

Fürstenwälder FW Die Fürstenwälder Zeitung

Älteste Anzeigenzeitung in Fürstenwalde

Reaktion auf Bürgermeisterwahl?

Graffiti fordert FW-Verbot



Seit der Corona-Zeit gab es immer wieder Boykott-Aufrufe gegen unseren Verlag, immerhin den ältesten Anzeigenblatt-Verlag Ostdeutschlands. Das hat nicht wirklich Wirkung gezeigt. Selbst als der Bürgermeister von Grünheide persönlich zum Hörer griff und einen Großkunden aufforderte, er solle seine Aufträge beim Hauke-Verlag stoppen, biss er auf Granit. Es ist nie gelungen, uns wirtschaftlich auszutrocknen.

Nach der Bürgermeister-Wahl in

Fürstenwalde tauchte nun ein Graffiti auf, das das Verbot der FW fordert.

Nachdem sich so ziemlich alle Institutionen auf die Seite des Allparteien-Kandidaten Mathias Papendieck (SPD) geschlagen hatten und damit „Haltung“ zeigten, bezog die FW engagiert Stellung zugunsten von Bürgermeister Matthias Rudolph. Am Ende gewann Amtsinhaber Rudolph in der Stichwahl deutlicher als erwartet, und die Koalition aus CDU, Linken, Grünen und SPD musste eine herbe und unerwartete Niederlage einstecken. Nun steht an einem Stromverteilerhäuschen an der Lindenstraße/Ecke Friedrich-Ebert-Straße „FW Verbot!“. Das ist in Zeiten „Unserer Demokratie“ offensichtlich die angemessene Reaktion, auf eine demokratische Entscheidung zu reagieren und die letzten Gegenstimmen zum Schweigen zu bringen.

Priv. Kleinanzeigen nur 9,50 Euro

Gewerbliche Kleinanzeigen: 18,- Euro netto

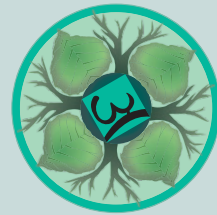
Jetzt online schalten unter: www.hauke-verlag.de

EP: Electro Christoph
Hausgerätekundendienst - Meisterbetrieb -

Unser Service macht den Unterschied

- Hausgeräteservice
- alle Fabrikate
- Einbaugeräteservice

Hausgeräte-Kundendienst Service: (03361) 6 92 25



Pflege mit Tradition

Beatus GmbH

Unsere Leistungen

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Demenzkranken
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Behandlungspflege/ärztliche Verordnung



FAHRDIENST

Krankenfahrten jgl. Art: Dialyse, Reha, Arzt, Einkauf ...

HAUSWIRTSCHAFT

Alltagsbegleitung: z.B. Unterstützung bei Biografiearbeit, Validation, Gedächtnistraining, bürokratische Hilfe ...

Jetzt informieren und anmelden!

Telefon: 033631 447616

Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow

Mobil: 0173 6872054

E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de

www.pflege-mit-tradition.de



Können Sie Ihrem Kind mehr mitgeben als gute Ratschläge?

Die Zukunft steckt voller Fragen. Finden wir gemeinsam Antworten. Persönlich, fair, genossenschaftlich.

Sprechen wir über Ihre Zukunft!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vereinbaren Sie einen Termin in einer Filiale in Ihrer Nähe, unter 03361 / 555 0 oder auf vrbfw.de

Volks- und Raiffeisenbank
Fürstenwalde Seelow Wriezen eG

Standfestigkeitsprüfung der Grabsteine

Fürstenwalde. Am 11.06.2026 findet die jährliche Standfestigkeitsprüfung auf allen Friedhöfen der Stadt Fürstenwalde statt.

Im Rahmen der allgemeinen Verkehrssicherungspflicht ist der Friedhofsträger verpflichtet, einmal jährlich die Standfestigkeit der Grabmale und baulichen Anlagen zu überprüfen. Die Überprüfung ist von fachkundigen Personen nach der Frostperiode durchzuführen. Ein Grabmal gilt als standsicher, wenn der unter Beachtung der gebotenen Vorsicht der geforderten Prüflast standhält und keine Schwanungen aufweist.

