

**PFLANZENWUCHS**  
Das Wasser im Bröthener See ist super, aber es gibt ein Aber:  
Seite 3

**FEUERWEHRAUSBILDUNG**  
Jede Menge junger Leute in der  
Feuerweherschule in Nardt:  
Seite 4

**BAHNZUKUNFT**  
Neue Idee für eine dauerhafte  
Seenland-Band vorgestellt:  
Seite 5

HOYTE 24 DE

Klick.Klick.  
Informiert.  
Das Newsportal der Region



# HOYERSWERDAER WOCHENBLATT

Sonnabend, 3. August 2024

## Neuer Pflegedienst nimmt Arbeit auf - erst in Wohngruppe und nun außerhalb

Neben der PhysioKern GmbH gibt es nun auch die Pflegedienst Kerngesund GmbH. Und es gibt weitere Veränderungen.

VON JULIANE MIETZSCH

Schon vor einigen Jahren wurden in der Hoyerswerdaer Heinrich-Heine-Straße Büroräume in Gemeinschaftswohnraum umgewandelt. Physiotherapeut, Heilpraktiker und Osteopath Sebastian Kern hat hier ab 2018 eine ambulant betreute Wohngruppe für Senioren aufgebaut, die es erlaubt, in einer Art Wohngemeinschaft mit entsprechender Unterstützung durch Betreuungspersonal und Pflegekräfte zu leben. Und diese Wohnform, als Alternative zu einem Platz in einem Altenpflegeheim, scheint anzukommen. Heute sind auf zwei Etagen zwei Wohngruppen für 6 bzw. 12 Personen untergebracht. Dass die Kapazitäten gerade nicht völlig ausgeschöpft sind, weiß Jane Frontzek, die als Pflegedienstleitung seit dem Frühjahr damit beschäftigt ist, den neuen ambulanten Pflegedienst Kerngesund des Unternehmers Sebastian Kern aufzubauen.

### Nun ambulanter Pflegedienst aktiv

Ab Mai wurde in einem ersten Schritt die Betreuung der Wohngruppe übernommen, wofür zuvor ein anderer Pflegedienst zuständig war. Dieser Tage erst, nachdem sich das neunköpfige Team aus Pflegefachkräften und Pflegehelfern schon eingespielt hatte, ging es damit los, auch außerhalb der Wohngruppe Pflegeleistungen zu erbringen. Weiteres Personal wird im Herbst dazukommen. Dann gilt es, zu schauen, wie sich die Nachfrage entwickelt, erklärt Jane Frontzek, die auch selbst mit „draußen“ ist, wie



Jane Frontzek ist die Pflegedienstleitung des neuen Pflegedienstes Kerngesund. Ihr Büro ist dort zu finden, wo zuvor Praxisräume waren.  
Foto: Juliane Mietzsch

sie sagt und nicht nur Verwaltungstätigkeiten nachgeht. Ihr Büro ist in der Dillingersstraße und somit nur wenige hundert Meter von der Wohngruppe entfernt zu finden. Dort, wo bis vor einigen Wochen noch die PhysioKern GmbH eine Praxis betrieb, ist nun auf etwa 130 Quadratmetern die Verwaltung der beiden Unternehmen von Sebastian Kern zu finden. Das heißt auch, dass zuvor genutzte Büroräume in Wittichenau aufgegeben wurden. Auch der dortige Physiotherapiepraxisstandort am Kolpingplatz wurde geschlossen, wo es einst 2010 losging. Dort werden nun stattdessen Kursräume entstehen. Das wiederum bedeutet, dass am Wittichenauer Marktplatz, wo seit Anfang 2019

im ehemaligen Modehaus Hantschke therapiert wird, eine Kapazitätserweiterung erforderlich wird, neu hinzugekommene Räumlichkeiten er-



In der ambulant betreuten Wohngruppe in der Heinrich-Heine-Straße, wo es gemeinsam genutzte Wohnbereiche gibt, können bis zu 18 Personen unterkommen.  
Foto: PhysioKern GmbH

lauben auch neue Behandlungsräume. Weitere Veränderungen sehen derzeit auch in Bernsdorf an, wo die Physiotherapie-Praxis um ein Ergotherapie-Angebot, einen Trainingsbereich und einen Kursraum erweitert wird. Die Errichtung eines Anbaus an das vorhandene Gebäude an der Kreuzung Thälmannstraße/Ecke Straße des 8. Mai ist vorgesehen, der entsprechende Bauantrag wurde im Februar dieses Jahres von der Stadt Bernsdorf gebilligt. Ein sogenanntes Interdisziplinäres Therapiezentrum gibt es seit dem vergangenen Jahr in Lauta - in den Praxisräumen der ehemaligen Physiotherapie-Schär. Über den Verein für Gesundheitssport im Seenland e.V. können die Sportangebote wahrgenommen werden. Das Portfolio wird unter anderem ergänzt durch verschiedene Kurse und Massage-Angebote

sowie die Möglichkeit eines Personal Trainings. Mehr als 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in den verschiedenen Bereichen tätig, Tendenz steigend. Auch eine eigene Bau-Abteilung gibt es, die es erlaubt, eher unabhängig von anderen Unternehmen derartige Tätigkeiten voranzutreiben. „Das muss erstmal gestemmt werden“, macht Andy Uhlh aus dem Bereich Marketing und IT den Umfang der laufenden Projekte deutlich. Seit Bestehen der Wohngruppe wurden auch in diesem Bereich immer wieder Verbesserungen angestrebt. Jane Frontzek macht in diesem Zusammenhang darauf aufmerksam, dass eine örtliche Gärtnerei gepachtet wurde, um für die Senioren-WG möglichst eine Selbstversorgung zu erlauben. Demnächst wird auch ein Koch seine Tätigkeit in der Wohngruppe aufnehmen. Gemeinsam genutzt wird die Küche sowieso, außerdem der Wohnbereich und ein Badezimmer mit Wanne. Das jeweils eigene Bad ist immer nur mit einer Dusche ausgestattet. Alles ist barrierefrei eingerichtet. Die derzeitigen Bewohner sind etwa zwischen 80 und knapp 100 Jahre alt. Die Pflegegerade sind ebenso verschieden, worauf in dieser Wohnform Rücksicht genommen werden kann. Neben der Betreuung am Tag gibt es auch eine Nachtwache, sodass immer jemand vor Ort ist. Und all das passt zu dem Anspruch des neuen Pflegedienstes, die ganzheitliche Betreuung von pflegebedürftigen Menschen in den Fokus zu stellen. Jane Frontzek schätzt, dass mit diesem neuen Zweig ein Herzensprojekt von Unternehmer Sebastian Kern realisiert worden ist.



VON JENS FRITZSCHE

### Erst feiern und dann Vorsicht!

An diesem Wochenende wird auch in Hoyerswerda und Umgebung kräftig gefeiert; Schuleinführung nämlich. Buntes Gewimmel zu den Feierstunden an den Grundschulen und dann wieder jede Menge bunter Luftballons an Grundstückszäunen und in vielen Gaststätten. Und natürlich heißt das ab Montag für Autofahrer wieder, noch ein Stück aufmerksamer mit dem Auto unterwegs zu sein. Denn nach den Sommerferien sind dann wieder morgens und nachmittags die Schüler unterwegs - und für die zahlreichen Schulanfänger ist das ja zudem eine gänzlich neue Situation. Die Polizei wird deshalb hier und da verstärkt vor Schulen blitzen, der ADAC hat wieder gelbe Mützen an die ABC-Schützen verteilt - und auch die auffälligen Stoffbanner, die für besondere Aufmerksamkeit und „Tempo runter“ werben, sind nun wieder allort zu sehen. Wir sollten sie ernst nehmen. Das Schuleinführungs-Wochenende ist dabei auch für jene Eltern spannend, deren Kinder erst im nächsten Sommer eingeschult werden. Denn sie sollten sich unbedingt das Datum 3. September vormerken. Und zwar den 3. September in diesem Jahr! Denn dieser Dienstag ist in Hoyerswerda der diesjährige offizielle „Anmeldetermin für Grundschüler Schuljahr 2025/2026“. Dann können die Kinder von 8 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr in den Grundschulen angemeldet werden.

25. - 26. OKTOBER  
im Lausitz-Center Hoyerswerda

#WHY!

KARRIERE  
MESSE



Hoyerswerda Familienregion  
Sagenhafte Möglichkeiten

Wir lieben Ideen  
Hoyerswerda  
Miasto Wojerecy

LAUSITZ-CENTER  
HOYERSWERDA

Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit  
Hoyerswerda / Wojerecy

RAA  
HOYERSWERDA  
HOYERSWERDA  
Agentur für Arbeit  
Hoyerswerda / Wojerecy

SBF

HOYERSWERDAER SZ TAGEBLATT

www.WHYkarrieremesse.de

Veranstaltungskalender der Woche (Auswahl)

SA | 03.08.

- **JAZZ/ROCK/POP**  
Kultursommer: Nirvana in the Name of Cobain, Hoyerswerda, Kulturfabrik, 19.30 Uhr
- **KLASSIK**  
Lausitzer Musiksommer 2024 - Biosphäre mehrdimensional, Wartha, Haus der Tausend Teiche, 16 Uhr
- **FILM/KINO**  
Filmnächte an der Krabat-Mühle: The Fall Guy, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 21 Uhr
- **SONSTIGES**  
Puppen-Ausstellung, Neustadt/Spree, Dorfstraße 29, 10-18 Uhr  
Historischer Dampflok-betrieb Waldeisenbahn Muskau, Weißwasser, Waldeisenbahn Bahnhof, 9.50 Uhr

MO | 05.08.

