



SCHNELLER
Nachträgliches Weihnachtsgeschenk in Hoyerswerda:
Seite 3

LAUTER
Ostrocker André Herzberg kommt mit neuem Album:
Seite 2

GESÜNDER
Die Sachsen hatten schon immer auch wichtige Gesundheitsideen:
Seite 7

SÄCHSISCHE ZEITUNG SÄCHSISCHE.DE

TABLET SOFORT MITNEHMEN

Mit Ihrem SZ Digital-Abo



25. JANUAR 10 - 16 UHR

Lausitz-Center, Hoyerswerda

HOYERSWERDAER WOCHENBLATT

Sonnabend, 20. Januar 2024

Warum ein Rathauschef auch Glockenmeister ist

In Wittichenau kümmert sich der Bürgermeister nicht nur um die üblichen Amtsgeschäfte.

VON MIRKO KOLODZIEJ

Alle zwei oder drei Wochen steigt der Wittichenauer Bürgermeister Markus Posch (CDU) auf den Dachboden des Rathauses, um einen grauen Kasten an der Wand zu öffnen. Er enthält die Steuerung für eine Anlage, die in der Region einmalig ist. Glockenspiele an Rathäusern findet man etwa in München, Recklinghausen, oder Weimar. Doch rings um Hoyerswerda erklingen nur vom Wittichenauer Rathaus regelmäßig Melodien. Der Bürgermeister höchstselbst kümmert sich darum, dass es nicht immer dieselben sind. Im Normalfall reicht es, einem Rechner per Touchscreen zu sagen, wann welches Lied erklingen soll. Die akustische Stadtbelebung verdankt Wittichenau Poschs Vorgänger. Udo Popella, Bürgermeister von 1995 bis 2014, hatte zur Sanierung des Rathauses am Beginn seiner Amtszeit Spenden für das Glockenspiel gesammelt. Die

Namen der 16 Firmen, die das Geld dafür gaben, sind noch heute am Fuße der Glockenreihe zu finden. Im Oktober 1996 war Einweihung, Posch hatte da gerade nach seinem Studium in Bielefeld beim Landratsamt in Kamenz angefangen. In der Regel täglich um 10 Uhr, um 15 Uhr und um 19 Uhr bekommen Passanten am Marktplatz meist zur Jahreszeit passende Tonfolgen zu hören. Abgestimmt sind die Zeiten auf jene Stunden, zu denen es definitiv kein Glockengeläut der beiden nahen Wittichenauer Kirchen gibt. In die Glockenspiel-Steuerung sind einprogrammiert sind zum Beispiel das Faschingslied „Froh gestimmt ist unser Städtchen“, für die Vogelhochzeit und den Frühling „Alle Vögel sind schon da“ oder für den Winter „Leise rieselt der Schnee“. Auch Kirchenlieder in Deutsch und in Sorbisch wie „Pradta je Marja“ sind verfügbar. „Ich glaube, dass die Leute das als schön empfinden. Man kann sie damit zum Schmun-

zeln bringen. Gerade in der aktuellen Zeit ist es wichtig, dass es kleine Sachen gibt, an denen man sich erfreuen kann“, sagt Posch. Mitunter, erzählt er, bleiben Besucherinnen und Besucher der Stadt erstaunt stehen und hören zu. Hin und wieder wird die Lieder-Datenbank ergänzt. Dazu schließt man ein Keyboard an die Steuerung an und spielt die jeweilige Melodie ein. Lange war dafür ein Musiklehrer aus der Oberschule zuständig. Man nennt Paul Scholze auch ehrfürchtig-augenzwinkern beim Spitznamen Mozart. Er ist aber inzwischen 89 und hat das Ehrenamt abgegeben. Markus Posch hat in seiner Jugend Klavierunterricht genommen, wurde also mühe-los zu Paul Scholzes Nachfolger. Und als sich jüngst zur Silvesternale und zu seinem 30. Geburtstag der örtliche Jugendclub-Dachverband United Clubs für Kulow seine Hymne „United“ von Prince Ital Joe und Marky Mark wünschte, sorgte Poschs

Tochter Felicitas für die Glockenspiel-Variante. Freilich ist nicht alles möglich. Eine begrenzte Anzahl Glocken – eine begrenzte Anzahl Töne. Die deutsche Hymne zum Nationalfeiertag am 3. Oktober zu spielen, hat sich daher als unpraktikabel erwiesen. Der verfügbare Tonumfang reicht nicht.

Immerhin hat sich das Einspielen neuer Lieder im vorigen Jahr vereinfacht. Eine neue Steuerung macht es möglich. Nicht nur war die ursprüngliche technisch in die Jahre gekommen. Man brauchte dafür auch einiges musikalische Geschick. „Das ist jetzt deutlich leichter“, erzählt Markus Posch. Denn die 1996 eingebaute Technik brachte es mit sich, dass die Töne im Glockenspiel anders klangen, als sie übers Keyboard eingegeben wurden. Wollte man beispielsweise ein C, so musste man ein E spielen. Mit der im Sommer vom Glocken- und Turmuhrnbau Beck aus dem thüringischen Kölleda installierten Anlage stimmen Ein- und Ausgabe nunmehr überein.

Das Wittichenauer Rathaus wird in Bälde 83 Jahre alt. Man hat ihm vor gut drei Jahrzehnten die Glaspyramide mit dem darunter liegenden Ratsaal aufgesetzt und auch das Glockenspiel an der Fassade angebracht. Unverwechselbare Merkmale nannten das damals die zuständigen Architekten. Und akustisch hat die Stadt seither die Gelegenheit, den Jahresverlauf gewissermaßen zu kommentieren. Im Februar zum Karneval könnte es zum Beispiel vom Rathaus die Aufforderung geben „Liebe, Lebe, Lache“. Und danach ist es auch nicht mehr so sehr weit, bis Markus Posch über die Glocken vermelden lassen kann „Der Winter ist gegangen“.



Das Glockenspiel an der Rathausfassade erklingt täglich dreimal, zu besonderen Anlässen jedoch auch schon einmal außer der Reihe.

Fotos (2): Mirko Kolodziej



Wittichenau Bürgermeister Markus Posch ist auch für die Anlage zuständig, die das 1996 am Rathaus angebrachte Glockenspiel steuert.

Kandidatinnen für Martha-Preis gesucht

Die Stadt Hoyerswerda vergibt in diesem Jahr wieder ihren ganz besonderen Preis, um das Engagement von Frauen zu ehren.

Die Stadt Hoyerswerda würdigt alle zwei Jahre eine Frau aus Hoyerswerda für ihre besonderen Leistungen mit einer „Martha“-Plastik. Diese Würdigung soll einer im Ehrenamt, in der Nachbarschaftshilfe, in Vereinen oder Verbänden oder einfach in der Allgemeinheit durch besonderes „Tätigsein“ herausragenden weiblichen Persönlichkeit gelten,

heißt es im Aufruf, noch bis zum 26. Januar bei der Stadt entsprechende Vorschläge einzureichen. Mit dieser Auszeichnung wird eine Möglichkeit geboten, das starke Engagement und die Courage der Frauen hervorzuheben, so die Stadtverwaltung zum Hintergrund. Die Vorschläge können dabei von allen Hoyerswerdaer Bürgern, aber auch

von Vereinen und Verbänden kommen. Einzige Bedingung für die Auszeichnung: Sie muss Hoyerswerdaerin sein.

Übergabe der „Martha 2024“ am 8. März

Die Hoyerswerdaer Stadträte entscheiden nach Sichtung der Vorschläge über die Verleihung der Auszeichnung, die



Mit der „Martha“ wird aller zwei Jahre das ehrenamtliche Engagement von Frauen in Hoyerswerda geehrt. Noch bis 26. Januar sind Vorschläge gefragt.

Foto: Stadt Hoyerswerda

dann passenderweise zum Internationalen Frauentag am 8. März im feierlichen Rahmen überreicht wird.

Vor zwei Jahren war die „Martha 2022“ im Café Auszeit im Bürgerzentrum an der Helga Nickich übergeben worden. Eine Art „Urgestein“ der ehrenamtlichen Arbeit in der AG Wein-

heimer Initiative, der Schulsozialarbeit und im „OSSİ“. Seit Jahrzehnten setzt sie sich für Demokratie, Jugendbildung, Integration und ein gemeinschaftliches Miteinander ein. Bis heute auch in der 1993 gegründeten Regionalen Arbeitsstelle für Bildung, Demokratie und Lebensperspektive e.V. – hier war die 73-Jährige auch Gründungsmitglied. Welche Hoyerswerdaerin nun die 20. „Martha“ bekommen wird, entscheiden die Hoyerswerdaer selbst. Durch ihre Vorschläge. (JF)

■ Vorschläge können bis zum 26. Januar 2024 bei der Stadt Hoyerswerda, Büro des Oberbürgermeisters, Markt 1, in 02977 Hoyerswerda unter dem Kennwort „Martha 2024“ schriftlich eingereicht werden.

Veranstaltungskalender Woche (Auswahl)

SA | 20.01.

- THEATER**
Puppen, Wein und Kerzenschein, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
Pinocchio, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 17 Uhr
- KLASSIK**
Schmochtitzer Bühne, Bautzen, Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno, 19.30 Uhr
Das besondere Konzert zur Jahreswende 2024 - Kammerkonzert, Bautzen, Sorbisches Museum, 19.30 Uhr
- TANZ/PARTY**
Tanzparty, Lausitzhalle Hoyerswerda, 22 Uhr
- SONSTIGES**
SubSorb - serbska subkultura / Festival der sorbischen Subkultur, Hoyerswerda, Kulturfabrik, 11 Uhr

SO | 21.01.

- THEATER**
Schierzens Hanka, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 15 Uhr
- KINDER**
Vom Fischer und seiner Frau, Bautzen, Burgtheater, 16 Uhr
- KLASSIK**
Das besondere Konzert zur Jahreswende 2024 - Kammerkonzert, Hoyerswerda, Schloss, 16 Uhr
- KINO**
Kinderkino: Die Chaosschwester und Pinguin Paul, Cinemotion Hoyerswerda, 15 Uhr
BlowUp-Kino: Auf dem Weg, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 20 Uhr
- VORTRÄGE**
DIA-Vortrag: „Daumen hoch - per Anhalter nach Fernost!“ - Bastian Maria, Kamenz, Stadttheater 17 Uhr
Live-Dia-Show „Neuseeland - am schönsten Ende der Welt“ von & mit Sven Oyen, Niesky, Bürgerhaus, 16 Uhr

MO | 22.01.

