

HANS SACHS

Neue Herbst-/ Winterkollektion

Mit den neuesten Bequemschuhen angesagter Marken für die kalte Jahreszeit!

Jetzt wieder Schuhe im Sortiment!

Wir reparieren auch Ihren Schuh!

TURNEN
Hoyerswerdaer Sportakrobaten bei EM unglaublich erfolgreich:
Seite 3

ERLEBEN
Astrophysik spielerisch in Bernsdorf erlebbar:
Seite 5

KLETTERN
Hoywoys Karate-Verein hat eine ganz besondere Boulderwand:
Seite 8

TREUE-AKTION

Doppelt Taler sammeln
23.10. - 27.10.23



Kundenkarteninhaber erhalten in dieser Woche für Ihren **Einkauf ab 10,00 €** auf unser Freiwahl-, Sichtwahl- und Kosmetiksortiment **doppelte TALER!**

* Gilt nicht auf Rezepte, verschreibungspflichtige Medikamente und Rezepturen.

HERZ APOTHEKE
IM LAUSITZ-CENTER

das PLUSPUNKT APOTHEKE
Soppa & Krampf Apotheken OHG
Telefon: 03571-423320

HOYERSWERDAER WOCHENBLATT

Sonnabend, 21. Oktober 2023

Eine besondere Messe für Karriere und vieles mehr

Am 27./28. Oktober findet im Lausitz-Center die #WHY!-Karrieremesse statt.



Belinda Grellmann vom Marketingverein Familienregion HY (l.) und Diana Karbe vom STARK-Programm der Stadt erklären die Idee der #WHY!-Karrieremesse. Foto: Susanne Metasch

Hoyerswerda Neues zum Altstadt-Parken

Vor inzwischen sechs Jahren hat der Stadtrat ein Parkraumkonzept für die Altstadt beschlossen. Und nachdem der Parkplatz am Pforzheimer Platz befestigt wurde sowie neue Stellflächen am Neumarkt, hinter der Polizei und am Bleichgässchen entstanden, wird nun Teil zwei umgesetzt. Heißt: Gebühren sowie Zeitbeschränkungen. Parkscheine ziehen muss man künftig am Bleichgässchen direkt neben dem Lessinghaus und wie früher schon einmal in der Senftenberger Straße hinterm Fließhof. Von 8 bis 18 Uhr werden je halbe Stunde 50 Cent fällig, ein Tagesticket kostet drei Euro. Eine Parkscheibe reicht hingegen zum Beispiel auf dem neuen Bleichgässchen-Parkplatz. „Unbewirtschaftet“ bleiben die Parkplätze am Neumarkt, am Pforzheimer Platz sowie das Parkhaus der Sparkasse. (red)

Kühnicht Westufer-Bau-Start im Frühjahr

Die Bauarbeiten zur touristischen Erschließung am Westufer des Scheibe-Sees sollen im Frühjahr des kommenden Jahres beginnen. Das hat Hoyerswerdas Oberbürgermeister Torsten Ruban-Zeh (SPD) jetzt angekündigt. Der Stadtrat hatte zuvor Grundsatzbeschlüsse dazu gefasst, die die Planung der Strand-Anlage mit Verlängerung des Liegebereichs, dessen stufenförmiger Modellierung und dem Bau einer Mole sowie die Errichtung eines Aussichtsturms betreffen. Die Stadt übernimmt schon im Auftrag der LMBV getroffene Voruntersuchungen dazu. Statt wie einst geplant über die Bergbausanierung, soll die Erschließung nun über die Bundes-Strukturförderung finanziert werden. (red)

Auf der Website zählt der Countdown rückwärts: Nicht einmal mehr sechs volle Tage – dann startet die erste Karrieremesse der Familienregion Hoyerswerda im Lausitz-Center. Eine Rückkehrer- und Karrieremesse, die all die Potenziale zeigen soll, die Hoyerswerda und die Lausitz haben. Wir sprachen dazu mit den Machern Belinda Grellmann vom Marketingverein Familienregion HOY e. V. und Diana Karbe vom STARK-Programm.

Frau Grellmann, wann und wie ist die Idee einer Karrieremesse im Lausitz-Center entstanden?

Belinda Grellmann: Am Anfang des Jahres haben wir uns im Marketingverein zu Ideen ausgetauscht, wie man Bewohnern und Besuchern von Hoyerswerda locker und ungezwungen vermitteln kann, was unsere Stadt zu bieten hat. Ein Album mit Sammelstickern zu den beeindruckendsten Orten und Persönlichkeiten der Stadt stand genauso zur Debatte wie ein Vereins-Memo, das die Menschen spielerisch zusammenrückt. Die Entscheidung ist letztlich auf das Memory gefallen, welches am kommenden Wochenende im XXL-Format in der Ladenstraßen gespielt werden kann. Aus dem greifbaren Spiel wurde dann das Event zur Kommunikation geboren und letztlich eine Rückkehrer- und Karrieremesse angesprochen, welche die weichen und harten Standortvorteile von Hoyerswerda vereint und präsentiert.

Was haben das Spiel und die Vereine denn mit den Jobs zu tun?

Belinda Grellmann: Im Grunde wollen wir natürlich für Hoyerswerda und die Region im Gesamten trommeln. Der richtige Job ist wichtig, aber nur eine Voraussetzung für ein

glückliches Leben. Wenn einem vor Augen gehalten wird, wie abwechslungsreich man auch seine Freizeit in Hoyerswerda und im Lausitzer Seenland gestalten kann und die attraktiven Perspektiven der Region im Wandel aufgezeigt bekommt – wird das Bild der ausgewogenen Work-Life-Balance stimmig. Deshalb zeigen Vereine, Freizeitanbieter sowie Marketingverein und Team Strukturwandel der Stadt, wie lebens- und liebenswert Hoyerswerda ist. Der Auftakt der Vereinsausstellung ist bereits jetzt im Lausitz-Center zu sehen.

Wie genau kann man sich das vorstellen?

Belinda Grellmann: Wir haben 18 Vereine und Institutionen, die sich in der Mall präsentieren. Sie zeigen ihre besondere Vereinskleidung und wichtige Gegenstände aus dem alltäglichen Vereinsgeschehen.

Gemeinsam mit der Kulturfabrik, den Vereinen und den unermüdeten Helfern des Lausitz-Centers konnten wir eine kurzweilige, einzigartige Ausstellung schaffen. Das Highlight schwebt über dem Wandel aufgezeigt bekommt – ein Flieger des Aeroclubs.

Der wird auch bei der Messe eine Rolle spielen ...

Belinda Grellmann: Ja, an den beiden Messetagen am kommenden Wochenende wird er Teil der Messe auch noch mit Darbietungen zum Beispiel der Sportakrobaten des Sportclubs, des Hoyerswerdaer Karneval Clubs und einiger Tanzgruppen mit noch mehr Unterhaltungswert aufgeladen. Keyspeaker Henry Weiher wird außerdem an seiner Rückkehrer-Geschichte teilhaben lassen und in einen mittlerweile für den Hoyerswerdaer nicht ganz untypi-

schon Lebenslauf Einblick gewähren. Und wie bereits angekündigt kann man natürlich als Besucher das neue XXL-Memo spielen und kleinere Gewinne absahnen. Die KuFa hat ihr mobiles Café aufgebaut und die Tourist-Information präsentiert die zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten in der nahen Umgebung.

Von den vielen Freizeitangeboten der Region zurück zum namensgebenden Part der Messe, den Jobs. Was erwartet dort das Publikum?

Belinda Grellmann: Wir konnten in Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit insgesamt 24 potenzielle Arbeitgeber, Ausbildungsbetriebe und innovative Unternehmen für die Messe gewinnen. Die kurzen Steckbriefe, die erklären wer sie sind, was sie bieten und wen sie suchen, haben wir

bereits an verschiedenen Stellen veröffentlicht. Sie sind auch gesammelt auf der Website zur #WHY!-Karrieremesse einzusehen. Die Vielfalt in den Möglichkeiten und Berufschancen verspricht zwei gut gefüllte Tage. In völlig ungezwungener Atmosphäre kann man mit den Entscheidungsträgern des Personalwesens ins Gespräch kommen.

Das klingt spannend! Und welche Rolle nimmt in diesem Zusammenhang das Team des Strukturwandels der Stadt Hoyerswerda ein?

Diana Karbe: Unsere Kampagne „#WHY! – Wandel in Hoyerswerda“ will Mut machen, realistische Perspektiven der Stadt aufzeigen und die Bedenken vor dem Strukturwandel nehmen. Wir betrachten ihn als große Chance. Jeder ist gefragt, kann mitentscheiden und etwas bewegen.

Und es wird eine spannende Premiere geben ...

Diana Karbe: Ja, wir eröffnen zur Messe unser „Stadtwandlerbüro“ mit Hör lounge. Über Kopfhörer kann man hier in gemütlicher Atmosphäre in vergangene, gegenwärtige und zukünftige Szenarien eintauchen – formuliert als Erinnerungen fiktiver Personen. Diese haben natürlich immer einen Bezug zu Hoyerswerda. Auch Kinder und Jugendliche werden nicht zu kurz kommen, sie können sich in einem dreiteiligen, interaktiven Hörspiel auf unterhaltsame Weise mit unserer Stadt beschäftigen. Dabei müssen sie ein spannendes Rätsel lösen. Wer das richtige Codewort herausfindet, schaltet einen exklusiven Hoyerswerda-Song frei ...

GESPRÄCH: SUSANNE METASCH



VON JENS FRITZSCHE Ein olympischer Gedanke?

Manche Ideen klingen verrückt. Dass Touristen auf Gondeln über die Fließe in der Hoyerswerdaer Altstadt „schippern“, war zum Beispiel mal solch eine Idee. Geworden ist daraus bisher nichts. Aus vielerlei Gründen ... Und doch: Als zum Beispiel im Jahr 2000 der damalige Riesaer OB Wolfram Köhler von Olympischen Spielen in seiner Stadt sprach, wurde er medial ausgelacht. Ein paar Jahre später – 2012 – kam das benachbarte Leipzig mit derselben Idee um die Ecke, und es wurde eine deutsche Olympiabewerbung daraus ... Übrigens ist Leipzig auch mit Blick auf das Thema Kahnfahrten auf Innenstadtkanälen ein spannendes Beispiel. Auch hier war anfangs darüber gelacht worden, heute ist das Gondeln auf dem Karl-Heine-Kanal eine beliebte Attraktion. Also sollte man vielleicht auch die Pläne fürs Gondeln auf den Fließen in Hoyerswerda zumindest ein bisschen griffbereit in den Schubladen der Rathaus-Schreibtische liegen lassen ...



