



NEU IN HOYWOY
Hier gibt's Krankengymnastik
für Bello und Minka:
Seite 3

NEU IN LAUTA
Aus dem Südpfortner wird
demnächst eine Spielothek:
Seite 3

NEU IM ALLTAG
Die Senioren-Assistenz bekommt
eine immer wichtigere Rolle:
Seite 8

Sonnabend, 27. Januar 2024

HOYERSWERDAER WOCHENBLATT

Beruflich und privat Lebensretter

**Jonas Birkner aus Hoyerswerda ist Teil des Projektes „Region der Lebensretter“.
Damit werden Ersthelfer in räumlicher Nähe alarmiert, um beim Herzstillstand einzugreifen.**

VON JULIANE MIETZSCH

Erleidet ein Mensch einen Herz-Kreislaufstillstand, ist es wichtig, dass schnell gehandelt wird. Denn bereits nach drei bis fünf Minuten können sich irreversible Hirnschäden entwickeln. So steht es in einem Flyer des Projektes „Region der Lebensretter – Ostsachsen“. Und weil ein Rettungswagen im Durchschnitt acht bis 15 Minuten bis zur Ankunft beim Patienten braucht, ist es wichtig, diese Zeit mit ersten – möglichst fachkundigen – Hilfsmaßnahmen zu überbrücken. Dieser Idee hat sich zunächst der 2017 in Freiburg von führenden Notfall- und Intensivmedizinern, Verantwortlichen des DRK, sowie der Stadt Freiburg gegründete gemeinnützige Verein Region der Lebensretter e. V. verschrieben. Im Januar 2022 entstand auf Initiative von MUDr. Radovan Novák und Dr. med. Karolin Lust, Chefarzt und Oberärztin in der Anästhesie des Klinikums Oberlausitzer Bergland am Standort Zittau, sowie Dipl.-Wirt.-Ing. Stefan Schumann, Leiter der Integrierten Regionalleitstelle Ostsachsen in Hoyerswerda, ein eigenes Projektteam „Region der Lebensretter – Ostsachsen“, das das Vorhaben in der Oberlausitz umsetzt – in den Landkreisen Bautzen und Görlitz. Stefan Schumann gibt an, dass etwa tausend Einsätze pro Jahr „einen derart lebensbedrohlichen Charakter haben“. Dann kommt es auf jede Sekunde an. Außerdem gilt der plötzliche Herztod als eine der häufigsten Todesursachen. Und treffen kann es jeden. Als um die Mitarbeit bei diesem Projekt geworben wurde, hat der Hoyerswerdaer Jonas Birkner nicht lange gezögert.



Jonas Birkner hat diesen Rucksack immer in seinem Auto dabei, um im Falle einer Alarmierung sofort einsatzbereit zu sein. Foto: Juliane Mietzsch

Der 23-Jährige arbeitet seit 2018 in Kamenz als Notfallsanitäter – sein Traumberuf. Mit dieser Ausbildung ist er qualifiziert, sich aktiv an dem Projekt zu beteiligen – als Lebensretter. Das Konzept ist recht simpel: Menschen mit entsprechender Befähigung können sich in der dafür vorgesehenen App mit ihrer Qualifikationsurkunde registrieren. Nach einer Bestätigung stehen sie als Ersthelferinnen und Ersthelfer zur Verfügung und werden über ihr Smartphone alarmiert, wenn per Notruf ein Herzstillstand in nächster Nähe gemeldet wird. „Wird eine Wiederbelebung innerhalb der ersten vier Minuten begonnen, steigt die Überlebensrate auf das Dop-

pelte bis Vierfache“, heißt es in einer Mitteilung zu dem Projekt in der Oberlausitz.

Sieben Einsätze in Jahr 2023

Und so ist Jonas Birkner auch in seiner Freizeit in einem besonderen Maße engagiert, um im Ernstfall lebensrettende Maßnahmen zu ergreifen. Er hat diese Tätigkeit Anfang 2023 begonnen. Im vergangenen Jahr hatte er sieben Einsätze, wobei bei etwa der Hälfte der Fälle schon sichere Todeszeichen eingetreten waren, konnte er bei den anderen Betroffenen wichtige Hilfe zur Überbrückung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes leisten.

Den Notfall-Rucksack immer dabei

„Aus Sicht des Helfers funktioniert es einwandfrei“, resümiert Jonas Birkner und bezeichnet das Projekt als „absolut gewinnbringend“. Er hält es für wichtig, das gelernte Wissen über die beruflichen Verpflichtungen hinaus zu teilen. Die Verantwortung ist ihm auch bewusst. Bei ihm hat der Alarm bisher immer nur dann ausgelöst, wenn er auch privat nicht anderweitig gebunden war. Einen „Region der Lebensretter“-Notfallrucksack hat er immer griffbereit im Auto dabei. Gerufen wird ein Ersthelfender dann, wenn sich ein Notfall im Umkreis von circa 1,5 Kilometern ereignet.

Dann ist eine zeitnahe Ankunft bei der betroffenen Person auch gegeben. Einmal konnte Jonas Birkner das Auto sogar stehenlassen und zu Fuß ein Haus in seiner Nachbarschaft aufsuchen. Sein längster Fall dauerte mal bis zu einer Stunde. Dabei erwähnt er, wie wichtig es bei Wiederbelebnungsmaßnahmen ist, vor Ort über die nötige Manpower zu verfügen, wie er sagt. Denn eine Reanimation samt Herzdruckmassage kann kräftezehrend sein. Der Notfallrucksack, der kostengünstig erworben werden konnte, enthält eine Sicherheitsweste, Handschuhe und einen Beatmungsbeutel. „Das ist nicht vergleichbar mit dem Equipment im Rettungswa-

gen“, weiß Jonas Birkner aus Erfahrung. Dabei erwähnt er auch die Bedeutung von Defibrillatoren: „Das ist das, was im Zweifelsfall Leben rettet.“ So kann es auch sein, dass bei der Alarmierung mehrerer Ersthelferinnen und Ersthelfer in der Nähe eine Person zu einem öffentlich zugänglichen Schockgeber geschickt wird, um das Gerät zu holen. In der Lebensretter-App wird in Hoyerswerda allerdings derzeit nur ein Defibrillator aufgeführt, der aber nicht draußen angebracht und damit nicht rund um die Uhr erreichbar ist. Das bedauert Jonas Birkner und möchte Institutionen zur Anschaffung ermuntern. Denn auch Laien können damit umgehen und ihn bei einem plötzlichen Herzstillstand zur Wiederbelebung einsetzen. Er weist außerdem darauf hin, dass die Wartung und Medizinprodukteüberprüfung per Kooperation mit dem Lebensretter-Projekt übernommen werden kann. In den Landkreisen Bautzen und Görlitz koordiniert die Integrierte Regionalleitstelle Ostsachsen das Projekt und ist damit ein Vorreiter mit dem System in den neuen Bundesländern, wie es Jonas Birkner ausdrückt. Bei dem spendenbasierten Programm fallen vor allem Wartungskosten an, die die App betreffen. Helfer wie Jonas Birkner erhalten keine Aufwandsentschädigung. Etwa 800 registrierte Lebensretter gibt es bereits in Ostsachsen, außerdem kam es im Jahr 2023 zu circa 400 Lebensretter-Einsätzen. Bis die Geretteten wieder voll im Leben stehen, vergeht meistens ein ganzes Jahr, die Dankbarkeit ist jedoch unermesslich. Es ist tatsächlich LEBENSRETTEND.

ERNÄHRUNGSBERATUNG



durch unsere zertifizierte Ernährungsberaterin Frau Kaczmarek

05.02. - 07.02.24
09.00 - 17.00 Uhr

Tipps und Tricks für den Alltag
20,- € Beratungsgebühr

Bitte um Terminvereinbarung!

HERZ APOTHEKE
IM LAUSITZ-CENTER
606 PLUSPUNKT APOTHEKE

Soppa & Krampf Apotheken OHG
Telefon: 03571-423320



VON JENS FRITZSCHE

Hoywoy kann auch Kultur!

Kulturstadt. Ein Begriff, mit dem sich ja zum Beispiel Städte wie Dresden oder auch Chemnitz gern schmücken. Chemnitz darf ja sogar im kommenden Jahr mit dem Titel europäische Kulturhauptstadt werben. Mit dem Wort Kulturstadt will Hoyerswerda zwar nicht punkten, aber kulturell hat die Stadt dennoch eine Menge zu bieten. Mit der Lausitzhalle natürlich, mit der KulturFabrik, mit dem Schloss samt Museum, auch dem Kino, wobei die Liste hier noch lange nicht zu Ende ist. Die Schulen der Stadt mischen kulturell mit, es gibt zahlreiche Vereine und mit dem Bürgerchor zudem eine besondere Institution. Und weil Hoyerswerda kulturell durchaus auch in der Region längst von sich reden gemacht hat, werden hier regelmäßig auch überregionale Kultur-Akzente gesetzt: So richtet die Stadt Hoyerswerda zum mittlerweile 33. Mal den Regionalwettbewerb des bundesweiten Kinder- und Jugendwettbewerbes „Jugend musiziert“ aus. Am 27. und 28. Januar. Ein Hinweis darauf, dass auch die hiesige Musikschule durchaus eine namhafte Musikschule ist. Das Thema Kultur ist dabei natürlich für die Hoyerswerdaer selbst wichtig; aber auch für den längst zum wichtigen Wirtschaftsfaktor gewordenen Tourismus. Ja, Hoyerswerda hat auch hier eine Menge zu bieten! Auch als Kulturstadt!

