



**ENTSPANNT**  
Was Honig mit besserem  
Schlaf zu tun hat:  
Seite 7

**ERBLITZT**  
Die Blitzgeräte in Hoyerswerda  
waren sehr fleißig:  
Seite 3

**GEFÄLLT**  
Für die Strandgestaltung mussten  
in Kühnicht Bäume weichen:  
Seite 5

HOYTE 24 DE

**Klick.Klick.  
Informiert.**

Das Newsportal der Region

# HOYERSWERDAER WOCHENBLATT

Sonnabend, 24. Februar 2024



## Am Knappensee wird wieder gerüttelt

**Zuerst bekommt der Koblenzer Graben eine neue Trasse. Dann arbeitet man sich zum Rutschungskessel vor.**

VON UWE SCHULZ

Schweres Gerät ist direkt am Knappenseerundweg in Koblenz zu sehen. Neben der Behelfsbrücke über den Koblenzer Graben rückt die Rüttel-druckverdichtung Stück für Stück vor, Tag für Tag. Für die notwendige Sicherung des Koblenzer Grabens, welcher im Augenblick noch auf unverdichteter Kippe verläuft, wurde ein gesondertes Sanierungsprojekt aufgelegt, erläutert die Lausitzer und Mitteldeutsche Bergbauverwaltungsgesellschaft (LMBV) auf TAGEBLATT-Anfrage. „Dies beinhaltet das Umverlegen des Grabens in ein temporäres Bett, das Verdichten der ursprünglichen Trasse und das spätere Rückverlegen des Grabens in ein endprofiliertes Bachbett“, so Marko Walter, der zuständige LMBV-Projektmanager.

### Während der Sanierung rutschte die Böschung

Wer von hier aus nach Norden schaut, der sieht den Rand des großen Rutschungskessels. Am 11. März 2021 gab es während der Sanierungsarbeiten an der Ostböschung zwischen Koblenz und der Siedlung Knappenhütte ein Setzungsfließen. Die Uferböschung floss auf einer Breite von 400-500 Metern in den See und entwickelte sich dabei bis zu 200 Meter in das Hinterland, so dass sich ein Rutschungskessel ausbildete, wie das sächsische Oberbergamt damals mitteilte. Der Wald auf der Kippenfläche rutschte dabei mit in den See. Die jetzige Rütteltrasse für den Koblenzer Graben soll gleichzeitig für eine landseitige Erweiterungstrasse in Richtung Rutschungskessel genutzt werden. Dies hat laut LMBV den Vorteil, dass sich der landseitige Rüttelbereich um mehrere hundert Meter verkürzen wird



Diese Aufnahme des Knappensees stammt aus dem Mai 2023. Am rechten unteren Bildrand finden die jetzigen Sanierungsarbeiten statt.

Foto: LMBV/Steffen Rasche



Seit Januar ist Rüttel-druckverdichtungstechnik am Knappensee direkt am Rundweg in Koblenz zu sehen. Gerüttelt wird laut LMBV seit dem 6. Februar.

Foto: Uwe Schulz

und eine Zeiteinsparung im Hauptauftrag der Rutschungskessel-Sanierung erreicht werden kann. Die Leistung, welche in diesem Jahr umgesetzt wird, hat jedoch mit der eigentlichen Rutschungskessel-Sanierung noch nichts zu tun.

### Hoffnung auf Freigabe im Jahr 2027

Die Rüttel-druckverdichtungen (RDV), die am 6. Februar am Koblenzer Graben begonnen haben werden laut LMBV voraussichtlich Anfang September mit dem Fertigstellen der Verdichtung des Bachbettes und der Erweiterungsfäche in Richtung Rutschungskessel-Sanierung beendet sein.

Im Bereich des Rutschungskessels wird zur Zeit der letzte Abschnitt der Vorschüttung mittels eines Krans vom Typ LR 1300 und mit Schüttkübeln umgesetzt. Es werden damit täglich rund 200 Kubikmeter Massen bewegt. Die Maßnahme soll voraussichtlich Mitte April 2024 fertiggestellt sein. Ab Ende April 2024 soll dann in dem Bereich, der bei den Sanierern „Sicherungsphase 4+5“ heißt, das ursprünglich geplante RDV-Stück in einer Länge von rund 400 Metern begonnen werden. Dieses beginnt im Anschluss des gesicherten Damms der „Sicherungsphase 1+2“ und endet voraussichtlich im November vor dem Rutschungskessel. Diese

Maßnahmen stellen die Hauptarbeiten am Knappensee für das Jahr 2024 dar. Ab 2025 soll dann die Sanierung des eigentlichen Rutschungskessels beginnen. Gesperrt ist der Knappensee seit Beginn der Arbeiten im Jahr 2014. Diese sollten 2022 so weit abgeschlossen sein, dass der See wieder genutzt werden sollte. Aufgrund des Setzungsfließens und der daraus folgenden Sanierung verschiebt sich die Nutzung der Wasserfläche laut jetzigem Stand auf 2027. Östlich des Knappensees werden sich später weitere bergtechnische Sanierungen anschließen, die dann aber keine Relevanz mehr für die Nutzung des See haben sollen.



VON JENS FRITZSCHE

### Kuscheliger Werbeträger

Hoyerswerda hat es mal wieder deutschlandweit in die Medien geschafft! Mit einer wirklich schönen Schlagzeile: Im Hoyerswerdaer Zoo lugt nämlich derzeit niedlicher Känguru-Nachwuchs aus dem Beutel von Mutter Schneeflockchen. Die im vergangenen Mai aus dem Zoo im tschechischen Tabor nach Hoyerswerda gekommene Bennett-Känguru-Dame ist eine Besonderheit, sie ist ein Albino. Schneeweiß also. Wie auch der Nachwuchs, der schon gut acht Monate alt ist - und nun endlich aus dem Beutel schaut. Wer der Vater ist, lässt sich im Übrigen nur schwer sagen. Vielleicht ist Schneeflockchen schon schwanger aus Tschechien gekommen? Eine solche Veränderung kann die Schwangerschaft verlängern, heißt es aus dem Zoo. Ob der Nachwuchs männlich oder weiblich ist, bleibt bisher ebenfalls ein Geheimnis. Aber nicht mehr lange, dann hüpf das Kleine aus dem Beutel. Und das ist sicher ein Grund für Touristen, einen Abstecher ins Seenland und Hoyerswerda zu machen. Ein kuscheliger Werbeträger also ...



Schneeflockchen mit Nachwuchs. Foto: Romy Dudys

## Nach Hüft-OP schneller wieder fit

**Das Lausitzer Seenland-Klinikum Hoyerswerda setzt auf eine neue Methode, die Betroffene noch am OP-Tag wieder aufstehen lässt.**

VON JENS FRITZSCHE

Das klingt nach Routine: Mehr als 200.000 künstliche Hüften werden jedes Jahr deutschlandweit implantiert. Und doch gibt es immer wieder neue Wege, von denen vor allem die Patienten profitieren, sagt Dr. Peter Brath. Er ist Oberarzt der Orthopädie am Lausitzer Seenland-Klinikum Hoyerswerda und Spezialist für künstliche

Gelenke. Und seit gut einem Jahr setzen er gemeinsam mit seinem Team auf eine neue Operationsmethode: Fast Track – wörtlich übersetzt „schnelle Schiene“. Treffender ist wohl „schneller Weg“. Denn anders als bisher müssen die Betroffenen nach der OP nicht mehr zwei Tage im Bett liegen, sondern stehen mit Hilfe von Physiotherapeuten schon wenige Stunden nach der Operation wieder auf“, beschreibt Dr. Brath. Möglich wird das, „weil die Patienten deutlich besser vorbereitet zu uns kommen“. Sie haben beispielsweise schon im Vorfeld gelernt, mit Oberarmstützen unterwegs zu sein, haben auch spezielle Physiotherapie genutzt, um das Muskelgewebe ums Gelenk zu stabilisieren. Auch die Reha nach der OP ist schon geklärt, sodass auch ein wichtiger psychischer



Dr. Peter Brath, Gelenk-Spezialist am Lausitzer Seenland-Klinikum Hoyerswerda.

Druck genommen wird. „Aber natürlich geht es auch um medizinische Veränderungen“, so der Hoyerswerdaer Oberarzt – der die neue Methode Anfang der Woche in einem Patienten-vortrag im Seenland-Klinikum vorstellte.

