbau.

Man sieht – ein Besuch in Barcelona lohnt sich. *M. Zimmermann*

Bilderrätsel – Finde 7 Unterschiede



Wer weiß was?

Niedergeschlagene lassen die Ohren ...

- | | |
|------------|------------|
| 1) wackeln | 3) hängen |
| 2) horchen | 4) wachsen |

Lösung: 3) hängen

Hinterher ist man immer ...

- | | |
|-------------|-------------|
| 1) reicher | 3) schlauer |
| 2) gesunder | 4) größer |

Lösung: 3) schlauer

Wenn jemand einen anderen anlügt, dann ...

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1) klopft er ihm auf den Rücken | 3) zieht er ihm am Ohr |
| 2) tritt er ihm auf den Fuß | 4) nimmt er ihn auf den Arm |

Lösung: 4) nimmt er ihn auf den Arm

Jemand, der viel riskiert, setzt alles ...

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1) auf einen Tisch | 3) in einen Topf |
| 2) auf eine Karte | 4) vor ein Tor |

Lösung: 2) auf eine Karte

Wer nicht mehr weiter weiß, ...

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1) ist wohl doch dumm | 3) ist am Ende seines Lateins |
| 2) macht erst einmal eine Pause | 4) gibt auf |

Lösung: 3) ist am Ende seines Lateins

WAS GEHÖRT ZUSAMMEN?

- Firlefanz • Donnerlittchen**
Augenweide • Funzel
Affenschaukel • Mumpitz
Schabernack

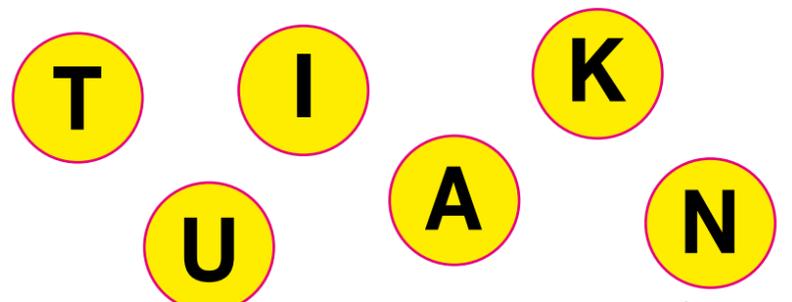
.....

- schwaches Licht • dummes Gerede**
Ausruf des Erstaunens
erfreulicher Anblick
wertloser Kram, Albernheit
festgesteckte Flechtzöpfe
Bubenstreich

Lösung: Firlefanz - wertloser Kram, Albernheit
 Donnerlittchen - Ausruf des Erstaunens
 Augenweide - erfreulicher Anblick
 Funzel - schwaches Licht
 Affenschaukel - festgesteckte Flechtzöpfe
 Mumpitz - dummes Gerede
 Schabernack - Bubenstreich

Kniffliges Rätsel

Gesucht werden 3 sechsbuchstabile Begriffe.



Lösung: NAUTIK, TUNIKA, UNIKAT

„Dieser Beruf ist eine Berufung“

Interview mit Siegfried Bossog und Johannes Lau, Bauleiter und Architekt für das Seniorenzentrum



Siegfried Bossog und Johannes Lau auf der Baustelle im Bau-besprechungs-container in Luckenwalde, Arndtstraße 19 (v.l.n.r.).

Sehr geehrter Herr Bossog, sehr geehrter Herr Lau, wir möchten Sie unseren Lesern als Bauleiter bzw. Architekt im Auftrag des Unternehmens PlanKonzept GmbH vorstellen. Gehört ein Projekt wie das „Seniorenzentrum Arndtstraße 19“ zu Ihren alltäglichen Aufgaben oder ist es eines der komplexeren Vorhaben, für die man Verantwortung trägt?

Siegfried Bossog: Für mich hat dieses Vorhaben eine mittlere Baugröße. Ich war in den letzten fünf Jahren an siebzehn vergleichbaren Objekten Bauleiter und darüber hinaus begleitete ich neunzehn kleinere Baustellen mit ganz unterschiedlichen Dimensionen.