Idyllische Fließe in der Altstadt. Foto: Jens Fritzsche

Der Leuchtturm
MehrSeen-Lokal & Hotel
WWW.LEUCHTTURM-LAUSITZ.DE

RUM TANZ-PARTY

IM LEUCHTTURM AM GEIERSWALDER SEE

ÜBERNÄCHTUNGEN MÖGLICH

TICKETS
ONLINE AUF LEUCHTTURM-LAUSITZ.DE
TEL. UNTER 035722 95000
ODER DIREKT AN DER REZEPTION

KARIBISCHE LIVE-BAND
BRASILIANISCHE SAMBA-TÄNZER
RUM- & COCKTAIL-VERKOSTUNG
KARIBISCHES BUFFET

SPASS & GUTE LAUNE GARANTIERT

3. & 4. NOVEMBER 2023

▪ Weitere Infos: www.familienregion-hoy.de/karrieremesse

Veranstaltungskalender Woche (Auswahl)

SA | 21.10.

- THEATER**
Lisa Eckhart: „Kaiserin Stasi die Erste“, Lausitzhalle Hoyerswerda, 19.30 Uhr
PIWO (Bier), Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
Bills Ballhaus Band, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- JAZZ/ROCK/POP**
Dead Man's Hand, Hoyerswerda, Speicher No. 1, 20 Uhr
Wake Up The Province VOL. 2, Bautzen, Steinhaus, 20 Uhr
- TANZ/PARTY**
Tanzparty „Elternabend“, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 21 Uhr
- SONSTIGES**
Münzen- und Sammlerbörse Hoyerswerda, Lausitzhalle, 9 bis 13 Uhr
Zierfischbörse, Hoyerswerda, Lausitzhalle, 9 bis 12 Uhr
Tag der offenen Tür, Hoyerswerda, Bildungsstätte für Medizinal- und Sozialberufe, 10 bis 16 Uhr
Tag des Modellbaus, Stadtbibliothek Hoyerswerda, 10 bis 13 Uhr
Tag der offenen Tür, Kühnrich, Pilszucht-Anlage, 10 bis 14 Uhr
Pilzexkursion nach Wittichenau, Kamenz, Museum der Westlausitz, 9 Uhr
Sorbische Folklore trifft Blech, Schleife, Ev. Kirche, 17 Uhr

- KLASSIK**
Herbstkonzert mit dem Schubert Chor und dem Kammerchor Hoyerswerda, Bautzen, Stadthalle Krone, 16 Uhr
Traumwelten - 1. Unterhaltungskonzert | Im Traum in die Ferne! ..., Kamenz, Stadttheater - Kleiner Saal, 16 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: Voll ins Leben, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 20 Uhr
- SONSTIGES**
Skat-Turnier, Hoyerswerda, Haus der Begegnungen, 10 Uhr
Saisonabschluss „Motoren aus“, Cunewalde, Kfz- und Technik-Museum, 10 Uhr
Dia-Show: Nordeuropa, Hoyerswerda, Lausitzhalle, 15 Uhr
Dia-Show: Georgien, Bürgerzentrum Hoyersw., 16 Uhr
Kirmes auf dem Njepila Hof, Schleife, Njepila-Hof, 15 Uhr

- Dokumentarfilm: Kurs Südwest, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 17 Uhr
- SONSTIGES**
Programmier-Club, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 15 Uhr
- KINDER**
Wölberne bajki oder Frau Müller dreht am Rad, Schleife, Sorbisches Kulturzentrum, 9.30 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**
Falk Mrázek – als Teenager im DDR-Knast. Wie hart und wie systematisch ging die SED gegen Jugendliche vor? Autorenlesung und Gespräch, Kamenz, Stadtwerkstatt, 19 Uhr
- VORTRÄGE**
Krisen, Kriege, Konkurrenz? Hoyerswerda, Schloss, 19 Uhr
„Russland – Ukraine, und wie weiter?“ – Prof. Dr. Gabriele Krone-Schmalz, Kamenz, Stadttheater 19 Uhr
- SONSTIGES**
Talk im Treff, Hoyerswerda, Haus d. Begegnungen 10 Uhr
Musikschul-Konzert, Musikschule Hoyerswerda, 18 Uhr

MI | 25.10.

MO | 23.10.

- KINDER**
Kasper Petruschka, Bautzen, Burgtheater, 9.30 Uhr
Wölberne bajki oder Frau Müller dreht am Rad, Crostwitz, Mehrzweckhalle „Jednota“, 9.30 Uhr
Hip Hop Kids mit Josi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 16 Uhr
Projekt „Kids“, Hoyerswerda, Sporthalle, 15.30 Uhr
- SONSTIGES**
Treff der Stickfrauen, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 13 Uhr
HipHop-Kurs für Ü30 mit Franzi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 17 Uhr
Virtueller Sorbisch-Stammtisch, Hoyerswerda, Online, 18 Uhr

DI | 24.10.

- KINDER**
Kasper Petruschka, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: Voll ins Leben, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 20 Uhr

DO | 26.10.

- THEATER**
PIWO (Bier), Bautzen, Burgtheater Bautzen, 10 Uhr
- KINDER**
ABC, Bautzen, Burgtheater, 16 Uhr
Wölberne bajki oder Frau Müller dreht am Rad, Wittichenau, Zum alten Bahnhof, 9.30 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: Die einfachen Dinge, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 16 Uhr
BlowUp-Kino: Talk to Me, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 19 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Braureiführung bei Frenzel-Bräu, Bautzen, Frenzel-Bräu, 18 Uhr

FREITAG | 27.10.

- THEATER**
Das Tribunal, Bautzen, Burgtheater Bautzen, 17 Uhr
Feindliche Übernahme, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- KINDER**
Wölberne bajki oder Frau Müller dreht am Rad, Hoyerswerda, Kulturfabrik, 9.30 Uhr
- VORTRÄGE**
Die Heldengeschichte um Perseus – der Herbststernhimmel - Beobachtungsabend bei freiem Himmel, Hoyerswerda, Planetarium, 19 Uhr
- SONSTIGES**
Karriere-Messe, Lausitz-Center Hoyerswerda, 10 bis 16 Uhr
Frag den Oberbürgermeister, Stadtbibliothek Hoyerswerda, 18 Uhr
Kneipenquiz, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 15 Uhr

SA | 28.10.

- THEATER**
Die Wunderübung, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
KABARETT: „Paarshit Happens - Zweiter Aufguss - Jetzt noch heißer!“, Kamenz, Stadttheater Kamenz, 20 Uhr
PIWO (Bier), Radibor, Gasthaus Meja, 18 Uhr
- KINDER**
Gerhard Schöne - Das Kinderlieder-Alphabet, Cunewalde, Blaue Kugel, 16 Uhr
- JAZZ/ROCK/POP**
Apfeltraum, Hoyerswerda, Kulturfabrik, 20 Uhr
Gerhard Schöne - Abendkonzert: Ich pack in meinen Koffer, Cunewalde, Blaue Kugel, 19.30 Uhr

- TANZ/ARTY**
Halloweenparty, Jugendclub Burghammer, 20 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: Talk to Me, Hoyerswerda, Bürgerzentrum, 20 Uhr
- SONSTIGES**
Karriere-Messe, Lausitz-Center Hoyerswerda, 10 bis 16 Uhr
Konzert: Orchester Lausitzer Braunkohle, Lausitzhalle Hoyerswerda, 16 Uhr
Musikalisch-literarischer Vormittag, Hoyerswerda, Zuse-Computermuseum, 10 Uhr
Halloween im Findlingspark, Boxberg, Findlingspark Nochten, 14 Uhr
Geftügeljungtierkreisschau mit Ortsschau Rassekaninchen, Haselbachtal, ehemalige Schule Bischheim, 9 Uhr

SO | 29.10.

- THEATER**
PIWO (Bier), Wittichenau, Kulturhaus Söllschwitz, 17 Uhr
- KINDER**
ABC, Bautzen, Burgtheater, 16 Uhr
Pinocchio, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 17 Uhr
Pittiplatsch auf Reisen – Jubiläumstournee, Bautzen, Stadthalle Krone, 10.30 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**
Autorengruppe Pegasus lädt zur Lesung, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 15 Uhr
- KLASSIK**
Ronny Weiland – Konzert der Gefühle, Bautzen, Stadthalle Krone, 16 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Jahreszeitenwanderung IV: Das Naturjahr geht zu Ende – Gedanken und Rituale zur Zeit des Zu-Ende-Gehens und des Neubeginns, Naturschutzstation Neschwitz, 10 Uhr

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

Veranstaltungstipps der Woche

Lisa Eckhart in der Lausitzhalle

Eine Mischung aus Stalin und Sisi – Kaiserin Stasi die Erste. Herrscherin über Österreich und Ostdeutschland. Das wollte Lisa Eckhart werden und ihr Traum hat sich erfüllt. Nun liegt ihre Machtergreifung bereits ein Jahrzehnt zurück. Das große Thronjubiläum steht an – natürlich mit Jubiläumsfeier. Und Sie sind herzlich eingeladen.



am Samstag, 21.10., um 19.30 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Tickets für 35,65 Euro.

Irish Folk Band im Speicher

Dead Man's Hand – das ist eine Irish Folk Band aus Leipzig. Das Quintett lässt den Zauber der grünen Insel erwachen. Mit Liedern über Liebe, Suß und Revolution bringen sie den Tanzboden zum kochen. Die Band ist gleich zweimal im Speicher No. 1 zu erleben – da kann sich jeder bei einem Irischen Abend von ihrer Spielfreude überzeugen.



am Samstag, 21.10., um 20 Uhr im Speicher No. 1, Hoyerswerda Eintritt 15 Euro

Karrieremesse im Center

Vielfältige Informationsangebote lokaler Aussteller sowie die breite Branchenvielfalt regionaler Unternehmen – das ist die Karrieremesse 2023. Das Lausitz-Center Hoyerswerda verwandelt sich dafür an zwei Tagen zur kunterbunten Spielwiese und ermöglicht den fruchtbringenden Austausch in lockerer Atmosphäre...



am Freitag und Samstag, 27.10. und 28.10., jeweils von 10 bis 16 Uhr im Lausitz-Center Hoyerswerda

Orchester spielt Jahreskonzert

Das traditionelle Jahreskonzert des Orchesters Lausitzer Braunkohle beginnt um 16 Uhr in der Hoyerswerdaer Lausitzhalle. Die rund 50 Holz- und Blechbläser des schon 1959 in Hoyerswerda gegründeten Bergmanns-Blasorchesters lassen unter anderem Big-Band-Sound, Filmmusiken und konzertante Blasmusik erklingen.



am Samstag, 28.10., um 16 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Tickets für 27 Euro

SO | 22.10.