„Wir verzichten beispielsweise auf Wunddrainagen, Blasenkatheeter und auch Blutsperrern während der OP“, zählt Dr. Peter Brath weitere Veränderungen auf. Denn diese „Schläuche“ verhinderten bisher das schnelle Aufstehen der Patienten

– „und die Katheter bergen immer auch Infektionsrisiko“. Der Körper ist sehr wohl in der Lage, die Wundflüssigkeit auch ohne Drainage abzubauen, so der Oberarzt. Und statt der Blutsperrern während der OP kommen nun hochmoderne

Medikamente zum Einsatz, die vereinfacht beschrieben für weniger Blutfluss im Bereich der betroffenen Gelenke sorgen. Aber natürlich kennt Dr. Brath auch die Vorbehalte. „Und nein, bei uns wird niemand mit blutenden Wunden entlassen“, sagt er. Ohnehin steht nicht die schnelle Entlassung im Vordergrund, sondern das schnellere Fitwerden der Patienten, macht der Oberarzt deutlich. Wer den Vortrag noch einmal hören oder sehen möchte, hat per Video die Chance dazu. Auch ein Podcast mit Dr. Brath ist entstanden.

Podcast und Video via QR-Code oder: [www.gesund-in-sachsen.de](http://www.gesund-in-sachsen.de)



Veranstaltungskalender der Woche (Auswahl)

SA | 24.02.

- THEATER**  
Der Reichsbürger, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr  
Prinz von Preußen, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- TANZ/PARTY**  
GROSSE Ü30-PARTY, Bautzen, Stadthalle Krone, 22 Uhr
- JAZZ/ROCK/POP**  
Dave Robb & Gäste, Kulturfabrik Hoyerswerda, 15 Uhr  
Die Liedgefährten, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr  
Konrad Küchenmeister live, Bautzen, Steinhaus, 20 Uhr  
Vanessa Peters & The Electrofonics, Singwitz, KesselhausLAGER, 21 Uhr
- KINDER**  
Kinderkino: Disney-Helden, Cinemotion Hoyerswerda, 14.45 Uhr
- SONSTIGES**  
Münzen- und Sammlerbörse Lausitzhalle Hoyerswerda, 9 Uhr  
Sorbischer Ostereiermarkt, Bautzen, Haus der Sorben, 10 Uhr  
Kultureller Abend zu Bosnien-Herzegowina, Stadtbibliothek Hoyerswerda, 17 Uhr  
Spirituelle Klanginstallation GELIEBT, Königswartha, Evangelische Kirche, 9 Uhr

MO | 26.02.

- KINDER**  
Hip Hop Kids mit Josi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 16 Uhr  
Projekt „Kids“, Hoyerswerda, Sporthalle, 15.30 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**  
„Lessings Katze“, Lesung und Gespräch mit Renatus Deckert, Kamenz, Lessing-Museum - Röhremeisterhaus, 19 Uhr
- VORTRÄGE**  
Luft nach oben – Ist Kirche notwendig für unsere Gesellschaft?, Bautzen, Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno, 19.30 Uhr  
Phänologie - Klima-veränderungen durch Naturbeobachtungen dokumentiert, Neschwitz, Naturschutzstation, 19 Uhr
- SONSTIGES**  
Treff der Stickfrauen, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 13 Uhr  
HipHop-Kurs für Ü30 mit Franzi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 17 Uhr

MI | 28.02.

- THEATER**  
Unterleuten, Lausitzhalle Hoyerswerda, 19.30 Uhr  
Der Besuch der alten Dame, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr  
Puppenspiel: Bautzen - Eine Zeitreise mit Hindernissen, Bautzen, Museum, 15 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**  
Wolfgang Bunzel: „Die Loreley – Stationen einer Kunstfigur“, Kamenz, Lessing-Museum - Röhremeisterhaus, 19 Uhr
- KLASSIK**  
Musikschul-Konzert, Hoyerswerda, Raum 103 im Forum-Teil der Lausitzhalle, 18 Uhr
- SONSTIGES**  
Digitalcafé, Hoyerswerdaer Computermuseum, 10 Uhr  
Infoveranstaltung Radwegbau, Hoyerswerda, Neues Rathaus, 17 Uhr

DO | 29.02.

- THEATER**  
Der Besuch der alten Dame, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr
- FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Monsieur Blake, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 16 Uhr  
BlowUp-Kino: Munch, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 19 Uhr
- SONSTIGES**  
Honigbienen, Schloss Hoyerswerda, 18.15 Uhr

FREITAG | 01.03.

- THEATER**  
Kabarett: Helmut Schleich & Uwe Steimle, Lausitzhalle Hoyerswerda, 19.30 Uhr

Orest aus Stein, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr

- KINDER**  
Klamotti - Alles für Babys erstes Jahr, Commerau, 17 Uhr

- FÜHRUNGEN**  
Zeitzeugenführungen mit Sigrid Grünwald, Bautzen, Gedenkstätte, 17 Uhr

- SONSTIGES**  
Frag den Oberbürgermeister, Hoyerswerda, 17 Uhr

SA | 02.03.

- THEATER**  
Orest aus Stein, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr  
Die Wunderübung, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr  
Magie trifft Comedy - „Realität kann jeder“ eine Zaubershow von und mit Christian de la Motte, Hochkirch, Konzert- und Ballhaus, 19 Uhr  
Musical Night in Concert, Niesky, Bürgerhaus, 19.30 Uhr

- KINDER**  
Klamotti - die vorsortierte Kindersachenbörse, Commerau, 9 Uhr

- JAZZ/ROCK/POP**  
STONE WATER, Singwitz, KesselhausLAGER, 21 Uhr

- TANZ/PARTY**  
RINGBALL - die 20er Jahre Party im Ballhaus Oskar, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr

- FÜHRUNGEN**  
Zeitzeugenführungen mit Sigrid Grünwald, Bautzen, Gedenkstätte Bautzen, 11 und 14 Uhr

- AUSSTELLUNGEN**  
Frühlingsausstellung zur Saisonöffnung, Rietschen, Erlichthof - Theaterscheune, 10 Uhr

- SONSTIGES**  
Workshop Ostereierverziern für Jedermann, Bautzen, Sorbische Kulturinformation Bautzen, 10 Uhr

Tag der offenen Tür an der Musikschule, Lausitzhalle Hoyerswerda, 14 bis 17 Uhr

SO | 03.03.

- THEATER**  
Das Pfirsichkind Momotaro, Bautzen, Burgtheater, 16 Uhr  
Detox\_Deutschland, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr  
Prinz von Preußen, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 15 Uhr  
Celtic Rhythms - Irish dance and live Music, Kamenz, Flair Hotel, 16 Uhr

- KINDER**  
Rosina und das Salz, Pulsnitz, Puppentheater, 16 Uhr

- LITERATUR & LESUNGEN**  
Uhystr Heimatverein e.V. 22. Lesewinter 2023/2024, Boxberg/OL, Rathaus Uhystr /Spree, 16 Uhr

- FÜHRUNGEN**  
Führung durch die Ausstellung zur Geschichte des Lagers Elsterhorst, Eingang zur Landesfeuerwehrscheule Nardt, 11 Uhr  
Zeitzeugenführungen mit Sigrid Grünwald, Bautzen, Gedenkstätte Bautzen, 11 und 14 Uhr

- FILM/KINO**  
BlowUp-Kino: Munch, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 20 Uhr

- VERNISSAGE**  
Ausstellungseröffnung „Behind His Glasses“, Zuse-Computermuseum Hoyerswerda, 15 Uhr

- VORTRÄGE**  
Dia-Show: Schottland, Lausitzhalle Hoyerswerda, 15 Uhr  
Live-Reportage „Nordwärts – Vom Standesamt zum Nordkap“, Niesky, Bürgerhaus, 17 Uhr

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

Veranstaltungstipps der Woche

Gundermanns Liedgefährten

Am 21.02.2015 wäre Gerhard Gundermann 60 Jahre alt geworden. Aus diesem Anlass fanden sich Familie, Freunde und Gäste, Weg- und Liedgefährten von ihm zusammen. Sie öffneten seine Schatzkiste, begaben sich auf Spurensuche und es wurde für sie eine Reise in die Vergangenheit, aber auch in die Gegenwart und Zukunft.



„Die Liedgefährten“ am Samstag, 24. Februar, um 20 Uhr in der Kulturfabrik Hoyerswerda. Tickets 16,50 Euro im VVK

Bosnien-Herzegowina-Abend

Geschichte, Kultur, Tanz, Essen und Musik aus aller Welt kennenlernen – das ermöglicht die Brigitte-Reimann-Stadtbibliothek in ihrer Reihe „Kulturelle Reise“. Diesmal geht es auf den Balkan nach Bosnien und Herzegowina! Der Eintritt ist frei, aber zur Kalkulierung der kulinarischen Kostproben wird um Anmeldung bis zum 19.2. gebeten.