Pilzproduktion in Kühnicht endet nach 20 Jahren

Hoyerswerda

Die Integra Hoyerswerda gGmbH teilt mit, dass sie das operative Pilzgeschäft zum 31. Mai 2024 beendet: „Aufgrund der enormen Kostenexplosionen der letzten Jahre sowie die derzeit nicht durchsetzbaren Preiserhöhungen im Großhandelssegment ist ein wirtschaftlicher Weiterbetrieb nicht mehr vertretbar.“ Bis voraussichtlich zum 31. Mai könne man noch die Produkte montags bis freitags jeweils in der

Zeit von 9 bis 15 Uhr im Hoffladen im Gewerbegebiet Kühnicht erwerben. Integra-Geschäftsführer Robert Rys (im Bild) erklärt auf Nachfrage, dass man keine andere Möglichkeit sehe. Die Kosten bei der Produktion haben sich demnach um 30 Prozent erhöht, was vor allem auf die Energiekostensteigerungen zurückzuführen ist. Andererseits ist es nicht gelungen, die gestiegenen Kosten an den Handel weiterzugeben. Wie Robert Rys schildert, sind die

Bestellungen extrem eingebrochen. Auch das Kaufverhalten habe sich geändert. Leisteten sich viele Kunden noch vor einigen Monaten die Bio-Produkte aus der heimischen Produktion, so werde nun verstärkt auf die Kosten geschaut. Alles in allem reiche es nicht mehr aus, die Pilzproduktion wirtschaftlich zu betreiben. Und es gibt auch keine Anzeichen, dass dies in absehbarer Zukunft wieder möglich sei. Seit mehr als 20 Jahren ist die Integra auf die Herstellung



Großer Andrang herrschte noch vor wenigen Wochen beim Tag der offenen Tür in der Integra-Pilzproduktion im Gewerbegebiet Kühnicht. Geschäftsführer Robert Rys persönlich führte einige Gruppen durch die Produktionsstätten. Foto: Archiv/Menzel

von Bio-Pilzprodukten spezialisiert. Als Inklusionsunternehmen mit Menschen mit Handicap wurde die Integra als privates Unternehmen im Jahr 2004 gegründet. Am 17. Dezember 2018 wurde die Integra Hoyerswerda gGmbH Arbeit für Menschen mit Behinderung als hundertprozentige Tochtergesellschaft der Lausitzer Werkstätten gGmbH gegründet. Das Unternehmen bedankt sich bei den Kundinnen und Kunden für das entgegengebrachte Vertrauen und hofft, dass man bis zum Ende unterstützt werde. Laut Robert Rys sollen die in der Pilzproduktion beschäftigten Mitarbeiter andere Aufgaben wahrnehmen. Die Produktionshallen waren nur angemietet, so dass sich für das Unternehmen die Frage der Nachnutzung nicht stellt. (red)

Veranstaltungskalender Woche (Auswahl)

SA | 27.01.

- THEATER**
Der Sohn, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
Eigenarten, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- KINO**
Oper im Kino: Carmen, Cinemotion Hoyerswerda, 19 Uhr
- TANZ/PARTY**
Tanzparty, Kulturhaus Laubusch, 19 Uhr
- JAZZ/ROCK/POP**
André Herzberg Quartett, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr
MTS, Singwitz, KesselhausLAGER, 21 Uhr
- KLASSIK**
Festival Winter Klassik: Spurensuche zwischen Sehnsucht und Wahrheit - „Heimat“, Bautzen, Sorbisches Museum, 19 Uhr
- LITERATUR & LESUNGEN**
Lesung mit Reinhard Kärbisch und Aron Boks: „2 x Sitte“, Kamenz, Stadttheater, 19 Uhr
- SONSTIGES**
Zierfischbörse, Lausitzhalle Hoyerswerda, 10 - 12 Uhr
Tag der offenen Tür in der neuen Niederlassung der Physiotherapie Kern, Hoyerswerda, WK I, 10 bis 14 Uhr
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 16 Uhr

MO | 29.01.

- THEATER**
Die Welle 2.024, Bautzen, Burgtheater, 18 Uhr
- KINDER**
Hip Hop Kids mit Josi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 16 Uhr
Projekt „Kids“, Hoyerswerda, Sporthalle, 15.30 Uhr
- VORTRÄGE**
Islands Schätze – heiße Quellen, Vulkanglas, Lava, Neschwitz, Naturschutzstation, 19 Uhr
- SONSTIGES**
Treff der Stickfrauen, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 13 Uhr
HipHop-Kurs für Ü30 mit Franzi, Hoyerswerda, Jugendclubhaus OSSI, 17 Uhr
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 16 Uhr

DI | 30.01.

- THEATER**
Die Welle 2.024, Bautzen, Burgtheater, 17 Uhr
- KINO**
BlowUp-Kino: The Quiet Girl, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 17 Uhr
- SONSTIGES**
Programmier-Club, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 15 bis 18 Uhr
Winterlauffest, Foucault-Gymn. Hoyerswerda, 18 Uhr
Kurs: Weinglas-Gestaltung, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 18 Uhr
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 16 Uhr

MI | 31.01.

- VORTRÄGE**
Hoy von oben, Kulturfabrik Hoyerswerda, 19 Uhr

DO | 01.02.

- THEATER**
Detox_Deutschland, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
- KINDER**
Pettersson und Findus - Ein Feuerwerk für den Fuchs, Bautzen, Burgtheater, 10 Uhr
- JAZZ/ROCK/POP**
Schlager-Show, Lausitzhalle Hoyerswerda, 16 Uhr
- KLASSIK**
Italia - 4. Philharmonisches Konzert der Neuen Lausitzer Philharmonie, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: 791 Km, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 16 Uhr
BlowUp-Kino: The Quiet Girl, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 19 Uhr
Mein erster Kinobesuch: Das Sams, Bautzen, Filmpalast, 16.30 Uhr
- SONSTIGES**
Oberlausitz Rückkehrer*Innen Stammtisch, Bautzen, Brunnen auf dem Hauptmarkt, 19 Uhr
Fahrrad-Werkstatt, Bürgerzentrum Hoyersw., 14 Uhr
Reparatur-Werkstatt, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 14 Uhr
Winterlauffest, Foucault-Gymn. Hoyerswerda, 18 Uhr
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 16 Uhr

FR | 02.02.

- THEATER**
Detox_Deutschland, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
- TANZ/PARTY**
Faschingstanz, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 18 Uhr
- THEATER**
Musical: Die Schöne und das Biest, Lausitzhalle Hoyerswerda, 15 Uhr
Musikcomedy: Dr. Pop - Hitverdächtig, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr
Der Sohn, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
DIE GOLDENEN 20er - musikalische Revue aus Berlin, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- THEATER**
Detox_Deutschland, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr

SA | 03.02.

- THEATER**
Musical: Die Schöne und das Biest, Lausitzhalle Hoyerswerda, 15 Uhr
Musikcomedy: Dr. Pop - Hitverdächtig, Kulturfabrik Hoyerswerda, 20 Uhr
Der Sohn, Bautzen, Burgtheater, 19.30 Uhr
DIE GOLDENEN 20er - musikalische Revue aus Berlin, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 19.30 Uhr
- TANZ/PARTY**
Faschingstanz, Krabat-Mühle Schwarzkollm, 18 Uhr

- KLASSIK**
Sinfoniekonzert, Bautzen, Maria-und-Martha-Kirche, 17 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Zeitzeugenführungen mit Thomas Raufeisen, Bautzen, Gedenkstätte, 11 und 14 Uhr
- VORTRÄGE**
WWF-Erlebnistour: Winter-Wolf-Monitoring Spezial“, Großröhrsdorf, Bahnhof Kleinröhrsdorf, 9 Uhr
- SONSTIGES**
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 16 Uhr
Auszeit vom Alltag - schalt mal ab und atme durch, Bautzen, Kreisvolkshochschule, 9.30 Uhr

SO | 04.02.

- THEATER**
Lausitzer Literatur vormittag, Bautzen, Burgtheater, 11 Uhr
Ein Volksfeind, Bautzen, Deutsch-Sorbisches Volkstheater, 15 Uhr
- KINDER**
Kinderfasching, Cunewalde, Blaue Kugel - Saal, 15 Uhr
- FÜHRUNGEN**
Museums-Führung zur Geschichte des Lagers Elsterhorst, Nardt, Landesfeuerwehrschule, 11 Uhr
Zeitzeugenführungen mit Thomas Raufeisen, Bautzen, Gedenkstätte, 11 und 14 Uhr
- FILM/KINO**
BlowUp-Kino: The Quiet Girl, Bürgerzentrum Hoyerswerda, 17 Uhr
Peppas Kino-Party, Bautzen, Filmpalast, 14.30 Uhr
Mein erster Kinobesuch: Das Sams, Bautzen, Filmpalast, 15 Uhr
- SONSTIGES**
Circus Köllner, Gondelteich Hoyerswerda, 11 Uhr
Traut euch! Die 3. Bautzener Hochzeitsmesse, Bautzen, Stadthalle Krone, 10 Uhr

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

Veranstaltungstipps der Woche

Pankow-Sänger im Quartett

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



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

Schlager-Hitparade

Die große Schlager Hitparade ist zurück – mit einer Starbesetzung der Extraklasse: Mit dabei sind Bernhard Brink, Peggy March, Patrick Lindner und Claudia Jung. Seit 50 Jahren mischt Schlager-Urgestein Bernhard Brink das Musikgeschäft erfolgreich auf. Zudem moderiert er die Sendung „Schlager des Monats“ im MDR.



■ Große Schlager Hitparade am Donnerstag, 1.2.24 um 16 Uhr, Lausitzhalle Hoyerswerda, Tickets ab 58,90 Euro.

Die Schöne und das Biest

Mit viel Witz und Emotion wird diese außergewöhnliche Liebesgeschichte erzählt. Das Ensemble bietet Choreografien zu romantischen Balladen und poppigen Songs. Und das alles in einer Kulissee, die wechselt zwischen Belles Zuhause und dem verzauberten Schloss, welches mit den traumhaften Kostümen um die Wette funkelt.