Liegende Steine oder sogenannte Kissensteine werden nicht geprüft, da keine Gefahr durch Umstürzen besteht.

Liegen Anhaltspunkte dafür vor, dass die Standfestigkeit von Grabmalen, sonstigen baulichen Anlagen oder Teilen davon nicht mehr gegeben ist, sind die für die Unterhaltung verantwortlichen Nutzungsberechtigten verpflichtet, unverzüglich Abhilfe zu schaffen.

Diese Grabmale werden mit einem entsprechenden Warnaufkleber versehen. Die Nutzungsberechtigten erhalten zusätzlich ein Anschreiben von der Friedhofsverwaltung mit der Bitte, die Standfestigkeit des Grabmals durch einen zugelassenen Steinmetz wieder her-

stellen zu lassen. Akut umsturzgefährdete Steine werden mit einem roten Warnaufkleber versehen. Diese Grabsteine bzw. Grabstätten werden dann als erste Sicherungsmaßnahme durch die Friedhofsverwaltung abgesperrt, um eine Gefahr abzuwenden. Sollten die Nutzungsberechtigten die Wiederbefestigung in einer angemessenen Zeit nicht veranlassen, so wird der Grabstein durch die Friedhofsmitarbeiter umgelegt.

Die Standsicherheit kann durch viele Faktoren beeinflusst werden. Zum Beispiel durch Witterungseinflüsse wie Frost, Hitze oder Regen. Ebenso wird der Boden durch das Herstellen von Gräften für eine Erdbestattung oder Urnenbestattung aufgelockert. Weiterhin können Hohlräume durch eindringende Wurzeln entstehen. All diese Umstände nagen an den Materialien und ein befestigter Stein kann so seine Standfestigkeit verlieren.

Hintergründe zur jährlichen Standfestigkeitsprüfung:

Viele Bürger und Bürgerinnen denken, dass es Unfälle wegen loser Grabsteine in Deutschland nicht gebe, doch das ist ein Trugschluss. Denn laut Dekra-Prüfgesellschaft kommt es jährlich zu bundesweit 100 Unfällen auf Fried-

höfen aufgrund von losen Grabsteinen und Grabkreuzen.

Auf dem Friedhof in Meschede in Nordrhein-Westfalen hat sich vor vielen Jahren solch ein Unglück ereignet, als sich ein Kind gegen einen Grabstein lehnte, der plötzlich umfiel und auf die Sechsjährige stürzte. Auch einen Fall von einer Frau deren Fuß von einem umgefallenen Stein eingeklemmt wurde gibt es. Die Frau rief um Hilfe, aber niemand hörte die Hilferufe in der kalten Jahreszeit und sie starb an Unterkühlung. Den letzten bekannten Vorfall gab es im November 2024 nördlich von Heilbronn. Dort wurde ein Friedhofsgärtner durch einen umstürzenden Grabstein schwer verletzt. Er habe die Hecke an einem Grab in Bad Merxheim geschnitten, als der Stein auf sein Bein fiel. Das Bein des Gärtners wurde eingeklemmt. Ersthelfer haben den 58-jährigen mit vereinten Kräften von dem 1,50 Meter hohen Grabstein befreit. Der Mann wurde mit seiner schweren Verletzung in ein Krankenhaus gebracht.

Ein loses Grabmal ist eine Gefahrenquelle, welche beseitigt werden muss. Denn ein loses Grabmal kann umstürzen und ist mit seinem Gewicht von 200 bis 400 Kilogramm extrem schwer.

Stadt Fürstenwalde

Befragung zu Öffnungszeiten

Die Stadt Fürstenwalde bittet um Beteiligung an einer Befragung zu den Öffnungszeiten des neuen „Bürgerservices am Markt“.