Johannes Lau: Als Architekt und Planer ist das Luckenwalder Vorhaben eines der größten in meiner langjährigen Tätigkeit. In den letzten fünf Jahren habe ich sieben Projekte selbst geplant und anschließend mit zur Umsetzung gebracht. Neben dieser Aufgabe bin ich zusätzlich als Energieberater tätig, hier gehen 17 Vorhaben auf mein „Konto“.

Nun kommt es beim Bauen ja nicht nur auf Quantität, sondern eben auch auf Kooperation und Qualität an. Wie schätzen Sie beide das verzahnte Wirken von Bauunternehmen, Auftraggeber und Planungsbüro ein, anders gefragt, wie läuft der Bau?

Siegfried Bossog und Johannes Lau: Die Zusammenarbeit von allen Projektbeteiligten ist sehr angenehm, konstruktiv und unverzüglich. Auf der Skala von 1 bis 10 ist eine Bewertung von 9 mindestens drin.

Sie begleiten mehrere Vorhaben parallel, d.h. Sie sind ständig unterwegs, müssen aber gleichzeitig die offenen Dinge auch abarbeiten. Was benötigt man, um in diesem Beruf erfolgreich zu sein?

Siegfried Bossog: Ich bin ständig in Terminenge, fahre monatlich ca. 5000 Kilometer habe eine Unmenge von Schriftverkehr zu erledigen und führe Dauertelefonate. Die Verant-

wortung ist immens hoch und geht weit über die bauliche Leistung hinaus. Stichworte dazu sind Unfälle auf dem Bau, Sicherheitsanforderungen bis hin zum Staatsanwalt. Etliche meiner Kollegen haben aufgegeben, waren überfordert, sind krank geworden. Dieser Beruf ist kein Job, es ist eine Berufung, bei der man auch privat einiges zurückstecken hat.

Johannes Lau: Man muss etliche Voraussetzungen mitbringen um gut bestehen zu können und sich selbst nicht aufzureiben. Dazu gehört in jedem Fall fachliches Know-How, aber eben auch Organisationstalent, Kreativität und Führungsqualitäten im Umgang mit Bauherren, Behörden, Baufirmen aber auch mit den Nachbarn der Baustellen oder dem einzelnen Bauarbeiter auf der Baustelle. Eine gewisse Lockerheit hilft auch den Gesamtüberblick und das Große und Ganze nicht aus den Augen zu verlieren.

Die letzten Monate waren nicht einfach. Wie hat sich die Corona-Pandemie auf die Luckenwalder Baustelle ausgewirkt?

Siegfried Bossog: In der ersten Welle gab es insbesondere Probleme mit den Arbeitskräften. Corona-krank oder nicht, Krankschreibungen waren per Ferndiagnose zu haben, der Krankenstand ging in die Höhe. Seit der zweiten Welle gibt es Probleme beim Materialnachschub und sofort sind die Preise in die Höhe gegangen.

Johannes Lau: Wir haben bei der Baustelleneinrichtung besonderes Augenmerk auf die Ausstattung von Pausen-, Toiletten-, und Besprechungsräumen gelegt und mussten uns ständig über die aktuellen Anforderungen genauestens informieren. Das erwähnte Materialproblem bezieht sich auf alle Baustoffe, ganz gleich ob es sich dabei um Dämmwolle, Rohrsysteme, Holz usw. handelt. Bisher ist der Bauunternehmer Schneider Systembau

GmbH mit viel Geschick sehr gut durch die Schwierigkeiten gekommen.

Apropos Generalunternehmer, mit der Leistung des Auftragnehmers Schneider Systembau gGmbH aus Radeburg sind wir alle sehr zufrieden. Auch Sie kannten dieses Unternehmen vorher nicht. Ist eine weitere Zusammenarbeit denkbar?

Siegfried Bossog: Verträge werden geschlossen auf der Grundlage von sauberen Ausschreibungen. Keiner kann vorhersagen, ob man sich wieder trifft. In diesem Fall wäre es aber cool, weil es gut läuft. Allerdings bin ich dann selbst wahrscheinlich im Ruhestand.

Johannes Lau: Tatsächlich kannten wir uns vorher nicht, ich empfand die Zusammenarbeit von Anfang an als konstruktiv und angenehm. Was sich bis heute bestätigt. Aus unserer Sicht steht einer weiteren Zusammenarbeit nichts entgegen. Aktuell ist Schneider Systembau GmbH in der Angebotsbearbeitung für ein weiteres, von uns geplantes, Bauvorhaben.