- **AUSSTELLUNGEN**  
Die Inszenierung der Welt, Hoyerswerda, ZCOM Zuse-Computer-Museum, täglich ab 10 Uhr
- **SONSTIGES**  
Schatzkammer - Alles muss raus!, Kleinwelka, Schwesternhaus-Ensemble, 14 Uhr

- **VORTRÄGE**  
Verbraucherzentrale: Banking Apps, Hoyerswerda, ZCOM Zuse-Computer-Museum, 10 Uhr  
Streuobstwiesen im Klimawandel, Malschwitz, Haus der Tausend Teiche, 19 Uhr

- **JAZZ/ROCK/POP**  
Haase & Band, Lausitzhalle Hoyerswerda, 20 Uhr  
Ausstellungskonzert: UMFYR, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr  
The Spectacular Night of Pink Floyd, Kamenz, Hutbergbühne, 20 Uhr

- **KLASSIK**  
Lausitzer Musiksommer 2024 - Kamenz - Die Stadt am Stein, Kamenz, Klosterkirche St. Annen, 19.30 Uhr

- **SONSTIGES**  
Trödelmarkt, Gondelteich Hoyerswerda, 9 bis 16 Uhr  
Städtewettkampf, Waldbad Bernsdorf, 10 Uhr  
Töpfermarkt, Hoske, 10 bis 18 Uhr  
Kaninchenausstellung, Kulturhaus Laubusch, 9 bis 18 Uhr  
Heimatfest Spremberg, Innenstadt Spremberg, 9 Uhr

DI | 06.08.

- **THEATER**  
Kulturtheke U40, Hoyerswerda, Kulturfabrik, 19 Uhr

DO | 08.08.

- **FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Sterben, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 15 Uhr

- **VERNISSAGE**  
Lars P. Krause - „GigPoster Art“, Kulturfabrik Hoyerswerda, 19 Uhr

- **FILM/KINO**  
Filmnächte an der Krabat-Mühle: Dirty Dancing, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 21 Uhr

- **SONSTIGES**  
Workshop Kommunikation mit „Faktenstark“, Kulturfabrik Hoyerswerda, 16 Uhr

- **Jugendwiese, Jugendclubhaus Hoyerswerda, 15 bis 20 Uhr**  
Insel Classic - Oldtimerwelten Uhyst/Spree - Das Oldtimertreffen der Lausitz, Boxberg, Spreeinsel, Volkspark und Barockschlosspark Uhyst, 18 Uhr  
Heimatfest Spremberg, Innenstadt Spremberg, 15 Uhr

SA | 10.08.

- **KINDER**  
GageSlide - die Riesen-Wasserrutsche im Rödertal, Großröhrsdorf, Technisches Museum der Bandweberei, 10 Uhr

- **TANZ/PARTY**  
Open Air-Veranstaltung, Cunewalde, Offroad Arena am Matschenberg, 21 Uhr

- **JAZZ/ROCK/POP**  
enVivo - Life is just what happens, Kulturfabrik Hoyerswerda, 19.30 Uhr  
Barock - Europas größte AC/DC Tribute Show, Hutbergbühne Kamenz, 20 Uhr

SO | 11.08.

- **KINDER**  
Familienfest mit Figurentheater, Kulturfabrik Hoyerswerda, 15 Uhr

- **KLASSIK**  
Lausitzer Musiksommer 2024 - Dimensionen der Stille, Bautzen, Michaeliskirche, 17 Uhr

- **FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Sterben, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 15 Uhr  
BlowUp-Kino: Alle die Du bist, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 20 Uhr  
Filmnächte an der Krabat-Mühle: Krabat, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 21 Uhr

- **FÜHRUNGEN**  
Gartenstadt Erika, Laubusch Markt, 10 Uhr

- **SONSTIGES**  
Trödelmarkt, Gondelteich Hoyerswerda, 9 bis 16 Uhr  
Töpfermarkt, Hoske, 10 bis 18 Uhr  
Kaninchenausstellung, Kulturhaus Laubusch, 9 bis 16 Uhr  
Kahnfahren in Bernsdorf, Schmelzteil, 15 bis 18 Uhr  
Heimatfest Spremberg, Innenstadt Spremberg, 10 Uhr

Viele weitere Veranstaltungstipps für die Oberlausitz und die Region Dresden finden Sie online unter [www.augusto-sachsen.de](http://www.augusto-sachsen.de)

Veranstaltungstipps der Woche

Nirvana aus Tschechien

2024 jährt sich Kurt Cobains Todestag zum 30. Mal. Vor allem sein Album „Nevermind“ hat ihn unsterblich gemacht – und „Unplugged in New York“. Seit 2012 wandeln drei MusikerInnen aus Usti nad Orlik auf den Spuren von Nirvana, nennen sich In the name of Cobain und spielen Shows in Tschechien und der Slowakei.



„Nirvana in the name of Cobain“ am 3. August um 19.30 Uhr im Sommergarten der Kulturfabrik Hoyerswerda

Christian Haase & Band

Der Frontmann von „Die Seilschaft“ feiert das 20-jährige Jubiläum seines Debütalbums „Bleiben“ mit Live-Konzerten. Die Besonderheit liegt in der Rückkehr der Originalbesetzung der Band. Mit einer Kombination aus zeitlosen Klassikern und frischen Kreationen nimmt Haase sein Publikum mit auf eine musikalische Reise.



„Christian Haase & Band“ am 9. August um 20 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Karten ab 19 Euro

Spremberger Heimatfest

Die Spremberger feiern ihr Heimatfest im historischen Stadtkern, auf der großen Festwiese mit Freilichtbühne und am Schwanenteich. Neben einem Schaustellerpark gibt es diverse Bühnen, einen Kinderbereich sowie Händler und Catering-Meile. Höhepunkte sind der Eröffnungsumzug, der Lamponumzug und das große Feuerwerk.



Spremberger Heimatfest vom 9. bis 12. August zwischen Stadtkern, Festwiese und Schloss, Eintritt frei

Städtewettkampf im Waldbad

Der traditionelle Städtewettkampf im Waldbad Bernsdorf wird zum 10. Mal ausgetragen. An unterschiedlichen Stationen wie Schokokuss-Wettessen oder Schubkarrenweitlauf im Wasser können sich die aus mindestens drei Leuten bestehenden Teams messen. Am Abend ab 18 Uhr kommt Radio Lausitz mit einem DJ und guter Partymusik.



Städtewettkampf im Waldbad Bernsdorf am Samstag, 10. August ab 10 Uhr, Beteiligte haben den Eintritt frei

SO | 04.08.

- **KLASSIK**  
Lausitzer Musiksommer 2024 - Barocklandschaft arkadisch, Neschwitz, Barockschloss, 15 Uhr

- **FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Die Gleichung ihres Lebens, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 20 Uhr  
Filmnächte an der Krabat-Mühle: Girl You Know It's True, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 21 Uhr

- **SONSTIGES**  
Puppen-Ausstellung, Neustadt/Spree, Dorfstraße 29, 10-18 Uhr  
Sommerfest mit „Lausitz-Blech“, Bloischdorf, Niederlausitzer Sorbisches Museumsdorf, 15 Uhr  
Führung zur Geschichte des Lagers Elsterhorst, Eingang zur Landesfeuerwehrschule Nardt, 11 Uhr. Anmeldung u. Telefon 03571/20 93 75 00  
Kahnfahren in Bernsdorf, Schmelzteil, 15 bis 18 Uhr  
Museumstag mit privatem Trödelmarkt, Schwepnitz, DDR Museum, 10 Uhr  
Historischer Dampflok-betrieb Waldeisenbahn Muskau, Weißwasser, Waldeisenbahn Bahnhof, 9.50 Uhr

Grodkojski domowniski swężen  
**Spremberger Heimatfest**  
9.-12. August 24  
www.spremberger-heimatfest.de  
Großer Schaustellerpark mit Riesenrad  
Höhen-Feuerwerk mit Lichtshow  
Live-Programme  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- **FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Alle die Du bist, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 17 Uhr  
BlowUp-Kino: Die Gleichung ihres Lebens, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 20 Uhr

- **SONSTIGES**  
Eltern-Kind-Gesprächskreis, Kita Dörghenhausen, 9 Uhr

MI | 07.08.

- **KLASSIK**  
Lausitzer Musiksommer 2024 - Im Übergang, Bautzen, Grufthaus Francke im Taucherfriedhof, 17 Uhr

- **FILM/KINO**  
Filmnächte an der Krabat-Mühle: 791 Km, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 21 Uhr

FR | 09.08.

- **KINDER**  
GageSlide - die Riesen-Wasserrutsche im Rödertal, Großröhrsdorf, Technisches Museum der Bandweberei, 19.30 Uhr

- **TANZ/PARTY**  
Tanzabend mit Stephan Lehmann, Wittichenau, Jakubetzstift, 19 Uhr

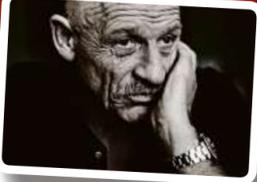
Wir machen Ihre Veranstaltung bekannt! Einfach online eintragen: [www.augusto-sachsen.de/veranstaltungen](http://www.augusto-sachsen.de/veranstaltungen)

## SPEICHER No.1

# DAS BURGER UND STEAKHOUSE IN HOYERSWERDA

Am Speicher 1 | 02977 Hoyerswerda | Tel. 03571-6066660 | [www.speicherno1.de](http://www.speicherno1.de)

Tickets im Speicher No. 1 oder bei eventim



**Joe Bausch**  
*Maxima Culpa - Jedes Verbrechen beginnt im Kopf*  
21. & 22.09.24, 20.30 Uhr  
*True Crime Stories von Joe Bausch, dem Experten für Verbrechen und das Böse*

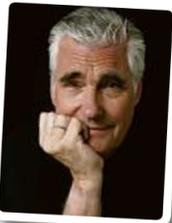


**Akustik Rock Trio**  
*Live. Akustisch. Echt.*  
19.10.24, 20.30 Uhr  
*Erfrischend anders ist die Band um Ausnahme-Sängerin Katja Neumann.*

**Lilo Wanders**  
*„Sex ist immer noch ihr Hobby“*  
25. & 26.10.24, 20.30 Uhr  
*Verblüffende und humorvolle Erkenntnisse über die schönste Sache der Welt*



**Dead Man's Hand**  
*Acoustic - Irish Folk*  
27. & 28.09.24, 20 Uhr  
*Lange irische Pubnacht. Wir bringen Euch Irland ganz nah. Passend zur Musik gibts irische Spezialitäten.*



**Sky du Mont**  
*Lesung*  
04. & 05.10.24, 20.30 Uhr  
*Der Schauspieler, Synchronsprecher und Autor liest aus seinen Büchern.*



**Bell Book & Candle**  
*Clubtour Exclusive*  
14.06.25, 20.30 Uhr  
*„Rescue me“ – ein guter Song, ein Hit – keine Frage. Aber bei weitem nicht alles, was die Band zu bieten hat. Jana Groß, Andy Birr und Hendrik Röder spielen auf dieser Tour neu entstandene Songs exklusiv und erstmalig, Songs aller Studioalben und auch Coverversionen.*



**Linda Feller**  
*Bald kommt die Weihnacht*  
30.11.24, 20.30 Uhr  
*Neben dem legendären Song „APPLE JACK“, der Linda Feller vor 36 Jahren zu dem gemacht hat, was sie heute ist, erwartet das Publikum weitere Titel aus ihrem Jubiläumsalbum.*

Beilagenhinweis

Teile beziehungsweise die Gesamtausgabe der heutigen Ausgabe HOYERSWERDAER WOCHENBLATT enthalten folgende Beilagen:

- ALDI
- Wreesmann
- toom
- Diska
- Netto
- Lidl
- Nah&Gut Wittichenau
- Douglas
- JYSK
- REPO
- Hagebau
- Roller

Wir bitten um Beachtung der Beilagen.