Bosnien-Herzegowina-Abend am 24. Februar von 17 bis 19 Uhr in der Stadtbibliothek Hoyerswerda; Anmeldung unter [demokratie@bibliothek-hy.de](mailto:demokratie@bibliothek-hy.de) oder telefonisch unter 03571/60 79 55 4

„Unterleuten“ auf der Bühne

Juli Zehs „Unterleuten“ zeigt unser aller Irrwege, Ängste, Verstrickungen, unseren mangelnden Abstand zum eigenen Leben und Tun. Wir werden mit der Notwendigkeit konfrontiert wieder die Augen für die anderen zu öffnen, sie ernst zu nehmen und gemeinsam einen Weg zu suchen, ohne auch nur eine Person zurückzulassen...



„Unterleuten“, am 28. Februar um 19.30 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Tickets ab 26 Euro

Erster Ringball in der Kufa

Begleiten Sie uns in die Goldenen Zwanziger! Der vorläufige Vorstand des Lausitzer Ringvereines „Eiche Nord 1920“ lädt zum festlichen Gründungsball in Oskars Ballhaus! Mit der Swingband Anét aus dem fernen Italien und Frau Ludwig am Grammophon sind exklusive Gäste eingeladen. Werden Sie Mitglied der Feinen Gesellschaft!



„Ringball“ am Samstag, 2. März, um 20 Uhr in der Kulturfabrik Hoyerswerda. Tickets 27,50 Euro

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

**TABLET SOFORT MITNEHMEN!**  
Mit Ihrem SZ Digital-Abo

MIT E-PAPER APP

Tab A8 Wi-Fi

24. Februar 10 – 16 Uhr  
Lausitz-Center, Hoyerswerda

Tickets für nur **85,- € p.P.**

HOYERSWERDAER TAGEBLATT  
**Leserreisen**

**Rosengarten**  
Forst & Schokoladenwelt Felicitas

**LEISTUNGEN**

- ✓ Fahrt ab/nach Hoyerswerda im klimatisierten Bus
- ✓ Rosengarten: Eintritt, Parkführung, Mittagessen
- ✓ Confiserie: Begrüßung, Schoko-Blüte, Vortrag, Schokoladen-Verkostung, Trinkschokolade o. Kaffee, Kuchen aus eigener Konditorei
- ✓ Freizeit in Forst und Hornow

**08.06.2024**

**ZUSTIEGE**

- ✓ Alte Berliner Straße
- ✓ Lausitzhalle

Buchbar im SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center  
Tel. 03571 4870-5370 | Mo-Fr 9-13/14-18 Uhr

**Beilagenhinweis**

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

- ALDI
- REPO
- Lidl
- Netto

Wir bitten um Beachtung der Beilagen.

**Impressum**

**Herausgeber + Verlag:**  
MVD Medien Vertrieb Dresden GmbH,  
Ostra-Allee 20, 01067 Dresden,  
Telefon: 0351 4864 0

**Geschäftsführer:**  
Nikolaus v. d. Hagen, Tobias Spitzhorn

**Anzeigen:**  
Siegbert Matsch (verantwortl.),  
Susann Metasch, Telefon: 03571 48705383

**Druck:**  
DDV Druck GmbH, Meinholdstraße 2,  
01129 Dresden

**Redaktion:**  
Redaktionsagentur/DDV Sachsen GmbH  
Jens Fritzsche (verantwortl.), Annett Kschieschan,  
[hoyerswerdaer-wochenblatt@ddv-mediengruppe.de](mailto: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.

## Wo neuerdings Kennzeichen geprägt werden

### Hoyerswerda

Ute Ulrich hat seit ein paar Wochen einen neuen Arbeitsort. Wegen des Umzugs der Zulassungsstelle des Kreises Bautzen vom Pforzheimer an den Schlossplatz hat auch der private Nummernschilder-Prägedienst sich eine neue

Bleibe gesucht, um die räumliche Nähe zu wahren. Man findet das Betreiber-Ehepaar Storbeck sowie Mitarbeiterin Ute Ulrich mit ihrem Service schon seit Jahresbeginn in der Spremberger Straße 17. Die Inhaber sagen aber, viele Leute hätten das bisher noch nicht mitbekommen. (red)



Ute Ulrich an der Heißwalze, wo die Farbe aufgetragen wird, zuvor wird das Kennzeichen an der Presse (im Hintergrund) geprägt. Foto: Juliane Metzsch



Krabat schaut auf die Polican-Säule für Geschwindigkeitsmessungen, die im April letzten Jahres an der Dorfstraße in Schwarzkollm neu in Betrieb genommen wurde. Foto: Ralf Grunert

## Fast eine halbe Million Euro „erblitzt“

### Hoyerswerda

Krabat sitzt in Schwarzkollm seit dem vorigen Jahr neben einer neuen Blitzersäule - einer von vier stationären Anlagen zur Geschwindigkeitsüberwachung in

Hoyerswerda. Hinzu kommt ein Wittichenauer Straße 283 sowie mit dem Blitzer-Auto 5.146. Die Stadt. Hier am Dorfplatz in Schwarzkollm wurden vergangenes Jahr 257 Verstöße festgesetzt, an der Dresdener Straße 1.438, in Kühnicht 476, auf der

## Die Zukunft der Hüttenschänke ist offen

### Bernsdorf

Ein Dachstuhlbrand in der einstigen Gaststätte am Schmelzteil vor drei Wochen hat auch wieder größeres Interesse am leerstehenden Gebäude nach sich gezogen. Bürgermeister Harry Habel (CDU) sagte jetzt bei einer Sitzung von

Technischem- und Verwaltungsausschuss des Stadtrates, man wolle die Eigentümerin der Immobilie einladen. Die Stadt würde gern wissen, welche Pläne für die Hüttenschänke existieren. Zur Brandursache gibt es abschließend noch keine Auskunft. Laut Aussage der Polizei steht der endgültige Bericht des Brandursachenermittlers noch aus. (red)



Das Feuer hat das Dach des einstigen Gaststättenteils der Hüttenschänke zerstört. Seither wird das Gebäude durch einen umlaufenden Zaun gesichert. Foto: Ralf Grunert

## Awo hat Interesse an Lautauer Gebäudekomplex

### Lauta

Der Kreisverband Lausitz der Arbeiterwohlfahrt befasst sich mit der Zukunft des sogenannten Gemeinwesenstreffs in der früheren Nord-Schule. Bürgermeister Frank Lehmann (parteilos) sagt, die Awo habe ein vitales Interesse an einer ganzheitlichen Nutzung für alle Generationen. Berücksichtigt werden sollten dabei die Interessen der jetzigen Mieter, zu denen unter anderem der DRK-Ortsverband mit Kleiderkammer und Tafel sowie der IB-Jugendklub gehören. Ein erster Planungs-Entwurf gehe



Das Gemeinwesenstreff an der Straße der Freundschaft in Lauta-Nord ist der größte zusammenhängende Gebäudekomplex in Lauta. Anfang der 2.000er-Jahre erfolgte eine umfangreiche Sanierung. Der äußere Anstrich trägt. Die untere Gebäudehälfte ist im Inneren noch nicht ausgebaut. Foto: Gernot Menzel

gedacht. Frank Lehmann Kürze sollen weitere Informationen dazu öffentlich gemacht werden. (red)

## Personalzuwachs bei der WH-Handwerkstochter

### Hoyerswerda

Das Bild ist knapp anderthalb Jahre alt, stammt aus den Anfangstagen der Wohnungsdienstleistungsgesellschaft. Die Tochter der städtischen Wohnungsgesellschaft ist im September 2022 ins Handelsregister eingetragen worden, Zweck: „Wohnungen, Wohngebäude und Gewerberäume der Wohnungsgesellschaft mbH Hoyerswerda instand zu halten, instand zu setzen oder zu modernisieren; eine sozial verantwortbare, sichere, funktionale Wohnungsversorgung sicherzustellen.“ Ging es damals mit acht Handwerkern los, ist man heute schon bei 18



Foto: Wohnungsgesellschaft Hoyerswerda

Beschäftigten. Und geht es nach WH- sowie WDH-Geschäftsführer Steffen Markgraf (rechts) ist man am Ende des Jahres bei 30. Personelle Aufstockung soll es in den Bereichen Heizung, Sanitär, Maler, Fußbodenleger, Fliesenleger und Tischler geben. Die Wohnungsgesellschaft macht sich so unabhängiger von anderen Firmen. Wie es heißt, sei es zuletzt immer schwieriger geworden, die Gewerke zu koordinieren und Zeitpläne einzuhalten. Zudem seien durch Preissteigerungen die Kosten Stück für Stück gestiegen. Die WDH soll mehr Struktur in die Instandhaltungspläne bringen. (red)