Herr Bossog, Herr Lau wir bedanken uns sehr für die Zeit, die Sie sich genommen haben.

Da coronabedingt alle Baustellenfeiern ausfallen mussten, hoffen wir auf eine zünftige Einweihung, um unser gemeinschaftliches Werk zusammen mit dem Generalunternehmen Schneider Systembau GmbH ordentlich zu feiern. Nicht zuletzt benötigen wir noch die Hammerschläge und den Segen der Bauleute, damit sich alle Mieter, Bewohner und Tagesgäste so richtig wohlfühlen werden. Bis dahin bleibt allerdings noch einiges zu tun, als Bauherren sind wir dank Ihrer Unterstützung sicher, dass wir auch die noch vor uns liegende Strecke erfolgreich bewältigen.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei den künftigen Projekten.

Das Interview führte Petra Toko.

Jubiläen, die uns in den Monaten Juli und August 2021 bewegen...

Florian Silbereisen wird 40 Jahre

Der Showmaster, Musiker des Trios KLUBB3, Kapitän der Serie „Das Traumschiff“ und Top-Star des Schlagers wird 40 Jahre. Geboren am 4. August 1981 in Tiefenbach (nahe Passau). Im



Alter von fünf Jahren entdeckte Florian seine Liebe zur Musik und erlernte daher mit Leidenschaft das Spielen des Akkordeons.

Im Jahr 1997 veröffentlichte der erst 16jährige Silbereisen sein erstes Album. Zuvor sind bereits zwei Alben mit Instrumentalwerken veröffentlicht worden. 1999 konnte er sich für den Vorentscheid zum Grand-Prix der Volksmusik qualifizieren. Mit seinem Auftritt bei Carmen Nebel erreichte der junge Volksmusikant große Bekanntheit im ganzen Land. Bereits mit 18 Jahren moderierte Florian Silbereisen im MDR seine eigene Sendung, bevor er kurz darauf mit nur 22 Jahren die Nachfolge von Carmen Nebel antrat und „Die Feste der Volksmusik“ übernahm. Mit seiner Sendung „Die Feste der Volksmusik“ ist der blonde Volksmusik- und Schlager-Star weiterhin regelmäßig am Samstagabend im TV zu sehen.

60. Jahrestag – Berliner Mauer

Die Berliner Mauer war während der Teilung Deutschlands ein Grenzbefestigungssystem der Deutschen Demokratischen Republik (DDR), das mehr als 28 Jahre, vom 13. August 1961 bis zum 9. November 1989, bestand, und die DDR von West-Berlin hermetisch abriegeln sollte. Sie trennte nicht nur die Verbindungen im Gebiet Groß-Berlins zwischen dem Ostteil („Hauptstadt der DDR“) und dem Westteil der Stadt, sondern umschloss alle drei Sektoren des Westteils voll-



ständig und unterbrach damit auch seine Verbindungen zum Berliner Umland, das im DDR-Bezirk Potsdam lag. Sie wurde aufgrund eines Beschlusses der politischen Führung der Sowjetunion Anfang August 1961 und einer wenige Tage später ergehenden Weisung der DDR-Regierung errichtet. Die Berliner Mauer ergänzte die 1378 Kilometer lange innerdeutsche Grenze zwischen der DDR und der Bundesrepublik Deutschland. *Nancy Fickel*

PATENTE UND ERFINDUNGEN

Der Rollator

Bereits seit dem 15. Jahrhundert bekannt sind Lauflernhilfen für Kinder. Da es im Ersten Weltkrieg eine hohe Anzahl versehrter Menschen gab, erschien in der von Heinrich Jakob Bechhold herausgegebenen Zeitschrift „Die Umschau“ 1916 erstmals die Beschreibung und Abbildung eines „lenkbares Gehrads“ für Erwachsene. Es verfügte über drei Räder, einen Lenker mit Handgriffen und zwei Unterarmstützen. Der Brite William C. Robb meldete 1949 einen „Gehbock“, vierbeiniges Gestell zunächst ohne Räder, als Patent an, geeignet für kurze Strecken und für Innenräume. Eine Gehhilfe mit vier Rollen, 1957 in den USA patentiert, setzte sich nicht durch. Dafür erfand 1986 der Brite Michael Reid einen orthopädischen Roller in Anlehnung an Konstruktionen aus dem Mittelalter, „möglicherweise schon seit der Antike“. Dieser „Roller“ ist seit 1993 Bestandteil der medizinhistorischen Sammlung des Londoner Science Museums. Den Rollator hat die Schwedin Aina Wifalk im Jahr 1978 erfunden. *Doreen Thiel*