- THEATER**
Der Reichsbürger, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
Kabarett - Herricht & Preil und Gäste, Rietschen, Erlichthofsiedlung - Theaterscheune, 17 Uhr
PIWO (Bier), Nebelschütz, Pfarrsaal „Bjesada“, 17 Uhr
- KINDER**
Kasper Petruschka, Bautzen, Burgtheater Bautzen, 16 Uhr
Sebastian Rochlitzer - Familienkonzert, Malschwitz, Kirche Baruth, 16 Uhr

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

POWER IN IHRER HAND!



SZ Digital = E-Paper + Sächsische.de

Nachrichten und Meldungen aus Ihrer Region, Sachsen und das Wichtigste aus der ganzen Welt. Überall: Lesen Sie zu Hause oder unterwegs auf PC, Tablet oder Smartphone

NUR IM OKTOBER: IPAD FÜR 1 € MONATLICH

SÄCHSISCHE.DE

- ✓ jederzeit aktuell: werbefreier Zugriff auf alle Plus-Artikel
- ✓ nichts verpassen mit Push-Nachrichten oder per Smartspeaker
- ✓ exklusive Podcasts, Liveblogs, Online-Rätsel und mehr

UND SO GEHT'S:

- 1** Entscheiden Sie sich als Neukunde bis spätestens zum 31.10.2023 für das 2-Jahres-Abo – monatlich 24,90 € digital oder 39,90 € für die Printausgabe.
- 2** Fragen beantworten unsere Mitarbeiter im SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center gern persönlich oder telefonisch unter Tel. 03571 48705363.
- 3** Für Ihre Abo-Bestellung bedanken wir uns mit dem iPad Ihrer Wahl als hochwertige Prämie – die Zuzahlung beträgt nur 1 Euro monatlich (insgesamt 24 Euro).

Ihre zuverlässige Ansprechpartnerin:
Michaela Schömmel
Tel. 03571 48705363 im SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center



iPAD 10,2" (2021) Apple

Art.-Nr. IPAD01
APPLE iPad Wi-Fi (9. Generation 2021), Größe 10,2", 2160x1620 Pixel, Internet im WLAN (Wi-Fi), Speicher 64 GB, Space Grau
Zuzahlung: 1 € mtl. für 24 Mon. (Bei Bestellung vom 01. - 31.10.23)

Art.-Nr. IPAD02
APPLE iPad Wi-Fi (9. Generation 2021), Größe 10,2", 2160x1620 Pixel, Internet im WLAN (Wi-Fi), Speicher 64 GB, Silber
Zuzahlung: 1 € mtl. für 24 Mon. (Bei Bestellung vom 01. - 31.10.23)

Beilagenhinweis

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

- ALDI
- Thomas Philips
- Expert
- Jysk
- Lidl
- Netto

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 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.

Mit Ihrer Bestellung eines Abos der Sächsischen Zeitung erhalten Sie nicht nur aktuelle Nachrichten, sondern genießen viele weitere Vorteile wie die SZ Card, kostenfreie Erstauskunft bei Rechtsfragen auf sz-recht.de, den Schlüsselfinder und weitere Angebote für Abonnenten. Informieren Sie sich online unter: www.abo-sz.de/vorteile

Meine Prämie wird ca. 4 - 6 Wochen nach Abobeginn und Eingang der ersten Bezugsgebühr bequem und kostenfrei nach Hause geliefert. Ein Einzelwerb der Prämie ohne das Abonnement der SZ ist nicht möglich. Die DDV Mediengruppe behält sich das Eigentum an dem Gerät bis zur vollständigen Bezahlung des Gesamtpreises für 24 Monate vor. Modellwechsel vorbehalten: Sollte die von Ihnen gewünschte Prämie einmal nicht mehr lieferbar sein, erhalten Sie das aktuelle Nachfolgemodell.

Widerrufsrecht: Ich kann meine Bestellung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Postkarte, Fax) widerrufen. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt dieser Belehrung. Der Widerruf ist an die Sächsische Zeitung, AboService, 01055 Dresden zu richten. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Wenn fantastische Erfolge trotzdem ein paar Tränen kullern lassen ..

Zwei 4. Plätze und ein 6. Platz bei der Europameisterschaft – so ein tolles Ergebnis gab es noch nie für Hoyerswerdas Sportakrobaten.

VON DANIELA FÜNFSTÜCK

Wenn fantastische Erfolge trotzdem ein paar Tränen kullern lassen – was ist dann nur los? Dann war es ganz knapp, und wirklich ganz knapp, an einer Medaille vorbei. Und das ist bei der Sportakrobatik-Europameisterschaft der Junioren (Altersklasse 12-18) gleich zwei Mal am letzten Wettkampftag für die Sportler des Sportclubs Hoyerswerda der Fall gewesen.

Es waren grandiose Übungen, die von den Hoyerswerdaer Startern in den Qualifikationswettkämpfen gezeigt wurden. Die Damengruppe mit Lotte Tröster, Lea Schubert und Caroline Wieland konnten mit ihrer Balance-Übung sogar die zweithöchste Wertung, das Damenpaar mit Sophia Hermes (Wilhelmshaven) und Liora Ebnet die dritthöchste Wertung in der Tempouübung bei den Qualifikationskämpfen verbuchen. Mit diesen beiden Übungen zogen alle Sportclub-Teilnehmer, auch das Mixed-Paar mit Greta Drost und Alexander Minevskiy, erfolgreich ins Finale ein. Und damit war eigentlich das Ziel erreicht. Wer hätte vermutet, dass die beiden Damenformationen so knapp an einer Medaille vorbei rutschen würden? Es ist unfassbar, mit welcher Souveränität und Nervenstärke sich die Hoyerswerdaer Sportler auch am finalen Wettkampftag auf der bulgarischen Matte zeigten. Wenn man bedenkt,



Der Final-Einzug war das Ziel der Hoyerswerdaer Sportakrobaten. Am Ende kämpften sie mit um die Medaillen. Das Mixed-Paar Greta Drost und Alexander Minevskiy belegte den 6. Platz, das Damenpaar Sophia Hermes (Wilhelmshaven) und Liora Ebnet den 4. Platz.



Die Damengruppe Lea Schuster, Caroline Wieland und Lotte Tröster verpasste bei der Europameisterschaft in Varna eine Medaille nur denkbar knapp. Fotos: Felix Kuntoro/DSAB (3)

dass in diesen zwei bzw. zweieinhalb Minuten, die eine Übung dauert, jede einzelne Bewegung jedes einzelnen Partners zu 100 Prozent stimmen müssen, und das mit Höchstschwierigkeiten und ge-

nau richtig auf den Takt der Musik, dann kann man vielleicht nachvollziehen, welche Leistung hier vollbracht wurde. Am Ende steht ein so erfolgreiches Ergebnis für den SC Hoyerswerda, wie es noch

nie eines gab. Zwei Holzmedaillen – also 4. Plätze – und ein 6. Platz – das ist ganz einfach fantastisch. Gratulation den Sportlern und ihren Trainern, herzlichen Glückwunsch an den Hoyerswerdaer Chef-

trainer Sergej Jeriomkin und an Choreographin Ana Matyskina. Und die Tränen, die am Sonntagabend der eine oder andere ganz sicher in den Augen hatte, waren am Montag sicher schon vergessen. Spätestens, als der

Flieger um 7 Uhr wieder auf dem Flughafen Berlin Brandenburg gelandet war.

■ Daniela Fünfstück, die Autorin dieses Beitrags, ist die Geschäftsführerin des Sportclubs Hoyerswerda.

Verschollene Dorfchronik wieder aufgetaucht

Dörghausen

Der auf einer Urkunde aus dem Jahr 1248 beruhende 775. Geburtstag des Dorfes weckt Interesse an dessen Geschichte: So waren jetzt im Dorfgemeinschaftshaus Schautafeln mit historischen Fotos und Dokumenten aus jüngerer Vergangenheit zu sehen. Präsentiert wurde auch eine zwischen 1827 und 1949 zusammengetragene, verschollene und im vorigen Jahr wieder aufgetauchte Chronik. Sie wurde dem Wittichenauer Hobby-Historiker Hans-Jürgen Schröter zugeschickt. Er will sie dem Archiv der katholischen Kir-

che in Wittichenau zurückgeben, wo sie einst lag. Vorher allerdings schreibt er sie ab. Der Gedanke ist, dass sie er-



Großes Interesse: Die Dörghausener studierten die Schautafeln ganz genau. Foto: Katrin Demczenko

gänzt um Informationen von vor 1827 und nach 1949 als Ballast für ein neues Geschichtswerk dienen kann. (red)

Weißkollm

Am letzten August-Wochenende fand der 35. KnappenMan-Triathlon am Dreiwieberner See statt. Für den neuen KnappenMan-Verein war es die Premiere als Ausrichter – und Harald Skopi vom Vorstand sagt, man sei mit dem Verlauf der erstmals komplett ehrenamtlich organisierten Wettbewerbe sehr zufrieden. So lag nicht nur die Zahl der am Ende gut 900 Starterinnen und Starter deutlich oberhalb der Erwartungen. Sondern es habe auch viele positive Rückmeldungen gegeben. Das betreffe zum Beispiel den Umstand, dass der Knappen-

Positive Resonanz nach dem KnappenMan



Der Strand des Dreiwieberner Sees bot beim KnappenMan die Kulisse für die Starts. Foto: Mirko Kolodziej

Man trotz Auflösung des Sportbundes Lausitzer Seenland in Hoyerswerda erhalten geblieben ist. Lob gab's auch für die neuen Radstrecken. Auf Lang- und Mitteldistanz ging es statt um den Scheibe-See durch Burg und in Richtung Burg-

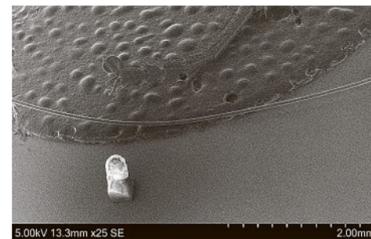
hammer. Die Straßen sind inzwischen in besserem Zustand als der See-Rundweg. Die erste Veränderung für nächstes Jahr ist schon beschlossen: Beim Jedermann-Wettbewerb wird die Radstrecke von 20 auf zehn Kilometer halbiert. (red)

Noch kleiner geht ein Dichterkopf wohl nicht

Hoyerswerda

Man kann sie nur unter dem Mikroskop sehen – die wahrscheinlich weltweit kleinste Büste des Dichters Gotthold Ephraim Lessing. Geschaffen haben sie Philipp Meier und Finn Margraf vom Lessing-Gymnasium gemeinsam mit ihrem Lehrer Dr. Falk Günther im Rahmen der Begabungs- und Begabtenförderung an der Schule.