Impressum

**Herausgeber + Verlag:**  
MVD Medien Vertrieb Dresden GmbH, Ostra-Allee 20, 01067 Dresden, Telefon: 0351 4864 0  
**Geschäftsführer:**  
Nikolaus v. d. Hagen, Tobias Spitzhorn  
**Anzeigen:**  
Siegbert Matsch (verantwortl.), Susann Metasch, Telefon: 03571 48705383  
**Druck:**  
DDV Druck GmbH, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden  
**Redaktion:**  
Redaktionsagentur/DDV Sachsen GmbH Jens Fritzsche (verantwortl.), Annett Kschieschan, hoyerswerdaer-wochenblatt@ddv-mediengruppe.de  
**Layout:**  
Redaktionsagentur/DDV Sachsen GmbH  
**Vertrieb:**  
Kurier Directservice Dresden GmbH, Telefon: 0351 48644016

Es gilt Anzeigenpreisliste Nr. 01 / 2023 der DDV Mediengruppe. Nachdrucke verboten. Für unverlangt eingesandte Materialien sowie für die Richtigkeit der abgedruckten Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion des Herausgebers dar.



Klein aber fein ist der Strand am Großen Ziegelteich, der gewöhnlich als Bröthener Badesee bezeichnet wird, allerdings kein offizielles Badegewässer ist. Der See ist Bestandteil des Naherholungsgebietes mit Spielplatz und Rodelberg.  
Foto: Ralf Grunert

## Glasklares Wasser, aber wenig zum Schwimmen geeignet

**Hoyerswerda** hat, was woanders oft fehlt: wuchern. Unmittelbar am Am Rand des Strandes und Strand geht es, aber draußen auf der Liegewiese spenden wird es krautig, was das nämlich Bäume Schatten. Schwimmen behindert. Dafür Manko: Vielen Leuten unangenehm sind beim Baden die Wasserpflanzen, die im Jahresverlauf zunehmend klar. (red)

## Ganz lokale DDR-Geschichte im Blick

### Hoyerswerda

Künstlerin Julia Lübbecke hat sich über Wochen mit der Geschichte des 1985 in der Stadt gegründeten Arbeitskreises für Umwelt und Frieden auseinandergesetzt. Resultat sind große Poster, die nun nicht mehr nur an drei Plakatwänden in der Stadt, sondern auch im Schaufenster des ehemaligen C & A zu finden sind. Der entsprechende Pavillon des Hygiene-Museums wird mit teils anderen Inhalten bis Oktober noch an anderen Orten der Stadt auftauchen. Zusammen mit lokalen Partnern wird mit Blick auf Hoyerswerda aus unterschiedlichen Perspektiven das Thema Repression und Freiräume zu DDR-Zeiten beleuchtet. (red)



Foto: Mirko Koholatzki

### Wo Ihnen geholfen wird

#### Notrufe jederzeit gültig

- Polizei ..... ☎ 110
- Feuerwehr / Rettungsdienst / Lebensbedrohlicher Notfall ..... ☎ 112
- Lausitzer Seenland Klinikum Hoy. .... ☎ 03571 440
- Giftnotrufzentrale ☎ 0361 730730
- Polizeirevier Hoyerswerda ..... ☎ 03571 4650
- Mobilitätszentrale VGH, Laus. Platz ..... ☎ 03571 469638
- VBH Hoyerswerda / Strom-, Gas-, Wärme-, Trinkwasser- und Abwasserstörungen ..... ☎ 03571 414241
- Wohnungsgesellschaft Hoyerswerda Havarieservice / Notfalltelefon ..... ☎ 03571 475113
- Lebensräume Hoyerswerda Bereitschaftsnotdienst ..... ☎ 0800 4072780
- Ewag Kamenz / Trink- und Abwasser 24-Stunden-Havariedienst ..... ☎ 03578 377377
- Kinder- und Jugendnotdienst ..... ☎ 0351 2754004

#### Sonnabend, 3. bis Freitag, 9. August

- Kassenärztliche Bereitschaft Sa/So 24 Stunden; Mo/Di/Do 19-8 Uhr; Mi/Fr 14-8 Uhr ..... ☎ 116 117
- Krankentransport ☎ 03571 19222
- Regionalleitstelle ..... ☎ 03571 19296
- Kinderarzt für Notfälle Klinikum ..... ☎ 03571 445554
- Kinderarzt-Bereitschaft Sa/So 9-13 Uhr, Seenland-Klinikum, Hoyerswerda, Haupteingang ..... ☎ 116 117
- Allg. Bereitschaftspr. Sa/So 9-13 Uhr / 15-19 Uhr, Seenland-Klinikum (Entlastung der Notaufnahme) Hoyerswerda, Haupteingang ..... ☎ 116 117
- Zahnarzt Sa/So: 10-11 Uhr, Dr. F. Saloßnick, Lauta Bebelstr. 40 ..... ☎ 035722 91797
- Zahnarzt Mo-Fr: Dr. K. Winkler, Bernsdorf Wiesenstr. 1a ..... ☎ 035723 21401
- Tierarzt Sa/So: Dr. Scholze, Hoyerswerda Burgplatz 8 ..... ☎ 03571 426221
- Bereitschaft ab 6 Uhr ..... ☎ 0151 11011813
- Tierarzt Mo-Fr: TÄ Gellrich, Hähnichen OT Quolsdorf Hauptstr. 46 ..... ☎ 0151 43233006

- Bereitschaft ab 6 Uhr Augenarzt ..... ☎ 116 117
- Apothekenbereitschaft Sa/So: 8-8 Uhr, Apotheke am Klinikum, Hoyerswerda Maria-Grollmuß-Straße 10 ..... ☎ 03571 408010
- Apothekenbereitschaft Mo: 8-8 Uhr, Adler-Apotheke, Wittichenau Markt 2 ..... ☎ 035725 70289
- Apothekenbereitschaft Di: 8-8 Uhr, Apotheke im Treff 8, Hoyerswerda Lipezker Platz 5 ..... ☎ 03571 405056
- Apothekenbereitschaft Mi: 8-8 Uhr, Freya-Apotheke, Bernsdorf, E.-Thälmann-Str. 33 ..... ☎ 035723 29288
- Apothekenbereitschaft Do: 8-8 Uhr, Herz-Apotheke, Hoyerswerda Lausitzer Platz 3a ..... ☎ 03571 423320
- Apothekenbereitschaft Fr: 8-8 Uhr, Park-Apotheke, Lohsa Hauptstr. 25b ..... ☎ 035724 50277

#### Gut zu wissen

**Telefon / Öffnungszeiten**  
Bürgeramt Stadt Hoyerswerda ..... ☎ 03571 456456  
Sprechzeiten nur mit vorheriger Anmeldung  
Mo, Fr 8.30-13 Uhr;  
Di, Do 8.30-12 Uhr / 14-18 Uhr  
Mittwoch keine Terminvergabe  
E-Mail: buergeramt@hoyerswerda-stadt.de

#### Fahrbare Filiale

#### Ostsächsische Sparkasse Dresden

Am **Dienstag**, dem 6. August, hält der Sparkassenbus wie folgt: 13.45-14.30 Uhr: Knappenrode (Karl-Marx-Str. 1)  
Am **Mittwoch**, dem 7. August, hält der Sparkassenbus wie folgt: 9-9.45 Uhr: Laubusch Tankstelle (Parkplatz Tankstelle); 10-11 Uhr: Laubusch Apotheke (Hauptstraße 74); 11.30-12 Uhr: Laubusch Kolonie (An der Schule); 13-13.30 Uhr: Torno (Parkplatz am Aldi); 14-14.30 Uhr: Schwarzkollm (Dorfmitte Hauptstraße)  
Am **Freitag**, dem 9. August, hält der Sparkassenbus wie folgt: 9-10 Uhr: Weißkollm (Geißlitzer Str. 15a); 11-12 Uhr: Groß Särchen (Krabats Vorwerk)

## Fassaden-Reinigung mittels Sprühlanze

### Hoyerswerda

Hatte die städtische Wohnungsgesellschaft Hoyerswerda die Reinigung einer verwitterten Fassade zunächst vor zwei Jahren an einem Wohnhaus im WK I getestet, hat sich die Methode als akzeptabel und als langfristig wirksam erwiesen. Immerhin: Wand-Behand-



Mit der Sprühlanze wird ein Reinigungsmittel auf die Fassade aufgebracht und anschließend abgespült.  
Foto: Uwe Schulz

lung ist deutlich weniger teuer als ein kompletter Farbneuanstrich. Und so ließ die WH jetzt fünf weitere an der Bautzener Allee sowie einen weiteren an der Käthe-Niederkirchner-Straße von Algen, Moosen, Flechten und Schmutz befreien. Das Unternehmen sagt, würde man den Maler bestellen, müsste im Schnitt pro Haus mit Kosten von 100.000 Euro gerechnet werden. Die Fassaden-Reinigung an den jeweils sonnenabgewandten Seiten der sechs Häuser schlägt hingegen nur mit insgesamt 60.000 Euro zu Buche. Dazu gehört auch die Schluss- und Schmutz befreien. Das Unternehmen sagt, würde man den Maler bestellen, müsste im Schnitt pro Haus

### Medizin

### ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

# Endlich wieder Lust auf Sex!

Steigern Sie Ihre Libido mit Hilfe des rezeptfreien Arzneimittels Deseo!