## Wo Ihnen geholfen wird

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

- Kinder- und Jugendnotdienst ..... ☎ 0351 2754004  
**Sonnabend, 24. 2. bis Freitag, 1. 3.**  
 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 (Entlassung der Notaufnahme) Hoyerswerda, Haupteingang ..... ☎ 116 117  
 Zahnarzt Sa/So: 10-11 Uhr, Dr. M. Göbbels, Hoyerswerda, Fischerstr. 4 ..... ☎ 03571 404147  
 Zahnarzt Mo-Fr: ZÄ. A. Göbbels, Hoyerswerda, Fischerstr. 4 ..... ☎ 03571 404147  
 Tierarzt Sa/So: DVM Metting, Hoyerswerda, Am Bahnhofsvorplatz 9 ..... ☎ 03571 416677

- Bereitschaft ab 6 Uhr ..... ☎ 0162 4991361  
 Tierarzt Mo-Fr: Dr. Robel, Hoyerswerda, OT Michalken, Am Anger 12 ..... ☎ 0176 43003400  
 Bereitschaft ab 6 Uhr Augenarzt ..... ☎ 116 117  
 Apothekenbereitschaft Sa/So: 8-8 Uhr, Apotheke am Klinikum, Hoyerswerda, Maria-Grollmuß-Straße 10 ..... ☎ 03571 408010  
 Apothekenbereitschaft Mo: 8-8 Uhr, Bären-Apotheke, Bernsdorf, Dresdener-Str. 22 ..... ☎ 035723 92415  
 Apothekenbereitschaft Di: 8-8 Uhr, Apotheke im Globus, Hoyerswerda, Kammer Bogen 1 ..... ☎ 03571 6057334  
 Apothekenbereitschaft Mi: 8-8 Uhr, Adler-Apotheke, Wittichenau, Markt 2 ..... ☎ 035725 70289  
 Apothekenbereitschaft Do: 8-8 Uhr, Apotheke im Treff 8, Hoyerswerda, Lipezker Platz 5 ..... ☎ 03571 4050566  
 Apothekenbereitschaft Fr: 8-8 Uhr, Freya-Apotheke, Bernsdorf, E-Thälmann-Str. 33 ..... ☎ 035723 29288

- Gut zu wissen**  
**Telefon / Öffnungszeiten**  
 Bürgeramt Stadt Hoyerswerda ..... ☎ 03571 456456  
 Sprechzeiten nur mit vorheriger Anmeldung Mo, Fr 8.30-13 Uhr; Di, Do 8.30-12 Uhr / 14-18 Uhr, Mittwoch keine Terminvergabe, E-Mail: buergeramt@hoyerswerda-stadt.de  
**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 ..... ☎ 03571 20937500  
 geöffnet tgl. 11-17 Uhr  
 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  
 vbff „Lichtblick“, U.-v.-Hütten-Str. 31 ..... ☎ 03571 609886  
 Verbraucherzentrale Sachsen ..... ☎ 03571 406492  
 Volkshochschule Hoyerswerda ..... ☎ 03571 20937200  
 Diakonie Haus Bethesda, Hoyerswerda, Schulstraße 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

## MEHRTAGESFAHRTEN 2024

28.04.-04.05.	Südtiroler Bergzauber
17.05.-20.05.	Hamburg mit Musicals
05.06.-09.06.	Breslau und Krakau entdecken
16.06.-23.06.	Bade- & Erholungsurlaub am Gardasee
16.06.-23.06.	Wanderwoche Toskana
30.06.-04.07.	Spessart – Von Räufern, Märchen & Sagen
12.07.-14.07.	Störtebeker-Festspiele Ralswiek
19.07.-21.07.	Störtebeker Festspiele – Welt des Seefahrers
25.08.-30.08.	Usedom – viel mehr als Meer
01.09.-08.09.	Erlebnis- und Genussreise Südtirol
22.09.-27.09.	Schweizer Panorama-Tour
28.09.-05.10.	Dreiländereck Österreich – Schweiz – Italien
14.12.-15.12.	Advent in der schlesischen Metropole Breslau

Alle Reisen inkl. Haustürtransfer.

## AKTIVFAHRTEN – INDIVIDUELL UNTERWEGS

24.03.	Ostermesse	Kinder ab 10 €	44 €
25.03.	Bad Muskau – Polenmarkt		44 €
27.03.	Blütenfahrt ins Landschloss Zuschendorf		99 €
13.04.	AGRA-Messe Leipzig		41 €
24.04.	Erzgebirge & Vogtland „queerbeet“		99 €
26.04.	Prag – goldene Stadt m. Rundfahrt & -gang		97 €
27.04.	Bad Muskau – Polenmarkt		44 €
10.05.	Görlitz mit Landskronbrauerei		99 €
11.05.	Landesgartenschau Bad Dürrenberg		76 €
15.05.	Torgau – Stadt und Land intensiv erleben		86 €
29.05.	Lausitzer Bergland bis böhm. Felsenburg		98 €
27.06.	Spreevald-Gurken-Tour, inkl. Kahnf. & Verkost.		98 €
29.06.	Stickerrei & Instrumentenbau, Vogtland		96 €
05.07.	Rosenpracht Forst & Romy Schneider		93 €

## KONZERTE UND THEATER

13.03.	Tom Pauls „Ilse Bähnert jagt Dr. Nu“; Werdau	102 €
23.03.	Radeberger Biertheater „Frauen hinterm Ladentisch“	81 €
30.03.	„Polnische Hochzeit“ Staatsoperette Dresden	ab 98 €
06.04.	„Lord of the Dance“; Tempodrom Berlin	ab 124 €
20.04.	Schlagnacht des Jahres, Leipzig	ab 129 €
08.06.	Verdis Oper „Don Carlo“; Semperoper	ab 182 €
07.07.	Krabatfestspiele „Am Anfang ist das Licht“	89 €
10.07.	„Die Ladiner“ im Kyffhäuser in Großhartau	105 €
16.07.	„Im Weißen Rößl“ auf der Seebühne Kriebstein	104 €
20.07.	14. Dresdener Schloßernacht inkl. Flanierticket	89 €

## FAHRTEN MIT EXTRA WENIG LAUFWEG

26.03.	Baudennachmittag bei Vera	74 €
09.04.	DDR-Frühlingsfest beim Rosenwirt	78 €
11.04.	Schlagerspektakel im Meißner Blick	84 €
23.04.	Romantikfahrt durchs Böhmisches Elbtal	86 €
25.04.	Andrea-Berg-Double-Show, Räuberschänke	89 €
09.05.	Himmelfahrt auf dem Schwartenberg bei Seiffen	89 €
12.05.	Muttertag mit Linda Feller, Falkenhain	96 €
13.05.	Muttertag mit „De Hutzenbossen“; Oederan	94 €
30.05.	Berliner Brückenfahrt – drunter und drüber	89 €
25.06.	Romantikfahrt durchs böhmische Elbtal	86 €
11.07.	Sommerlicher Schwartenberg mit Kremserfahrt	86 €
17.07.	„Auf nach Klein-Paris“ – Leipzig lob ich mir	97 €

## OLDTIMERFAHRTEN

20.04. & 11.05.	Rundfahrten im Robur-Geländebus rund um die Königsbrücker Heide – inkl. Eintritt & Führung DDR-Museum Schwepnitz, Mittagessen & Kaffeetrinken, mit fachkundigem Naturführer	89 €
-----------------	---	------

## AUSFLÜGE UND RUNDFAHRTEN

07.04.	Spreewaldtherme Burg – 5h pure Entspannung	46 €
10.04.	Sorbische Oberlausitz & Mammutgarten Prietitz	84 €
27.04.	Kutschfahrt im Fürst Pückler Park, Bad Muskau	79 €
14.05.	Spargelessen an der Elbe, Niederlommatsch	89 €
17.05.	Schloss Hubertusburg & Fahrt m. „Wilde Robert“	98 €
26.06.	Mit der Bimmelbahn zu Jens Weißflog	107 €
28.05.	Spargelfahrt in die Märkische Schweiz	108 €

## TAGESFAHRTEN UND MEHRTAGESFAHRTEN – KATALOGE JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!



**MACH' MAL BLAU!**  
 auf den schönsten Kreuzfahrten und individuellen Flugreisen.

**Reise-Wünsche**  
 Reisebüro Hoyerswerda  
 Treff-8-Center  
 Tel. 03571 405122

**WWW.REISE-WUENSCH.DE**

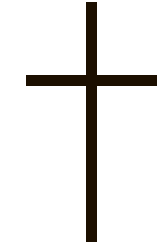
*Man sieht die Sonne langsam untergehen  
und erschrickt dennoch, wenn es plötzlich Nacht wird.*

**Danksagung**

Herzlichen Dank sagen wir allen, die meinen lieben Ehemann auf dem letzten Weg begleitet haben, sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten. Ein besonderes Dankeschön gilt unserer großen Familie, die in den letzten schweren Zeiten immer für uns da war, uns unterstützte und ihn würdevoll begleitete.