■ Die Schöne und das Biest, 3.2. um 15 Uhr in der Lausitzhalle Hoyerswerda, Karten gibt es ab 23 Euro

Kabarett mit Dr. Pop

In seinem Solo-Live-Programm „Hitverdächtig“ entschlüsselt Dr. Pop, mit welcher Musik man eine Party, eine Beziehung und auch ein Leben retten kann. Welche Musik macht schlau und welche geistig taub? Er feuert Samples vertrauter und neuer Hits der Musikgeschichte ab und macht hörbar: zu jeder Lebenssituation gibt's den richtigen Hit.



■ Dr. Pop „Hitverdächtig“ am Samstag, 3.2.24 um 20 Uhr, im Bürgerzentrum Hoyerswerda, Karten für 21 Euro

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

Mal wieder was erleben...

- TICKETS FÜR EVENTS
- TAGESAUSFLÜGE MIT PROGRAMM AB HOYERSWERDA
- RUND-, BUS- UND FLUGREISEN, KREUZFAHRTEN & EVENTS

... mit kompletter Organisation und Reiseleitung vor Ort
... mit exklusiv nur hier buchbaren Direktflug-Reisezielen ab Dresden

Das alles ist buchbar im SZ-Treffpunkt im Lausitz-Center Hoyerswerda. Tel. 03571 4870-5370 | Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr

Beilagenhinweis

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

- ALDI
- REPO
- Lidl
- Herz Apotheke
- 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@dvv-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.

Südpförtner-Gebäude wird zur Spielhalle

Lauta

Es dürfte nur noch eine Frage der Zeit sein, bis am ehemaligen Südpförtner eine Spielothek eröffnet. Im Rathaus und im Stadtrat ist man darüber nicht sehr glücklich, wie von Lautas Bürgermeister Frank Lehmann zu erfahren war. Allerdings wurde die Ansicht der Stadt vom Landratsamt Bautzen kassiert. „Allseits bekannt sind die von solchen Stätten ausgehenden Gefahren für suchtanfällige Menschen. Auch in ihrer Persönlichkeit noch nicht gefestigte Kinder bzw. Jugendliche werden dieses Angebot zumin-

dest von außen wahrnehmen. Lärmbelästigungen zu nächtllicher Stunde sind ebenso zu befürchten. Es muss nicht so kommen, aber die Gefahr ist real“, so der Rathauschef, der hinzufügt: „Deswegen hat der Stadtrat auch der angepassten Planung das gemeindliche Einvernehmen versagt.“ Da diese angepasste Planung jedoch allen gesetzlichen Vorschriften entspricht, hat der Investor einen Anspruch auf Genehmigung, weswegen das Landratsamt Bautzen die Stadt Lauta quasi überstimmt hat. Somit wird aus der ehemaligen Bäckerei-Filiale demnächst eine Spielhalle. (red)



Seit gut zwei Jahren war dieses Gebäude (rechts) am Südpförtner in Lauta ungenutzt. In Zukunft wird hier eine Spielothek zu finden sein. Foto: Ralf Grunert

Neues Nachdenken über frühere Schule

Weißkollm

Nachdem Umbau- und Nachnutzungspläne für das ehemalige Schulgebäude zuletzt gescheitert sind, muss sich die Gemeinde Lohsa nun neu Gedanken zur Zukunft des Geländes machen. Bürgermeister Thomas Leberecht (CDU) sagt, er sei sich mit dem Gemeinderat einig, eine Arbeitsgruppe zu bilden. Parallel werde die Verwaltung mit ihrem Bauamt demnächst bei der Bauaufsicht im Landratsamt anknöpfen, um

zu ergründen, was rechtlich wo möglich ist. Leberecht sagt, die zuletzt verfolgten Pläne seien hauptsächlich am Baurecht gescheitert. Eine Rolle gespielt hätten Waldumwandlung und Abstandsflächen. Nun gehe es darum, anhand der Situation und dessen, was schon in der Planung geflossen sei, abzuschätzen, in welche Richtung es gehen könne. Dann werde man in der Arbeitsgruppe entscheiden, was folgt, zum Beispiel ob und wie ein Verkauf neu ausgeschrieben werden soll. (red)



Archivfoto: Andreas Kirschke



Sie sollen den Sportbund Lausitzer Seenland Hoyerswerda abwickeln. Foto: Sascha Klein

Bald ist der Sportbund endgültig Geschichte

Hoyerswerda

Conni Böhme, Torsten Kilz, Hagen und Felix Döhl sowie Janine Hattliep (von links nach rechts) sind aktuell mit der Ab-

wicklung des Sportbundes Lausitzer Seenland - Hoyerswerda beschäftigt. Gut anderthalb Jahre nach dem Auflösungsbeschluss nähert sich der einstige Dachverband der Hoyerswer-

daer Sportvereine langsam dem endgültigen Schluss. Die Liquidatoren gehen davon aus, dass alle nötigen Formalien und Regelungen Mitte des Jahres erledigt sein werden. Sie sagen,

sehr wahrscheinlich werde vom Vermögen etwas übrig bleiben und schlagen vor, das Geld in diesem Falle für eine jährliche Ehrenamtsveranstaltung zu nutzen. (red)



Dienstags in der Musikschule: Die Mitglieder von Iuventa Musica proben für die nächsten Auftritte. Foto: Katrin Demcenko

Gitarrenorchester Iuventa Musica wird 30 Jahre alt

Hoyerswerda

Rundes Jubiläum für das in der Region Hoyerswerda bekannte Gitarrenorchester Iuventa Musica: In diesem Jahr begeht die Gruppe um die musikalische Leiterin Maria Eckert ihren 30. Geburtstag. Anlässlich des Geburtstages soll es am 4. Mai 2024 ein Konzert von Iuventa Musica und dem Heinrich-Schütz-Konservatorium Dres-

den geben. Geplant ist, selbst komponierte Stücke der Orchestermitglieder Marleen Lorenz, Frank Thiem und Philipp Seidel zu spielen, sagt Vorkonzeptionsleiter Torsten Loewe. Um das Konzept auf die Beine zu stellen, für Proben und Werbung erhält Iuventa Musica eine Förderung in Höhe von 5.000 Euro vom Bundesverband Chor und Orchester. Was das Gitarrenorchester immer

sucht: neue, junge Mitglieder. Denn regelmäßig hören Musiker auf, wenn sie außerhalb Hoyerswerdas eine Ausbildung beginnen oder den Job wechseln. Das Gitarrenorchester hat nur wenige Mitglieder. Wer bei Iuventa Musica hineinschnuppern will: Das Gitarrenorchester probt jeden Dienstag ab 16.30 Uhr in der Musikschule Hoyerswerda am Lausitzer Platz. (red)

Krankengymnastik für Bello und Minka

Hoyerswerda

Physiotherapien scheint es in der Stadt wie Sand am Meer zu geben - Paul Bartosch hat jetzt trotzdem eine in der Stadtregion einmalige Praxis eröffnet. Er behandelt Tiere mit orthopädischen Problemen, vor allem Hunde. Die Krankengymnastik für Bello und Minka wird, zeigen die ersten Tage, gut angenommen. Noch ist Paul Bartosch allerdings nebenberuflich tätig. Er arbeitet als Physiotherapeut für Zweibeiner. Seine Praxis findet man im Komplex der Artemis-Augenklinik im WK I. Momentan ist an drei Tagen der Woche jeweils für vier Stunden geöffnet; eine Ausweitung perspektivisch aber geplant. (red)



Unter den von Paul Bartosch behandelten Patienten ist auch die Französische Bulldogge Ajax. Foto: privat

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 Havarierservice / Notfalltelefon ☎ 03571 475113
 - Lebensräume Hoyerswerda, Bereitschaftsnotdienst ☎ 0800 4072780
 - Ewig Kamenz / Trink- und Abwasser 24-Stunden-Havariendienst ☎ 03578 377377
 - Kinder- und Jugendnotdienst ☎ 0351 2754004

- Sonnabend, 27.1. bis Freitag, 2.2.**
- 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 Hoyerswerda ☎ 03571 445554
 - Kinderarzt-Bereitschaft Sa/So 9-13 Uhr, Seeland-Klinikum, Hoyerswerda, Haupteingang ☎ 116 117
 - Allg. Bereitschaftspraxis Sa/So 9-13 Uhr / 15-19 Uhr, Seeland-Klinikum (Entlassung der Notaufnahme), Hoyerswerda, Haupteingang ☎ 116 117
 - Zahnarzt Sa/So: 10-11 Uhr, ZA D. Kubitz, Hoyerswerda, Stauffenbergstr. 13a ☎ 03571 922147
 - Zahnarzt Mo-Fr: Dr. M. Geißler, Hoyerswerda, Herrmannstr. 40 ☎ 03571 924040
 - Tierarzt Sa/So: DVM Böhm, Hoyerswerda, Merzdorfer Str. 46 ☎ 03571 404209
 - Bereitschaft ab 6 Uhr ☎ 0171 3138987
 - Tierarzt Mo-Do: 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, Freya-Apotheke, Bernsdorf, E.-Thälmann-Str. 33 ☎ 035723 29288
 - Apothekenbereitschaft Di: 8-8 Uhr, Herz-Apotheke, Hoyerswerda, Lausitzer Platz 3a ☎ 03571 423320
 - Apothekenbereitschaft Mi: 8-8 Uhr, Park-Apotheke, Lohsa, Hauptstr. 25b ☎ 035724 50277
 - Apothekenbereitschaft Do: 8-8 Uhr, Apotheke am Kirchplatz, Hoyerswerda, Kirchplatz 12 ☎ 03571 405141
 - Apothekenbereitschaft Fr: 8-8 Uhr, Diament-Apotheke, Laubusch, Hauptstr. 72 ☎ 035722 97109

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

- Fahrbare Filiale**
- Ostsächsische Sparkasse Dresden**
- Der Sparkassenbus hält wie folgt**
- Dienstag, 30.1.:** 13.45-14.30 Uhr: Knappenrode (Karl-Marx-Str. 1); **Mittwoch, 31.1.:** 9-9.45 Uhr: Laubusch Tankstelle (Parkplatz Tankstelle); 10-11 Uhr: Laubusch Apotheke (Hauptstraße 74); 11.30-12 Uhr: Laubusch Kolonie (An der Schule); 13-13.30 Uhr: Torno (Parkplatz am Aldi); 14-14.30 Uhr: Schwarzkollm (Dorfmitte Hauptstraße); **Freitag, 2.2.:** 9-10 Uhr: Weißkollm (Geißlitzer Str. 15a); 11-12 Uhr: Groß Särchen (Krabats Vorwerk)

nur noch wenige Karten

85,- € p.P.