Stress im Alltag gilt als „Lustkiller“ Nummer 1! Viele Frauen leiden häufig unter einer Doppelbelastung durch Beruf und Familienleben. Hinzu kommt manchmal das Gefühl, nicht mehr so begehrenswert zu sein, was die Freude im Bett zusätzlich trübt. Die Lösung: Das rezeptfreie Arzneimittel Deseo (Apotheke) hilft Ihnen, Ihr Sexleben wieder genießen zu können!



Stress im Arbeits- oder im Familienalltag? An Zeit zu zweit und Lust auf Sex ist da gar nicht zu denken? Oder haben Ihnen mit Beginn der Wechseljahre die Hormone die Lust auf Sex geraubt? Stress und Druck wirken sich häufig auf das sexuelle Verlangen aus, sodass das Sexualleben dann oft auf der Strecke bleibt und die Beziehung darunter leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Schwäche nicht in Kauf nehmen, denn mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

#### Natürliche Steigerung der Libido

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen wieder zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als

Aphrodisiakum verwendet wird. Dabei ist Deseo gut verträglich und fördert auf natürliche Weise die sexuelle Lust bei Frauen.

#### Wirksame Hilfe ganz ohne Hormone

Ein häufiger Grund für einen Libidoverlust sind hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren. Zu Hormonpräparaten wollen Frauen meist nicht greifen. Die gute Nachricht: Deseo kann wirksame Hilfe leisten – und zwar ganz ohne Hormone! Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt, weshalb Deseo auch bei chro-

nischen Verlaufsformen geeignet ist.

#### Steigern Sie mit den Deseo Arznetropfen sanft Ihre Lust!

Für Ihre Apotheke:  
**Deseo**  
(PZN 04884881)



www.deseo.net



# Immer wieder Schwindel?

Welchen Ausweg eine Schwindelgeplagte für sich entdeckt hat

**Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Insbesondere mit zunehmendem Alter sind Betroffene dadurch häufig in ihrem Alltag eingeschränkt. Brigitte P. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.**

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Brigitte P.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“ Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Brigitte P. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arznetropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

#### Schwindelbeschwerden: Wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

#### Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche

Arzneistoffe: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit an. Zudem sind die Arznetropfen Taumea gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

#### Exklusiver Tipp für Sie

Jetzt Taumea auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen und bis zu 13% sparen!



bis zu 13% sparen



\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
DESEO, Wirkstoff: Turnera diffusa Dill. D4. DESEO wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dill. D4, Gelsemium sempervirens Dill. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Jahrzehnte für die Sicherheit in der Stadt tätig

### Kühnicht

arbeiten haben. Wolfgang Puschmann (links) kam auf 31 Dienstjahre, Maik Heydn (rechts) sogar auf 39. Ihr Weggang wird keine Lücke hinterlassen. Die beiden Stellen bei der mehr als 40-köpfigen BF sind bereits mit zwei Personen besetzt, die ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben und übernommen wurden – was auch den Altersdurchschnitt senkt. (red)



Foto: Ralf Grünert



Alle Jugendlichen, die an der Ausbildungswoche teilgenommen haben, konnten die Leistungsspangen erfolgreich erwerben.

Foto: Jugendfeuerwehr Sachsen

## Der Feuerwehrnachwuchs besteht alle Tests

### Nardt

zur Verfügung. Denn zur erwerben, den weitestgehenden Nachweis von Feuerwehrfähigkeiten, den die Deutsche Jugendfeuerwehr zu vergeben hat. Alle jungen Leute, die teilgenommen haben, konnten das Abzeichen am Ende erhalten. (red)

## Vereinsauflösung am Knappensee

### Groß Särchen

die einstimmig beschlossene Vereinsauflösung. Wie Petrick sagte, habe man die beiden Hauptziele nicht erreicht. Zum einen ist das Grün am Ufer weitgehend weg. Zum anderen hatte der Verein war 2013 gegründet worden, um die Sperrung des Sees und dessen bergtechnische Sanierung kritisch zu begleiten. Petrick sei dabei immer der Motor gewesen, sagte Mitstreiter Hans-Georg Ziehe (links), wolle man Sprachrohr für die bei der Mitgliederversammlung. Anlass für den Dank ist nicht mehr als Verein. (red)



Foto: Mirko Kolodziej

### Familienanzeigen

#### Danksagung

Es ist so schwer, es zu verstehen, dass wir dich nicht mehr wiedersehen.

In den schweren Stunden des Abschieds durften wir erfahren, wie viel Liebe, Freundschaft und Achtung unserer lieben Mutti, Schwiegermutter, Oma und Uroma

### Rita Rösner

geb. Deutrich  
\*24.08.1941 † 30.06.2024

entgegengebracht wurde.

Ein besonderer Dank gilt dem Team des AWO-Pflegedienstes ins besonders Frau Welke und Frau Kossack, dem Palliativteam aus Dresden besonders Herrn Stephan Kermer, der Hausärztin Frau Dr. Donovalova, dem Bestattungshaus Tannenhauer und der Gaststätte „Die Grafenschaft“ in Neudorf-Klößterlich.

Töchter Pia und Kerstin mit Familien

Unendlich traurig, aber voller Dankbarkeit für all die Zeit, die wir mit dir verbringen durften, ließen wir dich liebevoll aus unseren Händen gehen.

Schweren Herzens nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutti, herzensguten Oma und Uroma

### Rosemarie Wirth geb. Koch

geb. 31.10.1942 gest. 18.07.2024

#### In stiller Trauer

Deine Kinder Simone mit Chris, Ronny, Doreen mit Matthias und David  
Deine Enkel Marlen mit Andy, Rocco mit Ulrike, Vanessa mit Thomas, Marie mit Thomas, Jenna und Mariella  
Deine Urenkel Sophie, Luise, Phil, Cataleya und Jaro sowie alle Angehörigen



Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am 24.08.2024 um 12 Uhr in der Trauerhalle auf dem Friedhof in Lauta statt.

Dem vergangenen Leben einen ehrenden Abschluss.

WWW.BESTATTUNGSHAUS-SCHULZE.DE

Bestattungsinstitut  
Gerd Schulze  
Fachgeprüfter Bestatter

Inhaber Heiko Schulze  
Heinrich-Heine-Str. 2  
02977 Hoyerswerda  
Tel. 03571 403857 · Tel. 0173 7549611  
E-Mail: schulze\_heiko@gmx.net

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig. Erzählt lieber von mir und traut euch zu lachen. Lasst mir einen Platz in eurer Mitte, so wie ich ihn im Leben hatte.

In unserem Herzen lebst du immer weiter

### Helmut Thust

\* 12.05.1951 † 23.07.2024

#### In stiller Trauer

Deine Ehefrau Ilona  
Dein Sohn Sven und Enkel Maurice  
Deine Schwägerin Monika mit Familie

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Dienstag, dem 13. August 2024 um 12.30 Uhr auf dem Waldfriedhof in Hoyerswerda statt.

#### Danksagung

Wir danken allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten, ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten und mit uns Abschied nahmen von

### Elsbeth Buckenauer

Wir danken allen Verwandten, Bekannten, ehemaligen Arbeitskollegen und den Mitgliedern des 1. SC Partwitz. Ein besonderen Dank an das Pflegeteam vom Haus Rosengarten für den jahrelangen Einsatz und für die Organisation der Urnenbeisetzung dem Bestattungshaus Konieczny, der Gaststätte il Migliore und der Gärtnerei Witte.

Im Namen aller Angehörigen  
Tochter Annette Hunger



Mit tiefer Betroffenheit haben wir die Mitteilung erhalten, dass unser langjähriger Beschäftigter

Herr

### Enrico Pradella

am 02.07.2024 nach schwerer Krankheit verstorben ist.

Die Nachricht von seinem Tod erfüllt uns mit tiefer Trauer.

Wir verlieren in ihm einen engagierten, einsatzbereiten und zuverlässigen Mitarbeiter und Kollegen.

DB InfraGO AG  
Region Südost

Die Leitung

Der Vorsitz des Betriebsrates

Die Mutter war's, was braucht's der Worte mehr.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von Frau

### Gerda Bauer

\* 29.03.1936 † 28.07.2024

In stiller Trauer  
Ehemann Heinz  
Kinder Petra und Lutz mit Familien

Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

INDIVIDUELLE BESTATTUNGEN

WIR BERATEN SIE GERN!

BESTATTUNGEN TANNENHAUER

FICHTENWEG 19 | 02977 HOYERSWERDA | TEL. 03571 42380  
KARL-MARX-STR. 84 | 03130 SPREMBERG | TEL. 03563 344565



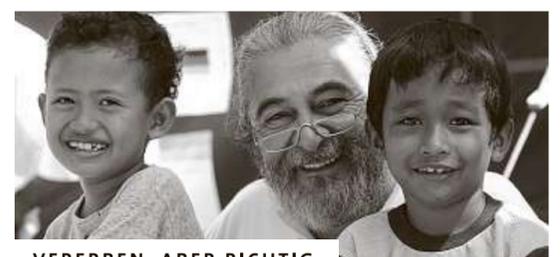
© Lisa Spreckelmeyer\_pixelio

BESTATTUNGSHAUS  
KONIECZNY  
Am Ende gut.

Tag & Nacht: 03571 / 40 68 78

Abschied nehmen im Einklang mit der Natur.  
Wir beraten Sie gern zur Waldbestattung.

Hoyerswerda: Erich-Weinert-Str. 14a | www.bestattungshaus-konieczny.de  
Besuchen Sie auch unsere Filialen in Lauta und Wittichenau.



VERERBEN, ABER RICHTIG.