- KINDER**
Vom Fischer und seiner Frau, Bautzen, Burgtheater, 9.30 Uhr
Hip Hop Kids mit Josi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 16 Uhr
Projekt „Kids“, Hoyerswerda, Sporthalle, 15.30 Uhr
- SONSTIGES**
Treff der Stickerfrauen, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 13 Uhr
HipHop-Kurs für Ü30 mit Franzi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 17 Uhr
Kulturtheke U 40, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 18 Uhr

DI | 23.01.

- KINDER**
Vom Fischer und seiner Frau, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr
- KINO**
BlowUp-Kino: Auf dem Weg, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 17 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Führung „Geschichte der Bandweberei in Aktion“, Großröhrsdorf, Technisches Museum der Bandweberei, 14 Uhr
- AUSSTELLUNGEN**
Himmel und Horizont - Visionen und Perspektiven, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Bautzen fasziniert - Stadtansichten von 1900 bis heute, Bautzen, Museum, 10 Uhr
- SONSTIGES**
Technik trifft Soziales, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 16 Uhr

MI | 24.01.

- THEATER**
Maria Stuart, Lausitzhalle Hoyerswerda, 19.30 Uhr
- AUSSTELLUNGEN**
Himmel und Horizont - Visionen und Perspektiven, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Bautzen fasziniert - Stadtansichten von 1900 bis heute, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Wäscherollen aus Großröhrsdorf, Großröhrsdorf, Technisches Museum der Bandweberei - Ausstellungsraum, 14 Uhr
- KLASSIK**
Cello-Metamorphosen - 3. Kammerkonzert / Musik für Celloquartett, Weißwasser, Ev. Kirche, 19 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**
Lesung: Rebecca Maria Salentin, Kulturfabrik Hoyerswerda, 19 Uhr

DO | 25.01.

- THEATER**
Die Welle 2.024, Bautzen, Burgtheater, 18 Uhr
- KINO**
BlowUp-Kino: The Quiet Girl, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 16 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Führung „Geschichte der Bandweberei in Aktion“, Großröhrsdorf, Technisches Museum der Bandweberei, 14 Uhr
- AUSSTELLUNGEN**
Himmel und Horizont - Visionen und Perspektiven, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Bautzen fasziniert - Stadtansichten von 1900 bis heute, Bautzen, Museum, 10 Uhr
- SONSTIGES**
Winterlauftreff, Foucault-Gymnasium Hoyerswerda, 18 Uhr

FR | 26.01.

- THEATER**
Theaterdinner „Die Schneekönigin“, Bautzen, Best Western Plus Hotel, 19 Uhr
Prinz von Preußen - Musical von Dieter Brand und Harry Sander, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- KLASSIK**
Festival: „Winter Klassik“, Bautzen, Sorbisches Museum, 19 Uhr
- AUSSTELLUNGEN**
Himmel und Horizont - Visionen und Perspektiven, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Bautzen fasziniert - Stadtansichten von 1900 bis heute, Bautzen, Museum, 10 Uhr
- SONSTIGES**
Frag den Oberbürgermeister, Stadtbibliothek Hoyerswerda, 18 - 19.30 Uhr
Kneipenquiz, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 19 Uhr
Individuelle Studienberatung an der Staatlichen Studienakademie Bautzen, Bautzen, Staatliche Studienakademie, 13 Uhr

SA | 27.01.

- THEATER**
Der Sohn, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
Eigenarten, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- KINO**
Oper im Kino: Carmen, Cinemotion Hoyerswerda, 19 Uhr
- TANZ/PARTY**
Tanzparty, Kulturhaus Laubusch, 19 Uhr

- JAZZ/ROCK/POP**
André Herzberg Quartett, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr
MTS, Singwitz, KesselhausLAGER, 21 Uhr

- KLASSIK**
Festival: „Winter Klassik“, Bautzen, Sorbisches Museum, 19 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**
Lesung mit Reinhard Kärbsch und Aron Boks: „2 x Sitte“, Kamenz, Stadttheater, 19 Uhr

- FÜHRUNGEN**
„1000 Schritte durch 1000 Jahre Bautzen“, Bautzen, Tourist-Information Bautzen, 12 Uhr

- AUSSTELLUNGEN**
Himmel und Horizont - Visionen und Perspektiven, Bautzen, Museum, 10 Uhr
Bautzen fasziniert - Stadtansichten von 1900 bis heute, Bautzen, Museum, 10 Uhr

- SONSTIGES**
Zierfischbörse, Lausitzhalle Hoyerswerda, 10 - 12 Uhr
Tag der offenen Tür in der neuen Niederlassung der Physiotherapie Kern, Hoyerswerda, WK I, 10 bis 14 Uhr

SO | 28.01.

- THEATER**
Schierzens Hanka, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- KLASSIK**
Festival: „Winter Klassik“, Bautzen, Sorbisches Museum, 11 Uhr
- KINO**
Kinderkino: Ella und der schwarze Jaguar, Cinemotion Hoyerswerda, 14.15 Uhr
- SONSTIGES**
Skat-Turnier, Hoyerswerda, Haus der Begegnungen, 10 Uhr

Weitere Veranstaltung- und Gastrotipps auf www.augusto-sachsen.de

Veranstaltungstipps der Woche

Drei Tage SubSorb-Festival

Ein dreitägiges Festival der sorbischen Subkultur beginnt am Freitag um 16.30 Uhr im Bürgerzentrum Hoyerswerda. Unter anderem gibt es Serbski Reggae, Grit Lemkes Dokumentarfilm „Bei uns heißt sie Hanka“, Kurzfilme, Musik von diversen Bands, Brunch mit Blaudruck und Ideen, wie man Trachten digitalisieren kann.



■ SubSorb-Festival vom 19. - 21. Januar, Fr ab 16.30, Sa ab 11 und So ab 10 Uhr im Bürgerzentrum Hoyerswerda

Kammerkonzert im Schloss

Mit einem besonderen Konzert zur Jahreswende gastieren Pianistin Heidemarie Wiesner, Violinistin Waltraut Elise Elvers, Gitarrist Julian Croatto und Akkordeonist Roman Stolbov im Hoyerswerdaer Schloss. Ihr Programm steht unter dem Motto „Lebensfreude?!“. Andere Stationen der Tour sind Leipzig, Berlin, Cottbus und Bautzen.



■ Kammerkonzert am Sonntag, 21.1.24 um 16 Uhr, Schloss Hoyerswerda, Eintritt ab 10 Euro

Maria Stuart und Elisabeth

Seit 20 Jahren sitzt die schottische Königin Maria Stuart in englischer Gefangenschaft. Zu Unrecht: da ist sie sich sicher. Ihr gegenüber steht Englands Königin Elisabeth. Sie ist hin- und hergerissen zwischen dem Willen des Volkes und der Angst um ihren Thron. Schillers Trauerspiel wird inszeniert von den Landesbühnen Sachsen.



■ Maria Stuart am Mittwoch, 24. Januar um 19.30 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Karten 26 Euro

Pankow-Sänger im Quartett

André Herzberg stellt sein Album „Von woanders her“ vor. Er war als Sänger der Band Pankow einer der erfolgreichsten Musiker der DDR. 1988 wurden sie mit dem Lied „Langeweile“, das mit seinem Klavierriff und dem unmissverständlich systemkritischen Text zu einer der Hymnen der Wendezeit wurde, auch im Westen bekannt.



■ André-Herzberg-Quartett am Samstag, 27.1.24 um 20 Uhr, im Bürgerzentrum Hoyerswerda, Karten 27 Euro

Wir machen Ihre Veranstaltung bekannt! Einfach online eintragen: www.augusto-sachsen.de/veranstaltungen





Es wird **kinderleicht** haben sie gesagt

24.1.10-11 UHR

Schulungsevent bei der Sächsischen Zeitung im OG des Lausitz-Centers

Wir helfen bei den wichtigsten Schritten mit dem neuen Tablet.

kostenfrei!

Anmeldungen bis 23.1. 18 Uhr unter Tel. 03571 48705370



Wer austellt, soll auch einstecken!

Wir bieten einen Zusatzverdienst für alle ab 13 Jahre in der Zeitungs-/Prospektzustellung auf Minijob-Basis oder SV-pflichtig.

Weitere Informationen finden Sie unter www.kds-dresden.de oder kontaktieren Sie uns:

KURIER Direktservice Dresden GmbH
 Anschrift: Ostra-Allee 18, 01067 Dresden
 Tel.: 0351 8404-2363 · Fax: 0351 4864-4008 · E-Mail: kds.bewerbung@ddv-mediengruppe.de



Beilagenhinweis

Teile bzw. Gesamtausgabe der heutigen Ausgabe HOYERSWERDAER WOCHENBLATT enthalten folgende Beilagen:

- ALDI
- JYSK
- Lidl

Wir bitten um Beachtung der Beilagen.

Impressum

Herausgeber + Verlag:
 MVD Medien Vertrieb Dresden GmbH,
 Ostra-Allee 20, 01067 Dresden,
 Telefon: 0351 48640

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 Direktservice 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.



Die News von hoyte

HOYTE 24 DE

Plane deine Zukunft mit uns!