Danke dem Team des Seniorenlandhauses Klein Partwitz und dem Bestattungshaus Konieczny. Danke für die letzten Worte, gesprochen von Pfarrer Koch.

Ehefrau Ilse  
Sohn Steffen mit Claudia  
und Tochter Anke



**Max Koar**

\* 24.06.1941  
† 24.01.2024

Die Erinnerung  
ist das einzige  
Paradies,  
woraus wir  
nicht vertrieben  
werden  
können.

JEAN PAUL



*Danksagung*

Für die vielen Beweise aufrichtiger Anteilnahme durch stillen Händedruck, herzlich geschriebene Worte, Blumen und Geldspenden sowie das ehrende Geleit in der Stunde des Abschieds von unserer lieben Mutti

**Brigitte Schramm**

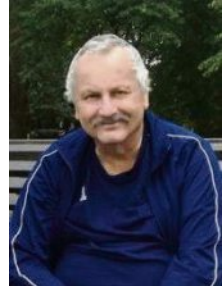
möchten wir uns auf diesem Wege bei allen Verwandten, Freunden, Nachbarn und Bekannten recht herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungsinstitut Schulze und der Rednerin Frau Borchert.

Im Namen aller Angehörigen  
**Töchter Liane und Dorothea**

*Danksagung*

Immer noch unendlich traurig über den plötzlichen Verlust haben wir Abschied genommen von meinem Ehemann, unserem Vati und Opa

**FRANK LOGAN**



Wir möchten uns von ganzem Herzen bei allen Verwandten, Freunden, Nachbarn und ehemaligen Arbeitskollegen für die aufrichtige Anteilnahme, liebevoll gesprochenen und geschriebenen Worte, Blumen und Geldspenden zum Abschied von Frank bedanken.

Eure Unterstützung und Trost haben uns in dieser schweren Zeit sehr geholfen. So fühlten wir uns mitgetragen durch jede persönliche Zuwendung, durch Briefe, durch die wunderschönen Blumen und Kränze, durch jeden Händedruck und jedes Gespräch.

Unser Dank gilt außerdem dem Bestattungshaus Konieczny sowie dem Trauerredner Herrn Michaelen für die würdevolle Gestaltung der Trauerfeier, dem Pflanzenhof Schulze und der Broilerbar in Hoyerswerda.

In liebevoller Erinnerung  
Ehefrau Ulrike, Tochter Sandra und Sohn Oliver mit Familien

Hoyerswerda, im Februar 2024

In stiller Trauer nehmen wir Abschied von  
**Hildegard Materne**  
geb. Becker

\* 27.08.1940 † 13.02.2024

Du wirst uns sehr fehlen, aber  
in unseren Herzen wirst du weiterleben.

**Kinder Georg, Andreas, Franz-Josef, Veronika mit  
Peter, Hubertus mit Susanne und Daniela mit Mirko**

**Enkel Werner, Artur, Johannes mit Claudia,  
Adelheid mit Ronny, Klemens mit Bea,  
Alina und Adrian**

**Urenkel Sophia, Wilhelm und Heinrich**

Den Rosenkranz beten wir in der katholischen Pfarrkirche zu Wittichenau am Sonntag, dem 25.02.2024 um 19.00 Uhr und am Montag, dem 26.02.2024 um 18.00 Uhr.

Das Requiem mit anschließender Beerdigung beginnt am Dienstag, dem 27.02.2024 um 8.00 Uhr, ebenfalls in der katholischen Pfarrkirche zu Wittichenau.

Gedenkseite: [www.bonitz-pech.de/hildegard-materne](http://www.bonitz-pech.de/hildegard-materne)



*Wenn man einen geliebten Menschen verliert,  
gewinnt man einen Schutzengel dazu.*

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

**Ingeborg Winkler**

geb. Graf  
\* 22.07.1932 † 21.01.2024

In stiller Trauer  
**Tochter Barbara mit Harry Maier  
Enkelin Nicole mit Jürgen,  
Loreley und Wendelin  
Enkel Enrico mit Katarzyna,  
Levi und Remy**

Das Requiem findet am Samstag, dem 9. März 2024, um 9.30 Uhr in der Kapelle des Malteserstiftes „St. Adalbert“ Wittichenau statt. Anschließend ist die Urnenbeisetzung auf dem Friedhof Wittichenau. Von Kranz- und Blumenspenden bitten wir freundlich abzusehen.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meiner Frau und Mutter, Oma, Schwester, Schwägerin und Tante

**Ulrike Knobloch**

geb. Förster  
\* 12.09.1947 † 02.12.2023

In stiller Trauer  
**Ehemann Rainer  
Sohn Thomas mit Familie  
Schwester Elke mit Familie**

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Montag, den 04. März 2024, um 14.00 Uhr auf dem Äußeren Plauenschen Friedhof in Dresden statt.



Es gibt im Leben für alles eine Zeit,  
eine Zeit der Freude, der Stille, der Trauer  
und eine Zeit der dankbaren Erinnerung.

**Alfred Behling**

\* 21.10.1939 † 02.02.2024

Wir vermissen Dich  
**Lebensgefährtin Ingrid  
Andrea und Jürgen**

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, den 07. März 2024, um 12.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.



*Wenn die Kraft versiegt,  
die Sonne nicht mehr wärmt,  
dann ist der ewige Frieden eine Erlösung.*

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meinem Ehemann, Vater, Schwiegervater und Opa

**Arno Menzel**

\* 21.06.1943 † 16.02.2024

In stiller Trauer  
**Ehefrau Monika  
Sohn Sebastian mit Jana  
im Namen aller Angehörigen**

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Donnerstag, dem 21. März 2024, um 14.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.



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

**Danksagung**

Tief bewegt von zahlreichen Beweisen aufrichtiger Anteilnahme durch stillen Händedruck, herzlich geschriebene Worte und Blumen sowie dem ehrenden Geleit in der schweren Stunde des Abschieds von unserem lieben

**Dieter Lahn**

möchten wir uns auf diesem Wege bei allen Verwandten, Freunden und Bekannten recht herzlich bedanken. Unser besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Konieczny, dem Trauerredner Herrn Michaelen sowie dem Blumenhaus und Hofcafé Schulze.

In stiller Trauer  
**Partnerin Vera und Enkel Sven  
im Namen der Familien**



*Der Tod ist nicht das Ende, nicht die Vergänglichkeit,  
der ist nur die Wende, Beginn der Ewigkeit.*

Am 15. Februar ist im Beisein seiner Lieben mein Ehemann und unser guter Vati eingeschlafen.

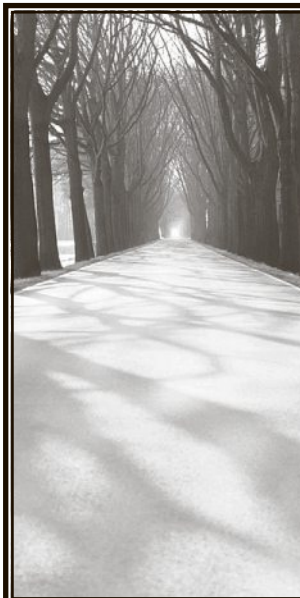
Friedlich und in Würde.

**Dieter Richter**

\* 28.09.1941 † 15.02.2024

In Liebe  
**Deine Bärbel  
Micha und Lydia mit Familie  
Simone und Sven mit Familie**

Die Trauerfeier findet am Freitag, dem 15. März 2024, um 10.30 Uhr auf dem Friedhof in Lauta statt. Von Blumen und Kränzen bitten wir Abstand zu nehmen.



*Ein hohes Alter wurde dir beschieden,  
in dem du fandest Freud und Leid,  
mit allem warst du stets zufrieden,  
nun ruhe wohl für alle Zeit.*

Wir nehmen Abschied von meiner lieben Mutti, Schwiegermutter, Oma, Uroma, Schwester, Schwägerin und Tante.

**Annerose Sklomeit** geb. Kunath

\* 11.07.1935 † 08.02.2024

In stiller Trauer  
im Namen aller Angehörigen  
Tochter Kerstin mit Familie

Die stille Urnenbeisetzung findet am Samstag, dem 23. März 2024 um 9.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt.