Der neue Bereich soll künftig ein zentraler Anlaufpunkt für viele Anliegen rund um die Stadtverwaltung werden. Damit die Servicezeiten möglichst gut an den Alltag der Menschen angepasst werden können, möchte die Stadt wissen, wann der Bürgerservice aus Sicht der Bevölkerung geöffnet sein sollte.

Im Mittelpunkt der Befragung steht daher insbesondere die Frage der passenden Öffnungszeiten.

Die Ergebnisse dienen als wichtige Grundlage für die weitere Planung. Dabei können natürlich nicht alle individuellen Wünsche vollständig berücksichtigt werden, die Rückmeldungen sollen jedoch Aufschluss darüber geben, wo Anpassungen notwendig und sinnvoll sind. Die Machbarkeit wird dann in einem nächsten Schritt geprüft.

Die Befragung ist online erreichbar:
www.fuerstenwalde-spreed.de/umfrage

Teilnahmeschluss ist der
14. Juni 2026.

Stadt Fürstenwalde

MARKISEN Saarower Straße 19
15526 Reichenwalde
SCHIEMANN ☎ 033631 / 82801
www.markisen-schiemann.de



- Markisen • E.-Antriebe
- Vertikal-Stores
- Innen- und Außenjalousien
- Steuerungen

Aus eigener Produktion:

- Rolläden • Rolltore
- Insektenschutz

Telefon 033631 / 82801

Tag der offenen Tür in der Kita

Die **Kita Heinzelmann** öffnet am 11. Juni von 15 bis 17:30 Uhr in der Saarower Chaussee 34 ihre Türen und lädt Familien herzlich zum Kennenlernen der Einrichtung ein.

Als eine unserer kleinsten und zugleich modernsten Kitas bietet die Kita Heinzelmann eine besonders liebevolle, helle und fröhliche Atmosphäre, in der sich Kinder und Familien schnell willkommen fühlen. Durch ihre günstige Lage ist die Einrichtung insbesondere für Familien attraktiv, die in Richtung

Bad Saarow pendeln oder über die Autobahn unterwegs sind.

Für einen abwechslungsreichen Nachmittag ist bestens gesorgt. Kinder und Familien erwartet ein buntes Programm mit: Puppentheater, Hüpfburg, Eisstand, Feuerwehrpumpe, Paw-Patrol-Motto.

Die Kita freut sich auf viele interessierte Familien, neugierige Kinder und einen lebendigen, gemeinsamen Nachmittag zum Kennenlernen, Entdecken und Austauschen. **Stadt Fürstenwalde**

Leserbrief

Zur Bürgermeisterwahl

Guten Tag,
mit Interesse lese ich oft diese Beiträge und ich bin froh, dass die Wahl entschieden ist.

Ich muss sagen, ein Einzelkandidat mit vier Parteien hinter sich, geht gar nicht. Wer als Kandidat ältere Leute vom Zettel ablesen lässt, ist ein No-Go.

Herr Rudolph hat es geschafft, Fürstenwalde vom finanziellen Sumpf zu befreien. In manchen Dingen hat er falsche Prioritäten gesetzt.

Ich wohne in Süd und bin auf den Rollator angewiesen.

Bei den Straßenverhältnissen Lotichiusstr./Erich-Weinert-Str./Rudolf-Breitscheid-Str./Friedhofstr. wird mir schlecht.

Wer kommt für den eventuellen Schaden auf? Auch Papierkörbe fehlen überall. Da ist etwas falsch gelaufen.

Nun nochmal zur Stichwahl. Ist jemandem aufgefallen, dass der Herr Papendieck nur bei allen Briefwahlen gewonnen hat? Ein Schelm, der Böses dabei denkt.

Ich musste meinem Ärger oder meinen Sorgen Luft machen. **H. Fricke**

Eure Demokratie ist nicht meine Demokratie!