HOYERSWERDAER TAGEBLATT

Leserreisen

Schlachtfest mit original böhmischer **Blasmusik**

LEISTUNGEN

- ✓ Fahrt zum familiengeführten Gasthof „Zu den Drei Rosen“ in Winkel (bei Bad Liebenwerda)
- ✓ Einmarsch der Blasmusikanten
- ✓ böhmisches Mittagessen
- ✓ Kaffeetrinken
- ✓ Blasmusik & Tanz bis 16.30 Uhr

ZUSTIEGE

- ✓ Alte Berliner Str.
- ✓ Lausitzhalle

27.02.2024

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

Gernsanierung.

So einfach und energieeffizient kann Modernisieren sein.

Mit unserer Allround-Lösung Raumgewinn.

- Freie Termine für Energieberatungen
- Regionales Handwerksnetzwerk
- Alle Maßnahmen aus einer Hand

Mehr erfahren

Ostsächsische Sparkasse Dresden

Familienanzeigen

Danksagung

Wir möchten uns bei allen bedanken, die meinen lieben Mann, Papa, Schwiegervater und Schwager auf seinem letzten Weg begleitet haben. Danke für die Anteilnahme durch Worte, Blumen und Zuwendungen. – Danke für die Wertschätzung im Leben und bei seinem Abschied.

Günter Maschke
* 22.06.1945 † 15.12.2023

Danke an Familie, Verwandte, Bekannte, Freunde, Schulfreunde, Arbeitskollegen, Gartennachbarn, der Hausgemeinschaft, der Praxis Dr. Creutziger, der Praxis Dr. Havlik, der Intensivstation in Hoyerswerda, dem Bestattungshaus Konieczny sowie dem Redner Herrn Michaelsen.

Wir nahmen Abschied in Liebe und dankbarer Erinnerung an unsere gemeinsamen schönen Jahre.

**Ehefrau Christa
Sohn Frank mit Simone**

*Das Leben ist wie eine Zugfahrt mit all den Haltestellen und Umwegen.
Es werden viele Reisende einsteigen.
Viele werden aussteigen und eine große Leere hinterlassen.
Bei anderen werden wir gar nicht merken, dass sie ausgestiegen sind.*

Nun hat unser lieber

Wolfgang Tschorn
- Diplom-Bauingenieur -
* 15. April 1937 † 13. Januar 2024

den Zug des Lebens verlassen.

In dankbarer Erinnerung
Ehefrau Ingrid
Tochter Angela mit Steffen und Tochter Carola mit Thomas
Enkeltochter Heidi mit Sven und Urenkel Fiete
Enkelsöhne Paul, Robert und Bruno
im Namen aller Angehörigen

Die Trauerfeier und Urnenbeisetzung findet am Samstag, dem 3. Februar 2024 um 11.00 Uhr auf dem Friedhof in Groß Särchen statt.
Gedenkseite: www.bonitz-pech.de/wolfgang-tschorn

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

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von meinem lieben Ehemann, unserem herzenguten Vater, Schwiegervater, Opa und Uropa

Werner Wirth
* 02.09.1944 † 13.01.2024

In liebevollem Gedenken und tiefer Trauer
Ehefrau Ursula
Sohn Hagen mit Meike
Sohn Torsten mit Liane
Enkelkinder Marco mit Lydia, Stefan mit Tina, Jenny mit Philipp und Niklas
Urenkel Finn und Lasse
sowie alle Angehörigen

Die Trauerfeier und Urnenbeisetzung findet im Familienkreis statt.

Nur wenige Menschen sind wirklich lebendig und die, die es sind, sterben nie. Es zählt nicht, dass sie nicht mehr da sind. Niemand, den man wirklich liebt, ist jemals tot.

ERNEST HEMINGWAY



Krankheit und Tod sind Dinge, denen wir machtlos gegenüber stehen. Uns bleibt nur zu lernen, aus den schönen Erinnerungen mit dir die Kraft zu schöpfen für ein Leben, an dem du nicht mehr teilhaben kannst. In Gedanken wirst du immer bei uns sein.

Wir nehmen Abschied von

Gerda Senger
* 05.05.1935 † 13.01.2024

In Dankbarkeit und tiefem Schmerz
Dein Sohn Wolfgang
Deine Geschwister Lieschen und Hilde mit Familien
Deine Enkelkinder Maik und Mandy mit Familien
Deine Urenkel und Ururenkel
Schwiegermutter Ilona

im Namen aller Angehörigen
Die Urnenbeisetzung findet in aller Stille statt.

Du hast ein gutes Herz besessen, nun ruht es still, doch unvergessen.

DANKSAGUNG

Herzlichen Dank sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme beim Abschied von unserer lieben Mutter

Rosemarie Mark
geb. Obst
* 20.05.1943 † 05.12.2023

auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt ihrer Hausärztin Frau Dr. Reichert, der Trauerrednerin Frau Schleiernick sowie dem Bestattungshaus Tannenbauer

Im Namen der Familie
Ihre Kinder Sabine und Andreas
Klein-Neida, im Januar 2024

Dein Lebensweg ist nun zu Ende, still ruht Dein liebes, gutes Herz, still ruhen Deine fleißigen Hände, erlöst bist Du von Deinem Schmerz.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem lieben Vati, Schwiegervati und Opa.

Horst Fehmann
geb. am 21.11.1938 gest. am 18.01.2024

In stiller Trauer
im Namen aller Angehörigen
Deine Kinder Uwe, Mario, René, Annett und André mit Familien

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 16.02.2024 um 12:30 Uhr auf dem Waldfriedhof statt.



Dem vergangenen Leben einen ehrenden Abschluss.

Bestattungsinstitut
Gerda Schulze
Fachgeprüfter Bestatter

WWW.BESTATTUNGSHAUS-SCHULZE.DE

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

VERERBEN, ABER RICHTIG.

Die, die wir lieben, verlassen uns niemals wirklich. Es gibt Dinge, die kann uns der Tod nicht nehmen dazu gehören Erinnerung und Liebe. J.K. Rowling

Wolfgang Eckert
* 13.9.1936 † 8.1.2024

In stiller Trauer
Deine Monika
Deine Tochter Heike
Deine Tochter Anja mit Sven
Deine Enkelkinder Anne-Kathrin mit Gareth und Emma-Luise mit Tom
Deine Urenkel Delilah und Ezra

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 9. Februar 2024 um 14.30 Uhr auf dem Waldfriedhof Hoyerswerda statt. Von Kranz- und Blumenspenden bitten wir abzusehen.

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

Nach schwerer Krankheit müssen wir Abschied nehmen von unserer lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uropa

Helga Becker
* 21.01.1932 † 05.01.2024

In stiller Trauer
Sohn Carsten mit Monika
Enkel Felix mit Elisa, Kinder Benny und Matteo
Enkel Patrick mit Verena, Kinder Fabian, Marlon und Merle
Enkelin Susann mit Familie

Die Urnenbeisetzung findet am Dienstag, dem 06. Februar 2024, um 12.30 Uhr auf dem Waldfriedhof in Hoyerswerda statt.

Testament-Ratgeber:
„Mit dem Blick nach vorn“

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

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

DANKSAGUNG

Wir möchten uns bei allen bedanken, die meinem Mann, unserem Papa, Schwiegervater, Opa, Uropa, Bruder, Schwager und Onkel

Walter Drohla

auf seinem letzten Weg begleitet haben. Wir sind überwältigt von der Anteilnahme durch Worte, Blumen und Zuwendung sowie für die Wertschätzung im Leben und beim Abschied.

Ein ganz lieben Dank der ganzen Familie, den Freunden und Bekannten. Besonders danken wir den Kameraden der FFW Wiednitz, dem Spielmannzug Wiednitz-Schwarzkolllm und dem Bestattungshaus Raack.

Im Namen aller Angehörigen
Ehefrau Angelika
Wiednitz, im Januar 2024

Auch ein trauriger Anlass bedarf der Information.

Weil auch schmerzliche Familienereignisse bekannt gegeben werden müssen, informieren Sie durch eine Anzeige in der Sächsischen Zeitung Ihren Bekanntenkreis in würdiger Weise vom Trauerfall.

Wenn plötzlich alles schwer fällt

In Hoyerswerda entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, die an LongCovid leiden. Sie will Anlaufstelle und Schutzraum sein.

Und plötzlich geht fast gar nichts mehr. An Sport, Ausflüge oder Wanderungen ist längst nicht mehr zu denken. Schon der Alltag ist oft nur noch schwer zu bewältigen. Einkaufen, kochen, mit den Kindern oder Enkeln spielen – all das kostet plötzlich unheimlich viel Kraft. Kraft, die Menschen, die unter LongCovid, auch bekannt als SARS-CoV-2-Infektion (PASC), leiden, oft nicht mehr haben. Die Medizin kann bislang nur bedingt helfen. Betroffene brauchen viel Geduld. In Hoyerswerda unterstützt eine neue Selbsthilfegruppe beim Umgang mit der Krankheit. „Sie betrifft Menschen, die scheinbar von einer Covid-19-Infektion genesen sind, aber weiterhin mit anhaltenden Symptomen zu kämpfen haben. Diese Symptome können Erschöpfung, Atemprobleme, Gelenkschmerzen und mentale Herausforderungen umfassen“, weiß man in der Selbsthilfekontaktstelle Landkreis Bautzen.