Sie wollen schon heute Vorsorge treffen und auch Menschen in Not in Ihrem Testament berücksichtigen. Unser Ratgeber „Mit dem Blick nach vorn“ hilft Ihnen dabei.

Weitere Informationen erhalten Sie von Frau Anja Trögner unter der Telefonnummer: 0228/242 92-444 oder online unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de/Testament

Aktion Deutschland Hilft  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

# Ausgezeichnete Diabetes-Spezialisten

**Bereits zum sechsten Mal hat das Diabetes-Zentrum am Lausitzer Seenland-Klinikum das Qualitätssiegel der Deutschen Diabetes Gesellschaft erhalten. Ein Zeichen, dass Betroffene hier in den besten Händen sind.**

Fast jeder zehnte Deutsche leidet an Diabetes. Die im Volksmund ein wenig verniedlichend als „Zucker“ bezeichnete Krankheit ist damit die deutsche Volkskrankheit Nummer eins. Und natürlich gibt es längst sehr, sehr gute Behandlungsmöglichkeiten – allerdings braucht es dafür spezialisierte Fachleute. Denn die Krankheit ist sehr komplex – und individuell. Jeder Betroffene braucht eine speziell auf ihn zugeschnittene Behandlung; im Lausitzer Seenland-Klinikum Hoyerswerda ist das möglich. Im zertifizierten Diabeteszentrum; nun schon zum sechsten Mal konnte den Hoyerswerdaer Spezialisten das Siegel für hochprofessionelle Behandlungsqualität durch die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) überreicht werden.

**Über 400 Patienten jedes Jahr**

Die Gesellschaft zeichnet damit Einrichtungen aus, die eine hohe Qualität in der Diabetesbehandlung bieten. Dazu gehört auch, dass das gesamte Diabetesteam jährlich eine Vielzahl von Patienten mit

Diabetes betreut und so die nötige Erfahrung für die zuverlässige Diagnose, die optimale Diabeteseinstellung, Patientenschulung und Behandlung sammeln. „Wir freuen uns sehr über diese Anerkennung unseres Engagements“, sagt Chefarzt MUDr. Robert Donoval, „sie ist für uns ein weiterer Ansporn, unsere Patienten optimal zu behandeln.“ In der Klinik für Gastroenterologie, Diabetologie und Infektiologie werden ca. 60 Patienten mit Typ-1-Diabetes sowie 400 Patienten mit Typ-2-Diabetes pro Jahr betreut.

**Hohe Behandlungsqualität belegt**

Um das Zertifikat zu erhalten, musste die Klinik die leitliniengerechte Betreuung von Diabetespatienten durch Nachweis von Qualitätsstandards und Behandlungszahlen entsprechend der strengen Richtlinien der DDG nachweisen. Auch Kooperationen mit anderen Fachärzten wie Augen- oder Nierenärzten wurden gefordert. „Bei Diabetes ist es besonders wichtig, dass



An Diabetes Erkrankte müssen eine Menge beachten und sich zudem regelmäßig mit Insulin versorgen. Damit sie gut auf ihre Krankheit eingestellt sind, braucht es Experten wie am Lausitzer Seenland-Klinikum in Hoyerswerda.

die verschiedenen Fachrichtungen gut zusammenarbeiten“, sagt Oberarzt Dr. med.



Das Spezialisten-Team des Lausitzer Seenland-Klinikums Hoyerswerda.

Torsten Kühne. „Das erhöht die Chance für den Patienten, gefürchtete Folgeerkrankungen, wie Erblindung oder Niereninsuffizienz, zu verhindern“, so Kühne weiter.

Das Siegel „Diabeteszentrum DDG“ gilt für drei Jahre, dann muss die Klinik erneut nachweisen, dass sie die strengen Kriterien der DDG erfüllt. Diabetes verursacht dabei häufig zunächst keine Beschwerden, hat unbehandelt jedoch ernste Folgen. Denn ein erhöhter Blutzucker schädigt die Gefäße. Es kann zu Schlaganfall oder Herzinfarkt, Nierenleiden, Amputationen oder Erblindungen kommen. Durch eine gute medizinische Betreuung lassen sich diese Folgeerkrankungen vermeiden. Eine erfolgreiche Diabetesbehandlung erfordert dabei geschultes und erfahrenes Personal, sowohl Fachärzte, die Diabetologen, als auch Diabetesberaterinnen und -assistentinnen. Das Siegel „Diabeteszentrum DDG“ garantiert, dass in der Einrichtung diese hohe Qualifikation vorhanden ist. In einer zertifizierten Klinik arbeiten Ärzte und Diabetesberaterinnen, die umfassende Fachkenntnisse in der Diabetesbehandlung haben. Die Patienten werden darüber hinaus geschult, wie sie den Alltag mit ihrer chronischen Erkrankung am besten meistern. (JF)

## Gute Zutaten für „Schöne Helga“

**Das Naturkosmetikunternehmen Wiesenmensch aus Großräschen steht noch recht am Anfang seiner Entwicklung. Doch die Gründerin ist zuversichtlich.**

VON JULIANE MIETZSCH

Es braucht gar nicht viel: Natriumhydroxid zur Herstellung der Lauge, destilliertes Wasser und nach Belieben Öle. Mit diesen Zutaten kann Yvonne Hahnwald-Rock ihre eigene Seife herstellen. Und das macht die 45-Jährige nun seit geraumer Zeit nicht mehr nur für ihren eigenen Bedarf und Freunde. Mittlerweile ist daraus ihr Unternehmen „Wiesenmensch“ entstanden. Der Gedankenstoß zur Gründung kam eher durch Zufall zustande, weil ein Händler auf die Produkte aufmerksam geworden ist und daran interessiert war, ihre Produkte bei

sich anzubieten. Dann grübelte Yvonne Hahnwald-Rock darüber, und kam zu dem Entschluss, den Schritt zu wagen, um sich nicht später die verpasste Chance vorzuwerfen.

**Pflege für Mensch und Tier**

So ist auf dem heimischen Grundstück in Großräschen in einem Nebengebäude auf einer Fläche von ca. 100 Quadratmetern ihre eigene Produktionsstätte untergebracht. Dort entstehen Seifen, Haarpflege-, Dusch- und Badeprodukte sowie Öle und Balsame zur Körperpflege. Zum Portfolio gehören außerdem Tierpflegeprodukte wie Fellseife, Shampoo und Pfotenbal-



Yvonne Hahnwald-Rock hat ihre Produktionsstätte auf dem eigenen Grundstück in Großräschen, sodass sie sich auch ihren Garten jederzeit für kurze Pausen und Abwechslung aufsuchen kann.



Diese Seifenstücke der Rosenseife „Schöne Helga“ und der Lavendelseife „Lausitzer Lavendelwölkchen“ werden vor dem Verpacken noch poliert und die Kanten abgeschliffen.

Fotos: Juliane Mietzsch

sam. Die Großräschenerin ist selbst Hundebesitzerin. Nach 17 Jahren in Mainz ist Yvonne Hahnwald-Rock vor einiger Zeit mit ihrem Mann, der als Softwareentwickler tätig ist, in ihre Heimat zurückgekehrt. Die studierte Pädagogin und Kunsthistorikerin war lange im pädagogischen Bereich tätig, fiel dann durch eine Erkrankung lange aus und hat sich schließlich gänzlich gegen einen Wiedereinstieg in den Beruf entschieden. Als sie im Jahr 2021 ihr eigenes Unternehmen gegründet und sich

selbstständig gemacht hat, hat sie schon geraume Zeit ihr eigenes Shampoo hergestellt. Dazu kam sie vor allem, um ihre damals bestehenden Hautprobleme zu lindern, was sich mit der Verwendung eigener Produkte auch so eingestellt hat. Und so ist ihr Hauptanliegen auch nach wie vor das gleiche: Gute Zutaten verwenden, um gesunde Produkte anbieten zu können. Dazu legt Yvonne Hahnwald-Rock noch Wert auf eine gute Verpackung – beispielsweise die Hülsen für

ihren Lippenbalsam bestehen aus Pappe und Papier anstatt aus Plastik. Zunächst hat sich die Gründungswillige an das Gründungszentrum „Zukunft Lausitz“ gewandt, um sich an verschiedene Themen wie Preisgestaltung oder Buchhaltung zu wagen. Etwa ein halbes Jahr dauerte diese Phase an, in der sie sich mit einem Berater an der Seite mit Gleichgesinnten austauschen und ein Netzwerk aufbauen konnte. Die Anfangszeit verlangt Gründerinnen und Gründern vor allem

Durchhaltevermögen ab. „Anfangs hatte ich 20 Euro Umsatz im Monat“, erinnert sich Yvonne Hahnwald-Rock zurück. Dass der Umsatz wieso Schwankungen ausgesetzt ist, ist ganz normal. Man lernt, damit umzugehen und mit den Mitteln zu haushalten. Unteres Ziel in jedem Monat ist, dass die Selbstständige ihr Gehalt in Werbung, Weiterbildung und Anschaffungen investiert werden, lautet die Devise – sofern dafür Zeit ist.

Doch selbst einige schlechte Erfahrungen gehören mit dazu. Alles ist ein Lernprozess und bringt die 45-Jährige weiter. Dennoch steht für sie schon jetzt fest, dass sie die Unternehmensgründung positiver und selbstbewusster gemacht hat. „Das hat mir Selbstvertrauen gegeben“, sagt sie. Dazu kommt der Umstand, dass sie die vielen Stunden in der Produktion nicht mal als Arbeit empfindet. „Das ist ja mein Hobby gewesen!“ Wenn allerdings große Aufträge vorliegen, holt sich Yvonne Hahnwald-Rock auch mal etwas personelle Unterstützung ihrer Familie in die Produktion. Das verlangt gute Organi-

sation und Planung. Seit April macht Yvonne Hahnwald-Rock außerdem ein Fernstudium im Bereich Marketing und Management. Sie sagt, schon jetzt viel gelegt zu haben. So gehört auch das Lernen für einige Stunden am Tag fest zu ihrem Tagesablauf, obwohl die Produktion Vorrang hat. Und als Ausgleich dazu hat sie ihren Garten, wo es grünt und blüht. „Ich kann hier Ruhe finden und mich mit der Natur verbinden.“

Dass einiger bürokratischer Aufwand dazugehört, um die Produkte als Naturkosmetik bezeichnen zu dürfen, hat Yvonne Hahnwald-Rock erst lernen müssen. Aber auch in diesen Bereich hat sie sich mit Unterstützung eingearbeitet und ist nicht vor den Anforderungen zurückgeschreckt. „Ich bin mir sicher, dass es eine positive Zukunft geht“, vertraut Yvonne Hahnwald-Rock auf die weiteren Entwicklungen von Wiesenmensch.