Das Berufliche Schulzentrum „Konrad Zuse“ lädt für Freitag, den 2. Februar 2024 zum Tag der offenen Tür ein. Von 15 bis 19 Uhr steht die Schule allen interessierten Besucherinnen und Besuchern offen. Neben der Besichtigung der Räumlichkeiten können sich Schülerinnen, Schüler und Eltern über die verschiedenen Ausbildungsgänge informieren. Getreu dem Motto „Am besten gemeinsam“ stellen sich außerdem unsere Kooperationspartner und Ausbildungsbetriebe aus Hoyerswerda und Umgebung vor. Bei diesen können dann auch gleich Tipps und Kniffe für eine dortige Bewerbung eingeholt werden. Ebenfalls ist für die Unterhaltung der kleinen Gäste gesorgt: Die angehenden Erzieher/innen sorgen für eine Kinderbetreuung, damit die Zukunftspläne mit dem BSZ in Ruhe ausgetüfelt werden können. Seit diesem Schuljahr bietet das Berufliche Schulzentrum „Konrad Zuse“ neben der Vollzeit-Ausbildung zum/zur Erzieher/in auch die dreijährige



berufsbegleitende Ausbildung im Schulversuch an. Neben dieser beruflichen Weiterbildung gibt es studienqualifizierende Ausbildungsgänge wie das Berufliche Gymnasium und die Fachoberschule. In den Bereichen Gesundheit und Sozialwesen sowie Wirtschaftswissenschaften bzw. Wirtschaft und Verwaltung können die Voraussetzungen für die Zulassung an Universitäten oder Fachhochschulen erworben werden. Zum Einstieg in die sozialpädagogischen oder pflegerischen Berufe bietet die Beruf-

fachschule des BSZ die Ausbildungsgänge zum Sozialassistenten bzw. zur Sozialassistentin, als Krankenpflegehelfer/in sowie zur/m Pflegefachfrau/-mann an. Das Berufliche Schulzentrum ist in dieser Region der duale Berufsausbildungspartner im Bereich der Lagerlogistik sowie im kaufmännischen Bereich (Verkäufer, Kaufleute Einzelhandel, Industriekaufleute). Als Einstieg ins Berufsleben dienen das Berufsgrundbildungsjahr sowie die Berufsvorbereitungsjahre. In den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Holztechnik und Bio-Chemie-Physik können die ersten beruflichen Fußstapfen erfolgen. Am 2. Februar ist es möglich, die Ausbildungsgänge kennenzulernen, sich über die Zugangsvoraussetzungen zu informieren oder mit Schüler/innen des Beruflichen Schulzentrums „Konrad Zuse“ über den Schulalltag ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Freitag
02. Februar 2024

TAG DER OFFENEN TÜR
mit Ausbildungsbetrieben und Kooperationspartnern

15:00 – 19:00 Uhr

BERUFLICHES SCHULZENTRUM „KONRAD ZUSE“
Käthe-Kollwitz-Straße 5
02977 Hoyerswerda
www.bsz-konrad-zuse.de

Berufliches Gymnasium | Fachoberschule
Duale Berufsausbildung
Berufsfachschule | Fachschule
Berufsvorbereitung | Berufsgrundbildung

HOYERSWERDAER SZ TAGEBLATT

SEENLANDRÖSTUNG
Kaffee – geröstet und handverpackt in Senftenberg

Eine spezielle, mittelkräftige Röstung für unser schönes Lausitzer Seenland. Zartes, fruchtiges Aroma gepaart mit leicht nussig-schokoladigen Noten ergibt ein echtes Geschmackserlebnis. Unsere Seenland Röstung eignet sich als Kaffee Crema und Filterkaffee. Eine besondere Kaffeekreation für die Lausitz.

Geschmack: mittelkräftig, feinwürzig, nussig, leichte Süße

nur **8,90 Euro**

Nachträgliches „Whynachtsgeschenk“ aus Hoyerswerda

Hoyerswerdas Marketingverein will Händler in der Alt- und Neustadt stärken. Das funktioniert mit grünen Sternen, einem Gewinnspiel und ganz viel Engagement.

VON SASCHA KLEIN

Da steht er: klein, schwarz und mit bunten Luftballons behangen. Der „Streetscooter“ ist der Hauptgewinn des ersten Stadt-wandler-Gewinnspiels in Hoyerswerda. Wenige Meter neben dem Fahrzeug sitzt der Mann, der künftig mit ihm durch Hoyerswerdas Straßen düsen wird. Es ist Christoph Höpfe. Der 33-Jährige aus Hoyerswerda hat beim Gewinnspiel des Marketingvereins hoch gepokert – und den E-Scooter gewonnen. Diese Aufgabe gab es zu lösen: Wie viele grüne Herrnhuter Sterne sind im Zentrum von Alt- und Neustadt zu erkennen? „Ich habe nicht alle gezählt“, sagt er. Aber nach einem Spaziergang durch die Altstadt, er hatte mehr als 50 gezählt, war klar: Die richtige Antwort kann nur 132 sein. Damit liegt Höpfe goldrichtig. Dann hat er noch einmal

Glück. Aus den 227 richtigen Antworten ist er gezogen worden. Insgesamt hatten 515 Personen mitgemacht, sogar zwei aus Berlin und München. Hoyerswerdas Marketing-Damen Belinda Grellmann, Anja Hillmann und Carolin Gropler sind zufrieden. Die Dezember-Aktion mit dem Namen „Frohe #WHY!Nacht“ ist zum Erfolg geworden. Das Ziel der Aktion scheint erreicht: Hoyerswerdaer haben bewusst in den beiden Stadtzentren nach Sternen gesucht und dabei womöglich Händler gefunden, die sie bislang nicht im Blick hatten. Über das Gewinnspiel haben sie es geschafft, mehr Menschen als sonst für einen Bummel durch Hoyerswerda zu begeistern. Ob auch die Händler davon profitieren haben, ist ungewiss. Allerdings haben sie durch dieses Marketing-Instrument an Aufmerksamkeit gewonnen. Thomas Blochwitz, Inhaber der Gaststätte „Zur Post“ in



Der Gewinner des E-Scooters ist gefunden: Christoph Höpfe aus Hoyerswerda. Der 33-Jährige hat kein Auto. Dafür ist er jetzt trotzdem mobil. Den E-Scooter möchte er jetzt nutzen. Foto: Sascha Klein

der Hoyerswerdaer Altstadt, sind, um mit dem Nachwuchs auf Sternensuche zu gehen. Auch Hoyerswerdas Wirtschaftsförderer Christian Hoffmann ist zufrieden: „Das

Thema hat uns viel Freude bereitet“, sagt er. Rathaus und Marketingverein hätten das Thema „#WHY – Wandel in Hoyerswerda“ weiter belebt und die Zusammengehörigkeit in der Stadt ein wenig gestärkt. Ziel sei, dass „#WHY“ das Wir-Gefühl in Hoyerswerda stärkt, so Hoffmann. Carolin Gropler ergänzt: „Jeder, der eine Idee hat, kann gerne bei uns vorbeischauen.“ Das Büro befindet sich im Fließhof. Wer noch im Fließhof vorbeikommen sollte: diejenigen, die ihre Gewinne vom Stadt-wandler-Gewinnspiel noch nicht abgeholt haben. Alle Gewinner seien bereits per E-Mail benachrichtigt worden. Übrigens: Ein Mutter-Tochter-Gespann gehört auch zu den Gewinnerinnen. Sie haben einen Lausitz-Center-Gutschein und eine kulinarische Stadtführung gewonnen.

LEGINDÄR
Der Legendäre aus der Lausitz

Der besonders vollmundige Geschmack sowie die einmalige Färbung, die während des Reifungsprozesses und der Lagerung entstehen, sind charakteristisch für ihn. Es ist ein Gin aus der Lausitz für die Lausitz entstanden.

Alk. 38 % vol
Geschmack: klassisch, leicht, fruchtig oder mit Kaffeernote

nur **32,90 Euro**

SCHIEFERSCHILDER
handbeschrieben und individualisierbar

Aus alten Schieferdachziegeln werden Schilder mit Sprüchen für alle Lebenslagen. Individualisiert mit Namen ist so ein Schild auch ein besonderes Geschenk.

je Größe ab **9,80 Euro**

SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center
Lausitzer Platz 1 | 02977 Hoyerswerda
Montag - Freitag 9-13 Uhr und 14-18 Uhr

10% Gutscheincode blum10 online einlösen

UND WER BRINGT BEI DIR DIE BLUMEN?
DieBlumenBringer.de

DIE BLUMENBRINGER

Glückwunsch an die Gewinner/in

SCHAUFENSTER WETTBEWERB 2023

Hoyerswerda Familienregion
Sagenhafte Möglichkeiten

Wir lieben Ideen
Hoyerswerda
Město Wojericy

Studio Zeller
Friseur Kosmetik Massage Fußpflege Podologische Praxis

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr voller Zufriedenheit und bester Gesundheit!

Ihre Mädel vom Studio Zeller

Friseur Kosmetik Massage Fußpflege
Rufen Sie uns gern an!

Friedrichstraße 44, 02977 Hoyerswerda
Tel: 03571 41 69 70 | www.studio-zeller.de

Lieber Frank, lieber Vati, lieber Opa,

du bist nicht mehr in dieser Welt,
du bist jetzt in unseren Herzen.
Wir sind dankbar für die Zeit,
die wir mit dir verbringen durften.

In ewiger Liebe
Deine Ehefrau Ulrike
Tochter Sandra mit Marco
Sohn Oliver mit Nicole
Enkelkinder Maxine, Henry, Eddie und Edgar
sowie alle Verwandten

Frank Logan

* 24.11.1960 † 10.01.2024

*Dein gutes Herz hat aufgehört zu schlagen
und wollte doch so gern noch bei uns sein.
Schwer ist es, diesen Schmerz zu tragen,
denn ohne dich wird alles anders sein.*

Die Trauerfeier mit
Urnenbeisetzung findet am
Montag, dem 05. Februar 2024,
um 10.30 Uhr auf dem Waldfriedhof
Hoyerswerda statt.



*Überall sind Spuren Deines Lebens,
Erinnerungen, Gedanken, Gefühle, schöne Stunden
und Momente, die einzigartig und unvergessen bleiben.
Sie werden uns immer an Dich erinnern.*

Danksagung

Traurig haben wir Abschied genommen
und gedenken gern der Zeit, die wir mit meinem
lieben Ehemann, Bruder, Schwager und Onkel

Helmut Kockrick

* 13.01.1927 † 03.12.2023

verbringen durften und möchten uns bei allen
Verwandten, Freunden, ehemaligen Arbeitskollegen
und Schülern, Nachbarn und Bekannten, die uns in der
Zeit des Abschieds auf so vielfältige Weise ihr Mitgefühl
zum Ausdruck gebracht haben und bei denen, die ihm
das ehrende Geleit zur letzten Ruhestätte gaben,
herzlich bedanken. Besonderer Dank gilt dem Team
des Ambulanten Pflegedienstes Anja Ballandt, dem
Bestattungsinstitut Gerd Schulze, der Rednerin Frau
Annett Wohlgethan für die einfühlsamen Worte sowie
Herrn Bert Beyer für die Ausrichtung der Trauerfeier.

Wir werden Dich sehr vermissen.
Im Namen aller Angehörigen
Ehefrau Erna Kockrick

*Scheidet die Mutter aus dem Leben,
können die Worte Trost kaum geben.
Doch bleibt zurück für alle Zeit,
die Liebe und die Dankbarkeit.*

In Liebe nehmen wir Abschied von unserer Mutti,
Oma, Uroma, Schwiegermutter, Schwester und Tante



Christa Mittrach

geb. Löttsch
* 04.01.1931 † 30.12.2023

In stiller Trauer
Sohn Klaus-Peter mit Carmen
Tochter Gabriele mit Udo
Tochter Andrea mit Ferenč
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung
erfolgt im engsten Familienkreis.