Der Weg zur Genesung könne einsam und herausfordernd sein. Wie geht es nun weiter für mich? Was kann mir noch helfen? Wo finde ich Beratung und eine gute Therapie? Diese Fragen stellen sich die meisten



Müde, schlapp und oft kaum noch fähig, den Alltag zu bewältigen – so geht es vielen Betroffenen von LongCovid. Eine neue Selbsthilfegruppe in Hoyerswerda will Unterstützung bieten. Symbolfoto: Adobestock

Betroffenen. „Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum, um Erfahrungen zu teilen, Informationen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu finden. Sie ermöglichen es auch für Betroffenen von Long Covid, sich mit Menschen in ähnlichen Situationen

zu verbinden und gemeinsam Wege zur Bewältigung zu finden“, so die Organisatoren. Die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Bautzen lädt Betroffene und Interessierte ein, sich der Gruppe, die gerade in Hoyerswerda neu aufgebaut wird, anzuschließen. „Wir sind hier,

um Ihnen zu helfen und gemeinsam den Weg zur Genesung zu gehen“, so das Versprechen. Die Treffen finden jeden 4. Freitag im Monat statt – jeweils um 16 Uhr in der FSG Medizin in der Bonhoeffer-Straße 4. Wer dabei sein möchte, kann

sich ab sofort ganz unkompliziert online oder telefonisch anmelden. (red)

■ Anmeldungen zu der Long-Covid-Selbsthilfegruppe sind online unter www.st-martin-stattrand.de möglich. Die Selbsthilfekontaktstelle ist per Mail unter sks-hoyerswerda@st-martin-stattrand.de,

und telefonisch unter 03571/408365 erreichbar.

■ In Hoyerswerda treffen sich weitere Selbsthilfegruppen, unter anderem für Menschen, die unter Ängsten oder Depressionen leiden, für Angehörige von Demenzerkrankten und junge Menschen mit psychischen Erkrankungen. Auch dazu gibt die Kontaktstelle gern Auskunft.

Region

Schau rein in Sachsens Betriebe

So viele Wege, so viele Möglichkeiten – wenn es um die Wahl des richtigen Berufes geht, brauchen viele Jugendliche Orientierungshilfe. Genau die bietet die Initiative „Schau rein!“. Bei der jährlichen Woche der offenen Unternehmen – die nächste findet vom 11. bis zum 16. März statt – können junge Leute Betriebe besuchen, mit Mitarbeitern und Azubis ins Gespräch kommen und vielleicht sogar schon erste Grundlagen für ein späteres Praktikum schaffen. Angesprochen sind Schülerinnen und Schüler ab der Klassenstufe 7. Die Auswahl ist auch bei der 18. Auflage der Veranstaltung groß. Mehr als tausend Betriebe, Behörden, Pflege- und Bildungseinrichtungen – auch aus dem Hoyerswerdaer Land – beteiligen sich mit insgesamt über 4.000 Angeboten. Seit kurzem sind diese online buchbar. Wie schon in den letzten Jahren gibt es Präsenz- und Onlineangebote. Eröffnet wird die Woche mit einem Live-Stream. Wer seine Wunschfirma vor Ort besuchen will, kann über die Plattform eine kostenlose Fahrkarte dazubuchen. Möglich ist das bis 28. Februar. (red)

■ Infos: www.schau-rein-sachsen.de; Telefonhotline 0351 44078 88

Wenn die Software „malt“ wie Konrad Zuse

Hoyerswerda

Andrea Prittmann und ihre Mannschaft vom Zuse-Computermuseum bereiten derzeit unter anderem eine Sonderausstellung zum Mitmachen vor. Ab dem 3. März heißt es im Zcom Behind his glasses – also hinter seinen Brillengläsern. Gemeint ist Computervater und Künstler Konrad Zuse. Zu sehen sein werden Bilder

und Skizzen von ihm. Besucherinnen und Besucher können darauf basierend Neues schaffen. Möglich sein wird das mithilfe einer kreativen Datenverarbeitung. Die Künstliche Intelligenz ist mit Zusevor. Ab dem 3. März heißt es im Zcom Behind his glasses – also hinter seinen Brillengläsern. Gemeint ist Computervater und Künstler Konrad Zuse. Zu sehen sein werden Bilder



ZCOM-Leiterin Andrea Prittmann rückt ein Bild von Konrad Zuse in der Ausstellung zurecht. Ab Anfang März können Gäste selbst neue Bilder erschaffen – mit Zuses Kunst als Basis. Foto: Sascha Klein



Die Notunterkunft in der Liselotte-Herrmann-Straße in Hoyerswerda ist in einem baulich schlechten Zustand. Dort leben etwa 150 Flüchtlinge. Foto: Sascha Klein

Notunterkünfte werden weiter benötigt

Hoyerswerda

Das Landratsamt Bautzen will den Betrieb der beiden Notunterkünfte für Asylbewerber in zwei ehemaligen Schulen der Stadt um ein weiteres Jahr ver-

längern. Der Platz werde gebraucht, heißt es aus der Kreisverwaltung. Die Betreiberverträge mit der Arbeiterwohlfahrt für die frühere Makarenko-Schule in der Altstadt und die einstige Paul-Hornick-

POS im WK IX laufen Ende Februar beziehungsweise Ende April aus. Man wolle den Betrieb neu ausschreiben, so das Landratsamt. Generelles Ziel bleibe, Notunterkünfte Schritt für Schritt zu schließen. (red)

BMX-Strecke überbrückt Zeit bis zur Freizeitanlage

Lauta

Ohne viel Aufhebens ist bereits im Herbst eine kleine Sportanlage geschaffen worden, auf der sich Kinder und Jugendliche mit ihren Fahrrädern austoben können. Zu finden ist die BMX-Strecke hinter dem Gemeinwesenzentrum an der Straße der Freundschaft. Damit sind die Pläne zur Errichtung einer Freizeitanlage auf einem Teil des ehemaligen ZRA-Gelän-

des an der Mittelstraße aber nicht vom Tisch, sagt Bürgermeister Frank Lehmann (parteilos). Der Bau der Fahrrad-Cross-Strecke verschaffe notwendige Zeit. Nötig ist diese für Planung und Fördermittelbeschaffung für die ins Auge gefasste „große Lösung“. Am realistischsten sei eine Förderung über Städtebaufördermittel. Hierfür müsse die Stadt jedoch zunächst ihre städtebaulichen Konzepte aktualisieren. (red)



Hinter dem Gemeinwesenzentrum in Lauta-Nord befindet sich eine BMX-Strecke mit diversen Rampen und Steilkurven. Bereits im Herbst wurde sie errichtet. Foto: Ralf Grünert

Grüne Traumjobs gesucht

Das sächsische Umweltministerium hat einen Wettstreit gestartet, der die Berufsorientierung einmal ganz anders angeht.

Wer den Wald liebt, gern mit Tieren arbeiten, die Natur schützen will, interessiert sich oft auch für einen der sogenannten grünen Berufe. Doch Landwirte, Forstmitarbeiter oder Naturschutzbeauftragte haben ein breites Aufgabenspektrum, zu dem auch die Arbeit bei widrigem Wetter und oft die eine oder andere bürokratische Hürde gehören. Können sie trotzdem Traumjobs sein?

Natürlich! Und genau die sucht das Staatsministerium für Energie, Klimaschutz, Umwelt und Landwirtschaft seit wenigen Tagen im Rahmen eines besonderen Wettbewerbs. Unter dem Motto „Mein grüner Traumberuf“ sind Jugendliche und junge Erwachsene aus dem Freistaat aufgerufen, ihre Fotos einzureichen. Angesprochen sind vor allem Azubis, die bereits in einem „grü-

nen“ Bereich lernen oder ihre Lehre abgeschlossen haben. Aber auch junge Leute, die ihren Berufsweg gerade erst planen, können sich beteiligen. „In der Ausbildung in den Grünen Berufen liegt nicht weniger als die Zukunft der Land- und Forstwirtschaft, des Gartenbaus und der Ernährungswirtschaft. Gut ausgebildete Fachkräfte sind eine zentrale Grundlage für den be-



Auch die Winzerei ist ein grüner Beruf. Wer hier eine Ausbildung macht oder anstrebt, kann sich an einem Fotowettbewerb beteiligen. Foto: Adobestock

trieblichen Erfolg und für die Wettbewerbsfähigkeit der Branche“, betont Landwirtschaftsministerin Wolfram Günther. Die Branche sei darüber hinaus „zentral für den Klimaschutz, für den Umweltschutz, den Erhalt der Artenvielfalt und den Tierschutz“. „Die Ausbildung in einem der grünen Berufe ist enorm vielseitig und macht Spaß. Das wollen wir mit dem Fotowettbewerb sichtbar machen“, so der Minister weiter. Die zehn besten Fotos werden später von einer Fachjury ausgewählt mit einem Preisgeld in Höhe von je 100 Euro prämiert. Einsendungen sind ab sofort und bis zum 30. Juni möglich. (red)

■ Alle Informationen gibt es online unter <https://lsnq.de/fotowettbewerb>

Freitag
02. Februar 2024

TAG DER OFFENEN TÜR
mit Ausbildungsbetrieben und Kooperationspartnern

15:00 – 19:00 Uhr

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

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

KONRAD ZUSE
Eine Schule des Landkreises Bautzen
Ślůła wokrcjesa Budyšin

JUDO ist cool!

Kommt vorbei!
JETZT TESTEN!

Sakura
Dein Sportverein in Hoyerswerda

Ob Mädchen oder Junge, dick oder dünn, klein oder groß, schüchtern oder selbstbewusst. Kinder können ab 6 Jahren mit Judo beginnen.

jeden Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr

Turnhalle Grundschule "An der Elster"
02977 Hoyerswerda - F.-J.-Curie-Straße 54

Alle Informationen unter: 03563-94100

Nicht lange überlegen, einfach mal testen!