■ Einige ausgewählte Produkte sind auch im SZ-Treffpunkt Hoyerswerda im Lausitzer Center erhältlich.  
web <https://wiesenmensch-naturkosmetik.de/>

## Neuer Vorschlag für permanente Seenlandbahn

**Bernsdorf**

Harry Habel stellt in Sachen Zug-Verkehr ziemliche Ausdauer unter Beweis. Seit 15 Jahren argumentiert der Bürgermeister (CDU) inzwischen dafür, die zuletzt wieder an den Wochenenden als Seenlandbahn fahrende Fernverbindung zwischen Dresden und dem Lausitzer Seen-

land zu einer permanenten, regulären Angelegenheit zu machen. Die S-Bahn aus Dresden ist – über Kamenz hinaus verlängert – von dort in gut fünf Minuten in Bernsdorf sowie in weiteren elf Minuten dann in Hosena. Bei einem PR-Termin, bei dem Habel unter anderem von seinem Senftenberger Kollegen Andreas Pfeiffer

(CDU) begleitet wurde, wurde ein neuer Vorschlag zur Finanzierung des Bahnbetriebs unterbreitet: Sachsen und Brandenburg könnten sich die fünfeinhalb Millionen Euro jährlich teilen. Mit von der Partie waren im Zug auch Vertreter des Landratsamtes Bautzen, des Verkehrsverbundes VVO und der Ostsächsischen Eisenbahnfreunde.



Aus Kamenz kommt traf die Seenlandbahn kurz vor Mittag in Bernsdorf ein. Ein paar reguläre Passagiere stiegen zu, auch mit Fahrrad, ebenso die gut 20-köpfige Personengruppe, die sich für eine permanente Bahnverbindung zwischen der Landeshauptstadt Dresden und dem Lausitzer Seenland starkmacht.

Foto: Ralf Grunert

VVO-Chef Burkhard Ehlen verwies darauf, dass die Strecke ein Strukturstärkungsprojekt zur Elektrifizierung und zum Ausbau ist. Man sei planerisch nirgends so weit wie hier. Da das jedoch trotzdem erst erste Schritte sind, drängt unter anderem Harry Habel auf eine Zwischenlösung – mit besagter Kostenteilung. (red)

# Plötzlich Schulkind

Der Countdown für den Schulstart läuft. Wir geben Tipps, wie der Übergang vom Kindergarten in den neuen Lebensabschnitt stressfrei gelingen kann.

VON SILKE RÖDEL

In wenigen Tagen beginnt für rund 40.500 Kinder in Sachsen die Schule und damit ein komplett neuer Lebensabschnitt. Auch für die Eltern ist damit oft eine gewisse Umstellung verbunden. Selbst wenn es schon ein großes, schulpflichtiges Kind in der Familie gibt, laufen mache Dinge ab jetzt anders. Anders – das kann gerade am Anfang auch gleichbedeutend mit stressig sein. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen der Neustart weniger holprig wird:

## Mehr Zeit einplanen

Was vorher Routine war, muss sich jetzt neu finden. Das gilt sowohl morgens als auch abends. Ratsam ist es, den Wecker in der Früh eine Viertelstunde eher als sonst zu stellen, um den Kinder ausreichend Zeit zum Wachwerden zu geben und nicht hetzen zu müssen. Damit die Schulanfänger sich gut konzentrieren und den neuen Anforderungen gerecht werden können, ist ein Frühstück wichtig. Mit leerem Magen denkt es sich schlecht. Wer es sich beruflich einteilen kann, sollte auch nachmittags viel Zeit mit dem Kind verbringen, die neue Situation ge-



Ein sicherer Weg zur Schule ist wichtig. Dabei lieber kleine Umwege in Kauf nehmen.

Foto: stock.adobe.com

meinsam besprechen, anschauen, was im Unterricht gemacht wurde. Was hast du erlebt und wo können wir dich noch unterstützen?

## Sich gut organisieren

Den Ranzen am besten schon am Abend vorher packen, damit nichts vergessen wird. Gerade am Anfang kann auch Obst, Gemüse und die Schnitte für die Brotbüchse am Abend vorher geschnitten und zube-

reitend werden. Im Kühlschrank gelagert, schmeckt es auch am nächsten Tag noch. Wenn die Familie einen Rhythmus gefunden hat, können solche Dinge auch wieder morgens frisch gemacht werden.

## Entspannung am Abend

Schule ist anstrengend. Zahlreiche neue Eindrücke praseln tagsüber auf die ABC-Schützen ein. Da kann es sein, dass manche Kinder mehr Zeit

benötigen, um zur Ruhe zu kommen. Viel Bewegung an der frischen Luft fördert den Schlaf. Hilfreich ist es auch, das wilde Spielen eine halbe Stunde vor dem Abendessen zu beenden und zu etwas ruhigeren Beschäftigungen überzugehen. Manchen Kindern hilft es, vor dem Zubettgehen Yoga zu machen oder kleine Geschichten mit Elementen der progressiven Muskelentspannung zu hören.

## Ausreichend Schlaf

Das Gelernte will nachts verarbeitet werden, dafür benötigen Gehirn und Körper ausreichend Schlaf. Hinzu kommt, dass viele Kinder rund um das Datum der Einschulung noch einen Wachstumsschub durchmachen. Die Erholungsphase zu verlängern, indem das Kind beispielsweise eine Viertel- oder halbe Stunde eher als sonst ins Bett geht, kann schon genügen.

## Schulweg üben

Der kürzeste Weg zur Schule ist nicht immer der sicherste. Damit Kinder diese Strecke irgendwann selbstständig zurücklegen können, hilft nur gemeinsames Üben. Am besten zu Zeiten, an denen der Weg tatsächlich zurückgelegt wird, um einen Eindruck von der Verkehrssituation zu bekommen. Kinder auf mögliche Gefahren hinweisen, die sie selbst noch nicht erkennen.

## Selbstständigkeit fördern

Neben dem Zurücklegen des Schulwegs kann auch das Einbinden in Alltagsaufgaben die Selbstständigkeit fördern, zum Beispiel die Spülmaschine ein- und ausräumen, staubsaugen, sich um eine Pflanze kümmern.

## Guten Appetit!

Wenn die Schule beginnt, müssen Eltern vieles organisieren. Dazu gehört auch ganz praktisch der Inhalt der Brotdose.



Foto: stock.adobe.com

VON SILKE RÖDEL

Das Frühstück in der Schule ist für Kinder enorm wichtig, damit sie sich gut konzentrieren können und leistungsfähig bleiben. Daher sollte es möglichst ausgewogen und frisch sein, was da in der Brotdose landet. Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Bonn empfiehlt, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu wählen: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion ist dabei eine (Kinder-)Hand. Dazu Brot, Getreideflocken, Nudeln und Reis – am besten in der Vollkornvariante – sowie Kartoffeln. Für Fleisch, Wurst und Eier gilt: kleine Mengen und nicht täglich. Weitere Informationen dazu gibt es unter [www.dge.de](http://www.dge.de). Für die Brotdose lautet also die Devise: möglichst Vollkornbrot. Wer das nicht von klein auf kennt, bevorzugt das klassische Mischbrot. Doch es lohnt sich, dem Kind auch immer wieder die gesündere Variante anzubieten, da sich unser Geschmack tatsächlich trainieren beziehungsweise anpassen lässt. Damit das Vollkornbrot nicht unberührt wieder mit nach Hause kommt, kann die Schnitte beispielsweise mit Frischkäse, Senf oder Avocado bestreut werden. Dazu fettarmen Käse oder Aufschnitt wählen und mit einem Salatblatt krönen.

Ein bunter Mix aus Gemüse, Möhren, Paprika, Radies-

chen, Kohlrabi, Snacktomaten und dazu Hummus oder Kräuterquark. Alternativ kann das Gemüse auch mit Mini-Käse oder Mozzarella-Kugeln kombiniert werden. Hier jedoch das Kind dazu anleiten, das als erstes zu essen, was bei heißen Temperaturen schnell verdirbt. Als süßer Obst-Snack eignet sich alles, was gerade Saison hat. Ob Weintrauben oder Heidelbeeren, Kiwi oder Erdbeeren – hier können die Kinder mitentscheiden. Wird das Ganze dann noch auf kleine Spieße gesteckt, macht auch gesunde Ernährung Spaß, denn bekanntlich isst das Auge ja mit. Wunder wirkt auch das Ausstechen von Herzen und Sternen. Da greift der Nachwuchs auch mal bei Unbekanntem zu. Wer dennoch Schwierigkeiten hat, Gesundes ans Kind zu bringen, könnte es mit Muffins aus Haferflocken und Rosinen oder einem ungesüßten Bananenbrot mit Haselnüssen probieren. Kleine Knabbereien wie ungesalzene Nüsse, Trockenfrüchte und Kokos-Chips kommen in der Regel gut an, auch Energiebällchen lassen sich recht fix selbst herstellen aus Datteln, gemahlener Nüssen und gemahlener Haferflocken. Als herzhafter Snack eignen sich kleine Würstchen, Gewürzgurken oder Gemüse-Waffeln. Viele Kinder mögen auch Couscous-Salat, zum Beispiel mit Salatgurke und Tomate. Der hat den Vorteil, dass er ohne Mayonnaise auskommt, kalt noch gut schmeckt und lange vorhält.

## Abkühlung an den Hundstagen

Eis für Hunde gibt es mittlerweile in vielen Eisdielen und Tierbedarfsläden, dabei kann man die herzhaften Abkühlungen für Vierbeiner einfach und günstig selbst herstellen.