Von Jan Knaupp

Ich kann Euch nicht mehr zuhören. Wenn Ihr das Wort Demokratie in den Mund nehmt, gehen bei mir sofort die roten Alarmleuchten an. Wenn Ihr dann auch noch so überschwänglich von „unserer Demokratie“ spricht, wird mir akut übel. Sofort beschleicht mich das fade Gefühl, dass Ihr mir mal wieder ein X für ein U vormachen wollt, dass Ihr mir Eure Denkwiese als einzige Wahrheit verkaufen wollt, dass Ihr mal wieder auf dem Kreuzzug gegen alle seid, die Euer Demokratieverständnis mit Argwohn betrachten. Eure Demokratie ist nicht meine Demokratie!

Ja, Ihr könnt euch ruhig angesprochen fühlen. Ich meine Euch, die selbsternannten Verteidiger der Demokratie, für die die Demokratie aber keine Überzeugung ist, sondern oft nur noch ein Schlachtruf. Ein Schlachtruf gegen Andersdenkende. Ihr seid diejenigen, die unter dem Vorwand, die Demokratie retten zu wollen, versuchen, die Demokratie immer mehr abzuschaffen. Ihr seid die, die im Namen der Demokratie emsig spalten und Brandmauern errichten. Ihr seid diejenigen, die Abweichler und Kritiker diffamieren, die Menschen mit anderen Einstellungen und Ansichten vom „demokratischen Diskurs“ ausschließen. Ihr seid die, die eine freie Meinungsäußerung unterbinden wollen, die öffentliche Debatten, entgegen der politisch gewünschten Korrektheit, am liebsten verbieten würden. Ihr seid keine wirklichen Demokraten, dafür seid ihr zu engstirnig, zu ideologisch verblendet und geistig zu festgefahren. Eure Demokratie ist nicht meine Demokratie!

Ich meine auch Euch, die Ihr leider immer noch in der Regierungsverantwortung rumstümpert, obwohl das Wahlvolk euch eine klare Absage erteilt hat. Ich meine Euch, die Ihr wichtige politische Ämter besetzt, ohne die dafür dringend erforderlichen Qualifikationen zu besitzen. Ich meine Euch, die Ihr euer verfehltes Demokratieverständnis zu eurem Vorteil und zum Machterhalt benutzt. Ich meine Euch, die Ihr Euch erdreistet, ohne jeglichen Bezug zum Alltag und zur Lebensrealität der Normalbürger, entgegen dem Wohle des Volkes zu agieren. Ich meine Euch, die Ihr versucht, Grundrechte der Bürger zu beschneiden, nach Bedarf das Grundgesetz verbiegt, direktdemokratische Volksabstimmungen verhindert, den Staatshaushalt plündert und Steuergelder verschwendet und zweckentfremdet.

Eure Demokratie ist nicht meine Demokratie!

Impressum

FW erscheint im 36. Jahrgang

Gründer von FW:
Andreas Baucik †
und Michael Hauke

Verlag: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, Tel.: (03361) 5 71 79

www.hauke-verlag.de

(hier finden Sie auch unsere DSGVO-Informationen)
Postanschrift: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Ch. 44, 15517 Fürstenwalde. V.i.S.d.P.: Michael Hauke.

E-Mail: info@hauke-verlag.de. Druck: Pressedruck Potsdam GmbH, FW erscheint alle 14 Tage am Mittwoch/Donnerstag im Altkreis Fürstenwalde. Es gelten die Mediadata unter www.hauke-verlag.de. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist jeweils am Donnerstag vor Erscheinen, 12.00 Uhr.

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990

HAUKE VERLAG

Die Zeitungen des Hauke Verlages:

FW, die Fürstenwalder Zeitung

Tel. (03361) 57 179

Jan Knaupp: 0172/600 650 2

Norbert Töbs: 0152/54 24 79 92

BSK, die Beeskower Zeitung

Tel. (03361) 57 179

Jan Knaupp: 0172/600 650 2

Kümmels Anzeiger

Tilo Schoerner: (03361) 57 179

Grundgesetz, Artikel 5

Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

Steuererklärung? Wir machen das.