Der Kopf sei etwa halb hoch, wie eine Stecknadel dünn, sagt der Pädagoge. Zur Herstellung der Nano-Büste sei erst im Lessing-Museum in Kamenz eine Skulptur gescannt worden. Daraus errechnete sich dann ein Computermodell, das schließlich mithilfe der BTU Cottbus-Senftenberg per 3-D-



Diese Aufnahme soll verdeutlichen, wie klein die Büste doch ist. Daneben sind ein menschliches Haar zu sehen und ein Fliegenbein. Foto: Philipp Meier / Lessing-Gymnasium Hoyerswerda

Dr. Falk Günther, Philipp Meier (M.) und Finn Margraf haben zusammen an dem Projekt gearbeitet. Foto: Juliane Mietzsch

Drucker materialisiert wurde. Vonseiten der Schöpfer heißt es, man müsse sich den Miniatur-Lessing in den Dimensionen eines menschlichen Haars oder eines Fliegenbeins denken – beides ist zur Veranschaulichung im Mikroskop-Bild zusammen mit der Büste zu sehen. (red)

Wo Ihnen geholfen wird

Notrufe jederzeit gültig

- Polizei ☎ 110
- Feuerwehr / Rettungsdienst / Lebensbedrohlicher Notfall ☎ 112
- Lausitzer Seenland Klinikum Hoyerswerda ☎ 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 / Notruftelefon ☎ 03571 475113
- Lebensräume Hoyerswerda Bereitschaftsnotdienst ☎ 0800 4072780
- Ewag Kamenz / Trink- und Abwasser 24-Stunden-Havarieservice ☎ 03578 377377
- Kinder- und Jugendnotdienst ☎ 0351 2754004

Sonnabend, 21. bis Freitag, 27.10.

- 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. Bereitschaftspraxis Sa/So 9-13 Uhr / 15-19 Uhr, Seenland-Klinikum (Entlastung der Notaufnahme) Hoyerswerda, Haupteingang ☎ 116 117
- Zahnarzt Sa/So: 10-11 Uhr, Dr. S. Kittel, Hoyerswerda, Bonhoefferstr. 1a ☎ 03571 406779
- Zahnarzt Mo-Fr: 7-7 Uhr, ZÄ Ch. Brix, Hoyerswerda, Bebelstr. 10 ☎ 03571 404071
- Tierarzt Sa/So: DVM Böhm, Hoyerswerda, Merzdorfer Str. 46 ☎ 03571 404209
- Bereitschaft ab 6 Uhr ☎ 0171 3138987
- Tierarzt Mo-Fr: Dr. Scholze, Hoyerswerda, Burgplatz 8 ☎ 03571 426221
- Bereitschaft ab 6 Uhr ☎ 0151 11011813
- Augenarzt ☎ 116 117
- Apothekenbereitschaft Sa/So: 8-8 Uhr, Apotheke am Klinikum, Hoyerswerda, Maria-Grollmuß-Straße 10 ☎ 03571 408010
- Apothekenbereitschaft Mo: 8-8 Uhr, Apotheke am Kirchplatz, Hoyerswerda, Kirchplatz 12 ☎ 03571 405141
- Apothekenbereitschaft Di: 8-8 Uhr, Bären-Apotheke, Bernsdorf, Dresdener-Str. 22 ☎ 035723 92415
- Apothekenbereitschaft Mi: 8-8 Uhr, Apotheke am Jahnstadion, Hoyerswerda, L.-Herrmann-Str. 13 ☎ 03571 406789
- Apothekenbereitschaft Do: 8-8 Uhr, Park-Apotheke, Lohsa, Hauptstr. 25b ☎ 035724 50277
- Apothekenbereitschaft Fr: 8-8 Uhr, Apotheke im Globus, Hoyerswerda, Kamenzer Bogen 1 ☎ 03571 6057334

Gut zu wissen

Telefon / Öffnungszeiten
 Bürgeramt Stadt Hoyerswerda
 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

Hoyerswerda

- Touristinformation Bürgerzentrum, Braugasse 1 ☎ 03571 2096170
- Kinder- und Jugendfarm ☎ 03571 979164
- Jugendclubhaus „Ossi“ ☎ 03571 979232
- Energiefabrik Knappenrode ☎ 03571 607030
- KulturFabrik Hoyerswerda ☎ 03571 2093330
- Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek ☎ 03571 607753
- Zoo / geöffnet tgl. 9-18 Uhr ☎ 03571 20937700
- (Kassenschluss 17 Uhr) Am Haag 20, Besuchereingang, Teschenstraße Schloss und Stadtmuseum tgl. 10-18 Uhr ☎ 03571 20937500
- CVJM Hoy. e.V., A.-Einstein-Str. 47 ☎ 03571 401552
- RAA Hoyerswerda/Ostsachsen ☎ 03571 416072
- Intern. Bund IB Freier Träger d. Jugend-, Sozial- u. Bildungsarbeit e.V. ☎ 03571 414154
- vfb „Lichtblick“, U.-v.-Hutten-Str. 31 ☎ 03571 609886
- Verbraucherzentrale Sachsen ☎ 03571 406492
- Volkshochschule Hoyerswerda ☎ 03571 20937200
- Diakonie Haus Bethesda, Hoyerswerda, Schulstr. 5 ☎ 03571 427181
- Vereinshaus der Parität, Hoyerswerda, Heinrich-Mann-Str. 37 ☎ 03571 416652
- IG „Kinderferien“ e.V. ☎ 03571 601805
- Nachbarschaftshilfeverein e.V., Hoyerswerda, Hufeland-Str. 41 ☎ 03571 609242



*Deine Flügel waren fertig,
unsere Herzen waren es nicht.*

Danke

an die Eltern für die hilfreiche Unterstützung für einen würdevollen Abschied von Ihrem Sohn

Ingo Stolarski

Danke der Intensivstation des Lausitzer Seenlandklinikums.

Danke an unsere Familien und engen Freunden, die uns in der schweren Zeit des Abschieds unterstützt haben.

Dank gilt auch den vielen Freunden, Sportfreunden, Schulkameraden, Nachbarn und Bekannten für die letzte Ehre, die Sie ihm erwiesen haben.

Danke dem Bestattungshaus Tannenhauer für die perfekte Umsetzung all unserer Wünsche.

Danke der Trauerrednerin Doris Schleiernick für Ihre liebevoll gewählten Worte.

Danke dem Blumenhaus Witte für die außergewöhnliche Gestaltung des Blumenschmuckes.

In liebevoller Erinnerung
**Lebensgefährtin Kathrin
Kinder Jette und Eric
Familie Stolarski**



*Du hast gesorgt, Du hast geschafft,
bis Dir die Krankheit nahm die Kraft.
Bis zu den letzten Lebenstagen hast Du
Dein Schicksal mit Geduld ertragen.
Nun ruhe sanft und schlaf in Frieden,
hab tausend Dank für Deine Müh
und bist Du auch von uns geschieden,
in unseren Herzen stirbst Du nie.*

Danksagung

Für die zahlreichen Beweise aufrichtiger Anteilnahme durch stillen Händedruck, herzlich geschriebene Worte, Blumen und Geldzuwendungen sowie das ehrende Geleit zur letzten Ruhestätte unseres lieben Vaters

Paul Birnick

* 30. 06. 1936 † 21. 09. 2023

möchten wir uns bei allen Verwandten, Nachbarn, Freunden und Bekannten recht herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gilt Herrn Pfarrer Koch für die tröstenden Worte, dem Posaunenchor Geierswalde/Tätzschwitz, der Gärtnerei Witte, dem Bestattungshaus Konieczny, dem Hausarzt Dr. Petschick, der neurologischen Praxis Dr. Oehlwein, dem Pflegedienst Nächstenliebe Brantzko/Zippack, dem Team des Seniorenlandhauses Klein Partwitz, der logopädischen Praxis Korzak/Watky, der Physiotherapie Wenzel und der Gaststätte „Zum Mühlengrund“ in Michalken.

In stiller Trauer
**Töchter Christina, Sylvia und Karin mit Familien
im Namen aller Angehörigen**

*Erinnerungen, die unser Herz berühren,
gehen niemals verloren.*

Danksagung

Wir danken allen Verwandten, Bekannten und Nachbarn, die durch ihr Zeichen aufrichtiger Anteilnahme, Hilfe und persönlicher Verbundenheit unsere liebe

Gisela Muth

im Tode geehrt haben.

Unser besonderer Dank gilt dem Trauerredner Herrn Michaelsen, dem Bestattungshaus Konieczny, der Gaststätte „Quellendiele“ in Lauta, dem Pflegepersonal der AWO, dem langjährigen Hausarzt Herrn Dr. Rietschel und dem Diakonie-Hospiz in Woltersdorf, denen wir die uns zugedachten Geldzuwendungen für die würdevolle Begleitung übergeben haben.

In lieber Erinnerung
Kinder Sieglinde, Sabine und Ines mit Familien
Lauta, im Oktober 2023



© Peter Franz_pixelio

*Du bist gegangen und wir konnten
dir nicht auf Wiedersehen sagen.*

Tief traurig und noch immer fassungslos nehmen wir Abschied von

Lothar Schmidt

* 30.06.1942 † 06.10.2023

unserem lieben Ehemann, Vati und Schwiegervati, Opa und Uropa, Bruder, Schwager und Onkel.