**Danke**

sagen wir allen, die mit uns Abschied genommen haben, sich in der Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf vielfältige Weise zum Ausdruck brachten. Danke allen Verwandten, Freunden und Bekannten. Besonderer Dank gelten dem Pflegedienst Hanspach für die liebevolle lange Betreuung, dem Trauerredner Herr Meyen und dem Bestattungshaus Bausch-Nowotne.

**Wolfgang Eckert**

\* 13. September 1936  
† 8. Januar 2024

**Ehefrau Monika  
Töchter Heike und Anja  
mit Familie**



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

GOETHE

**3. Jahresgedächtnis**

**Heidemarie Eckstein**



*Und immer sind Spuren deines Lebens da.  
Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle.  
Sie werden uns immer an dich erinnern.*

In ewiger Liebe und Dankbarkeit  
**Peter  
Kinder Dani, Ilona und Jens mit Familien**



**Margot Wussow**

geb. Feicke  
\* 10.08.1935 † 14.02.2024

In stiller Trauer  
**Ihre Kinder  
im Namen aller Angehörigen**

Die Trauerfeier findet im engsten Familienkreis statt.

*„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](http://www.bausch-nowotne.de)





# Entspannung durch Essen

**Es kommt nicht nur darauf an, richtig zu essen, sondern eben auch das Richtige. Bestimmte Lebensmittel können sogar Stress abbauen.**

VON JENS FRITZSCHE

Dass Essen in entspannter Atmosphäre auch für Entspannung sorgen kann, liegt irgendwie nahe. Aber dass eine ganz bestimmte Ernährung sogar hilft, Stress abzubauen, dürfte noch immer nicht so geläufig sein. Ernährungswissenschaftler und Mediziner sprechen von Entspannungsvitaminen, wenn es um spezielle Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe geht, die den Körper – und damit auch die Psyche – zur Ruhe bringen können. Heißt also, man muss nicht nur richtig essen, sondern auch das Richtige! Denn dass schwere Kost kurz vorm Schlafengehen dem Körper Probleme bereitet, weil er sich statt aufs Schlafen auf die Verdauung konzentrieren muss, leuchtet ein. Wer entspannt durch den Tag gehen möchte, sollte also besser regelmäßig essen und häufiger, statt unregelmäßig und dann zu viel auf einmal. Zudem bringen feste Essenszeiten Ruhe in den Tagesab-

lauf. Und es muss auch nicht unbedingt das „schnelle Essen“ – Fastfood – zwischendurch sein, sondern lieber ein ausgerichtetes Essen mit der Familie, bei der auch das eine oder andere besprochen werden kann. Und natürlich sollte generell genau darauf geachtet werden, was da so auf den Teller kommt. Mit Blick auf die Gesundheit, aber auch in Sachen Entspannung. Sportler wissen beispielsweise, dass Bananen voller entspannender Nährstoffe sind; wie Kalium und Magnesium. Sie sorgen dafür, dass sich die Muskeln nach einem langen Lauf oder nach einer anstrengenden Fitnessrunde entspannen. Zudem enthalten Bananen Serotonin, das eine beruhigende Wirkung aufs Gehirn hat.

Imker Dirk Jäger aus Kreischa weiß um die Heilkraft des Honigs.



Bananen wirken nicht nur - wie auf diesem Foto - entspannt, sondern sie wirken tatsächlich auch entspannend, wissen Mediziner.

Foto: pixabay.com

Entspannend kann auch Honig wirken, denn er ist reich an entspannendem Kalium. Und überhaupt ist Honig ein wichtiger Faktor in Sachen Gesundheit, Wohlfühlen und Stressabbau, weiß zum Beispiel Imker Dirk Jäger. Seine Imkerei betreibt er in Kreischa, seine Bienen-

völker sind aber auch auf zahlreichen Firmengeländen oder an Einkaufszentren zu finden. Denn eines seiner wirtschaftlichen Standbeine ist der Verleih von Bienenvölkern. „Ich arbeite mittlerweile mit vielen Firmen zusammen, die sich Bienenvölker auf ihre Grundstücke holen.“ Dabei geht es um die gesunde Wirkung von Honig – aber auch um die Rolle von Bie-

nen, die für blühende Natur sorgen, was wiederum auch für Entspannung und Erholung eine wichtige Rolle spielt. In Kreischa setzt Dirk Jäger zudem auf die sogenannte Bienenstock-Therapie. Die gesunde Luft aus dem Bienenstock – die Mischung aus ätherischen Ölen, Honig, Pollen, und dem von den Bienen produzierten antibakteriellen Kittharz Pro-

polis – hilft beispielsweise Allergikern und Asthmatikern. Das ist gesund – und entspannend für die Betroffenen.

Über den nebenstehenden QR-Code geht's zum Podcast mit Imker Dirk Jäger über die positiven Wirkungen von Honig auf [www.gesund-in-sachsen.de](http://www.gesund-in-sachsen.de)



## Gesundheits-Tipp

### Warum Malen hilft, Stress abzubauen

Malen als Meditationsersatz, um Ruhe zu finden? Ein Trend, der wie so viele Trends aus den USA längst auch nach Europa geschwappt ist. Allerdings unterstützen Mediziner und Psychologen das Ganze, da aktiv zu sein wesentlich erfolgversprechender ist, als zum Beispiel vorm Fernseher auf der Couch zu chillen, wie es neudeutsch so gern heißt. Abschalten durch Fernseher einschalten, bringt nicht wirklich Entspannung, wissen Experten. Stattdessen hilft die Konzentration auf eine Aufgabe – wie beispielsweise das Malen –, dass man sich in die Beschäftigung vertiefen kann und dabei ganz bei sich selbst ist.

Wobei es ganz besonders für Kinder auch mal wichtig ist, nicht selbst kreativ sein zu müssen. Das fordert ja nicht zuletzt die Schule schon genug... Deshalb raten Experten zum Ausmalen von Mandalas, damit die gestresste Kinderpsyche zur Ruhe kommen kann. Mandalas sind, einfach ausgedrückt, runde grafische Ornamente. Denn abseits der eigentlichen religiösen Bedeutung der Mandalas – sie stellen im Hinduismus das Universum dar – passen die Linien und Formen perfekt, um die Kreativität und damit auch die Seele ausruhen zu lassen. Der Vorteil von Mandalas im Vergleich zu anderen Ausmalbildern besteht vor allem darin, dass hier keine Menschen, Tiere oder Gebäude dargestellt sind. Es geht einfach nur darum, geografische Formen auszumalen – und zur Ruhe zu kommen. JENS FRITZSCHE

## Badezusatz selber machen?

**Lavendelblüten wirken beruhigend, Ingwer wärmt kräftig durch und Eukalyptusöl hilft bei Erkältungen. In Sachen Badezusätzen ist wirklich eine Menge möglich ...**

VON JENS FRITZSCHE

Die wahrscheinlich beliebteste – und auch einfachste – Wellnessoase in den heimischen vier Wänden dürfte die Badewanne sein. Ein warmes Bad samt passendem Badezusatz wirkt entspannend. Und das ist sogar medizinisch nachgewiesen. Zumindest dann, wenn beispielsweise ätherische Öle im Spiel sind. Oder Lavendelblüten. Badezusätze müssen dabei nicht unbedingt auf dem Einkaufszettel stehen, sondern können auch selbst gemacht werden. Für ein Entspannungsbad braucht es beispielsweise nur 50 Gramm Lavendelblüten und einen Liter Wasser. Das Ganze wird aufgekocht, die Blüten werden hineingeführt und der Sud köchelt dann noch einmal gut zehn Minuten weiter. Das Gan-



Tannennadeln können ein entspannender Badezusatz sein. Foto: pixabay.com

zung ist zudem ein selbst hergestelltes Badesalz mit Tannennadeln. Die gibt's ja das ganze Jahr über und im Mix mit Salz, Speiseöl und einem „Schluck“ ätherischem Öl – zum Beispiel Eukalyptusöl – wirkt das Ganze tatsächlich fast schon die sprichwörtlichen Wunder. Am besten gelingt die Mischung mithilfe von grobem Meersalz, das durch einen Mörser feiner gerieben wird, um sich so besser mit dem Öl zu verbinden. Ein ebenfalls ziemlich wirksamer Tipp ist, Ingwer in Scheiben geschnitten in gut einem Liter Wasser aufzukochen und anschließend ins Badewasser zu geben. Das sorgt für gute Durchblutung der Haut und schreckt so Erkältungsviren ab. Das Ganze hilft übrigens auch, wenn man durchgefroren ist und sich dringend aufwärmen will.

ze wird anschließend durch ein Sieb ins Badewasser gegossen und fertig ist das perfekte Entspannungsbad. Denn Lavendel wirkt bekanntlich dank seiner Inhaltsstoffe gegen innere Unruhe und ist zudem schlaffördernd. Entspannend und hilfreich gegen eine aufkommende Erkäl-

## Vorm Fernseher entspannen?

**Mediziner warnen vor zu vielem Fernsehen. Suchtpotenzial und chronische Begleiterkrankungen am Rücken können die Folge sein. Aber es gibt auch positive Aspekte!**

VON JENS FRITZSCHE

Fernsehen hat einen schlechten Ruf. Es nervt irgendwie und viele verweisen auf den mitunter nicht sehr hohen Anspruch, den das Gesehene ans Denken stellt... Und doch ist Fernsehen auch ein beliebtes Mittel zur Entspannung nach einem langen Tag. Aber kann das Sitzen vorm flimmernden Bildschirm wirklich als entspannend empfunden werden? Die Antwort scheint schwierig. Für viele bietet Fernsehen eine willkommene Ablenkung, sich vom Druck des Alltags zu lösen. Das kann zweifellos ein Gefühl der Entspannung vermitteln, wissen auch Mediziner. Auf der anderen Seite kann übermäßiges Fernsehen aber eben auch die bekannten negativen Auswirkungen haben. Das stundenlange Fernsehen kann lethargisch machen.