Diplom-Finanzwirt (FH)
Andy Pankow
Beratungsstellenleiter
Mühlenstraße 26
15517 Fürstenwalde
Telefon: 03361 / 377 93 18
E-Mail: Andy.Pankow@vlh.de



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



Ihr Markt in Fürstenwalde!

WIR LIEBEN LEBENSMITTEL



Die Spargelsaison
hat begonnen!

EDEKA Förster
Lange Str. 45 | 15517 Fürstenwalde

Öffnungszeiten:
täglich 7.00 bis 21.00 Uhr
außer sonn-/feiertags

DACHBAU KÜCHLER

BEDACHUNGEN · KLEMPNEREI · ZIMMEREI

SANIERUNGEN - REPARATUREN - REINIGUNG - WARTUNG - SERVICE

Tel.: 0172 3017139

dach.kuechler@t-online.de

15569 Woltersdorf

Ostdeutsche Sparkassenstiftung und Sparkasse Oder-Spree fördern Angebot für Familien in der neuen Kleist-Ausstellung

Anlässlich des 250. Geburtstags Heinrich von Kleists eröffnet die Stiftung Kleist-Museum im Mai 2027 in seiner Heimatstadt Frankfurt (Oder) eine neue Dauerausstellung zu Leben, Werk und Wirkung des Dichters und Dramatikers. Erstmals in der Geschichte des Hauses wird eine Dauerausstellung um ein fest integriertes Angebot für Kinder und Familien ergänzt, das die langjährigen museumspädagogischen Maßnahmen erweitert und für individuelle Ausstellungsbesuche einfacher zugänglich macht. Am 28. Mai überreichten die Ostdeutsche Sparkassenstiftung und die Sparkasse Oder-Spree die schriftliche Förderzusage für die „Entdeckungspur“.

Der Dichter und Dramatiker Heinrich von Kleist („Der zerbrochne Krug“, „Michael Kohlhaas“) wurde 1777 in Frankfurt an der Oder geboren. Seit 1922 wird dem berühmtesten Sohn der Stadt museal gedacht; seit 1969 ist das weltweit einzige Kleist-Museum in der ehemaligen Garnisonsschule von 1777 beheimatet, die 2013 um einen Neubau ergänzt wurde.

Aus Anlass seines 250. Geburtstags im kommenden Jahr eröffnet die Stiftung Kleist-Museum im Mai 2027 eine neue Dauerausstellung, kuratiert von Dr. Mi-



Übergabe des Fördermittelbescheids: Dr. Lena Blessing, Veit Kalinke, Anke Pätsch, Dr. Milena Rolka, Viviane Jasmin Meierdreeß (v. l. n. r.) vor dem Altbau des Kleist-Museums, Foto: ©Stiftung Kleist-Museum

lena Rolka (Stiftung Kleist-Museum). Sie knüpft an aktuelle Forschung an, rückt die eigenen Sammlungen in den Mittelpunkt und schafft mit einer zeitgemäßen Gestaltung neue Zugänge für unterschiedliche Besuchergruppen. Teil der Ausstellung ist eine „Entdeckungspur“, die zentrale Inhalte für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren und ihre Begleitpersonen erfahrbar macht. „Familien und jüngeren Gästen soll die Möglichkeit gegeben werden, gemeinsam

spielerische Zugänge zu Kleists Leben und Werk zu finden“, sagt Anke Pätsch, Direktorin und Vorständin der Stiftung Kleist-Museum. „Für die Umsetzung der neuen partizipativen und multisensorischen Angebote haben wir mit der Ostdeutschen Sparkassenstiftung und der Sparkasse Oder-Spree starke Förderpartner gewonnen“, ergänzt Pätsch.