Wir vermissen dich.
**Deine Erika
Deine Tochter Viola mit Frank
Deine Tochter Manja mit Maik
Deine Enkel Nils und Felix mit Carina
und Frederik
sowie alle Anverwandten**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

*Irgendwie bist Du nicht weg,
werden wir nicht aufgeben,
und wir werden leben.
Doch wir wissen nicht, wie wir es zuwege bringen.
Doch es wird gelingen.
Für Dich
Irgendwie
Du fehlst!*

Danksagung

Wir haben Abschied genommen von

Manfred Röber

* 17.03.1947 † 10.09.2023

Herzlichen Dank sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten. Für herzlich gesprochene und geschriebene Worte sowie Geldzuwendungen bedanken wir uns von ganzem Herzen bei allen Verwandten, Nachbarn und Bekannten. Danken möchten wir auch unserer langjährigen Hausärzten Frau Dr. Sachse und dem Team des Fachkrankenhauses Coswig für die sehr fürsorgliche medizinische Betreuung. Besonderer Dank gebührt dem Bestattungshaus Konieczny und dem Trauerredner Herrn Dietmar Michaelsen für die würdevolle Gestaltung der Trauerfeier.

Enkeltochter Lisa Röber mit Familie
im Namen aller Angehörigen



DANKSAGUNG

Renate Zeschke

Herzlichen Dank für jede Form der Anteilnahme, der geschriebenen oder gesprochenen Worte, der Geldspenden, für alle Zeichen der Liebe, Freundschaft und Verbundenheit.

Vielen Dank auch der ambulanten Pflege der AWO, der Tagespflege "Aitutanda", der Kurzzeitpflege "Lebenshilfe" Dörghausen, der Hausgemeinschaft Virchowstraße 12, der Gärtnerei Zschorlich, der Gaststätte "Zur Grafschaft" und dem Bestattungshaus Bonitz · Pech.

Im Namen aller Angehörigen
Ehemann Günter
Hoyerswerda, im Oktober 2023.
Gedenkseite: www.bonitz-pech.de/renate-zeschke

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

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutti und Omi

Ursula Schöne

* 16. 11. 1936 † 06. 10. 2023

In Liebe
**Sohn Volker und Jasmin
mit Emil und Michel
Sohn Lutz und Radka
sowie alle Angehörigen**

Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt.



*Nur eine Mutter gibt's im Leben,
viel Gutes hat sie uns gegeben.
Geduldig trugst du Leid und Schmerz,
nun ruhe sanft, du liebes, gutes Herz.*

Christa Stresow

* 10.07.1935 † 07.10.2023

Wir vermissen Dich!

**Tochter Gabriele mit Familie
Sohn Jörg mit Familie
sowie alle Angehörigen**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 3. November 2023, um 11.00 Uhr, auf dem Friedhof in Lohsa statt.

Gedenkseite: www.bonitz-pech.de/christa-stresow

Am 08.10. verstarb unsere liebe Mutti, Oma, Uroma und Schwester

Christa Weisbach

geb. Hausotte
* 14.10.1930 † 08.10.2023

In stiller Trauer
**Kinder Elke, Lutz, Jens und Maik
mit Familien
im Namen aller Angehörigen**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Montag, dem 20. November 2023, um 12.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.



Ein Kämpferherz hat aufgehört zu schlagen.
*Ich wollt so gern noch bleiben und lass euch doch allein.
Lasst mich in euren Herzen für immer bei euch sein.*

Nach langer, mit großer Geduld ertragener Krankheit hat uns mein lieber Ehemann, unser über alles geliebter Papa und herzensguter Opa, Bruder, Schwager und Onkel verlassen. Tapfer und ohne zu klagen hat er sein Schicksal angenommen.

Siegbert Tschage

* 26.02.1959 † 11.10.2023

In Liebe und Dankbarkeit nehmen Abschied
**Ehefrau Heidrun
Sohn Peter mit Annett
Sohn Torsten mit Line
Enkelkinder Kenny, Carlos, Eddy und Tyli im Herzen**

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Samstag, den 11. November 2023, um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in Tätzschwitz statt.

Der ist der glücklichste Mensch,
der das Ende seines Lebens
mit dem Anfang in Verbindung
setzen kann.

◆

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Danksagung

*Gemeinsam sind wir alt geworden,
es ist schwer jetzt zu verstehen,
dass das letzte Stück des Lebens
jeder muss alleine gehen.*

Hiermit danken wir allen, die uns auf so vielfältige Weise ihre Anteilnahme erwiesen haben beim Abschied von meinem lieben Ehemann, Vater, Schwiegervater, Opa und Uropa

Günter Gläser

Besonders danken wir dem Bestattungshaus Konieczny und dem Redner Dietmar Michaelsen für den würdevollen Abschied. Desweiteren danken wir Herrn Dr. Rietschel, dem Palliativ-Team Dresden, dem Pflegedienst der Caritas, unseren Nachbarn Familie Helbig und der Gaststätte „Grubenlampe“.

In stiller Trauer und Dankbarkeit
Ehefrau Edda mit Familie

Lauta, im Oktober 2023

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

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uroma

Erna Natusch

geb. Michelfeit
* 11.10.1934 † 02.10.2023

In stiller Trauer
**Deine Kinder Olaf und Annet
mit ihren Familien**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet auf Wunsch der Verstorbenen im engsten Familien- und Freundeskreis statt.

WWW.BESTATTUNGSHAUS-SCHULZE.DE
Dem vergangenen Leben einen ehrenden Abschluss.

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

Schulanfänger, junge Fahrer und Diebstahlschutz

Die Verkehrswacht Hoyerswerda hat in den vergangenen Wochen eine Menge angeboten. Und hat bis Jahresende noch einiges vor.

VON SILKE RICHTER

Dass auch in und um Hoyerswerda alljährlich nach den Ferien an den Grundschulen gelbe Banner mit dem mahnenden Hinweis „Achtung Schulanfänger!“ an den Bäumen hängen, ist den ehrenamtlich tätigen Mitgliedern der Verkehrswacht zu verdanken. Wobei ihr Hauptaugenmerk auf dem Bereich der Verkehrserziehung und -aufklärung liegt.

Mit Beginn des neuen Schuljahres herrschte deshalb auch im Verkehrsgarten in der Käthe-Niederkirchner-Straße 24 wieder jede Menge Betrieb. So startete unter anderem die regelmäßige Fahrradausbildungen der 3. und 4. Klassen, bei der die Schüler nach einem theoretischen und praktischen Unterrichtsteil eine Prüfung im Beisein der Polizei ablegen müssen. War der Test erfolgreich, bekommen die Teilnehmer einen Fahrradpass. Wenngleich die schulische Verkehrserziehung eigentlich schon in den Kindergärten beginnt. „Auch in diesem Bereich sind wir mit Angeboten aktiv“, erklärt Anke Piwarz von der Hoyerswerdaer Verkehrswacht. Aber nicht nur Kinder, auch Jugendliche kommen in den Genuss von Verkehrsausbildungsmöglichkeiten. So fand



Bei der Fahrradausbildung lernen die Jungen und Mädchen in realistisch nachgestellter Atmosphäre wie sie sich im Straßenverkehr richtig verhalten.

Foto: Silke Richter

jüngst die Aktion „Junge Fahrer“ für Fahranfänger im Berufsschulzentrum „Konrad Zuse“ gemeinsam mit der Landesverkehrswacht Sachsen, der Verkehrswacht Chemnitzer Land und der Verkehrswacht Zwickauer Land statt.

Fahrradcodierung nochmal nächste Woche

Bis zu den Herbstferien liefen zudem die beliebte „Busschule“, die Aktion „Kinder im Straßenverkehr“ und „Jung, Sicher, Startklar“ in Kamenz. Außerdem organisiert die Verkehrswacht Hoyerswerda auch noch ein weiteres, nicht unwichtiges Angebot für Radfahrer: die beliebte Fahrradcodierung zum Diebstahlschutz. Wer sein Fahrrad vor Dieben noch sicherer machen möchte, sollte sich unbedingt den nächsten Termin vormerken: 25. Oktober von 15 bis 18 Uhr bei der Verkehrswacht in der Käthe Niederkirchnerstraße 24. Und am Nikolaustag, dem 6. Dezember, wird zum Verkehrsprojekt „Mobil bleiben, aber sicher“ eingeladen. Gemeinsam mit dem Weihnachtskonzert des Polizeiorchesters Sachsen im Visavis Hoyerswerda.

web www.verkehrswacht-hoyerswerda.de



Wie sich Raum krümmt, wurde mit dieser mit einer elastischen Plane bespannten Konstruktion dargestellt.

Foto: Ralf Grunert

Wie große Massen die Raumzeit krümmen

Bernsdorf

Mitunter schafft es die Wissenschaft, etwas sehr Abstraktes zumindest annähernd greifbar zu machen: Die Krümmung der Raumzeit nach Einstein zum Beispiel. Das berühmte Gummibuch-Experiment dazu war jetzt im Mehrgenerationenhaus zu sehen. Zu Gast waren Dr. Maria Haupt und Dr. Christian Stegmann vom Deutschen Zentrum für Astrophysik in Grünberg. Die Mädchen und Jungen aus Bernsdorf waren an Astro-

nomie allgemein sehr interessiert. Und sie erfuhren auch etwas zum Vorhaben, im Lausitzer Untergrund ein seismisch abgeschirmtes Labor zu bauen und womöglich zusätzlich den Gravitationswellen-Detektor Einstein-Teleskop hierher zu bekommen. Die Idee des DZA ist, dass es in Zukunft für Labor und Gölitzler Forschungs-Campus eine ganze Reihe von Technikern, Handwerkern, Ingenieuren und Wissenschaftlern braucht – auch aus der Region. (red)

Der „Zebrastrifen“ am Lessinghaus ist fertig

Hoyerswerda

Der nagelneue Fußgängerüberweg am Übergang der Fischerstraße zur Straße am Lessinghaus ist mehr oder weniger fertig. Seine Geschichte beginnt mit dem Bürgerhaushalt 2019. Mit 214 Stimmen schaffte es der Vorschlag, der auf die Umsetzungsliste, aber damit begannen die Schwierigkeiten erst. Wegen der Vorschriften bezüglich Zuwegung, Platzangebot, Beschilderung und Beleuchtung hieß es: nicht machbar. Es war zwischenzeitlich sogar von einer Ampel als Alternative die Rede. Doch diese hätte in Bau und Betrieb enorme Kosten verursacht. Vor

zwei Jahren wurde also entschieden: Kommando zurück – was auch nicht ganz billig zu haben war. Denn mittlerweile sind die Bushaltestelle in Richtung Neues Rathaus verlegt, der Gehweg dorthin nach einem Grundstückskauf verbreitert und die Borde angepasst. Zuletzt waren noch die beiden Peitschenmasten mit Hinweiszeichen aufzustellen und beleuchtungstechnisch anzuschließen. Nun ist die profane Zebrastrifen genannte Anlage nutzbar. Sie soll vor allem die Wege der Schülerinnen und Schüler des Johanneums sowie der Kinder und Eltern des Kinderhauses Am Zoo sichern. (red)



Der neue Fußgängerüberweg in der Fischerstraße/Straße am Lessinghaus ist aufgrund der Beleuchtung gerade in der Nacht ein echter Hingucker. Und er wird auch schon genutzt.