Wir sind vom gleichen Stoff,
aus dem die Träume sind,
und unser kurzes Leben
ist eingebettet
in einen langen Schlaf.

WILLIAM SHAKESPEARE

*Eine Stimme, die vertraut war, schweigt.
Ein Mensch, der uns lieb war, ging.
Was bleibt, sind Liebe, Dank und Erinnerung.*

Herta Nakonz

geb. Bade
* 07.03.1934 † 15.12.2023

WIR DANKEN HERZLICH

und sind berührt von den vielen Zeichen
der Anteilnahme, die wir beim Abschied
erfahren durften.

Es hat uns tief bewegt, spendet Trost
und gibt uns Kraft.

Ein besonderer Dank gilt dem
Bestattungshaus Konieczny für die
liebevolle Betreuung, Pfarrer Dr. Reichelt
und dem Südseequartier in Bluno.

Im Namen aller Angehörigen
Töchter Monika und Petra mit Familien



Dem vergangenen Leben
einen ehrenden Abschluss.

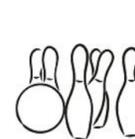
Bestattungsinstitut
Gerd Schulze
Fachgeprüfter Bestatter

WWW.BESTATTUNGSHAUS-SCHULZE.DE

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

*Du bist nicht mehr da, wo du warst,
aber du bist überall, wo wir sind.*

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied
von unserem lieben Vati, Schwiegervater,
Opa und Uropa



Günter Reinel

* 07.09.1941 † 10.01.2024

In stiller Trauer
Söhne Ingo und Dirk mit Familien
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am
Freitag, dem 09. Februar 2024, um 10.30 Uhr auf
dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.

Er ist nun frei,
und unsere Tränen
wünschen ihm Glück.

GOETHE



Lasst uns nicht trauern, dass wir einen Menschen
verloren haben.
Lasst uns danken, dass wir ihn besaßen.
Denn wir wissen, er ist nur vorausgegangen.

Erika Petsch

geb. Blank
* 14.11.1933 † 11.01.2024

In stiller Trauer
Kinder Rosalinde, Reinhardt und
Adelheid mit Familien
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am
Montag, dem 19. Februar 2024, um 10:30 Uhr
auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.

Von Gestecken und Blumenkränzen bitten
wir Abstand zu nehmen.

Danksagung

Für die zahlreichen Beweise aufrichtiger
Anteilnahme in der schweren Stunde
des Abschieds von

Ingeborg Winkler

möchten wir uns bei allen Verwandten,
Bekanntem und Nachbarn herzlich bedanken.

In stiller Trauer
Söhne Karsten und Detlef
mit Familien

*Nur eine Mutter gibt's im Leben
viel Gutes hat sie uns gegeben,
geduldig trugst du Leid und Schmerz,
nun ruhe sanft lieb' Mutterherz.*

Danksagung

Für die aufrichtige Anteilnahme durch stillen Händedruck,
herzlich geschriebene Worte und Geldzuwendungen möchten
wir uns auf diesem Wege bei allen Verwandten, Nachbarn und
Bekanntem recht herzlich bedanken.

Irene Hörenz

Ein besonderer Dank gilt den Mitarbeitern des Pflegeparks
aiutanda PflegeBienen, dem Hausarzt Dr. med.
Marcus Meixner, dem Einstein-Kasino Tilo Beckmann
und dem Bestattungsinstitut Gerd Schulze.

In stiller Trauer
deine Kinder Norbert, Ilona und Karin mit Familien

Du wirst uns fehlen, aber Du bleibst.

Hans-Joachim Kutter

geb. 20.04.1951 gest. 18.12.2023

Danke an alle, die sich mit uns in der Trauer
verbunden fühlten und ihre Anteilnahme in
vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten. Ein
besonderer Dank an das Bestattungshaus Schulze
für die einfühlsame Begleitung, dem Team
des Pflegedienstes PSW, der Hoy-Reha, dem
Taxiunternehmen Röthig und der Intensivstation
des Seenlandklinikums Hoyerswerda.

Im Namen aller Angehörigen
Ehefrau Gabriele
Vicki mit Familie
Walther mit Familie



VERERBEN, ABER RICHTIG.

Testament-Ratgeber: „Mit dem Blick nach vorn“

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



„Hilfe in den schwersten Stunden...“

BESTATTUNGSHAUS
Bausch-Nowotne GmbH

Bautzener Allee 31a • 02977 Hoyerswerda

☎ 03571 - 40 67 82
kontakt@bausch-nowotne.de
www.bausch-nowotne.de

Keine Unterstützung aus Brandenburg

Bernsdorf

Die Vorplanung für die Umfahrung von Bernsdorf und Wiednitz als Verlängerung der Staatsstraße 94 in Richtung sächsisch-brandenburgische Landesgrenze liegt fertig im Wirtschafts- und Verkehrsmi- nisterium in Dresden. Dort kalkuliert man inzwischen mit Kosten in Höhe von 27 Millionen Euro. Ein Ministeriumsvertreter sagte jetzt im Stadtrat, man müsse sehen, wie man in der Sache weiter verfähre. Vor-

ausgegangen war dem Ganzen unter anderem eine Varianten- untersuchung zur Ermittlung der optimalen Route. Es handelt sich um eine Strecke von rund sechs Kilometern. In Perspektive soll sie Teil einer Ver- bindung zwischen den Auto- bahnen 4 und 13 sein. Im Mo- ment, hieß es in Bernsdorf wei- ter, fehle unter anderem die Unterstützung aus Branden- burg. Dort sei man ganz klar gegen das Vorhaben. In Wied- nitz gibt es Bedenken wegen der Trassenführung. (red)



Auf dieser Skizze ist der Korridor zu erkennen, der bei der Variantenuntersuchung für den Bau der Ortsumfahrung S92 neu betrachtet wurde. Dass die rote Linie die favori- sierte Variante sein könnte, hat 2019 für Proteste in der Bürgerschaft gesorgt.

Ein Kochbuch aus dem Hause Hoy-Reha

Hoyerswerda

Diese drei Damen sind für das erste Buch verantwortlich, das die Hoy-Reha jemals herausge- geben hat. In „Die Extraportion Stärke“ haben Susan Dienerow- itz, Bärbel Kuß und Manuela Steinborn Rezepte für gesun- de, saisontypische Ernährung versammelt. Rund drei Jahre hat es von der Idee zur Umset- zung gedauert. Das Buch ist

gegliedert in Frühling, Som- mer, Herbst und Winter; bietet darüber hinaus ein Überblick über das Immunsystem und eine kleine Ernährungskunde. Das Buch kostet je Exemplar 19,96 Euro – eine Referenz an das Eröffnungsjahr 1996. Und auf dem Titel steht nicht zufäl- lig „I. Hoy-Reha-Kochbuch“. Themen und Material für ein zweites Buch haben die Frauen längst im Kopf. (red)



Drei starke Frauen und ein Buch: Manuela Steinborn, Bär- bel Kuß und Susan Dienerowitz (v.r.n.l.) bringen Interes- sierten „Die Extraportion Stärke“. Foto: Sascha Klein

Neue Fassung kommt in den Stadtrat

Hoyerswerda

Die Stadtspitze hat jetzt über den Fortgang der Planungen für die Bebauung im Bereich Stauffenberg-, Herrmann-, Scharnhorststraße, Sprember- ger Chaussee im WK IX infor- miert. Demnach hat der Stadt- rat am Monatsende über das Einzelhandels- und Zentren- konzept zu entscheiden, das großflächigen Einzelhandel an der sogenannten Neuen Küh- nicher Heide begründen soll. Der Technische Stadtratsaus- schuss hat das Papier in dieser Woche bereits hinter verschlo- ssenen Türen beraten.

Der bekannt gewordene Ent- wurf vom 13. Oktober, der ver- schiedenen Institutionen zur Stellungnahme zugeleitet wor- den war, ist offenbar überar- beitet worden. In der Beratung ist eine Fassung vom 14. De- zember. Im Februar soll dem Stadtrat dann dem aktuellen Zeitplan zufolge der überar- beitete Bebauungsplan für ei- nen Aldi, einen Edeka, einen dm und einen Tierfuttermarkt sowie einen großen Parkplatz vorliegen. In der Folge ist eine weitere Offenlage geplant, da- mit die Bürgerschaft erneut et- was mit Einwänden Stellung nehmen kann. (red)



Foto: Mirko Kolodziej



Jeder Fahrer braucht ein starkes Team: Das hat Rennfahrer Christian Stoppel (im Fahrzeug) aus Klein Bergen. Foto: Andreas Kirschke

Das Renn-Jahr 2023 erfolgreich gemeistert

Bergen

Rennfahrer Christian Stoppel aus Klein Bergen – hier mit seinem Team – blickt auf ein erfolgreiches Jahr 2023 zurück. Zehn anspruchsvolle Rennen

meisterte der 37-Jährige – unter anderem im polnischen Poznan, im tschechischen Brno und in Oschersleben in Sachsen-Anhalt. Im Wett- kampf der Historischen Auto- mobil

Interessen-Gemein- schaft Ost (Haigo) erreichte Stoppel mit seinem Formel- fahrzeug mit Lada-Motor in der Klasse mondial bis 1600 Kubikzentimeter den dritten Platz in der Gesamtwertung. Zudem errang er in der Gleich-

mäßigkeit-Wertung für ruhi- ges, stetiges, kontinuierliches Fahren den zweiten Platz. „Wichtig ist: lieber konstant durchfahren als leistungsstark zeitig ausscheiden“, lautet Stoppels Fazit für 2023. (red)



Das Turbinenhaus gehört zu den letzten noch erhaltenen Zeugnissen in der Ortsgeschichte. Der 2020 gegründete Heimat- und Kulturverein Turbinenhaus Weißkollm setzt sich für den Erhalt und für eine künftige Nutzung ein. Foto: Uwe Schulz

Neue Perspektiven fürs Turbinenhäuschen

Weißkollm

Der Heimat- und Kulturverein ist jetzt Eigentümer des histo- rischen Turbinenhauses un- weit von Fasanerie- und Schloßteich. Er hat es erwor- ben und kann mit der Sanie- rung des einstigen Mini-Was- serkraftwerks beginnen. Das Nutzungskonzept sieht vom Grundsatz her eine Begeg-

nungsstätte vor. Das Turbinenhaus ist reichlich 100 Jahre alt und der letzte Zeuge der einst im Ort stehenden Schloss-Anlage. Bis Anfang der 1970er war die durch die Kleine Spree getrie- bene Turbine noch in Betrieb, dann wurde sie demontiert. Der Verein kann sich hier auch den Einbau einer Schau-Turbi- ne vorstellen. (red)

Projektideen für die Stadtentwicklung

Hoyerswerda

Das Rathaus nimmt nach der entsprechenden Zustimmung des Stadtrates sieben Vorhaben zunächst planerisch in Angriff, die mit Hilfe des EU-Fonds für regionale Entwicklung umge- setzt werden sollen – bis 2027. Die einzelnen Projekte sind:

- 1 Weiterentwicklung und Modernisierung des Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadions für 3,5 Millionen Euro.
- 2 Energetische Sanierung der Sporthalle am Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion für eine Mil- lion Euro.