Dr. Lena Blessing, Ostdeutsche Sparkassenstiftung, Leiterin Team Stiftungsangelegenheiten: „Mit der „Ent-

deckungspur“ fördern wir im größten Literaturmuseum Brandenburgs ein innovatives Format, das Kindern und Jugendlichen einen lebendigen Zugang zu Leben und Werk Heinrich von Kleists eröffnet. Zugleich stärkt die Projektförderung die Rolle des Kleist-Museums als Ort, an dem Kultur, Forschung und Vermittlung eng miteinander verbunden sind. Wir freuen uns, gemeinsam mit der Sparkasse Oder-Spree ein nachhaltiges Lern- und Erlebnisangebot zu schaffen, das die literarische Bildung junger Menschen fördert und das kulturelle Erbe Frankfurts (Oder) bewahrt.“

„Mit dem Kleist-Museum verbindet uns eine langjährige und gute Zusammenarbeit. Sie ist für uns weit mehr als gelebtes gesellschaftliches Engagement – sie ist eine Investition in kulturelle Bildung. Junge Menschen frühzeitig für Geschichte, Sprache und Kreativität zu begeistern, ist uns eine Herzensangelegenheit. Deshalb freut es uns besonders, dass wir – gemeinsam mit der Ostdeutschen Sparkassenstiftung – die Kleist-„Entdeckungspur“ in der neuen Dauerausstellung zum 250. Geburtstag Kleists ermöglichen“, freut sich Veit Kalinke, Vorsitzender des Vorstandes der Sparkasse Oder-Spree.

Stiftung Kleist-Museum

Quaster & Friends – zwei Ex-PUHDYS in Fürstenwalde

Nach langen Bemühungen gelang es dem Veranstalter, die begehrte Band „Quaster & Friends“ nach Fürstenwalde auf die Parkbühne zu verpflichten. Einfach ein Muss für jeden PUHDYS-

Fan, ist doch „Quaster“ Dieter Herrtrampf, der sich mit dem legendären Song „Alt wie ein Baum“ endgültig, damals wie heute, in die Herzen von jung und alt gesungen hat, mit seinen

„Friends“ auf den Bühnen der Republik sehr gefragt. Mit dabei Bassist Peter Rasym, der bereits bei den Puhdys die dumpfen Töne angab, der exzellente Gitarrist Stefan Schirmmacher, spielt

auch bei Frank Schöbel, Thomas Wendel, gefragter Studio-Gitarrist sowie der langjährige Freund und Begleiter vom Bandleader „Quaster“ Frank Töffling.

Die fünf Musiker präsentieren dem Publikum eine emotionale Zeitreise durch die Rockgeschichte. Legendäre Titel bekannter internationaler Bands aus den 70ern, aber natürlich auch die bekanntesten Puhdys-Titel, erzeugen bei jedem Auftritt regelrechte Begeisterungstürme und ein Muss zum Mitsingen.

Das ganze Programm wird abgerundet durch Hans Wintoch, bekannt unter dem Künstlernamen „Hans die Geige“. Er ist einer der wenigen Solisten der Rock- und Pop-Szene, die Violine spielen.

Er begleitete u.a. Matthias Reim, Silly, City aber auch die ungarische populäre Gruppe „OMEGA“ und war sehr oft bei den Auftritten der Puhdys im Vorprogramm.

Dem Publikum wird eine musikalische Darbietung vom Feinsten geboten, gespickt mit Anekdoten und Persönlichem von „Quaster“ Dieter Herrtrampf. Lassen Sie sich diesen mitreißenden Auftritt nicht entgehen. Planen Sie diesen rockigen Ohrschmaus rechtzeitig!

ALTE HITS & DIE LIEDER DER PUHDYS

QUASTER & FRIENDS

HANS an der Geige!

SEENOTRETTNER. MUSIK. FREUNDE.

TICKETS:

- BEI EVENTIM
- GOLDEN SUNSET RATHAUSSTRASSE 5 15517 FÜRSTENWALDE
- BLUMHAUS FLORA FRIEDHOFSTR. 3 15517 FÜRSTENWALDE

29.08.2026

PARKBÜHNE FÜRSTENWALDE

EINLASS AB 18 UHR

www.parkbuehne-fuerstenwalde.de

WIR UNTERSTÜTZEN DIE SEENOTRETTNER DGzRS SEIT HERZEN.