Foto: Uwe Schulz

„Kinder sollen nicht in Süchte flüchten“

In der diesjährigen Sucht- und Drogenpräventionswoche in Hoyerswerda spielte erstmals auch das Thema Mediensucht eine wichtige Rolle.

VON SILKE RICHTER

Moderne Technik ist heute nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken und schafft enorme Erleichterungen. Und doch ist da auch diese Gefahr. Denn eines wird moderne Technik nie erreichen können: persönliche, individuelle und vor allem authentische Kommunikation, sagt Roland Huth. Er arbeitet im Fachbereich /Jugend- und Projektförderung der Stadt Hoyerswerda – und setzte deshalb in diesem Jahr bei der Vorbereitung der Sucht- und Drogenpräventionswoche genau aus diesem Grund verstärkt auf persönliche Kontaktaufnahme. „Ich habe sowohl moderne Medien als auch Briefpost und persönliche Telefonate genutzt und damit eine sehr viel bessere Rückkopplung von den Schu-



Roland Huth organisiert und begleitet die Präventionswoche seit vielen Jahren.

Foto: Silke Richter

und zum bewussten risikoreichen Umgang animieren. Es geht darum, soziale Kompetenzen zu fördern, die verhindern sollen, „dass Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen, bei Stress und Überforderung, in Suchtverhalten flüchten“, erklärt Roland Huth.

Es geht um Cannabis- Alkohol, Zigaretten- und anderen Drogenkonsum, der beispielsweise in Theaterstücken oder Mitmach-Parcours behandelt wurde. Der Workshop „Mediensucht“ war diesmal neu im Programm, bei dem es um Sucht und die Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens ging. und welche Rechte sowie Pflichten im Netz und mit Medien zu beachten sind. Die Resonanz auf die Angebote hat den Machern um Roland Huth jedenfalls recht gegeben.

len bekommen, mit dem Ergebnis, dass zahlreiche Veranstaltungen sehr gut angenommen und mit sehr hoher Resonanz belohnt wurden“, freut er sich. „Ein Stück Papier rutscht

nicht einfach so weg, im Gegensatz zu einer Mail.“ Ziel der Woche, die in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Bautzen, dem Gesundheitsamt Hoyerswerda und dem hiesi-

gen Jugendamt organisiert und finanziert wird, ist die Sensibilisierung für das Thema Sucht, seine Folgen und Gefahren. Schüler sollen Impulse bekommen, zum Nachdenken

und finanziert wird, ist die Sensibilisierung für das Thema Sucht, seine Folgen und Gefahren. Schüler sollen Impulse bekommen, zum Nachdenken

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uroma



Ruth Schernikau

geb. Quast

* 21.10.1929 † 08.10.2023

In stiller Trauer
Kinder Karl-Heinz, Angela und Andrea mit Familien
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier findet am Freitag, dem 17. November 2023, um 10.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.



Es weht der Wind ein Blatt vom Baum, von vielen Blättern eines, dies eine Blatt, man merkt es kaum, denn eines ist ja keines. Doch dieses Blatt allein, war Teil von unserem Leben, drum wird dies Blatt allein, uns immer wieder fehlen.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Ursula Struthoff

geb. Jahn

* 01.08.1943 † 22.09.2023

In stiller Trauer
Sohn Thomas mit Gabi
sowie Elke und Heike Struthoff mit Familien

Die Trauerfeier findet am Montag, dem 13. November 2023, um 10.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt. Von Blumen- & Kranzspenden bitten wir Abstand zu nehmen.

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist. Eine Last fallen lassen können, die man lange getragen hat, das ist eine tröstliche, eine wunderbare Sache.

Herrmann Hesse

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von

Siegfried Platta

* 19.06.1943 † 12.10.2023

In stiller Trauer
Deine Gisela
Deine Töchter Heike und Anke mit Familien
Petra und Kerstin mit Familien
im Namen aller Angehörigen



Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, dem 26. Oktober 2023, um 12.30 Uhr auf dem Friedhof Lauta-Dorf statt.

Wenn Knochen porös werden

Warum sind Frauen deutlich häufiger von Osteoporose betroffen als Männer? Aber es gibt Möglichkeiten, vorzubeugen, sagt ein Mediziner.

VON JENS FRITZSCHE

Laut Robert-Koch-Institut ist hierzulande jede vierte Frau über 65 von Osteoporose betroffen. Einer Knochenkrankheit, die zu häufigeren Brüchen führt, „da die Dichte der Knochen und damit deren Elastizität nachlässt“, beschreibt Dr. Robert Hofmann. Er ist Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Städtischen Klinikum Görlitz. Und weiß aus seiner täglichen Praxis, „dass Osteoporose das Risiko von Knochenbrüchen, insbesondere an den Hüften, Wirbeln, Schultern und Handgelenken bei Stürzen deutlich erhöht“. Wobei dieses Problem zwar prinzipiell Menschen jeden Alters und Geschlechts betreffen kann; „dennoch steigt das Risiko für Osteoporose mit dem Alter“. Insbesondere bei Frauen nach den Wechseljahren, „da bei ihnen der Östrogenspiegel sinkt“. Zudem gibt es zahlreiche Risikofaktoren, macht der Chefarzt deutlich: Zu wenig Kalzium und Vitamin D in der Ernährung, Rau-

chen, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, bestimmte chronische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder hormonelle Störungen. „All das kann die Knochendichte beeinflussen.“ Mitunter können auch Medikamente zur Behandlung chronischer Krankheiten zu Osteoporose führen, fügt der Görlitzer Mediziner an. „Besonders kortisonhaltige Medikamente.“ Dennoch sind die Ärzte mit Blick auf die Behandlung von Osteoporose längst mit guten Möglichkeiten ausgestattet. Auch, was zunächst die Diagnose betrifft. „Die Diagnose erfolgt in der Regel ambulant durch eine Knochendichtemessung, die Osteodensitometrie, auch DXA-Messung genannt“, beschreibt Dr. Robert Hofmann. An-

schließend setzen die Mediziner vor allem auf Vitamin-D- und Kalzium-Präparate, um die Probleme der Knochen zu behandeln. In Abhängigkeit von der Ausprägung der Osteoporose können auch Hormone verschrieben werden, „die zusätzlich knochenaufbauend oder knochenabbauhemmend wirken.“



Dr. Robert Hofmann, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie in Görlitz.



Ein gesundes Schultergelenk – vor allem Frauen ab 65 sind häufig von Osteoporose betroffen und dann vor allem Hüft- und Schultergelenke.

Foto: pixabay.com

Mitunter muss allerdings auch operiert werden, macht der Görlitzer Chefarzt deutlich. „Auch wenn natürlich nicht jeder Knochenbruch an den oberen Extremitäten und Wirbelkörpern bei Osteoporose eine Operation erfordert!“ Hüftgelenknahe Brüche allerdings müssen in aller Regel immer operiert werden, so Dr. Hofmann. „Hier geht es ja um die schnellstmögliche Wiederher-

stellung der Mobilität der Patienten!“ Je nach Art des Bruchs setzen die Mediziner dann auf eine Stabilisierung durch ein sogenanntes Nagel-System oder den Ersatz des Gelenkes durch eine Teil- oder Total-Endoprothese. Kann eigentlich auch vorge-sorgt werden? Es gibt ja den Mythos, Gummibärchen würden Knochen und Knorpel „schmieren“. Was bekanntlich

so nicht stimmt. „Ausgewogene Ernährung mit kalziumhaltigen Lebensmitteln – also hauptsächlich Produkte aus Milch – oder auch pflanzliche Margarine, die Vitamin D enthält, tragen zur Vorbeugung bei“, weiß der Görlitzer Chefarzt. Zudem sorgen Gymnastik, Schwimmen, Radfahren oder Wandern für besser Knochen durchblutung und somit bessern Knochenstoffwechsel.

so nicht stimmt. „Ausgewogene Ernährung mit kalziumhaltigen Lebensmitteln – also hauptsächlich Produkte aus Milch – oder auch pflanzliche Margarine, die Vitamin D enthält, tragen zur Vorbeugung bei“, weiß der Görlitzer Chefarzt. Zudem sorgen Gymnastik, Schwimmen, Radfahren oder Wandern für besser Knochen durchblutung und somit bessern Knochenstoffwechsel.

Gesundheits-Tipp

Kalzium-Räuber auf dem Teller?

Um Knochenschwund vorzubeugen, sollte reichlich Kalzium auf den Teller. Rund 1.000 Milligramm Kalzium am Tag, aber nicht mehr als 1.500 Milligramm. Denn zu viel Kalzium kann wiederum zu Gallen- und Nierensteinen sowie zu Magengeschwüren führen. Es gibt aber auch Lebensmittel auf unserer Speisekarte, die regelrechte Kalziumräuber sind. Die sollten dringend reduziert werden. Phosphat ist zum Beispiel so ein Stoff, der zu erhöhtem Kalziumabbau aus den Knochen führen kann. Phosphat ist vor allem in Fertiggerichten zu finden, in Chips, Cola, Limonade oder Schmelzkäse. Zudem kann auch Wurst viel Phosphat enthalten. Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist auch Oxalsäure. Diese kann sich im Darm mit Kalzium verbinden und so dessen Aufnahme in den Stoffwechsel verringern. Viel Oxalsäure enthalten zum Beispiel Spinat, Rote Beete, Mangold und Rhabarber. Gemüse, das allerdings durchaus gesund ist! Hier sollte es also ausgewogen zugehen. Klare Kante hingegen heißt es bei Kochsalz. Das fördert nämlich die Kalziumausscheidung über den Urin. Daher sollten es mit Blick auf gesunde Knochen nicht mehr als sechs Gramm Salz am Tag sein. Was bei vielen Lebensmitteln allerdings zum Problem wird.