VON RICHARD LEIMBACH

Hunde sind echte Allround-Talente, allerdings haben sie Schwierigkeiten damit, ihre Körpertemperatur zu regulieren. Nur durch Hecheln können sie sich ein wenig abkühlen. Deshalb kann so ein heißer Sommertag für unsere pelzigen Freunde anstrengend werden. Ein leckeres Eis könnte da Abhilfe schaffen. Allerdings ist normales Speiseeis wegen des Zuckers für die Fellnasen tabu. Die Lösung: selbst gemachtes Hundeeis.



Auch Hunde schlecken gern Eis.

Foto: Adobe Stock

Für eine ganz simple Variante einfach etwas Wasser in ein gefrierfähiges Gefäß

geben und mit etwas Brühepulver anrühren. Dann ein Gefäß füllen und einfrieren.

meinsam mit etwas Trockenfutter in der Flüssigkeit verteilen und einfrieren. Für eine etwas gehaltvollere Variante Hüttenkäse mit Leberwurst im Verhältnis eins zu eins mischen. Anschließend die Zutaten mit einem Pürierstab und ein wenig Öl verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Für Gemüseeis einfach eine halbe Karotte mit einer halben Salatgurke und circa 100 ml Wasser pürieren. Die Masse jeweils in ein passendes Gefäß füllen und einfrieren.

Als Eisform eignet sich alles, was der Haushalt so hergibt: Muffinförmchen, Eiswürfelformen, gereinigte Joghurtbecher oder andere kleine Behälter, die der Kälte des Eisfachs widerstehen. Vor dem Servieren das Eis leicht antauen lassen und darauf achten, dass der Hund die kalte Leckerei nicht allzu hastig verschlingt. Das kann zu Blähungen oder Kopfschmerzen führen. Am besten mit kleinen Proportionen anfangen und beobachten, ob dem Vierbeiner das Eis schmeckt und wie er es verträgt.

## Gelassen durch die Gemüsekrise

Gestern waren Erbsen noch der Knaller, heute schmecken sie auf einmal nicht mehr – solche Überraschungen am Esstisch erleben viele Eltern mit ihren kleinen und größeren Kindern. Dabei hilft: Geduld.

VON IRIS WEISSE

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag – das ist die Empfehlung von Ernährungsexperten. Doch das ist meist leichter gesagt als getan. Während es beim süßen Obst oft noch klappt, landet Gemüse bei vielen Kindern nur unter Protest auf dem Teller – und bleibt unberührt da liegen. Oder die Eltern werden überrascht, wenn eine Sorte, die lange Zeit gut ankam, von jetzt auf gleich als „eklig“ bezeichnet wird. Beides ist jedoch ganz normal. „Es passiert bei Kindern oft, dass sich der Geschmack ändert“, sagt Ernährungsexpertin Dr. Birgit Brendel von der Verbraucherzentrale Sachsen. „Hinzu kommt, dass Kinder Scharfes oder Bit-

teres meist nicht mögen.“ Und damit sind sie für viele Gemüsesorten wie Kohl oder Rettich logischerweise eher schwer zu begeistern. Doch auch wenn Radieschen und Co. erst einmal keinen Beliebtheitspreis gewinnen, sollten Eltern gelassen bleiben, eventuell nach milden Sorten Ausschau halten und geduldig sein. „Meist essen Kinder irgendwann später auch solches Gemüse“, sagt Birgit Brendel. Also: Nur nicht aufgeben und immer wieder verschiedene Gemüsesorten, idealerweise saisonal aus der Region, anbieten, zum Beispiel als fertig geschnittene Sticks und Scheiben zum Dippen oder als fantasievolle Brotgesichter. Je nach Alter kann man den Nachwuchs beim Waschen, Putzen und Schnippeln mit einbeziehen. Und: immer wieder selbst beim Gemüseteller zugreifen –



Heute gibt's Gemüse: Größere Kinder können beim Vorbereiten wie Waschen und Schneiden helfen.

Foto: stock.adobe.com

denn wie bei so vielen Dingen orientieren sich Kinder auch beim Essen an den Eltern als ihren Vorbildern. „Man kann auch Pizzateig vorbereiten und die Kinder können dann ihren Teil selbst belegen, etwa mit

Paprikawürfeln, Zucchini-scheiben oder Mais“, rät Birgit Brendel. Klappt es mit rohem Gemüse trotzdem nicht so gut, kann man es zum Beispiel in pürierten Suppen oder Nudelsoupen gut „verstecken“. Auch

Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen sind Gemüse und können im Salat, im Eintopf oder als Bratling für Abwechslung sorgen. Während sich Eltern mit solchen Kniffen gegen den Gemü-

seboykott wehren, haben sie das, so Birgit Brendel, sei gegenteilige Problem: Süßes essen alle Kinder gern und am liebsten reichlich. Aber: „Eine Handvoll Süßes am Tag ist okay, nur nicht stets und ständig“, sagt Birgit Brendel. Es gilt die Devise „weniger ist mehr“, und wenn möglich auf zuckerarmen Varianten zurückzugreifen. Denn gerade spezielle „Kinderprodukte“ seien oft viel zu süß, so Birgit Brendel. „Der Anteil von Zucker in der Nahrung sollte nicht mehr als zehn Prozent der gesamten Tagesenergiezufuhr ausmachen“, sagt Birgit Brendel. „Da zählt das Frühstück mit süßen Aufstrichen wie Honig, Schokolade und Marmelade oder Cornflakes und Müslis genauso dazu wie zuckerhaltige Getränke und Nachmittagsknabbereien.“ Es gibt jedoch Möglichkeiten, Zucker zu sparen, ohne ihn

komplett zu verbieten. Denn das, so Birgit Brendel, sei nicht sinnvoll. „Auch Süßes zur Belohnung oder zum Trost ist nicht empfehlenswert.“ Vielmehr sollte man beim Blick auf die Verpackung den Zuckergehalt prüfen und wenn möglich auf zuckerarme Varianten zurückgreifen. Denn gerade spezielle „Kinderprodukte“ seien oft viel zu süß, so Birgit Brendel. Man kann auch beispielsweise die Fertigmüslis mit einfachen Haferflocken strecken oder die Limonade mit Wasser verdünnen. Besser sei es vor allem bei den Getränken, die gesüßten Produkte ganz wegzulassen und stattdessen Tee oder Wasser anzubieten. Oder man einigt sich darauf, dass es etwa Schokocreme nur zum Sonntagsfrühstück und Limonade nur zu besonderen Anlässen gibt.

# „G“ wie Garten und gesund

**Gartenarbeit sorgt für Bewegung, macht schlank und auch das Thema Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle, sagen Mediziner.**

VON JENS FRITZSCHE

Für die meisten gibt es wahrscheinlich nur zwei Extreme, wenn es ums Thema Kleingarten geht: Entweder er ist pure Erholung oder ziemlich viel Arbeit. Aber gesund? Ja, ein Garten kann gesund sein. Und sogar gesund machen. Denn zu Gärtnern, hilft zum Beispiel gegen Rückenschmerzen und hält fit. Zudem ist Gartenarbeit auch gut für die Psyche, wie neue Studien belegen. Denn vieles passiert dabei allein im Kopf, so Mediziner: Gartenarbeit hilft, Stress und Ängste abzubauen, gleichzeitig kehren Zufriedenheit und Gelassenheit zurück. Grund: Für vieles, was wir im Garten tun, braucht es eine hohe Konzentration. Ist es tatsächlich nur Unkraut, was ich da gerade herausreiße oder nicht doch eine sogenannte Kulturpflanze? Und wer sich fokussiert, vergisst eben mal den alltäglichen Stress oder das Ärgernis auf Arbeit ...

Und was beim Thema Arbeiten im Freien nicht zu vergessen ist: Unsere Haut bildet durch die Sonne das lebenswichtige Vitamin D, das der Körper selbst produzieren muss und nur schwer über Nahrung aufnehmen kann.

## Biologischer Anbau vor der Haustür

Abgesehen von der körperlichen Fitness, für die Gartenarbeit sorgen kann, rückt hier natürlich auch die gesunde Ernährung in den Blickpunkt. Quasi biologisch und giftfrei angebaut – und frischer geht es eigentlich auch nicht. Vitamine aus Obst und Gemüse also, so wie es Mediziner immer mit Blick auf unseren Speiseplan empfehlen.

Gartenarbeit könnte „neudeutsch“ zudem auch als „Work out“ beschrieben werden. Experten haben ausgerechnet: Wer bei der Gartenarbeit anpackt, kann pro Stunde immerhin zwischen



Glückliches Gemüse gibt es zwar nicht, aber gesundes! Und das gleich doppelt: Eigenes Gemüse zu essen ist gesund, es im Garten anzubauen auch! Foto: pixabay.com

100 und rund 500 Kilokalorien verbrennen, je nach Tätigkeit. Ganz oben auf der Liste steht dabei umgraben. Laut Medizinern verbrennt eine Frau, die etwa 1,70 Meter groß ist und 80 Kilogramm wiegt, bei einer Stunde Umgraben runde 320 Kilokalorien. Bei einem durchschnittlich großen Mann können es sogar die ergründeten knapp 500 Kilokalorien sein. Und selbst das Heckenschneiden mit einer elektrischen Heckenschere bringt in 60 Minuten gute 220 Kilo-

kalorien weniger. Ein echtes Fitnessprogramm im Grünen sozusagen. Und wie beim „richtigen“ Sport generell gilt dabei auch hier: Effektiv wird das Ganze in jedem Fall dann, wenn man regelmäßig im Garten arbeitet. Das heißt, so um die zwei- bis dreimal pro Woche ist ein sinnvolles Pensum.

## Gartenarbeit sogar gut gegen Demenz

Und zum Schluss noch einmal den Bogen zum Thema Psyche gespannt: Gärtnern sorgt in aller Regel bekanntlich auch für soziale Kontakte „über den Gartenzaun“ – und die sind unfassbar wichtig für unsere Gesundheit, machen Mediziner deutlich. Soziale Vereinsamung ist ein Beschleuniger zum Beispiel für Demenz oder für Depressionen. So gesehen scheinen die Wörter Gesundheit und Garten nicht grundlos beide mit dem gleichen Buchstaben zu beginnen ...