Zudem können das ständige Flimmern und die Vielzahl an Informationen letztlich sogar zu Stress und Überlastung führen, warnen Experten deshalb nicht grundlos. Auch die Art des Fernsehens spielt eine Rolle. Anspruchsvolle Dokumentationen oder beruhigende Naturfilme können durchaus entspannend sein. Hingen lösen Krimis oder spannungsreiche Filme Adrenalin aus. Und das bewirkt genau das Gegenteil: Aufregung statt Beruhigung. Es kommt also darauf an, wie und was wir uns ansehen. Eine bewusste Auswahl von Inhalten, die uns entspannen und beruhigen, kann Fernsehen durchaus helfen, zur Ruhe zu kommen. Dennoch raten Mediziner dringend, einen gesunden Umgang mit dem Fernsehen – mit Medien insgesamt – zu erlernen und beispielsweise

unbedingt darauf zu achten, dass es nicht zur einzigen Form der Entspannung wird. Das kann über längere Zeit durchaus Suchtpotenzial entwickeln, warnt auch das sächsische Gesundheitsministerium. Mediensucht kann im Hirn einen Prozess auslösen, der zur Produktion von Endorphinen führt. Das Flimmern des Bildschirms löst bei den Betroffenen Glücksgefühle aus, die immer wieder wiederholt werden müssen. Begleitscheinungen sind dann nicht selten chronische Krankheiten, etwa durch stundenlanges Sitzen wie Adipositas oder chronische Rücken- und Kopfschmerzen. Letztendlich ist es wie bei allem im Leben auch beim Thema Fernsehkonsum wichtig, ein Gleichgewicht zu finden, die gesunde Balance zwischen Entspannung und Aktivität.

## Mistel kann beruhigen

Sich unter einem Mistelzweig zu küssen, bringt Glück. Aber glaube oder nicht? Wissenschaftlich belegt ist hingegen, dass Misteln eines der ältesten und auch wichtigsten Naturheilmittel sind. Tee aus Mistelblättern senkt den Blutdruck, ist krampflösend und beruhigt. Außerdem hilft Mistel-Aufguss bei Kopfschmerzen und lindert Gicht und Arthrosen. Es sind vor allem die reichlich enthaltenen Lektine – Glykoproteine. Sie sind wichtig für gesunde Zellen und regen das Immunsystem an. Außerdem wirken Misteln entzündungshemmend, weswegen Misteln zum Beispiel auch in Salben bei Ohr-Entzündungen zum Einsatz kommen. (JF)

## Wie die Wohnung zur Wohlfühl-Oase wird

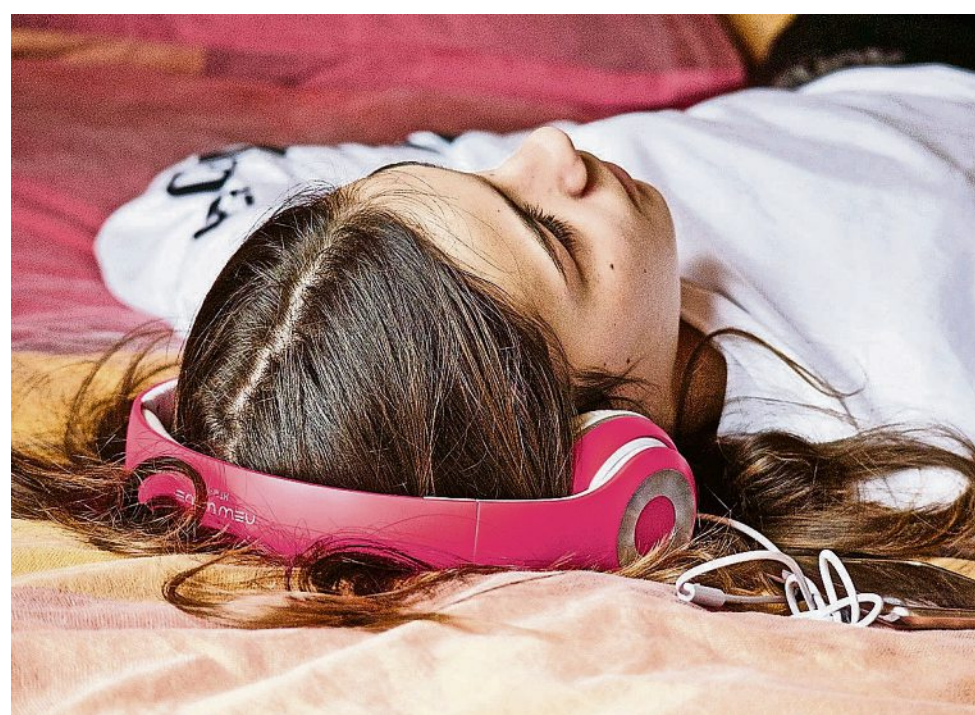
**Um dem Stress des Alltags zu entfliehen, muss man nicht unbedingt auch aus den eigenen vier Wänden flüchten. Es gibt viele einfache Möglichkeiten.**

VON JENS FRITZSCHE

Dass es in unserer hektischen Welt unfassbar wichtig ist, Momente der Ruhe und Entspannung zu finden, um dem Stress des Alltags entgegenzuwirken, ist längst kein Geheimnis mehr. Doch wer sagt, dass man dafür das Haus verlassen muss? Mit ein paar einfachen Tipps kann eine „Oase der Gelassenheit“ direkt in den eigenen vier Wänden geschaffen

werden, wissen Psychologen. Hier sind einige Möglichkeiten, um zu Hause zu entspannen:

► **Wohlfühlatmosphäre schaffen:** Die richtige Atmosphäre kann einen großen Unterschied machen. Eine Duftkerze mit beruhigendem Lavendel, sanfte Musik im Hintergrund – schon durch



Endlich mal wieder entspannt Musik hören und den Stress ein Stück vergessen. Foto: pixabay.com

diese kleinen Veränderungen zieht Entspannung ein.

- **Buch lesen und Musik hören:** Nehmen wir uns endlich mal wieder Zeit, um in ein gutes Buch einzutauchen oder unsere Lieblingsmusik zu hören. Das Lesen kann nicht nur unterhaltsam sein, sondern auch stressabbauend wirken, weil es vom Alltag ablenkt. Auch Musik kann beruhigend sein – und positive Erinnerungen an schöne Erlebnisse wecken, die wir mit den Liedern verbinden.
- **Gesichtsmaske und Maniküre:** Nach einem entspannenden Bad mit ätherischen Ölen tut beispielsweise ein

Gesichtsmaske gut. Ausgiebige Maniküre und Pediküre kann ebenfalls beruhigend sein und – das ist enorm wichtig fürs Wohlfühlen – steigert das Selbstwertgefühl.

► **Yoga und Stretching:** Sport ist ein wichtiger Wohlfühl- und Entspannungsfaktor! In den heimischen vier Wänden sind vor allem Yoga und Stretching perfekte Möglichkeiten, um Körper und Geist zu entspannen. So werden auch körperliche Verspannungen gelöst, die oft mit seelischen Belastungen zu haben – und mithilfe von gezielten Atemübungen kann der Körper spürbar „runterkommen“.

# Den Ruhestand sicher genießen

Eine barrierefreie Einrichtung und trittfeste Böden geben Stabilität – vor allem bei gesundheitlichen Einschränkungen.