3 Energetische Sanierung des Hauses der Begegnungen des Vereins vbff im WK VII für 500.000 Euro.

4 Errichtung einer Skater- zunächster planerisch in Angriff, die mit Hilfe des EU-Fonds für regionale Entwicklung umge- setzt werden sollen – bis 2027. Die einzelnen Projekte sind:

- 5 Ausbau / Neugestaltung des zentralen Grünzugs im WK V für 489.900 Euro.
- 6 Neugestaltung des Pin- guinparks als Naturerlebnis- areal für Kinder für 200.000 Euro.
- 7 Anbau einer Rampe an der Rückseite des Treff-8-Centers für 75.000 Euro. (red)



Die Modernisierung des Jahn-Stadions ist eines der Vorha- ben, die von der Stadt Hoyerswerda mit Zuschüssen aus ei- nem EU-Fonds realisiert werden sollen. Foto: Uwe Schulz

Vorbereitung auf Dorf-Fete

Lauta Dorf

Versammelt hat sich hier das ehrenamtliche Organisations- team für das Dorffest, das am 8. Juni begangen wird – mit dem Schwerpunkt der 650. Wiederkehr der Ersterwäh- nung im ältesten entsprechen- den Dokument, das heute be- kannt ist. Die Gruppe besteht aus Mitgliedern des Heimat- klubs und der Ortsfeuerwehr. So wurde die Idee geboren, auf dem Anger einen Lausitzmarkt zu organisieren. Einige Händ- ler haben bereits zugesagt, andere haben Interesse signali- siert. Engagiert wurden auch der Kinder-Musiker Nilsen und die Party-Band Mr. Feel Good. Für Lauta Dorf wird es die bisher größte Feier des Jahrhunderts sein. (red)



Auf dem Bild zu sehen ist das Organisationsteam für das Dorffest 2024 anlässlich 650 Jahre Lauta Dorf. Die Gruppe besteht aus Mitgliedern des Heimatklubs und der Ortsfeuerwehr Lau- ta Dorf: (v.l.) Michael Schmidt, Jutta Krantz, Stefanie Felgentreu, Luisa Boesner, Sascha Klein, Katja Lutibor, Paul Gerasch, Marina Wosnitza, Klaus Koar. Foto: Katrin Klein

Wo Ihnen geholfen wird

Notrufe jederzeit gültig	
Polizei	☎ 110
Feuerwehr / Rettungsdienst / Lebens- bedrohlicher Notfall	☎ 112
Lausitzer Seeland Klinikum Hoy.	☎ 03571 440
Giftnotrufzentrale	☎ 0361 730730
Polizeirevier Hoyerswerda	☎ 03571 4650
Mobilitätszentrale VGH, Laus. Platz	☎ 03571 469638
VBH Hoyerswerda / Strom-, Gas-, Wärme-, Trinkwasser- und Abwasserstö- rungen	☎ 03571 414241
Wohnungsgesellschaft Hoyerswerda	☎ 03571 475113
Havariereservice / Notfalltelefon	☎ 03571 475113
LebensRäume Hoyerswerda Bereit- schaftsdienst	☎ 0800 4072780
Ewag Kamenz / Trink- und Abwasser 24-Stunden-Havariedienst	☎ 03578 377377
Kinder- und Jugendnotdienst	☎ 0351 2754004

Sonnabend, 20. bis Freitag, 26. 1.

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, Seeland-Klinikum, Hoyerswerda, Haupteingang	☎ 116 117
Allg. Bereitschaftspraxis Sa/So 9-13 Uhr / 15-19 Uhr, Seeland-Klinikum (Entlastung der Notaufnahme) Hoyers- werda, Haupteingang	☎ 116 117
Zahnarzt Sa/So: 10-11 Uhr, ZA J. Nuck, Hoyerswerda, Herweghstr. 1	☎ 03571 416636
Zahnarzt Mo-Fr: ZÄ D. Kubitz, Hoyers- werda, Stauffenbergstr.	☎ 03571 922147
Tierarzt Sa/So: Kein Bereitschaftsdienst! Tierarzt Mo-Do: DVM Böhm, Hoyerswer- da, Merzdorfer Str. 46	☎ 03571 404209
Bereitschaft ab 6 Uhr	☎ 0171 3138987
Augenarzt	☎ 116 117
Apothekenbereitschaft Sa/So: 8-8 Uhr, Apotheke am Klinikum, Hoyerswerda, Maria-Grollmuß-Straße 10	☎ 03571 408010
Apothekenbereitschaft Mo: 8-8 Uhr, Alt- stadt-Apotheke, Hoyerswerda, H.-Heine- Str. 1	☎ 03571 609670
Apothekenbereitschaft Di: 8-8 Uhr, Bären-Apotheke, Bernsdorf, Dresdener- Str. 22	☎ 035723 92415
Apothekenbereitschaft Mi: 8-8 Uhr, Apotheke im Globus, Hoyerswerda, Kamenzener Bogen 1	☎ 03571 6057334
Apothekenbereitschaft Do: 8-8 Uhr, Adler-Apotheke, Wittichenau, Markt 2	☎ 035725 70289
Apothekenbereitschaft Fr: 8-8 Uhr, Apotheke im Treff 8, Hoyerswerda, Lipzker Platz 5	☎ 03571 405056

Gut zu wissen	
Telefon / Öffnungszeiten	
Bürgeramt Stadt Hoyerswer- da	☎ 03571 456456
Sprechzeiten nur mit vorheriger Anmel- dung Mo, Fr 8.30-13 Uhr; Di, Do 8.30-12 Uhr / 14-18 Uhr; Mittwoch keine Terminvergabe. E-Mail: buergeramt@ hoyerswerda-stadt.de	

Hoyerswerda	
Touristinformation Bürgerzentrum, Braugasse 1	☎ 03571 2096170
Kinder- und Jugendfarm	☎ 03571 979164
Jugendclubhaus „Ossi“	☎ 03571 979232
Energiefabrik Knappenrode	☎ 03571 607030
KulturFabrik Hoyerswerda	☎ 03571 2093330
Lausitzbad	☎ 03571 469580
(eingeschränkter Betrieb) Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek	☎ 03571 607753
Zoo / geöffnet tgl. 10-17 Uhr	☎ 03571 20937700
(Kassenschluss 16 Uhr) Am Haag 20, Besuchereingang, Teschenstraße Schloss und Stadtmuseum Wegen Baumaßnahmen bis Ende Januar geschlossen	☎ 03571 20937500
CVJM Hoy. e.V., A.-Einstein-Str. 47	☎ 03571 401552
RAA Hoyerswerda/Ostasachsen	☎ 03571 416072
Intern. Bund IB Freier Träger d. Jugend-, Sozial- u. Bildungsarbeit e.V.	☎ 03571 414154
vbff „Lichtblick“, U.-v.-Hutten-Str. 31	☎ 03571 609886
Verbraucherzentrale Sachsen	☎ 03571 406492
Volkshochschule Hoyerswerda	☎ 03571 20937200
Diakonie Haus Bethesda, Hoyerswerda, Schulstraße 5	☎ 03571 427181
Vereinshaus der Parität, Hoyerswer- da, Heinrich-Mann-Str. 37	☎ 03571 416652
IG „Kinderferien“ e.V.	☎ 03571 601805
Nachbarschaftshilfeverein e.V., Hoyers- werda, Hufeland-Str. 41	☎ 03571 609242

Fit für den Winterurlaub

In dieser Saison gab's hierzulande bisher wenig Chancen, auf Langlauf- oder Abfahrtsski zu stehen. Mit ein paar einfachen Übungen kann man sich trotzdem ein Stück weit vorbereiten.

VON BIRGIT HILBIG

Auch wenn es gerade wieder ein bisschen kälter wird: Die Chancen, Ski-Erfahrungen zu sammeln, waren in diesem milden Winter bisher rar gesät. Trotzdem sollte man sich nicht erst „auf den letzten Drücker“ auf den Skiurlaub in den Alpen oder Skandinavien vorbereiten. Neben einem rechtzeitigen Materialcheck – eventuell muss noch das eine oder andere Ausrüstungsstück repariert oder nachgekauft werden – empfiehlt sich ein möglichst mehrwöchiges „Trockentraining“.

Spezielle Geräte dafür stehen sicher den wenigsten zur Verfügung, aber auch mit einfachen Übungen im heimischen Wohn- oder Kinderzimmer lassen sich besonders wichtige Muskelgruppen kräftigen. Neben einem Training der Oberschenkelmuskulatur empfehlen Experten für Langläufer und Abfahrer gleichermaßen Übungen zur Rumpfstabilisierung, die eine wichtige Rolle für das Gleichgewicht auf den „rutschigen Brettern“ spielt. Man braucht dafür nur eine einfache Gymnastik- oder Isoliermatte, wie sie fast jeder zu Hause hat; notfalls tut es auch der Teppich.

Unterarmstütz: Die auch Planking genannte Übung gehört zu den beliebtesten für den Mittelkörper. Wie der Name schon sagt, nimmt man dafür eine Liegestützposition auf den Unterarmen ein und hält diese als Anfänger etwa 30, später vielleicht sogar 45



Eine beliebte, einfache und effiziente Übung: der Unterarmstütz, auch Planking genannt
Foto: stock.adobe.com

bis 60 Sekunden. Dabei darf weder der Bauch durchhängen noch der Po nach oben gereckt werden. Noch ein bisschen anstrengender wird es, wenn man die Beine abwechselnd leicht anhebt. Eine gute Ergänzung ist der Seitstütz auf jeweils einem Unterarm. Auch hier lässt sich der Effekt durch Anheben des oberen Beines verstärken. Oder man hebt und senkt die Hüfte. Körper und Beine müssen dabei aber immer in einer Linie bleiben.