Ihr Garant für erfolgreiche Werbekonzepte

Caroline Knefel
Tel. 03571 4870-5382
knefel.caroline@ddv-media.de
„Werbung, wie sie einem gefällt! Wir sind Ihre Experten für kreative, effektive Lösungen.“

Daniel Krasowski
Tel. 03571 4870-5381
krasowski.daniel@ddv-mediengruppe.de
„Ich freue mich auf Ihre Ideen, die wir gemeinsam in die Realität umsetzen.“

Sandra Nitsch
Tel. 03571 4870-5383
nitsch.sandra@ddv-media.de
„Geht nicht gibt's nicht ... Ein Anruf reicht, um Ihre Werbeziele zu erreichen.“

Draußen im Winter

Rodelspaß ist gut für Herz und Kreislauf

Rodeln in Hoyerswerda? Einer der gefragtesten „Anlaufpunkte“ ist der Rodelberg im Freizeitkomplex Ost an der Nieskyer Straße. Und Rodeln macht dabei nicht „nur“ Spaß, sondern ist auch eine äußerst gesunde Sache. Denn Rodeln erfordert nicht nur den Einsatz der Beinmuskulatur für den Aufstieg, sondern auch die Koordination verschiedener Muskelgruppen während der Ab-

fahrt. Der Aufstieg zum Rodelberg ist zudem eine super Ausdauerübung, die das Herz-Kreislauf-System stärkt. Die rasante Abfahrt hingegen setzt dann Adrenalin frei und fördert so die Durchblutung, was wiederum ebenfalls die Herzgesundheit unterstützt. Und dass gleichzeitig noch Balance und Koordination geschult werden, ist ein zusätzlicher Pluspunkt.

Fit ins Frühjahr

Eisiger Wind und Graupelschauer: Das Wetter lädt nicht gerade zur Bewegung an der frischen Luft ein. Ob zu Hause, in der Kletterhalle oder dem familienfreundlichen Fitnessstudio – herumsporteln lässt sich trotzdem.

VON VIKTOR DALLMANN

Im Sommer können Kinder überall toben. Bei Streifzügen durch die Wälder oder auf Ausflügen, auf dem Spiel- oder Sportplatz. Im Winter sieht das ein wenig anders aus. Wenn es draußen friert, doch das Material für eine Schneeballschlacht fehlt, verbringen Familien viel Zeit in den heimischen vier Wänden. Brettspiele und Filmabende können dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder allerdings nicht gerecht werden. Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung findet man in vielen Vereinen und auch zu Hause. „Viele gesundheitliche Risiken entstehen durch Mangel an Bewegung“, erklärt Sportlehrer Carsten Krzysztok. Insbesondere das ständige Sitzen am Schreibtisch sei ungesund. „Darunter leiden das Herz-Kreislaufsystem sowie der Stütz- und Bewegungsapparat.“ Ein ausreichendes Bewegungspensum trägt zu gesundem Schlaf, einer geschulten Wahrnehmung, gefestigten Knochen und einem gestärkten Selbstbewusstsein bei. „Kinder sollten sich viel bewegen, das fällt zu Hause manchmal schwer“, so Carsten Krzysztok.

Sozial und aktiv

Auch beim Sport gilt: Für die Entwicklung eines Kindes ist Interaktion in Gruppen wich-

tig. Das kann man beim Heimtraining kaum ersetzen. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, sich zu Hause fit zu halten. Wenn die Nachbarn lärmtolerant sind und sich im Wohnzimmer eine Ecke freiräumen lässt, sind spielerische Sportgeräte ein wunderbarer Einstieg. Beim Seilspringen, Hula-Hoop oder mit einem Gymnastikball können sich die Kids auspowern. Für Sportarten wie Yoga oder Pilates genügt prinzipiell eine Gymnastikmatte. Ein Zimmer, in dem trainiert wird, sollte ungefähr 18 Grad warm sein. Je nach

Übung reichen drei bis vier Quadratmeter völlig aus, man muss also keinen ganzen Raum zur Sportzone erklären. Mit Unterhaltungsmedien kann man das Ganze kompletieren: Auf YouTube findet sich nämlich eine Vielzahl nützlicher Videoanleitungen für familienaugliche Workouts. Auch diverse Konsolen bieten bewegungsgesteuerte Videospiele wie Tennis oder Bogenschießen, bei denen man durchaus ins Schwitzen kommen kann – nur die Bildschirmzeit der Knirpse wird so nicht reduziert.



Karate oder Yoga? Wichtig ist, dass es den Kindern Spaß macht.



Fotos: stock.adobe.com

Mit Spiel und Spaß

„Der soziale Aspekt fehlt allerdings beim Training zu Hause“, betont Krzysztok. Sportvereine seien eine gute Adresse, um die körperliche Entwicklung des Kindes von Fachkräften optimal zu fördern. „Oft gehen Kinder auch wegen des Austauschs mit Freunden und Trainer gern zum Sport.“ Als Familie kann man auch zusammen sportlich werden. Manche Fitnessanlagen und Hallen bieten zeitlich überlappende Kurse an. Dann können die Eltern zum Figurtrai-

ning oder die Großeltern zum Rehasport, während die Kinder klettern oder einen Selbstverteidigungskurs besuchen oder ihre Körperwahrnehmung schulen. Wichtig seien Spaß und Eigenantrieb, erzählt Krzysztok. „Unter Kindern ist immer ein kleiner Wettkampf, alle wollen es schaffen, das fördert Ehrgeiz und Motivation.“ Erreichbare Ziele wie eine Kletterroute zu meistern oder den nächsten Karategürtel zu erlangen, helfen den Kindern dabei am Ball zu bleiben und langfristig Spaß am Sport zu entwickeln.

Reis plus Gemüse

Risotto geht einfach zu kochen und eignet sich prima, um Kindern kleine Gemüseportionen unterzubeheln. Schmeckt natürlich ohne Wein, der sonst beim italienischen Klassiker dazugehört.

VON SILKE RÖDEL

Es müssen ja nicht immer Nudeln sein, auch wenn die Kids das vielleicht anders sehen. Eine Alternative, die vielen Kindern schmeckt, ist Risotto. Das lässt sich je nach Jahreszeit mit den verschiedensten Gemüsesorten zubereiten. Traditionell wird der Risotto-Reis jedoch mit Weißwein abgelöscht. Der lässt sich aber ganz einfach ersetzen, zum Beispiel durch Ap-

felsaft oder je nach Rezept auch durch Trauben- oder Orangensaft. Letztendlich geht es beim Wein nur um die Säure, die er für den Geschmack bringen soll. Also verwenden manche auch einen Schuss Essig oder Zitronensaft und für die fehlende Flüssigkeit einfach mehr Brühe.



Foto: stock.adobe.com

Für das Grundrezept werden folgende Zutaten für 4 Portionen benötigt:

- 250 g Risotto-Reis (Arborio-Reis)
- 1 große Zwiebel

- 1 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Apfelsaft
- 1 Prise Salz
- Kräuter und/oder Parmesan

Zubereitung:

Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und darin für zwei bis drei Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren für etwa eine Minute mit andünsten. Mit einem Teil der (warmen) Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen. Nun alles bei schwacher Hitze für circa 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren und nach und nach die Flüssigkeit hinzufügen. Den fertigen Reis mit Kräutern wie Oregano, Basilikum oder Thymian abschmecken. Wer mag, kann ein paar Esslöffel Parmesan unterrühren.

Abwandlungen

Je nach Jahreszeit kann das Grundrezept nun aufgepeppt werden. Eine beliebte Variante ist Tomaten-Risotto. Dafür den Apfelsaft im Grundrezept um die Hälfte reduzieren und durch passierte Tomaten ersetzen. Mit getrockneten Tomaten, Kokosmilch und eventuell ein bisschen Zucker abschmecken.

Statt Parmesan kann auch Schmelzkäse eingerührt werden. Dazu passen beispielsweise klein geschnittene Paprika, Tomaten und gebratenes Gehacktes.

Ein Klassiker ist auch Risi-Bisi, bei dem Tiefkühl-Erbesen und gekochter Schinken oder Speckwürfel hinzugefügt werden. Dazu passt auch Mais.

Für weitere vegetarische Varianten eignen sich Champignons, Kürbis, Pastinaken und Rote Beete sehr gut.

Oberschule Hoyerswerda **** Claus-von-Stauffenberg-Straße 40

2. Tag der offenen Tür

02.02.
16⁰⁰ - 19⁰⁰
Uhr

Schulführung, Gesprächsrunde
Morgen- und Mittagsband
Förderverein
Berufsorientierung
Praxistag
Schulsozialarbeit
Produktives Lernen
Schulclub

Projektpräsentation – Projekt mit dem Deutschen Hygienemuseum Dresden
Schulbibliothek
Lernlandschaften
Schulcafé

Führung durch die neue Dreifeldsporthalle (begrenzte Teilnehmeranzahl, nur nach vorheriger Anmeldung im Sekretariat der Oberschule)

Über Ihr Kommen würden wir uns sehr freuen. Sie sind herzlich eingeladen.

Gemeinsam lesen

Kostenfreie Vorlesegeschichten

Nicht nur beim Kuschneln, auch beim Vorlesen können sich Eltern und Kinder nahe sein. Vorlesen fördert den Wortschatz, die Kreativität, das Sprachvermögen sowie die soziale und emotionale Entwicklung von Kindern. Jeden Freitag bietet die Stiftung Lesende gemeinsam mit der Deutschen Bahn Stiftung drei kostenfreie Vorlesegeschichten für drei-, fünf- und siebenjährige Kinder. Die Geschichten werden online veröffent-

licht und können auf dem Tablet, Smartphone oder dem Desktoprechner gelesen und ausgedruckt werden. Insgesamt sind immer zwölf Geschichten gleichzeitig online. Alternativ stehen sie auch in der App „einfach vorlesen“ zur Verfügung. [web www.einfachvorlesen.de](http://www.einfachvorlesen.de)



Wenn alles zu viel wird ...