Zumindest eine gute Nachricht gibt es aber dann doch noch: Kaffee ist besser als sein Ruf! Er ist kein Kalziumräuber ...

JENS FRITZSCHE

Anzeichen für Osteoporose?

Meist beginnt „Knochenschwund“, wie der Volksmund sagt, eher unbemerkt. Aber es gibt dennoch typische Symptome, die hellhörig machen sollten, raten Ärzte.

VON JENS FRITZSCHE

Sich schleichend entwickelnde Krankheiten sind problematisch. Durch den ebenso schleichenden Gewöhnungsprozess bemerken wir sie nämlich oft erst sehr, sehr spät. Das gilt nicht selten auch für Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt. Und genau dieser Begriff ist eigentlich ein Hinweis darauf, dass es durchaus Symptome gibt, die auf Osteoporose hinweisen können. Denn auch hier gilt, je früher gegengesteuert werden kann, umso größer ist die Chance, die Krankheit zumindest aufhalten zu können.

In den meisten Fällen sind es dabei akute und dann anhaltende Rückenschmerzen, die ein erster Hinweis sein können. Und spätestens dann, wenn Knochen wie scheinbar grundlos brechen – also ohne wirkliche große Einwirkungen – sollte ein Arztbesuch anstehen. Mediziner nennen dieses Problem „Niedrig-Energie-

Brüche“ – wobei Wirbelkörper mitunter sogar völlig unbemerkt und zudem noch ohne Schmerzen brechen können. Besonders häufig betroffen ist dabei die Speiche am Handgelenk, die dann meist ohne einen wirklich schweren Sturz bricht.

Weitere Anzeichen sind ein Größenverlust um mehr als vier Zentimeter innerhalb nur eines Jahres, ungewollter Gewichtsverlust um mehr als

zehn Prozent und nicht zuletzt die Verringerung des Rippen-Becken-Abstandes auf unter zwei Finger Breite. In solchen Fällen sollte der Weg dringend zum Hausarzt und von dort zu Spezialisten führen. Denn die Behandlung von Osteoporose muss so individuell sein, wie es die Krankheit in den meisten Fällen ebenfalls ist. Aber vor allem sollte eine Therapie schon vor den ersten Knochenbrüchen einsetzen.



Ein deutliches Zeichen für Osteoporose sind Brüche im Handgelenk ohne schwere Stürze.

Foto: pixabay.com

Osteoporose auch im Mund?

Auch, wenn Zähne keine Knochen sind, kann Knochenschwund im Mund auftreten. Und das kann unbehandelt fatale Folgen haben, warnen Mediziner.

VON JENS FRITZSCHE

Auslöser ausgerechnet Medikamente

Kann Osteoporose auch den Mund treffen. Ja und nein, sagen Mediziner. Zunächst: Zähne und Knochen haben eine Menge gemeinsam, sind aber dennoch unterschiedlich. Sowohl Zähne als auch Knochen brauchen Kalzium und Phosphat, um zu wachsen und gesund zu bleiben. Zähne sind aber deutlich elastischer, und sie sind eben keine Knochen. Also können Zähne quasi keine Osteoporose bekommen. Zum Mund gehören aber ja auch die Kieferknochen. Und dort kann der Knochenschwund dann doch aktiv werden. Und das kann schwerwiegende Folgen haben. Zähne können ausfallen, weil sie keinen Halt mehr haben – gleiches gilt natürlich für Implantate, die auf einen festen Kieferknochen angewiesen sind.

Dabei können diese Probleme im Kieferknochen unter anderem durch sogenannte Bisphosphonate verursacht werden. Durch Medikamente, die eigentlich gegen Osteoporose eingesetzt werden. Sie hemmen zwar einerseits den Knochenabbau, weil sie Stoffwechselprozesse in den Knochen verlangsamen. Andererseits schwächen Bisphosphonate die Kieferknochen. Das Knochengewebe im Kiefer stirbt im schlimmsten Fall ab. Dadurch kann eine sogenannte Osteonekrose im Kiefer entstehen; auch als Nekrose bekannt. Heißt, im Kiefer findet dann ein deutlicher Knochenabbau statt. Eine enge Absprache zwischen den behandelnden Ärzten sollte hier also dringend erfolgen, raten Mediziner.

Eine Behandlung des Problems ist dringend notwendig. Denn das Ganze entwickelt sich unbehindert sonst zu einer Art Teufelskreis. Durch die Nekrose werden einerseits die Zähne locker, so dringen letztlich auch Bakterien leichter ein. Und das wiederum verstärkt andererseits die Kiefernekrose zusätzlich. Ohne Behandlung droht also der Verlust von Teilen des Kieferknochens, warnen Zahnmediziner.

Zunächst genügen Mundspül-Lösungen

Als Behandlung reichen dabei übrigens in der Regel zunächst Mundspüllösungen sowie der Einsatz von Antibiotika aus. Bei einer stark ausgeprägten Nekrose hilft aber letztlich meist nur noch ein operativer Eingriff.

Hausmittel-ABC

Die Sonne als beste Medizin

Spazieren gehen gegen Osteoporose? Ärzte machen deutlich, dass dies nicht nur wegen der Bewegung eine gute Idee ist. Denn natürlich ist Sport eine der besten Vorsorge-Maßnahmen gegen Knochenschwund – aber Bewegung im Freien ist auch fürs „Vitamin D-Konto“ des Körpers wichtig. Und Vitamin D wiederum ist eine der wichtigsten Waffen im Kampf gegen Osteoporose; also Knochenschwund. Vitamin D sorgt dafür, dass wir Kalzium besser aufnehmen können und ist wichtig für die Mineralisierung der Knochen, so Mediziner. Durch das Sonnenlicht bildet unsere Haut dieses generell lebenswichtige Vitamin. Täglich eine halbe Stunde in der Sonne sind dabei ideal. Gerade in der jetzt beginnenden „dunklen Jahreszeit“ sollte man das über den Mittag herum zumindest versuchen! (JF)

Unbedingt Elektrolyte tanken

Der Körper braucht Mineralien – auch als Elektrolyte bekannt. Sportler müssen dabei besonders auf Nachschub achten. Aus wichtigen Gründen.

Nach dem Sport muss der Körper Elektrolyte „tanken“. Heißt, den Vorrat an lebensnotwendigen Mineralien aufzufüllen. Die meisten dieser Mineralstoffe – zumindest für den täglichen Bedarf – holt sich der Körper aus einer ausgewogenen, gesunden Ernährung. Gerade für Sportler ist allerdings bewusster Nachschub notwendig, um zum Beispiel Muskelkrämpfen, Leistungsproblemen und letztlich sogar Mangelerscheinungen vorzubeugen. Mediziner und

Sportwissenschaftler nennen dabei vor allem fünf Mineralien, die nach dem Training für den Körper von besonderer Bedeutung sind:

1. Kalium: Dieses Mineral hält beinahe alle Prozesse im Körper in Schwung. Und ist neben den Muskeln vor allem für die Nerven wichtig. Außerdem hilft Kalium, Schlaganfällen vorzubeugen und den Blutdruck zu senken. Bis zu 4,7 Gramm täglich sind die perfekte Dosis für den Körper, so

Mediziner. Reich an Kalium sind Pilze, Kartoffeln, Nüsse und Bananen.

2. Calcium: Calcium hat ja ohne den Ruf, ein wichtiges Mineral für stabile Knochen und gesunde Zähne zu sein. Ein Ruf, den Mediziner auch längst in entsprechenden Studien untermauert haben. Allerdings stärkt Calcium auch die Muskulatur. Ein durchschnittlicher Erwachsener benötigt dabei etwa 800 mg Calcium pro Tag. Relativ leicht machen



Calcium ist für gesunde Knochen wichtig! Sehr viel Calcium können wir durch Milch und Milchprodukte aufnehmen.

Foto: pixabay.com

das Milchprodukte, Grünkohl, Rucola, Haselnüsse oder Brokkoli.

3. Magnesium: Vor allem in Tabletten- oder Kapselform setzen Sportler nach dem Training gern auf Magnesium. Das

hat vor allem den Grund, dass dieses Mineral für die Entspannung der Muskeln sorgt. Aber auch schon vorm Sport lohnt es sich, zu Magnesium zu greifen, wissen Sportmediziner: Denn Magnesium ist ein wichtiger Energiespender. Er-

wachsene sollten zwischen 300 und 400 mg Magnesium täglich zu sich nehmen. Das müssen im Übrigen keine Tabletten sein, sondern vielmehr Vollkornprodukte, Haferflocken, Bohnen, Linsen und vor allem Nüsse.

4. Natrium: Vor allem im Kochsalz ist Natrium enthalten – und hilft Muskeln und Nervenenden auf Trab zu bringen. Allerdings ist es kaum nötig, zusätzlich auf Natrium zu setzen – durch viele Lebensmittel essen wir ohnehin mehr Natrium, als wir brauchen.

5. Zink: Sportmediziner sprechen bei Zink nicht selten vom „Sportlermineral“. Denn während des Trainings scheidet der Körper über den Schweiß sehr viel Zink aus; dieser Verlust muss ausgeglichen werden. Für Sportler wichtig: Zink erhöht die Leistungsfähigkeit. Mindestens zehn bis 15 mg täglich sind für Erwachsene wichtig. Am besten durch: Haferflocken, Bohnen, Linsen und vor allem Nüsse.

Bunte Welt der Kartoffel

Die Knollen gibt's in vielen Formen und Farben, sie sind sehr gesund und ein Allrounder in der Ernährung.

VON CAROLA PÖNISCH

Sie heißen Augusta, Adretta und Anuschka, Princess und Ballerina, Musika, Elfe, Milva oder Melody. Sie können klein und kugelförmig sein, länglich oder oval und sie kommen ziemlich bunt daher. Die Farbpalette reicht von verschiedenen Gelbtönen über Rot und Violett bis hin zu dunklem Blau – und das sowohl innen als auch außen. Willkommen in der bunten Welt der Kartoffel.