Beckenheben: In der Rückenlage werden die Beine angehoben und die Arme neben den Körper gelegt. Beim Aus-

atmen das Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Entweder einige Sekunden halten oder zehn- bis 15-mal wiederholen. Etwas anspruchsvoller wird es, wenn man ein Bein nach vorn oder oben streckt.

Paddeln: In die Bauchlage gehen und die Arme nach vorn strecken. Arme und Beine so weit anheben, dass auch Knie und Ellenbogen den Boden nicht mehr berühren, und abwechselnd diagonal leicht nach oben und unten bewegen.

Standwaage: Vielen ist die Gleichgewichtsübung sicher

aus dem Turnen bekannt – einen Stuhl setzen, bis Ober- und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden. Schwieriger und zudem förderlich fürs Gleichgewicht wird es, wenn man ein Bein nach vorn streckt und nur das andere beugt.

„Treppensteigen“: Ein Bein auf eine höhere Treppenstufe oder flache Bank stellen und nur aus dem Oberschenkel heraus hochdrücken; die Wade des anderen Beins sollte so wenig wie möglich unterstützen.

Trizeps-Liegestütz: Für einen guten Stockabdruck benötigen Langläufer starke Trizeps. Für dessen Kräftigung eignet sich der „Liegestütz

rücklings“ – Arme hinter dem Körper auf eine Bank oder einen Stuhl aufstützen, Beine nach vorn strecken, Fersen aufstellen, Körper senken und wieder hochdrücken.

Wandsitz: Diese Halteübung ist vor allem aus der Skigymnastik für Abfahrtsläufer bekannt. Einen Schritt von der Wand entfernt rücklings aufstellen, Füße schulterbreit auseinander, mit geradem Rücken anlehnen und nach unten rutschen, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden – so, als würde man auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Mindestens 30 Sekunden halten.

Gesundheit

Mit dem Baby an die Winterluft

Bei winterlichem Wetter ist es in der warmen Wohnung oft gemütlicher als draußen – doch auch Babys sollten nicht aus Bequemlichkeit oder falsch verstandener Rücksicht auf regelmäßige Spaziergänge verzichten müssen. Denn der Aufenthalt im Freien stärkt das Immunsystem; Tageslicht und Sonnenschein regen die Bildung des für starke Knochen und Zähne so wichtigen Vitamins D an. Ein ausgeprägter Mangel kann bei den Kleinen sogar zu einer Rachitis führen.

Weil die Haut der Jüngsten aber noch sehr zart ist und der kleine Körper leicht auskühlt, müssen Babys für den „Ausflug“ in die Winterluft gut gewappnet werden. Fürs Gesicht und die Ohren empfiehlt sich auf jeden Fall eine stark fetthaltige Schutzcreme ohne Wasser, Farbstoffe und Konservierungsstoffe. Der Kopf muss unbedingt mit einer warmen Mütze geschützt werden, und der Körper steckt – vor allem außerhalb eines Kinderwagens – am sichersten im Overall. Darunter tragen die Kleinen am besten Unterhemd, Langarmshirt oder -pullover sowie eine Strumpfhose. Zum Outfit gehören außerdem unbedingt Fäustlinge und dicke Socken.

Übertreiben darf man es dennoch nicht, denn das Baby sollte nicht schwitzen. Das lässt sich am besten im Nacken überprüfen: Die Haut dort sollte warm und trocken sein. Auch ein stark gerötetes Gesicht ist ein Hinweis darauf, dass das Baby zu dick eingepackt ist.

Teilweise glücklich

Am 29. Januar ist Tag des Puzzles. Das Geduldsspiel trainiert die Feinmotorik und das Gehirn, ob bei groß oder klein.

VON IRIS WEISSE

Die Zeit steht still, die Welt drumrum ist egal – wer sich einem Puzzle widmet, schaltet ab, fordert beide Gehirnhälften und lässt damit Alltagsorgen, Stress und Ängste außen vor. Puzzeln entspannt, setzt mit jedem gefundenen und passenden Teil Glücksgefühle frei, sorgt für Erfolgserlebnisse bei Groß und Klein, ob beim Modell aus Holz mit nur vier Teilen oder bei der Pappversion, die aus mehreren Tausend Elementen zusammengesetzt werden muss.

Laut einer klinischen Studie der Universität Ulm, die in Zusammenarbeit mit dem Ravensburger Spieleverlag GmbH durchgeführt wurde, wirkt sich regelmäßiges Puzzeln positiv auf die geistige Gesundheit aus. Kinder trainieren beim Puzzeln ihre Feinmotorik, Konzentration, das räumliche Denken, entwickeln ihre Strategien zur Lösungsfindung und eine gewisse Frustrationstoleranz. Sie können sich im Suchen und Finden immer wieder selbst beweisen. Und dieses Strahlen, wenn sie es das erste Mal alleine geschafft haben ...

Im Jahr 1763 soll ein englischer Kupferstecher und Kartenmacher das erste Puzzle erfunden haben: Er hatte eine Art Landkarte aus Mahagoniholz zersägt, die Kinder im Geografieunterricht wieder zusammensetzen sollten. Seit-



Ja, das passt: Ein kleines Erfolgserlebnis, das jeder Puzzelfan nachfühlen kann. Foto: stock.adobe.com

dem erfreut sich das Geduldsspiel weltweit einer riesigen Fangemeinde, die in Zeiten der Lockdowns noch gewachsen ist: Die Verkaufszahlen von Puzzles stiegen 2020 und 2021 so stark an, dass Hersteller wie Ravensburger kaum mit der Produktion hinterherkamen. Neue Herausforderungen kann man sich bei der Teilezahl oder beim Motiv setzen: Einfarbige und damit beson-

ders knifflige Puzzles sind ebenso erhältlich wie eins mit mehr als 50.000 Teilen. Und es muss auch nicht immer eckig sein: Faszinierende neue Formen sind zum Beispiel Holzkreise, die labyrinthartig zerteilt wurden, oder Tiermotive wie Löwen, Eulen oder Wölfe, die wiederum aus hunderten kleinen Figuren oder Symbolen zusammengesetzt werden müssen. Wer noch ein bisschen mehr Abenteuer

braucht, sollte sich mal die neuen Exit-Puzzles anschauen. Dabei muss man erst das Bild zusammensetzen, um im Anschluss Rätsel zu lösen. Aber mittlerweile ist man ja nicht mehr nur auf die Fantasie der Hersteller angewiesen. So kann man sich heute aus seinen eigenen Lieblingsfotos zum Beispiel sein Traumpuzzle ganz individuell bei verschiedenen Unternehmen bestellen.

Wann kommst du geschneit?

„Schneeflöckchen, Weißröckchen“ – wir holen uns den Schnee ins Haus, und zwar in Form einer selbst gebastelten Schneekugel.

VON SILKE RÖDEL

Wenn die weißen Flocken vom Himmel rieseln, leuchten alle Kinderaugen. Schneekugeln sind fast genauso faszinierend und eine tolle Dekoration – das ganze Jahr über. Dabei ist es gar nicht schwer, sich ein ganz individuelles Modell selbst herzustellen. Von den Kugeln gibt es zwei Varianten: mit und ohne Flüssigkeit. Für die klassische Version mit Flüssigkeit wird Folgendes benötigt:

- Einwegglas mit Schraubverschluss oder leeres Marmeladenglas
- Kunstschnee aus dem Bastelladen
- Streufilter nach Bedarf
- wasserfester Kleber
- destilliertes Wasser
- ein Tropfen Spülmittel oder Babyöl

Das zentrale Element der Schneekugel ist aber natürlich die (wasserfeste) Figur, die am Deckel des Glases festgeklebt werden soll. Das kann ein besonderes Erinnerungsstück sein oder etwas, das man besonders ins Herz geschlossen hat und so in Szene setzen möchte. Wer die Kugel verschenkt, kann sich auch etwas überlegen, was dem Beschenkten wichtig ist. Zuerst Glas und Deckel gründlich reinigen und trocknen. Dann muss kurz geprüft werden, ob die Figur auch wirklich ins



Schneekugeln bereiten das ganze Jahr über Freude. Foto: stock.adobe.com

Glas passt, bevor sie am Deckel festgeklebt wird. Das geht auch gut mit einer Heißklebepistole. Wenn die Figur etwas höher stellen soll, kann zunächst ein Podest aus Styropor oder einem Korken zu recht geschnitten werden. Den Kleber gut trocknen lassen!

Derweil das Glas mit Zucker festgeklebt wird. Das geht auch gut mit einer Heißklebepistole. Wenn die Figur etwas höher stellen soll, kann zunächst ein Podest aus Styropor oder einem Korken zu recht geschnitten werden. Den Kleber gut trocknen lassen!

Heilung made in Sachsen

Bilz aus Radebeul setzte auf Wasser, Lahmann baute in Radeberg Gemüse für vegetarische Ernährung an. Davon profitiert die Naturmedizin noch heute.

VON JENS FRITZSCHE

Es war zunächst eine Frau, die schon im 12. Jahrhundert die Heilkraft der Natur erkannte: Hildegard von Bingen. Sie war vielleicht die erste sogenannte Universalgelehrte im deutschsprachigen Raum. Die Äbtissin hinterließ neben zahlreichen religiösen Schriften auch eine Menge medizinischer Texte. Auf sie gehen beispielsweise zahlreiche Rezepte zurück, die mit Kräutern helfen, die Heilung bei Krankheiten zu unterstützen oder vorzubeugen. Damit war sie durchaus so etwas wie eine Vorreiterin gesunder Küche. Kein Wunder also, dass noch heute zahlreiche Kochbücher zusammengestellt werden, die auf ihre Erkenntnisse zurückgehen. Auch, wenn natürlich vor allem die medizinischen Aspekte ihrer Lehre heute nicht mehr in jedem Fall zutreffend sind. Gesunde Kost passt aber in jedem Fall gut in die Zeit. Und ist deshalb ein wichtiger Teil moderner Naturheilverfahren und -angebote.