SPD verzögert Untersuchung zur Flüchtlingsunterbringung

Die AfD-Fraktion Brandenburg hat die Einsetzung eines Untersuchungsausschusses zum Thema Flüchtlingsunterbringung forciert, um die damit verbundenen Finanzströme und mögliche Unregelmäßigkeiten aufzuklären. Aus Sicht der AfD-Fraktion Brandenburg ist es nicht nachvollziehbar, weshalb der Vorsitzende des Ausschusses, Andreas Noack (SPD), eine derart lange Zeit verstreichen ließ, bevor der Ausschuss seine Arbeit aufnehmen kann.

Der Untersuchungsausschuss wurde bereits am 18. März beschlossen, die konstituierende Sitzung findet jedoch erst am 27. Mai statt. Damit wird verhindert, dass sich der Ausschuss noch vor der Landratswahl im Landkreis Ostprignitz-Ruppin am 7. Juni dieses Jahres inhaltlich mit dringenden Fragen befassen kann. Das parteipolitische Kalkül der SPD scheint auf die Wiederwahl des Landrats Ralf Reinhardt (SPD) ausgerichtet zu sein. Dieser ist bereits seit 16 Jahren im Amt und trägt damit aus Sicht der AfD-Fraktion eine unmittelbare Ver-

antwortung für die in Rede stehenden fragwürdigen Geldflüsse und Auftragsvergaben.

Der Vorsitzende der AfD-Fraktion Brandenburg, Dr. Hans-Christoph Berndt, erklärt dazu:

„Dieser Untersuchungsausschuss beginnt genauso, wie der gesamte Komplex der Asylunterbringung seit Jahren behandelt wird. Zuerst wird weggeschaut und versucht, das Problem unter den Teppich zu kehren. Wenn das nicht mehr funktioniert, werden die mutmaßlich korrupten Geschäfte wohlwollend übersehen. Und wenn auch das nicht mehr möglich ist, wird der anberaumte Untersuchungsausschuss mit allen Mitteln verzögert.“

Diese Zustände sind nicht länger haltbar. Deshalb wird die AfD-Fraktion Brandenburg mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln dafür Sorge tragen, dass die Missstände bei der millionenschweren Unterbringung sogenannter Flüchtlinge restlos aufgeklärt werden.“

**AFD-Fraktion
im Landtag Brandenburg**

Oldtimer-Sommerfest bei der Legende

Am **6. Juni 2026 ab 10 Uhr** lädt der Oldtimerclub „Die Legende“ e.V. Fürstenwalde wieder zu seinem alle zwei Jahre stattfindenden, typenoffenen Oldtimer- und Traktorentreffen ein.

Alle Fahrzeuge, die mit zwei, drei, vier oder mehr Rädern unterwegs sind und älter als 30 Jahre gelten, sind herzlich willkommen. Wir öffnen unsere gesamte Ausstellung und bieten Besichtigungen mit Führung an. Für Mutige gibt es außerdem LKW-Geländefahrten für Mit- und Selbstfahrer. Außerdem gibt es Technikvorführungen, einen kleinen Teile- und Trödelmarkt sowie eine Hüpfburg für unsere kleinen Gäste. Wir bieten ein Kulturprogramm mit Musik und Moderation. Gegen 13 Uhr erwartet Sie ein Stargast, denn es wird Livemusik mit der Schlagersängerin Denise Blum aus Fürstenwalde geben. Für das leibliche Wohl sorgen unser Team an der Gulaschkanone, ein Fischstand, die Firma Buggisch mit echtem DDR-Softis und Zuckerwatte, ein Kaffee- und Kuchenbuffet sowie natürlich unser vereinseigener Bier- und Getränkestand.

Die Anfahrt ist gut ausgeschildert und



erfolgt über den Fürstenwalder Tränkeweg.