## Zähne „gesund essen“?

**Beim Heilen von Zahnproblemen kann die richtige Ernährung zwar nicht mehr helfen, aber beim Vorbeugen ist ein Blick auf den Speiseplan durchaus wichtig.**

VON JENS FRITZSCHE

Zähne sind ein bisschen wie Blumen. Während sich Blumen die notwendigen Nährstoffe aus dem Boden ziehen, holen sich die Zähne das Notwendige quasi über die Ernährung aus dem Körper. Vitamine und Mineralien vor allem, die den Zahnschmelz stärken.

Dafür sind frisches Obst und Gemüse wichtig, aber auch Vollkornprodukte. Wobei die Stärke aus Vollkorn-Lebensmitteln laut Medizinern auch eine wichtige Vorsorgefunktion erfüllt; sie beugt Zahnfleischerkrankungen vor.



## Zuckerverzicht ist super Prophylaxe

Apropos Prophylaxe: Wer auf zu viel Zucker verzichtet, beugt Karies vor. Süßigkeiten müssen dennoch nicht kom-

Käse ist so etwas wie eine Wellness-Kur für unsere Zähne. Grund: Kalzium und Phosphat Foto: pixabay.com

plett gestrichen werden! Es gibt reichlich Produkte, die mit Zuckerersatzstoffen hergestellt werden. Und damit den Zähnen nicht schaden. Also unbedingt auf die Inhaltsstoffe schauen.

Eine besondere Freude machen wir unseren Zähnen allerdings nicht nur mit vitaminreichem Obst und Vollkornprodukten, sondern vor allem mit Käse! Der ist mit niedrigen Kohlenhydratwerten, aber hohem Kalzium- und Phosphatgehalt eine Art Wellnesskur für unsere Zähne: Denn Käse hält den pH-Wert im Mund auf dem für die Zähne perfekten Niveau und regt die Neubildung von Zahnschmelz und Speichelfluss an. Das wiederum hält im Essen enthaltene Säuren vom Zahnschmelz fern. Ein Stück Käse ist damit aus Sicht unserer Zähne der perfekte Nachtisch nach jeder Mahlzeit! (JF)

## Kleines Hausmittel-ABC

### Schokominze als gesunder Tee

Nun gut, zu den klassischen Gartenkräutern gehört die Schokominze sicher nicht. Für spannende Geschmacksmomente kann aber auch sie sorgen – und eine gesunde Wirkung hat sie außerdem. Im Blumentopf auf der Fensterbank oder dem Balkon wächst die mehrjährige Pflanze dann am besten, wenn sie es zwar warm aber auch schattig hat. Als erfrischender Aufguss ist die Schokominze nicht nur beliebt, sondern auch gesund bei Erkältungen oder Problemen mit dem Magen-Darm. Und natürlich wirkt das ihr Aroma der Schokominze – wegen des Minzeanteils – auch ausgleichend auf die Psyche.

## Auch Langeweile kann krank machen

**Ärzte warnen davor, zum Beispiel beim Schritt in die Rente plötzlich von hundert auf null zu fallen. Ein Kleingarten kann hier durchaus helfen, sagen Mediziner.**

VON JENS FRITZSCHE

Zu viel Stress ist ungesund. Dieses Ständigerreichbarsein müssen, immer mittendrin, immer Bescheid wissen wollen, all das kann zu Überforderungen führen. Depressionen, Burnout können dann mitunter die Folge sein. Was aber, wenn nach einem arbeitsreichen Alltag plötzlich nichts mehr zu tun ist? Wenn sich plötzlich die große Langeweile im Leben breitmacht? Auch das kann krank machen. Im schlimmsten Fall zu Depressionen führen, warnen Mediziner. Betroffen sind vor allem Senioren, die quasi beim Renteneintritt von hundert auf null abgebremst werden. Oder sich später aus Mangel an Hobbys massiv unterfordert fühlen oder durch

Vereinsamung tatsächlich langweilen.

Boreout – eine sprachliche Mischung aus dem englischen Wort für sich langweilen und der Anlehnung an den Begriff Burnout – nennt sich die Diagnose, die bisher allerdings noch kaum den Weg in die Alltagssprache gefunden hat. Nicht selten, auch darauf weisen Mediziner hin, wird das Ganze wegen ähnlicher Symptome mit ersten Anzeichen für Demenz verwechselt. Antriebslosigkeit zum Beispiel oder Schlaflosigkeit.

Dabei gibt es durchaus Mittel und Möglichkeiten, dieser großen Langeweile und damit auch der Krankheit zu entgegen, machen Experten deutlich. Um Boreout oder generell Depressionen zu entkommen, sollten sich aktive Senio-



Kleingarten gegen Boreout? Eine sinnvolle Möglichkeit, sind Mediziner durchaus überzeugt. Foto: pixabay.com

ren unbedingt Aufgaben suchen. Neben ehrenamtliche Tätigkeiten beispielsweise, könnte dies auch ein Kleingarten sein, raten Mediziner. Hier gibt's bekanntlich immer irgendetwas zu tun ... Es geht jedenfalls darum, sich noch einmal neue Aufgaben und auch Herausforderungen zu suchen. Aber auch kleine Rituale können helfen, den Alltag auszufüllen. Das tägliche Zeitungslernen beispielsweise gehört ja ohnehin für viele unbedingt

dazu. Theaterrechte oder auch Sportgruppen sind ebenfalls perfekte Möglichkeiten. Sie halten außerdem auch noch geistig und körperlich fit – und bieten die Chance, Menschen zu treffen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.



## STELLENMARKT



### Ärztliche Tätigkeit in unserem MVZ

Für die Nachbesetzung einer langjährig bestehenden MVZ-Arztpraxis suchen wir ab 01.11.2024 oder nach Absprache einen qualifizierten und engagierten Mediziner.

### Facharzt für Orthopädie/ Traumatologie (m/w/d)

Unser Medizinisches Versorgungszentrum befindet sich in Senftenberg, mitten im Herzen des Lausitzer Seenlandes, zwischen den Städten Berlin und Dresden.

Die Universitätsstadt Senftenberg mit ihren rd. 25.000 Einwohnern verfügt über ein umfangreiches und ansprechendes kulturelles und soziales Umfeld.

**Wir bieten Ihnen** kollegiale und familienfreundliche Arbeitsbedingungen, ansprechende soziale Leistungen und eine attraktive, leistungsorientierte Vergütung. Sie führen Ihre Arztpraxis medizinisch eigenständig, ohne jegliches finanzielles und unternehmerisches Risiko.

Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Homepage [www.meg-senftenberg.de](http://www.meg-senftenberg.de)



Für Informationen zu unserem Angebot steht Ihnen Herr Bernhardt gern zur Verfügung.

### Medizinische Einrichtungs-GmbH

Verwaltung  
01968 Senftenberg | Dr.-Dorothea-Erxleben-Str. 2a  
Tel.: 03573/7074-131 | E-Mail: [gf@meg-senftenberg.de](mailto:gf@meg-senftenberg.de)



## Gebietsleiter(in) gesucht!

Zur Betreuung unserer Zusteller & Zustellerinnen in **Hoyerswerda & Umgebung**, suchen wir eine(n)

### Gebietsleiter(in)

Die Beschäftigung erfolgt auf geringfügiger Basis vor Ort und von zu Hause aus.

Bitte senden Sie uns eine kurze Bewerbung an:

[mildner.rene@ddv-mediengruppe.de](mailto:mildner.rene@ddv-mediengruppe.de)

[www.kds-dresden.de](http://www.kds-dresden.de)  
Tel.: 0351 48644013  
Ostra-Allee 18, 01067 Dresden

Search...

**HOYTE 24 DE**

**Klick.Klick. Job.**

Dein Stellenmarkt in der Region



## Spediteur gesucht!

Zur Auslieferung von Zeitungen und Prospekten an unsere Zusteller in **Hoyerswerda**, suchen wir

### selbstständige Kleinspediteure mit Transporter (Ladevermögen mind. 1,0 t)

Der Einsatz erfolgt einmal wöchentlich.

Bei Interesse melden Sie sich unter:

[mildner.rene@ddv-mediengruppe.de](mailto:mildner.rene@ddv-mediengruppe.de)  
(eine ausführliche Bewerbung ist nicht notwendig)

[www.kds-dresden.de](http://www.kds-dresden.de)  
Tel.: 0351 48644013  
Ostra-Allee 18, 01067 Dresden

# WIE GEDRUCKT. UND VIEL GÜNSTIGER.

Wechseln Sie vom gedruckten SZ-Abo  
zu SZ Digital



## IHRE ZEITUNG »WIE GEDRUCKT«:

- ✓ zum Frühstück: komfortabel im Webbrowser oder in der App für Tablet und Smartphone lesen
- ✓ mehr drin: mit allen Lokalausgaben und dem Archiv der vergangenen zehn Jahre
- ✓ praktisch: mit Funktionen zum Vergrößern, Artikel Merken und Archivieren oder Ausdrucken, dazu Kreuzworträtsel und Sudoku
- ✓ Ihr Extra: täglich die SZ von vor 33 Jahren
- ✓ Aktuell: voller Zugriff auf alle Artikel von Sächsische.de + Push-Nachrichten

**NUR IM  
AUGUST:  
TABLET FÜR  
1€  
PRO MONAT**

Mehr bekommen, weniger zahlen –  
mit oder ohne Tablet!



### ANGEBOT 1:

**SZ DIGITAL**  
(SZ E-Paper + Sächsische.de)  
nur 27,90 €/Monat  
(jederzeit kündbar)



+



ODER



### ANGEBOT 2:

**SZ DIGITAL** (SZ E-Paper + Sächsische.de)  
nur 27,90 €/Monat  
**+ TABLET SAMSUNG TAB A9+**  
**IN GRAPHITE ODER SILVER**  
für nur 1€/Monat Zuzahlung statt 5€.  
(gilt nur bei Bestellung im August,  
Mindestlaufzeit 24 Monate,  
danach jederzeit kündbar)

**SOFORT WECHSELN UND SPAREN:  
unter [www.abo-sz.de/wechsel](http://www.abo-sz.de/wechsel) oder  
fragen Sie in Ihrem DDV Lokal**