Warum Kartoffeln so gesund sind

Obwohl die herkömmliche Kartoffel zu gut 77 Prozent aus Wasser besteht, gilt sie doch als kleine Wundertüte. In ihr stecken viele wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Magnesium, Kalzium, Eisen, hochwertiges Eiweiß und eine gute Portion Kalium. Aber auch an B-Vitaminen und dem wichtigen Vitamin C mangelt es der Kartoffel nicht. In 100 Gramm Kartoffeln stecken 17 Milligramm Vitamin C – ein Apfel bringt es bei gleicher Menge nur auf 4,6 Milligramm. Außerdem enthält die Knolle nur knapp 15 Prozent Kohlenhydrate. Ihr mitunter schlechter Ruf als Dickmacher ist damit völlig unbegründet, solange man sich nicht nur von fettigen Pommes und Chips ernährt. Aber angesichts der kulinarischen Vielfalt, die in dem Nachtschattengewächs mit dem lateinischen Namen Solanum tuberosum steckt, dürfte eine gesunde und ausgewogene Ernährung kein Problem sein. Gekocht, im Ofen gebacken, gebraten, als Salat oder



210 Kartoffelsorten werden in Deutschland angeboten

Foto: Adobe Stock

Brei zubereitet ist die Kartoffel ein nicht mehr wegzudenkender Allrounder in der Küche.

Wie die Knollen nach Sachsen kamen

Die Geschichte der Kartoffel reicht weit zurück. Die ältesten bekannten Spuren wilder Kartoffeln fanden Forscher auf der chilenischen Insel Chiloé, dort soll sie schon vor 13.000 Jahren gewachsen sein. Die heute kultivierten Kartoffeln stammen aus den Anden vom westlichen Venezuela bis Argentinien.

Dass sie sich in Europa verbreiteten, ist den Spaniern zu verdanken, die sich Mitte des 16. Jahrhunderts von ihren Eroberungszügen mitbrachten. Es dauerte dann noch einmal rund 100 Jahre, bis die Knollen ihren Weg nach Deutschland fanden. Erstmals sollen sie 1647 in Pilgrimsreuth nahe Hof (Oberfranken) angebaut worden sein. Im benachbarten Sachsen setzte sich der Anbau in großem Stil sogar erst ab 1716 durch, und ehe sie im Elbtal gegessen werden konnten, vergingen weitere sechs Jahr-

zehnte. Es war 1775, als sie erstmals auf der kurfürstlichen Tafel von Friedrich August III. standen. Und es war der in Dresden lebende Himmelforscher Georg Palitzsch, der sie als Gast dort verspeisen durfte und so angetan war, dass er sie selbst anbaute und an umliegende Bauern verschenkte. Von den rund 2.000 weltweit bekannten Solanum-Sorten werden in Deutschland heute 210 angebaut. Und obwohl die Deutschen im Ausland gern als „Kartoffel“ bezeichnet werden, liegen wir hinter Polen nur auf

Platz 2 der europäischen Anbaustandorte. Zwischen neun und elf Millionen Tonnen werden jährlich hier geerntet. Weltgrößtes Anbaugelände ist übrigens China, gefolgt von Indien, Russland und der Ukraine.

Wo gibt es Knollen aus der Region?

Auf rund 5.800 Hektar (ein Prozent der landwirtschaftlichen Anbaufläche) wachsen in Sachsen Kartoffeln. „2023 wird ein knapp unterdurchschnittliches Kartoffeljahr werden“, schätzt Ariane Weiß, Geschäftsführerin des Sächsischen Kartoffelverband e.V., ein. Dafür sei die Qualität gut. „Die Verbraucher können sich auf schöne einheimische Kartoffeln freuen.“ Zu finden ist die sächsische Kartoffelvielfalt vor allem auf regionalen Wochenmärkten direkt bei den Erzeugern. Ab-Hof-Verkäufe bieten unter anderen die AgrarGenossenschaften Dürerörsdorf (Lagerhaus Stürza) und Riesa (Leutwitz) an. Wer die Kartoffel richtig feiern will, kann das Sächsische Kartoffelfest vom 11. bis 16. September in Chemnitz besuchen. Im kommenden Jahr wird Dresden Austragungsort dieses Festes im Herbst sein. Zuvor findet im Frühjahr hier der Pflanzkartoffeltag statt (Termin steht noch nicht fest). Bleibt zum Schluss die spannende Frage: Woher kommen eigentlich die Namen der Kartoffelsorten und warum sind diese überwiegend weiblich? Vermutlich, weil jeder Züchter seine neue Sorte nach seiner Frau oder den Töchtern benannte.

Die Zeit nach der Kohle

Schon ein kurzes Stück auf der „Niederlausitzer Bergbautour“ zeigt die Ausmaße des Wandels.

VON BIRGIT HILBIG

Der Legende nach soll es der Teufel gewesen sein, der die Lausitzer Braunkohle in der Erde versteckt hat; das Logo der Brikettmarke Rekord erinnert bis heute daran. Seit mehreren Jahren ist diese fröhliche rote Figur auch auf dem Fahrrad anzutreffen. Als Streckenmarkierung weist sie den Weg bei der Niederlausitzer Bergbautour, die insgesamt 505 Kilometer durch die vom Braunkohletagebau geprägte Landschaft führt.

Doch man muss bei Weitem nicht die komplette Strecke radeln, um einen Eindruck vom tiefgreifenden Wandel zu bekommen, den diese Region in den vergangenen Jahrzehnten erlebt hat und noch immer erlebt. Für einen Tagesausflug eignet sich beispielsweise der Abschnitt zwischen dem Senftenberger See und dem noch aktiven Tagebau Welzow-Süd, der landschaftlich reizvoll mehrere Gewässer berührt. So ist der Senftenberger See schon seit fast 50 Jahren ein Vorzeigebeispiel für einen rekultivierten Tagebau und erinnert heute kaum noch an seinen Ursprung. Urlauber und Ausflügler können dort baden, Wassersport betreiben und campen, finden zudem vielfältige Gastronomie. Der Großräschener See sieht zwar ebenfalls „gut gefüllt“ aus, und an seinen Ufern ist schon Infrastruktur entstan-



Entlang des Themenradweges findet man Seeufer in unterschiedlichen Ausbaustufen und kann einen Blick in den Tagebau Welzow-Süd werfen.

Fotos: Birgit Hilbig

den, doch er befindet sich noch unter Bergaufsicht und ist nicht zur Nutzung freigegeben. Ähnliches gilt für den gegenüberliegenden Sedlitzer See, der künftig eine zentrale Rolle für den Wassersport spielen und über drei Kanäle angebunden wird – laut Website des Bergbausanierers Mit-

teldeutsche und Lausitzer Bergbau-Verwaltungsgesellschaft (LMBV) ist seine Flutung voraussichtlich 2025 abgeschlossen. Als letztes Gewässer in dieser Kernregion des Lausitzer Seenlandes wird der Altdöberner See folgen, der planmäßig 2028 vollständig gefüllt sein soll. An seinem

Rand liegt das Dorf Pritzen, das der Braunkohle beinahe zum Opfer gefallen wäre und heute als Kunstlandschaft bezogen wird. Eine Ahnung von den Ausmaßen des noch laufenden Tagebaus und dessen Maschinen erhält man schließlich von den Aussichtspunkten bei Welzow.

Je nach Lust und Kondition kann man auf der gut ausgebauten, meist abseits von Straßen verlaufenden Trasse jederzeit umkehren oder in einen der zahlreichen anderen Themenwege einbiegen. Weitere Infos und ein Falblatt zum Herunterladen findet man unter: www.lausitzerseenland.de

SEENLAND ADVENTURE PARK

Schreibt uns gerne bei Whatsapp unter **01742047773** und reserviert euer Spielerlebnis

Tel.: 03571/407663 | Email: info@seenland-adventure-park.de | www.seenland-adventure-park.de | Käthe-Kollwitz-Straße 1a | 02977 Hoyerswerda

Was Katzen lieben FRESSNAPF

Verwöhnen Sie Ihren Liebling. Gut versorgt – ob jung oder alt.

Kamenzer Bogen 14 | Hoyerswerda | Mo.-Fr. 9 bis 19 Uhr | Sa. 9-18 Uhr
Schweigstraße 26a | 02943 Weißwasser | Mo.-Fr. 9 bis 19 Uhr | Sa. 9-18 Uhr

NEU IM ANGEBOT

QUAD CENTER Kleinpartwitz | **LAUSITZER SEENLAND TOUREN** (Daily and Wilder)

Exklusive VIP Quadtouren
2 bis max. 4 Personen pro Tour

Hubschrauberrundflüge
täglich buchbar

www.quadcenter-klein-partwitz.de | Tel. 0162 4067381
www.lausitzer-seenland-touren.de | Tel. 0174 2065905

Ihr Garant für erfolgreiche Werbekonzepte

...hier im Hoyerswerdaer Wochenblatt, in anderen Printprodukten, online, im Social Media Bereich oder als Gesamtkonzept crossmedial.

Caroline Knefel
Tel. 03571 4870-5382
knefel.caroline@ddv-media.de

„Ich freue mich auf Ihre Ideen, die wir gemeinsam die Realität umsetzen.“

Daniel Krasowski
Tel. 03571 4870-5381
krasowski.daniel@ddv-mediengruppe.de

„Ich freue mich auf Ihre Ideen, die wir gemeinsam die Realität umsetzen.“

Sandra Nitsch
Tel. 03571 4870-5383
nitsch.sandra@ddv-media.de

„Ich freue mich auf Ihre Ideen, die wir gemeinsam die Realität umsetzen.“

original regional

KAFFEE aus Senftenberg
ganze Bohne oder gemahlen

KAFFEE
mittelkräftig .
schokoladig .
fruchtig
+++
Kaffee aus Kolumbien – geröstet und handverpackt in Senftenberg

SEENLAND RÖSTUNG
KAFFEE AUS KOLUMBIEN
mittelkräftig
schokoladig
fruchtig

SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center
Lausitzer Platz 1 | 02977 Hoyerswerda
Montag - Freitag 10-12 Uhr und 14-17 Uhr