Donnen

*Die güten Dingen des Lebens
sind allen kostenlos:
die Luft, das Wasser, die Liebe.
Die meisten wirs des bloß,
des Lebens für uns zu halten,
wenn die Hauptsachen kostenlos sind:
das kommt vom frühen Erkalten.
Die genossen wirs damals als Kind
die Luft nach ihrem Werte
und Wasser als Lebensgewinn,
und Liebe, die unbegehrte,
nahmen wir herzlich hin.
Nur selten noch atmen wir richtig
und atmen die Zeit mit ein.
Die leben eilig und wichtig
und trinken statt Wasser Wein.
Und aus der Liebe machen
wirs eine Pflicht und Last.
Das Leben kommt dem zu teuer,
des es zu billig auffasst.*

Der Strittmatter (1930=2011)

Werte

Die guten Dinge des Lebens sind alle kostenlos: die Luft, das Wasser, die Liebe. Wie machen wir das bloß, das Leben für teuer zu halten, wenn die Hauptsachen kostenlos sind? Das kommt vom frühen Erkalten. Wir genossen nur damals als Kind die Luft nach ihrem Werte und Wasser als Lebensgewinn, und Liebe, die unbegehrte, nahmen wir herzlich hin. Nur selten noch atmen wir richtig und atmen die Zeit mit ein. Wir leben eilig und wichtig und trinken statt Wasser Wein. Und aus der Liebe machen wir eine Pflicht und Last. Das Leben kommt dem zu teuer, der es zu billig auffasst.

Eva Strittmatter (1930-2011)

Kaffeestube im Elsthal



Öffnungszeiten:

*Donnerstag bis Sonntag geöffnet
von 14 Uhr bis 17.30 Uhr*

Ruhetag:

NEU: Montag, Dienstag, Mittwoch

Senioren-Nachbarschaftsheim e.V.
Zum Freibad 69, 14943 Luckenwalde, 03371/670104

WortSchatz



Aktendulli

Der Aktendulli wurde im Jahre 1939 in Chemnitz von Carl Kohl erfunden. Er bezeichnet einen Hefstreifen aus Metall gebogen durch einen gelochten Papp- oder Kunststoffstreifen gezogen. Gelochte Blätter können zusammengeheftet und so als Bündel wiederum in einer Mappe abgelegt werden. Der Sachse aus Chemnitz gründete die Firma „Dulli Büro-technik“ und meldete seinerzeit seinen „Aufreihler für Blattsammlung mit federndem Mittelteil“ als Gebrauchsmuster an.

Ein Vertreter, für eine österreichische Firma, mit der Kohl zusammenarbeitete, gebrauchte das griffige Wort dulli, das im Wiener Dialekt „vortrefflich“ bedeutet, und Kohl übernahm es für seine Erfindung. Ein Slogan aus der Erfinderzeit lautete: „Wo Akten wichtig – ist Dulli richtig!“ In Westdeutschland blieb der Aktendulli ein Hefstreifen, bis heute.

IMPRESSUM

Senioren-Nachbarschaftsheim e. V.,
14943 Luckenwalde, Zum Freibad 69, Telefon: 0 33 71/670 104, Fax: 0 33 71/670 130
E-Mail: kontakt@senioren-nachbarschaftsheim.de, www.senioren-nachbarschaftsheim.de
Redaktion: Petra Toko, Manuela Zimmermann, Melanie Harm, Nancy Fickel, Christian Gabriel, Sandy Schulze und Doreen Thiel.
Fotos: Senioren-Nachbarschaftsheim e. V., pixabay.com, flickr.com
Druck: optimal media GmbH
Konzept und Gestaltung in Zusammenarbeit mit Gritt Wehnelt Khosa.

Die nächste Ausgabe erscheint am 15. September 2021