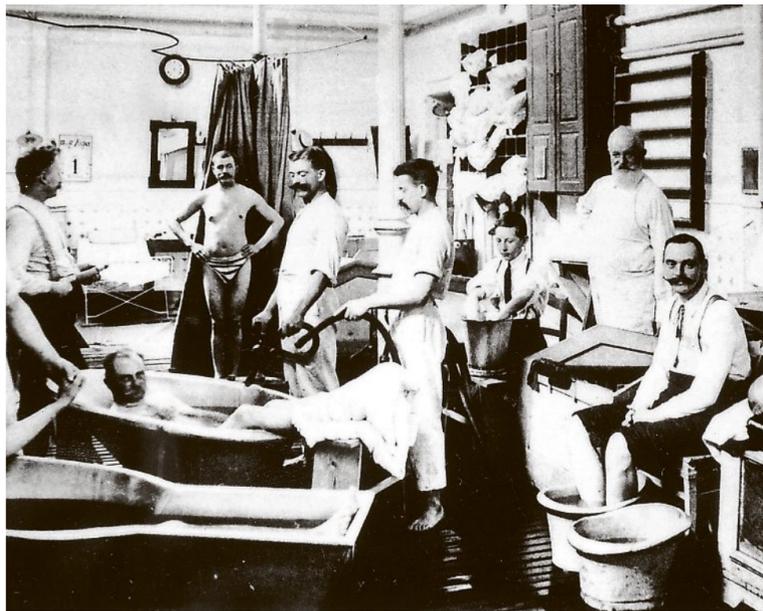
Es folgten Männer wie Sebastian Kneipp, der als „Wasserdoktor“ bekannt ist. Fast 200 Jahre alt ist seine Idee, die Heilkraft des Wassers ins Gesundheits-„Spiel“ zu bringen. Wobei zu seinem naturmedizi-

nischen Ansatz mehr, als „nur“ das vor allem kalte Wasser gehört. Auch gesunde Ernährung, Kräuter, die Suche nach seelischer Balance und nicht zuletzt auch Bewegung an frischer Luft gehören zu seinen Ideen, die für ihn stets ein Ganzes ergeben hatten. Etwas, das heute als ganzheitlichen Ansatz beschrieben wird.

Ostsachsen mit spannenden Heilideen

Ähnlich ging auch der aus Radebeul bei Dresden stammende Eduard Bilz an das Thema. Er schrieb schon 1888 von wenig belasteten Nahrungsmitteln – und setzte ebenfalls auf die Heilkraft der Natur. Bilz galt schnell als „Vater der volkstümlichen Naturheilkunde“. Sein Buch über natürliche Heilverfahren begeisterte Millionen Leser und wurde in zwölf Sprachen übersetzt. Und bis heute sind viele seiner Aussagen hochaktuell. Und gerade in Zeiten, in denen wir wieder verstärkt

Heinrich Lahmann, Arzt aus Dresden und Vorreiter vegetarischer Ernährung



Wasser, Massagen und vegetarische Ernährung: Heinrich Lahmann ging in seinem Sanatorium in Dresden viele neue Wege. Foto: Sammlung H. Naumann

auf gesunde Lebensweise setzen, sind die meist von Generation zu Generation weitergereichten historischen Bücher beliebter Lesestoff.

Perfekt in diese Reihe passt dabei auch Johann Heinrich Lahmann. Er kam aus Norddeutschland nach

Sachsen, war Arzt und eröffnete 1888 ein Sanatorium auf dem Weißen Hirsch in Dresden. Hier setzte er auf Wasser- kuren und Bewegung – und zudem auf das, was wir heute vegetarische Ernährung nennen. Am Stadtrand von Radeberg gleich bei Dresden kaufte er deshalb das Gut Friedrichs-

anbaute, das dann den Grundstock der vegetarische Ernährungstherapien auf dem Weißen Hirsch bildete. Und bis weit ins 20. Jahrhundert hinein boten frühe vegetarische Restaurants Speisen „nach Dr. Lahmann“ an. Es ist also durchaus auch eine Menge Sachsen im Thema Naturmedizin ...

Diät-Nahrung Qualle

Hierzulande können sich das derzeit wohl nur die wenigsten vorstellen: Aber Quallen sind ein sehr gesundes, eiweißhaltiges Nahrungsmittel.

VON JENS FRITZSCHE

Als Gift in Krimis sind Quallen durchaus bekannt. Aber als Delikatesse? In vielen Teilen Asiens stehen Quallen seit mehr als tausend Jahren ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan. Im Salat, auch im Sushi. Biologen gehen davon aus, dass sich etwa 30 Arten zum Verzehr eignen.

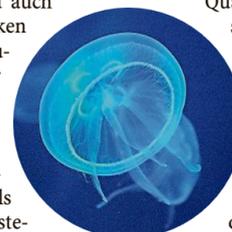
Dennoch: Quallen auf dem Teller dürften bei vielen Europäern eher für Gruseln als für Appetit sorgen. Dabei sind die Glibbertiere durchaus eine gesunde Diät-Mahlzeit, die wohl auch hierzulande immer stärker ins Blickfeld auch der Medizin rücken dürfte. Nicht zuletzt, weil immer mehr Menschen mit Übergewicht zu kämpfen haben. Quallen sind jedenfalls komplett cholesterin- und fettfrei, voller Proteine und enthalten wichtige Spurenelemente wie Natrium, Magnesium, Calcium und auch Kalium.

Auch in Europa wird deshalb schon seit einiger Zeit daran geforscht, Quallen als gesunde Ersatznahrung nutzbar zu machen. Geforscht wird beispielsweise am Leibniz-Zentrum für Marine und Tropenforschung in Bremen. Dort wurde bei Untersuchungen festgestellt, dass Quallen zwar zu gut 97 Prozent aus Wasser

bestehen, aber die Trockenmasse der Tiere in Sachen Inhaltsstoffe und Nährwert durchaus denen anderer Meereslebewesen gleicht. Muscheln oder Fischen etwa. Und sogar noch gesünder sind, wenn die Sprache aufs Thema Eiweiß kommt: Denn die Proteine der Qualle haben einen hohen Anteil an wichtigen Aminosäuren, haben die Forscher herausgefunden.

Essen wohl vor allem aus der Zucht

Ein paar Probleme gibt es allerdings dann doch. So sind Quallen beispielsweise sehr schwierig zu fangen. Die flutenden Wesenchen werden durch die Fangnetze. Außerdem gibt es auch Arten, die giftig sind. Also dürfte das „Superfood der Zukunft“ wohl eher in großen Becken gezüchtet werden. Gefüttert werden sie mit Plankton oder auch ganz normalem Fischfutter. Anschließend werden sie eingefroren und verarbeitet. Durch die Kälte wird außerdem mögliches Gift der Quallen unschädlich gemacht. Alles in allem können wir uns wohl aber durchaus so langsam an den Gedanken gewöhnen: Quallen sind ein natürliches und vor allem gesundes Lebensmittel ...



Künstliche Babymilch?

Ergänzungsnahrung für Säuglinge gehört längst zur modernen Kindermedizin hinzu. Dass die Grundlagen dafür auch in Dresden liegen, wissen viele dabei nicht.

VON JENS FRITZSCHE

Zum Ende des vierten Lebensmonats werden nur noch etwa 40 Prozent der Babys in Deutschland gestillt. Ende des sechsten Monats sogar nur noch 13 Prozent. Diese aktuellen Zahlen stammen von Jule Heike Michel. Sie ist Hebamme und Bundesbeauftragte für Stillen und Ernährung. Gründe gibt es viele; bei manchen Müttern fehlt es einfach an ausreichend Muttermilch.

Ein Problem, dass im Übrigen auch der Dresdner Mediziner Dr. Heinrich Lahmann schon um die Wende zum 19. Jahrhundert erkannt hatte. Lahmann – bekannt vor allem durch seinen naturmedizinischen Ansatz in seinem Sanatorium auf dem Weißen Hirsch in Dresden – entwickelte deshalb eine sogenannte ve-



Muttermilch sollte immer die erste Wahl sein, bevor zu Ergänzungsnahrung gegriffen wird. Foto: pixabay.com

getabile Milch. Eine damals neuartige pflanzliche Säuglingsnahrung. Laut Experten orientierte sich Lahmann da-

bei an der stofflichen Zusammensetzung der Muttermilch. Auf Grundlage genauester Mineralstoffanalysen mischte er

eine Pflanzenmilch. Medizinerliteratur beschreibt Lahmanns „Muttermilch“ als ein Gemisch aus Nuss- und Mandeleiweiß,

Mandelöl, gereinigtem Zuckersaft und dem von Lahmann entwickelten Pflanzen-Nährsalz-Extrakt. Er wollte damit helfen, die damals häufigen Todesfälle durch die falsche Anwendung von getreidehaltigen Kindermehlen zu verhindern. Und gleichzeitig für die notwendige kalzium- und natriumreiche Ernährung zu sorgen. Lahmanns vegetabile Milch wurde zudem mit Kuhmilch vermischt. Seit 1893 wurde sie erfolgreich verkauft. Die Grundlage für moderne Ergänzungsnahrung für Säuglinge liegt also mit in Dresden. Wobei auch schon damals galt: Muttermilch sollte immer die Erste Wahl sein! Und die Ernährung mit Ergänzungs- oder Ersatzprodukten sollte unbedingt mit dem Kinderarzt oder auch den Hebammen besprochen werden!

Kleines Hausmittel-ABC

Melone – zu unrecht so unterschätzt

Melone? Schmeckt, aber besteht doch eigentlich nur aus Wasser ... Ein Vorurteil. Ja, Melonen bestehen tatsächlich zu 95 Prozent aus Wasser, aber sie sind dennoch unfassbar gesund. Und sie können beim gesunden Abnehmen helfen! Denn 100 Gramm Melone haben gerade mal 24 Kilokalorien. Aber vor allem sind sie randvoll mit wichtigen Nährstoffen. Mit Vitamin C, A und B6 zum Beispiel. Das stärkt Immunsystem und hilft den Augen. Das zudem entzündungsfördernde Eisen unterstützt die Blutbildung; und das wichtige Kalium spült gemeinsam mit



Foto: pixabay.com

dem Wasser die Nieren. Hinzu kommen wichtige Antioxidantien, wie Lycopin. Das wirkt entzündungshemmend und neutralisiert schädliche freie Radikale. Betacarotin und Citrullin senken Blutdruck und Blutzuckerspiegel. JF

Beim Essen ist alles erlaubt

Was ist eigentlich gesunde Ernährung? Experten raten in jedem Fall zu reichlich Vielfalt auf dem Teller.