Der Begriff Achtsamkeit wird noch viel zu oft belächelt, kritisieren Mediziner. Denn Stress ist längst auch in Ostachsen einer der Hauptgründe für Krankschreibungen. Aber es gibt Auswege!

VON JENS FRITZSCHE

Dass es eine Menge Aphorismen und augenzwinkernde Sprüche rund ums Thema Stress gibt, zeigt eigentlich vor allem eines: Stress ist scheinbar längst ein fester Bestandteil des Alltags. So wird Albert Einstein beispielsweise der Spruch zugeschrieben, der Hauptgrund für Stress sei der tägliche Kontakt mit Idioten. Wäre das so, könnte man denen zumindest aus dem Weg gehen. Aber die Hauptgründe dürften wohl aktuell eher an fehlenden Arbeitskräften liegen, deren Aufgaben dann von anderen mitübernommen werden müssen. An Zukunftsängsten mit Blick auf die aktuelle gesellschaftliche Lage. Oder einfach am Medienkonsum, der uns zu sehr ablenkt und uns das Gefühl vermittelt, etwas verpassen zu können, nicht mehr mitreden zu können oder einfach immer und überall erreichbar sein zu müssen. Die Folgen sind unter anderem Krankheiten wie der gefährliche Bluthochdruck, das Burn-Out-Syndrom oder Schlafmangel. Nicht ohne Grund kümmern sich auch in Ostachsen zahlreiche Krankenhäuser mit entsprechenden Angeboten darum, Betroffenen zu helfen. Oder auch vorzubeugen.

Lernen, mit Stress umzugehen

Am Zentrum für Psychische Gesundheit des Städtischen



Die Zahl der Fehlzeiten durch psychische Probleme haben sich in den vergangenen zehn Jahren in Sachsen fast verdoppelt. Foto: Adobestock

Klinikums Dresden beispielsweise gehört die sogenannte „Achtsamkeitsbasierte Stress- und Depressionsbewältigung“ zum Behandlungsspektrum. Unter anderem wird hier erlernt, nicht sofort auf Stressauslöser zu reagieren. Es geht dabei um den Ausstieg aus

dem „Reiz-Reaktions-Automatismus“. Und überhaupt ist es wichtig, machen Experten deutlich, Wege zu suchen und zu finden, Stress nicht an sich heranzulassen. Auch, wenn das mitunter schwer ist. Yoga-Techniken können hier beispielsweise ebenso hilfreich

sein, wie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Eine Methode, die bereits 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts entwickelt wurde. Vereinfacht gesagt, geht es um mehr Achtsamkeit im Alltag. Achtsamkeit, sich selbst gegenüber.

Stress kann krank machen

Wie wichtig das ist, zeigen aktuelle Zahlen. Laut Gesundheitsreport der DAK in Sachsen sind die Fehlzeiten in den Unternehmen im Freistaat aufgrund psychischer Erkrankungen

in den vergangenen zehn Jahren um 47 Prozent gestiegen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Ängste seien die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung, heißt es weiter. Laut dieser Zahlen habe sachsenweit fast jeder sechste Beschäftigte mindestens einen psychischen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Stress macht eine Menge mit unserem Herzen“, sagt deshalb zum Beispiel auch Dr. med. Christian Pflücke vom Städtischen Klinikum Görlitz. „Bei chronischem Stress steigt die Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, was den Blutdruck erhöhen kann.“ Langfristig könne Stress auch ungesunde Lebensgewohnheiten wie Rauchen oder ungesunde Ernährung fördern, warnt der Görlitzer Experte.

Dass bestimmte Berufe besonders gefährdet sind, Stress auszulösen ist dabei ebenfalls kein Geheimnis. So wurde kürzlich beispielsweise ein Pilotprojekt zur Lehrkräftegesundheit an 30 sächsischen Schulen gestartet; wissenschaftlich begleitet durch Experten der Universität Leipzig.

Ja, nicht nur Stress, sondern auch der Kampf dagegen und das Lernen mit ihm umzugehen, werden wohl mehr und mehr zu unserem Alltag gehören. Müssen! Deshalb wird uns das Wort Achtsamkeit immer häufiger begegnen.

Hausmittel-ABC

Entspannendes Johanniskraut

Dass bestimmte Tees und Kräuteraufgüsse beruhigend auf angespannte Nerven wirken, ist kein wirkliches Geheimnis mehr. Dass aber zum Beispiel Johanniskraut schon im Altertum – bis weit in die Antike hinein – als nervenberuhigende Heilpflanze genutzt wurde, wissen vielleicht viele noch nicht. Bei Kopfschmerzen durch Stress und Schlafproblemen hilft der Aufguss meist immer. Grund sind entzündungshemmende Inhaltsstoffe, die angegriffene Nerven beruhigen. Sogenannte Flavonoide zum Beispiel, die antioxidativ wirken, aber auch ätherische Öle. Wer allerdings nicht auf den Aufguss aus der Natur setzt, sondern auf höher dosierte Präparate aus Johanniskraut, sollte ärztlichen Rat einholen. Denn es kann zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln kommen. (JF)

Gesundheits-Tipp

Warum Tanzen Stress abbaut

Natürlich wird jetzt vor allem der eine oder andere Herr augenzwinkernd erklären, dass zu tanzen, für ihn der absolute Stress ist. Bloß nicht auf die Füße der Tanzpartnerin treten, bloß keine schlechte Figur machen und überhaupt sieht man(n) beim Tanz doch irgendwie immer komisch aus ...

Dennoch ist durch wissenschaftliche Studien bewiesen, dass beim Tanzen kein Stress entsteht, sondern vielmehr Stress abgebaut wird. Grund: Durch den Tanz sinkt spürbar der Anteil des Hormons Kortisol im Blut. Kortisol ist ein bekanntes Stresshormon. Je weniger davon im Blut, umso geringer der Stressfaktor im Körper ...

Gleichzeitig belegen Studien, dass auch die Symptome von Depressionen oder Ängsten abnehmen, wenn Betroffene tanzen. Das wiederum erklären Mediziner damit, dass durch die rhythmischen Bewegungen im Körper jede Menge Glückshormone ausgeschüttet werden; Endorphine beispielsweise. Und so wird Tanz beispielsweise längst auch in der Therapie von Depressionen und Angstzuständen eingesetzt – zur Stressbewältigung ohnehin.

Also, liebe nicht tanzende Herren, ab sofort gilt jedenfalls die Ausrede nicht mehr, dass tanzen irgendwie viel zu stressig ist ...

JENS FRITZSCHE

Alkohol hilft nicht bei Stress

Der Griff zum Bierchen nach Feierabend ist weit verbreitet. Aber nicht sinnvoll, um Stress zu bekämpfen, warnen Mediziner. Und nennen andere Wege.

VON JENS FRITZSCHE

Nach einem stressigen Tag auf Arbeit, nach der Angst, nicht alles schaffen zu können, ein Bierchen oder einen Wein zur Beruhigung am Abend? Finger weg, warnen beispielsweise die Mediziner der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Denn Anspannung, Unruhe oder Stress seien zwar sehr häufige Gründe für den Griff zum Alkohol. Aber dennoch keine wirklich gute Idee. Alkohol, so die Experten, wirke zwar wie ein Betäubungsmittel und dämpfe die Erregbarkeit bestimmter Nervenzellen, wodurch tatsächlich ein gefühlter Entspannungseffekt eintreten kann. Allerdings gibt es zwei nicht zu unterschätzende Folgen: Zum einen beeinträchtigt Alkohol die Leistungsfähigkeit; körperlich und vor allem geistig. Zum anderen tritt ein zunehmender Gewöhnungseffekt ein. Das wiederum



Alkohol ist jedenfalls keine gute Idee beim Thema Stress. Foto: stockadobe.com

sorge dafür, beschreiben die Mediziner, dass es Betroffenen nach und nach immer schwerer fällt, schwierige Situationen zu meistern. Der Griff zur Flasche werde dadurch häufiger – und die Gefahr einer Abhängigkeit steht dann immer drohender im Raum. Auch die Anfälligkeit für Depressionen werde verstärkt.

Besser als Alkohol, so die Experten, wirken folgende drei Schritte: Entspannungsübungen erlernen, sich deutlich

mehr an frischer Luft bewegen und vor allem Wege finden, besser und ausgiebiger zu schlafen.

▪ Mehr Informationen gibt es zum Beispiel unter nebenstehendem QR-Code oder auf der Webseite www.kenn-dein-limit.de



Diabetes und Stress?

Übergewicht und zu wenig Bewegung – Faktoren, die als Ursache für Diabetes bekannt sind. Aber auch Stress gehört in diese Reihe. Warum eigentlich?

VON JENS FRITZSCHE

Diabetes ist kein Schicksal, sagen Mediziner. Allerdings nur, wenn es um das Risiko geht, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der entwickelt sich unabhängig von genetischen Voraussetzungen – sondern hängt massiv von der Lebensweise ab. Von der Ernährung und dem Thema Bewegung zum Beispiel. Aber, warnen Mediziner, auch Stress ist ein wichtiger Punkt. Denn Stress hat Einfluss auf die Ernährung und auf das Thema Bewegung. Drei Tipps, die helfen, Diabetes vorzubeugen.

Weg mit Pfunden

Der Blick auf die Waage ist ja grundsätzlich wichtig; auch beim Thema Diabetes. Denn Übergewicht zählt gleich im doppelten Wortsinn zu den schwerwiegendsten Risikofaktoren. Besonders ein großer Bauchumfang ist gefährlich,

warnen Mediziner. Denn ein „dicker“ Bauch ist ein entcheidender Hinweis darauf, dass sich auch um und in den inneren Organen Fett angesammelt hat.