Eine ausgetretene Treppenstufe, ein regennasser Hauseingang oder feuchte, rutschige Fliesen im Badezimmer: Viele Verletzungsgefahren lauern dort, wo sie die meisten kaum vermuten würden – im eigenen Zuhause. Tatsächlich erleiden jährlich rund 2,8 Millionen Menschen in Deutschland einen Unfall in den privaten vier Wänden, hat eine Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) ergeben. Besonders betroffen sind ältere Personen, etwa wenn ohnehin ihre Beweglichkeit schon etwas eingeschränkt ist. Gleichzeitig wünschen es sich Senioren, ihren Ruhestand so selbstständig wie möglich im vertrauten Umfeld erleben zu können. Empfehlenswert ist es daher, schon frühzeitig auf eine barrierefreie, rutschsichere Einrichtung zu achten. Sie macht den Alltag einfacher – übrigens auch schon in jungen Jahren, so dass sie die entsprechende Investition bereits lohnt, wenn das Rentenalter

noch in weiter Ferne ist. Neben baulichen Maßnahmen wie einer bodenebenen Dusche oder breiten Türdurchgängen können bereits kleinere Maßnahmen zu spürbar mehr Sicherheit im vertrauten privaten Umfeld beitragen. Viele Unfälle ereignen sich beispielsweise im Bad, wenn Personen auf nassen Fliesen ausrutschen, oder im Außenbereich, wenn Stufen und der Terrassenbelag durch Laub, Nässe oder Frost spiegellatt werden. Derartige Gefahrenbereiche lassen sich entschärfen, ohne dass der Bodenbelag komplett ausgetauscht werden müsste. Stattdessen eignen sich Antirutschmaterialien, um Keramik- und Natursteinfliesen oder Emaillewannen wieder sicher zu machen. Die unsichtbare Oberflächenstrukturveränderung, die die Optik der Oberfläche nicht verändert, nimmt allzu rutschigen Bodenbelägen ihren Schrecken. Glatte Treppen im Flur oder am Hauseingang lassen sich anschließend wieder



Ein unsicherer Schritt und schon ist es passiert - rutschfeste Bodenbeläge können eine gute Vorsorge sein.

Symbolfoto: Adobestock

verlegten Böden möglich. Wenn aber ohnehin eine Modernisierung etwa des Badezimmers ansteht, lassen sich die neuen Fliesen zum Beispiel auch vor dem Verlegen rutschsicher machen.

Die Überlegung lohnt sich, denn ein sicheres Zuhause nimmt viele Ängste – bei Senioren selbst, aber auch bei ihren Angehörigen. Wird jemand bereits ambulant regelmäßig von einem Pflegedienst betreut, dürfte auch dort die Begeisterung für rutschfeste Untergründe groß sein. Denn auch die Mitarbeiter gehen, zum Beispiel beim Waschen eines Pflegebedürftigen, das Risiko ein, auf glatten Fliesen zu Fall zu kommen.

Wer sich zu möglichen Materialien und den anfallenden Kosten informieren möchte, findet im Internet oder bei einem Bodenbelag-Spezialisten in seiner Nähe eine entsprechende Auswahl und im letzten Fall auch Beratung. (djd, red)

sicher benutzen, auch feuchte Badezimmerfliesen lassen sich abbaubar ist, auf die vorher gesäuberte Fläche gleichmäßig und dünn aufgetragen. An-

Herstellern längst entsprechend biologisch abbaubar ist, auf die vorher gesäuberte Fläche gleichmäßig und dünn aufgetragen. An-

schließend ist in der Regel es bei verschiedenen Anbietern weitere Tipps zur Antirutschbehandlung im Haushalt. Die Anwendung ist meistens nachträglich auf bereits

schließend ist in der Regel es bei verschiedenen Anbietern weitere Tipps zur Antirutschbehandlung im Haushalt. Die Anwendung ist meistens nachträglich auf bereits

schließend ist in der Regel es bei verschiedenen Anbietern weitere Tipps zur Antirutschbehandlung im Haushalt. Die Anwendung ist meistens nachträglich auf bereits

schließend ist in der Regel es bei verschiedenen Anbietern weitere Tipps zur Antirutschbehandlung im Haushalt. Die Anwendung ist meistens nachträglich auf bereits

Sonderveröffentlichung

## ALLTAG IM ALTER

### Ratgeber für Junggebliebene



### Vorsorge ist das A und O

**PLAMECO**  
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

- Spanndecken • Akustik
- Beleuchtung • IR-Heizung

**Komplettlösung aus einer Hand**

**Zimmerdecke an einem Tag**  
Feuchtigkeitsbeständig und schimmelhemmend  
Auf Wunsch mit Beleuchtung, Akustiksystem und Heizung

**Komm vorbei!**

**Plameco Spanndecken**  
Kiefernweg 2a  
01917 Kamenz  
☎ 03 57 97 73 66 1

**Ruf an oder komm in die Ausstellung**

In unserem Leben ist es wichtig, vorzusorgen und sicherzustellen, dass unsere medizinischen Wünsche und Entscheidungen respektiert werden, insbesondere wenn wir selbst nicht mehr in der Lage sind, diese mitzuteilen. Hier sind einige wesentliche Punkte:

- Vertrauensperson wählen:** Bei der Auswahl einer Vertrauensperson ist es entscheidend, jemanden zu benennen, dem wir voll und ganz vertrauen können; der persönliche Überzeugungen und Werte versteht. Offene und ehrliche Gespräche darüber, was uns wichtig ist, können dabei helfen.
- Vorsorgevollmacht:** Wir bestimmen eine Vertrauensperson, die in unserem Namen Entscheidungen über medizinische Behandlungen treffen kann, wenn wir selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. Dies schließt auch Situationen ein, in denen die in der Patientenverfügung festgelegten Wünsche nicht eindeutig sind.
- Regelmäßige Aktualisierung:** Diese Dokumente sollten regelmäßig überprüft und

aktualisiert werden, insbesondere wenn sich persönliche Umstände oder medizinische Präferenzen ändern.

- Patientenverfügung:** So können wir im Voraus festlegen, welche medizinischen Maßnahmen wir im Fall schwerwiegender Krankheiten oder Unfälle wünschen oder ablehnen. Es ermöglicht, eigene Vorstellungen bezüglich Behandlung und Pflege festzuhalten.

- Ärztliches Gespräch:** Ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt über Wünsche und die Bedeutung der Dokumente trägt zur Information aller Beteiligten bei.

- Sicher aufbewahren:** Schließlich sollten die unterzeichneten Dokumente sicher aufbewahrt und Vertrauenspersonen darüber informiert werden, wie sie im Bedarfsfall darauf zugreifen können.

Diese Vorkehrungen ermöglichen es, unsere Autonomie in Gesundheitsfragen zu wahren. Mit dieser Vorsorge sollte man sich generell schon in jungen Jahren befassen – sein Sie also das Vorbild für die ganze Familie.

**fahrschule HARTMANN**

fon 03571140 95 04  
funk 0172135 11 048

Straße des Friedens 3102977 Hoyerswerda

**Wir wünschen allzeit unfallfreie Fahrt!**

**PODOLOGIE & KOSMETIK**

PRAXIS GRÖBEL

GRÜNEWALDRING 1 | 02977 HOYERSWERDA  
Telefon 03571 9391649 | Mobil 0160 7941410  
INFO@PRAXIS-GROEBEL.DE | www.praxis-groebel.de

**TAXI**

**Frank Noack**

Am Auenwald 4  
01920 Ralbitz-Rosenthal  
Tel.: 0151 - 56 98 35 04

**Betreuungs- und Einkaufservice**  
abrechenbar bei allen Pflegekassen

### Mietwagen und Kleintransporte

#### Unsere Leistungen:

- Kranken- und Kurfahrten aller Krankenkassen
- Dialyse-, Bestrahlungs-, Chemotherapiefahrten
- Rollstuhl-, Behindertenfahrdienst
- Beratung rund um das Thema „Pflege“
- Betreuung, Spaziergänge, organisierte Ausflüge
- Begleitung und Fahrdienst zum Arzt
- Blumenpflege
- Hilfe im Haushalt



FR 01.03.2024 | 16-18 UHR

ZCOM Hoyerswerda

**KOSTENFREIE VERANSTALTUNG**

Offener Computer-Stammtisch

### Unsterblich im Netz?

Unser digitales Nachleben und wie wir damit umgehen können

Jens Crueger (Digitalhistoriker) referiert zum Thema. Die Veranstaltung ist auch für diejenigen offen, die bei der Lösung von individuellen Problemen mit ihren Smartphones, Tablets etc. konkrete Unterstützung wünschen oder die einfach nur bei der Nutzung der digitalen Medien fit bleiben wollen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Medijowa syć Łužica  
Mediennetzwerk Lausitz

**SLM**  
Sächsische Landesanstalt  
für privaten Rundfunk  
und neue Medien