VON JENS FRITZSCHE

Vegan? Vegetarisch? Ganz „normal“? Oder frei von Kohlehydraten, also Low Carb? Ernährung ist heute ja nicht mehr nur einfach essen, sondern längst auch irgendwie klare Ansage in Sachen Denken und Lebensstil geworden ...

Aber ist das alles letztlich auch wirklich gesund? Denn mitunter ist Ernährung beim Setzen auf einen dieser Wege ja durchaus mit – auch ungesund – Einseitigkeit ver-

bunden. Heißt, es fehlt letztlich etwas. Oder es ist eben auch einiges zu viel ...

Unbedingt den Energiehalt im Blick

Mediziner und Ernährungswissenschaftler raten deshalb, möglichst auf Vielfalt auf dem Teller zu setzen. Damit kann der Körper mit allem versorgt werden, was er braucht. Aber das möglichst in Maßen. Denn die meisten Zivilisationskrankheiten – wie Bluthochdruck oder Diabetes – gehen oft mit



Fisch – zum Beispiel Lachs – gehört regelmäßig auf den Tisch. Vor allem wegen der gesunden Omega 3-Fettsäuren. Foto: Christian Klöse/dpa

Übergewicht einher. Also heißt es bei der Ernährung, auf den Energiegehalt zu achten. Wichtigste Energiequelle für den Körper sind Kohlenhydrate; also Zuckermoleküle. Kohlenhydrate sind dabei einer von drei sogenannten Makro-Nährstoffen, die der Körper braucht. Neben Kohlenhydraten sind das noch Eiweiße und Fette. Hinzu kommen Mineralstoffe und Vitamine. Wobei vor allem die Kohlenhydrate in den vergangenen Jahren ein wenig „ins Gerede“ gekommen sind, was ihren Einfluss auf Übergewicht betrifft. Zu Unrecht. Denn auch hier gilt: alles in Maßen.

Kohlenhydrate sind zu Unrecht im Gerede

Also gehören laut Experten Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln oder Brot – reich an Kohlenhydraten – unbedingt zur gesunden Ernährung. Wie auch Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Also: Bitte Vielfalt auf dem Teller und diesen nicht zu voll packen!

BAUEN

WOHNEN

LEBEN

BEIM BAUEN IST DIE ELEKTROPLANUNG WICHTIG

Finden Sie schon vor dem Gespräch mit dem Elektroinstallateur die Zeit, künftige Räume genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn von der Nutzung jedes einzelnen Zimmers hängt auch die Gestaltung des Elektonetzes ab. Laut Deutscher Industrienorm existiert zwar eine Richtlinie (RAL-RG 678), die eine standardisierte Mindestausstattung mit der Anzahl von Steckdosen, Beleuchtungs- und Kommunikationsanschlüssen vorgibt, allerdings sollten weitere Aspekte in Ihrer Planung Erwägung finden. Zum Beispiel sieht die Norm mindestens fünf Steckdosen, zwei Beleuchtungsmöglichkeiten und zudem extra abgesicherte Anschlüsse jeweils für Elektroherd, Backofen, Mikrowelle, Geschirrspüler und Kühlgeräte vor. Was aber, wenn wie in vielen Wohnungen die Küche zu dem Platz im Haus wird, an dem man sich trifft? Wo nicht nur das Abendessen genossen wird, sondern sich das gesamte Familienleben abspielt? Dann möchte man etwas mehr Spiel in der Beleuchtung, eventuell Medien wie Fernsehen und Internet anliegen haben und benötigt eben seitens der Elektroinstallation noch ein paar mehr Möglichkeiten. Generell müssen in Medienzimmern mit aufwendiger TV- und Musikbeschallung mehr Steckdosen geplant werden, als in einem ruhigen Schlafzimmer. Gehen Sie erste Schritte in der Planung der Möblierung, denn davon hängt

die Gestaltung des Elektronetzes ebenfalls ab. Beachten Sie auch, Lichtschalter an jeder Tür im Inneren des Raumes vorzusehen, und zwar auf der Seite der Türklinke und in deren Höhe. Das klingt selbstverständlich, aber ist es für den Laien in der Zeichnung meist nicht.

Um sich bei bestimmten Wegen den Griff zum Schalter zu sparen, lohnt die Installation von Bewegungsmeldern. Wenn man im Winter abends mit dem schweren Einkauf den Flur betritt, ist das zum Beispiel ein Luxus, den man so schnell nicht mehr missen möchte. Im Schlafzimmer ist es nicht der Bewegungsmelder, sondern die Dimmbarkeit, die eine Rolle spielt. Auch Funklösungen sind dort ein Upgrade, das ein bisschen mehr Komfort ermöglicht. Um kostspielige Änderungen nach der Fertigstellung zu vermeiden, können auch versteckte, später gut zugängliche Kabelschächte im Haus angelegt werden. Und auch die Einbeziehung von Leerrohren in die Elektroplanung sind sinnvoll. Dann müssen nicht Wände aufgestemmt werden oder Kabel quer durch ein Zimmer sichtbar verlegt werden, sondern können durch vorhandene Kanäle führen. Auf diese Weise wird nicht nur der Aufwand, sondern auch Geld gespart. Und dann ist da auch noch die Weihnachtszeit. Manch einer stellt sich traditionelle Schwibbögen ins Fenster oder hängt sich die Herrnhuter Sterne als Schmuck auf. Wer so etwas plant, sollte an die Steckdosen in der Fensterlaibung denken.



TISCHLEREI KASPER
 TÜREN • FENSTER • TREPPEN • TORE • WINTERGÄRTEN
 ÜBERDACHUNGEN • ROLLADEN • LAMINAT • INSEKTENSCHUTZ
 MARKISEN • RENOVIERUNG VON TÜREN, TREPPEN UND KÜCHEN

Bautzener Straße 16a
 02977 Hoyerswerda OT Zeißig
 tischlerei-kasper@t-online.de

Tel. 0 35 71- 97 61 26
 Fax 0 35 71- 60 41 21
 Funk 01 71- 3 58 15 57

Welchen Wert hat Ihre Immobilie beim Verkauf?

Wir begleiten Sie und organisieren den erfolgreichen Verkauf. Nutzen Sie unsere 32jährige Berufserfahrung und teils kostenfreien Dienstleistungen.

Immobilien Agentur
 Ronald Will e.K.

E-Mail: kontakt@immobilienwill.de
 Internet: www.immobilienvill.de
 Telefon: 03571 – 41 52 61

Thomas Pflanz
 Dachdeckermeister & Gebäudeenergieberater (HWK)

F.-M. Pflanz
 gegründet 1985

- ✓ Dach- und Dachklempnerarbeiten jeder Art
- ✓ Zimmermannarbeiten
- ✓ VELUX-Geschulter-Betrieb
- ✓ Energieausweise für Wohngebäude
- ✓ Arbeitsbühnenverleih bis 40m
- ✓ Kranverleih bis 44m und 6t

NEU! Kran- u. Arbeitsbühne per Elektroanschluss bedienbar! ⚡

www.pflanzdachdecker.de
 Fichtenweg 6a, 02977 Hoyerswerda
 ☎ 03571 / 921822 ✉ thomas@pflanzdachdecker.de

Malermeister
 Zschorlich GmbH

Trockenbau- und Bodenbelagsarbeiten durch uns realisierbar

Am Elstergund 6 | 02977 Hoyerswerda OT Dörghausen
 Tel. 03571 403935 | www.zschorlich.com | hartmut@zschorlich.com

Lichtenberger Immobilien

ES MÜSSEN NICHT IMMER BURGEN ODER SCHLÖSSER SEIN...
 Immobilienmakler sind Spezialisten, wenn es darum geht, Immobilien, Wohnräume oder Baugrundstücke zu verkaufen oder zu vermieten.

Friedrichsstraße 36 | 02977 Hoyerswerda
 ☎ (03571) 42 89 89 | Fax (03571) 60 78 24
 Sie träumen? Wir realisieren!

FENSTER • TÜREN • TORE
 Roll- und Sectionaltore • Feuerschutztüren
 Rollläden • Vordächer-Seitenteile
 MARKISEN & SONNENSCHUTZ

Dieter Jochim
 Zur Friedenseiche 15 • 02979 Seidewinkel

VERKAUF & MONTAGE
 Tel.: (0 35 71) 4 22 90

PASORA
 TIEF-, STRASSEN- & LANDSCHAFTSBAU GMBH

Neue Straße 7 | Gewerbegebiet Ziegeleistraße
 02977 Hoyerswerda
 Tel. 03571-490 33 0 | Fax: 03571-490 33 22
 Mail: arnold.pasora@t-online.de

WWW.PASORA-BAU.DE

Pflaster- & Wegebau | Garten- & Landschaftsbau
 Wasser- & Teichanlagenbau | Natursteinarbeiten
 Spielplatzbau

Die nächste Sonderveröffentlichung zum Thema Bauen & Wohnen erscheint am 17.02.24.

Elektro Schnabel e.K.
 Meisterbetrieb seit 1976

Inhaber: Andreas Koar
 Elektrotechnikermeister

Ernst-Thälmann-Str. 38 | 02994 Bernsdorf/OL
 Tel. 035723 20613

www.elektro-schnabel.de

WIR BETEILIGEN UNS AN DER ENERGIEWENDE!

Planung ihrer individuellen Photovoltaik

- Aufnahme Ihres Hauses in 3D
- Planung und Projektierung der Anlage
- Wirtschaftlichkeitsanalyse

Bau der Anlage

- Fach- und Normgerechte Errichtung
- Anmeldung der Anlage beim Energieversorger
- Registrierung im Marktstammdatenregister

Überprüfung und Wartung

- Überprüfung nach DIN VDE
- Wartung von Bestandsanlagen
- Fehlererkennung durch moderne Prüfgeräte und Einsatz von Wärmebildkameras

ELEKTRIKER/IN GESUCHT!
 Bewerbung an kontakt@elektro-schnabel.de

HÖRMANN
 Tore • Türen • Zargen • Antriebe

Das ist Komfort!

Garagentor- und Haustür-Modernisierungen, schnell und sauber an einem Tag.

Fragen Sie

BTS
 BAUELEMENTE
 TORSYSTEME
 SICHERHEITSTECHNIK

Müller & Olschok GmbH

Dresdener Straße 158
 02977 Hoyerswerda
 Tel.: (0 35 71) 9800-0
www.bts-hoyerswerda.de

EIN BEWÄHRTES KONZEPT SEIT ÜBER 25 JAHREN!