Täglich bewegen

Wir sitzen einfach zu viel. Auf Arbeit, im Büro und im Auto. Lassen wir doch einfach mal den Fahrstuhl ungenutzt und steigen Treppen – oder radeln auf Arbeit. Und vielleicht sollten wir doch mal wieder joggen? Jedenfalls lässt sich Bewegung durchaus relativ einfach in den Alltag integrieren. Beim Telefonieren mit dem Handy herumzulaufen, könnte ein Anfang sein. Regelmäßig Kraftsport im Fitnessstudio oder eben Joggen, Rad fahren und Schwimmen sind dann die nächsten Schritte – und sehr effektive noch dazu, wissen Experten.

Richtig ernähren

Fett und Alkohol sind böse – Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sind gut. So einfach könnte die Formel für gesunde Ernährung lauten. So einfach ist es im Alltag aber natürlich nicht. Überall lauern nämlich vor allem Salz und Zucker, die den Zucker- und Fettstoffwechsel drastisch beeinflussen. Und vor allem ist Zucker ein drastischer Energieträger! Pflanzliche Kost ist laut zahlreicher Studien ein wichtiger Faktor für die Vorbeugung in Sachen Typ-2-Diabetes. Insbesondere Ballaststoffe helfen gegen einen gestörten Zucker- und Fettstoffwechsel und verbessern zudem die Wirkung des Insulins in vielen Organsystemen. Mediterrane Speisen – sogenannte Mittelmeerkost – halten den Körper in gesunder Balance.



Weitere spannende Texte und Informationen finden Sie in unserem Online-Magazin!



GESUND IN SACHSEN
DAS ONLINEMAGAZIN

gesund-in-sachsen.de

Hilfe im Alter – aber professionell

Bei der Senioren-Assistenz kommt es auf eine qualifizierte Unterstützung an. Inzwischen ist dafür ein eigenes Berufsbild entstanden.

Umfragen zufolge wollen 90 Prozent aller älteren Menschen in Deutschland nicht ins Heim, sondern im eigenen Zuhause wohnen bleiben, solange es irgendwie möglich ist. Dabei benötigen viele Senioren allerdings eine Alltagsunterstützung, gerade bei den kleinen Dingen des Alltags, die Älteren oft zunehmend schwerfallen. Ein anderes gravierendes Problem ist die Einsamkeit, wenn beispielsweise der Partner oder die Partnerin verstorben

ist und kaum noch Freunde da sind. Die sogenannte Senioren-Assistenz kann vor diesem Hintergrund in einer stark alternden Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle spielen. Die Tätigkeit trägt nicht nur zur Verbesserung der Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren bei, sondern eröffnet auch Möglichkeiten für eine sinnvolle und erfüllende Karriere. Beim Berufsbild der Senioren-Assistenz geht es vor allem um

Herz, Verstand und Empathie. Qualifizierte Seniorenbetreuerinnen und -betreuer bieten auf selbstständiger Basis stundenweise Alltagsunterstützung im vertrauten Zuhause an. Voraussetzung für eine erfolgreiche Tätigkeit sind eine solide Ausbildung und Vernetzung. Die Helferinnen und Helfer sollten nicht nur gut zuhören und sich in die Bedürfnisse älterer Menschen einfühlen können, sondern auch positiv denken sowie ein gewisses Maß an



Bei einer professionellen Seniorenbetreuung erhalten ältere Menschen Anerkennung, Wertschätzung und soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Foto: djd/
Büchmann/Seminare/
Martin Hänisch

Lebens- und Berufserfahrung mitbringen. Die Dienstleisterinnen und Dienstleister kommen aus allen möglichen beruflichen Bereichen, es gibt sie inzwischen in allen Bundeslän-

dern. Sie bringen Zeit mit und den Älteren Wertschätzung und Anerkennung entgegen. Sie sorgen für die soziale Teilhabe der Senioren und schauen genau hin, was Ältere benö-

tigen. Das kann die Unterstützung bei der Ausrichtung eines runden Geburtstags, das gemeinsame Spazierengehen, die Hilfe bei der Beantragung eines Pflegegrades oder die Be-

gleitung zu Arztterminen sein. Konzipiert wurde der Beruf der Senioren-Assistenz von der ehemaligen Frauenbeauftragten Ute Büchmann, in ihrem Unternehmen wurden mittlerweile 2.200 Senioren-Assistentinnen ausgebildet. Sie absolvieren eine 120-stündige Ausbildung, alle Informationen dazu gibt es online. Die Ausbildung geht über bloße fachliche Kenntnisse hinaus. Denn sie bereitet nicht nur auf die täglichen Aufgaben vor, sondern bietet auch Know-how für die Selbstständigkeit, um in diesem wachsenden Feld erfolgreich zu sein. Senioren-Assistentinnen und -Assistenten sind zudem gut vernetzt, es gibt inzwischen viele kleine regionale Netzwerke in ganz Deutschland. (DJD)

web www.senioren-assistentin.de.

Sonderveröffentlichung

ALLTAG IM ALTER

Ratgeber für Junggebliebene



Sicher und fit durch den Winter

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

Weißer Schneeepracht – der Winter zeigte sich bisher von seiner schönsten Seite, er birgt aber auch seine Herausforderungen für Senioren: rutschige und vereiste Straßen und Bürgersteige sowie die schlechte Sicht und die früh einsetzende Dunkelheit erhöhen das Unfallrisiko. Hinzu kommt, dass die Reflexe nicht so unverzüglich zur Stelle sind, wie man gern möchte, und ein Sturz schnell schwerwiegende Folgen haben kann. Wir haben neun Tipps, wie Sie dennoch sicher und fit durch den Winter kommen:

- Richtiges Schuhwerk:** Rutschfeste, warme Schuhe mit einem guten Profil, die mindestens bis zum Knöchel reichen, sollten für guten Halt sorgen. Spikes kann man bei Glatteis zusätzlich an jedem Schuh befestigen.
- Kleidung im Zwiebel-Look:** Mütze, Schal, Handschuhe und warme Schuhe sind das A und O. Helle Kleidung erhöht die Sichtbarkeit in der Dämmerung. Der Zwiebel-Look beginnt bei der richtigen Unterwäsche, hat darüber eine Isolationsschicht am besten aus Fleece und als äußere Schicht den Wetterschutz.
- Richtige Ernährung:** Vitamin D steckt zusätzlich in Milch, Getreide und Fisch. Auch Orangen und Zitronen sind leckere Power-Spender. Unter dem Wintergemüse sind Grünkohl, Wirsing und Spitzkohl gesunde Energielieferanten. Trinken Sie viel, mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag. Die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und Krankheitserreger haben sonst leichtes Spiel.
- Notruf für unterwegs:** Ein mobiler Notruf als Schlüsselanhänger kann bei einem Sturz via GPS schnell Hilfe organisieren. Für ganz moderne Senioren gibt es sogar eine Armbanduhr, welche die Uhrzeit anzeigt, Herzfrequenzen aufzeichnet, Stürze automatisch registriert und im Notfall wichtige Personen telefonisch kontaktiert.
- Reflektoren und Licht:** Reflektoren lassen Sie in der dunklen Jahreszeit von Weitem gut erkennen – egal ob an Gehhilfen oder Kleidung. Es empfiehlt sich außerdem, eine kleine Taschenlampe oder Fahrradleuchten mitzuführen.
- Sehhilfen prüfen lassen:** Die Sehstärke ändert sich im Alter schnell. Gerade im Winter ist es wichtig, den richtigen Druchblick zu haben.
- Tageslicht nutzen:** Gehen Sie vormittags raus. Sonne auf der Haut ist wichtig für die Vitamin-D-Versorgung. Es hellt die Stimmung auf und stärkt Knochen und Abwehrkräfte.
- Wer nicht an die frische Luft kann:** Lüften Sie die Räume gut durch und versuchen Sie mit leichter Gymnastik in Bewegung zu bleiben.

fahrschule HARTMANN

fon 03571|40 95 04
funk 0172|35 11 048

Straße des Friedens 3|02977 Hoyerswerda

Wir wünschen allzeit unfallfreie Fahrt!

A H

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

ALLTAGSBEGLEITER ANDY RÖBER

WIR FREUEN UNS, FÜR SIE DA SEIN ZU DÜRFEN.

Friedrichsstr. 45 | 02977 Hoyerswerda
Tel. 03571 4508201 | mobil 0173 8053810 | alltagsbegleiter_hoy@web.de

PODOLOGIE & KOSMETIK

PRAXIS GRÖBEL

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

ORTHOPÄDIETECHNIK & SANITÄTSHAUS

agil-otech GmbH

MEISTERWERKSTATT FÜR PROTHESEN UND ORTHESEN

FACHGERECHTE BERATUNG UND ANPASSUNG VON BANDAGEN

LYMHOLOGISCHE KOMPRESSIONSVERSORGUNG

REHABILITATIONSTECHNIK

FACHGERECHTE BERATUNG ZU KRANKENPFLEGEPRODUKTEN

Orthopädietechnik und Sanitätshaus in der Altstadt
Markt 7
Hoyerswerda
Tel. 03571 407803

Sanitätshaus
Bautzener Allee 32a
Hoyerswerda
Tel. 03571 481311

WIR SUCHEN!
Bewerbungen senden Sie bitte an sahnau@agil-otech.de

eine/n freundliche/n engagierte/n Orthopädietechniker/in und Rehatechniker/in

TAXI

Frank Noack

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

Betreuungs- und Einkaufsservice
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

Wir beraten Sie gern!

HAINK
HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE
BETREUTES WOHNEN
TAGESPFLEGE

- medizinische Leistungen
- pflegerische Leistungen
- Verhinderungspflege
- Hilfe im Alltag
- Hauswirtschaft

Telefon: 035723 – 489 010
Kamenzer Straße 48 • 02994 Bernsdorf
www.pflegedienst-haink.de