Parkplätze für Aussteller und Besucher sind ausreichend vorhanden.

Für Gäste, die übernachten möchten, steht unser Campingplatz zur Verfügung. Camper und Händler können bereits am Freitag, dem 5. Juni ab 16:30 Uhr anreisen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Oldtimerclub „Die Legende“ e.V.



Kleinanzeigen

An- & Verkauf

Suche AWO EMW und Ersatzteile,
Zustand egal.
Tel.: 0174/ 738 18 25

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160
www.wm-aw.de FA

Müggelheimerin kauft alte Dinge,
bitte alles anbieten auch Sammlungen.
Tel.: 030 / 65 940 490
Funk 0157-52 42 41 23

Arbeitsmarkt

Suche Rentner für Elektrikerarbeiten
im Sägewerk Briesen.
Tel.: 0174/ 738 18 25

Dienstleistungen

Brunnenbau
auf Ihrem Grundstück und im Keller,
mit 10 Jahren Garantie
Fa. BBH, Tel.: 03361/347514

Verschiedenes

Bitte bevorzugen Sie im Wochenverlauf die 24/7 Windenergie neuer 400 Meter WEA (z.B. 1800 Stück in Bayern oder im Wochenverlauf windreiche Tage (Auch sinkender, niedriger oder wieder steigender Barometer-Wert ergibt die regionalen Zeiten mit viel Wind auf Nabenhöhe vorhandener WEA) Nutzen Sie bitte möglichst täglich die solarstromreiche Zeit von 10:47 bis 16:07 für Ihren Stromverbrauch und meiden Sie 6:07 bis 10:37 sowie 17:07 bis 23:07. Bitte Stromgedacht.APP beachten
Harald Coners Uplengen



Bestattungshaus
F. Brunn

... denn Trauer braucht Vertrauen!

- Beratung über Erd-, Feuer-, Friedwald- und Seebestattung
- Übernahme der Bestattungsformalitäten
- Überführungen ins In- und Ausland

Tag und Nacht erreichbar: 03361/346 064

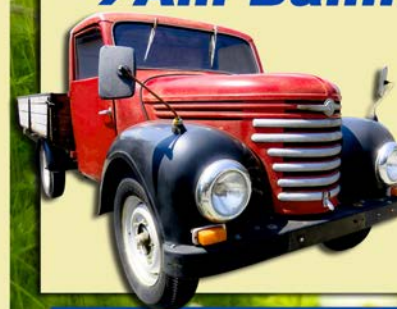
Ernst-Thälmann-Str. 45, 15517 Fürstenwalde
Öffnungszeiten: Mo-Fr 09-15 Uhr oder nach Absprache

Neue Spreeauer Str. 31, 15537 Grünheide | Öffnungszeiten nach Absprache

Am Samstag, den
06. Juni
großes Oldtimer-
Sommerfest



→ ab 10.00 Uhr ←
→ Am Bahndamm 10 ←



Oldtimer- und Traktorentreffen
Fahrten mit URAL & "Zebra LO"
Führungen durch die Ausstellung
Teile- und Trödelmarkt
Spiel & Spaß für Kinder
Deftiges aus der Gulaschkanone

Ob mit oder ohne Oldtimer,
alle Besucher sind herzlich
willkommen!

Oldtimerclub „Die Legende“ e.V. Fürstenwalde
Am Bahndamm 10, 15517 Fürstenwalde

www.oldtimerclub-legende.de

MST Reisen Herzberg GmbH & Co. KG

Für Sie unterwegs

Viele weitere Angebote finden Sie jetzt in unserem Katalog 2026!



TAGESFAHRTEN

16.06.2026

Sommerfest der böhmischen Blasmusik

Leistungen: Busfahrt, Empfang beim Rosenwirt, Einmarsch der Blasmusikanten, Böhmisches Küche, Showeinlage, Kaffeegedeck, Blasmusik und Tanz

p.P. 87,-

19.06.2026

Stettin

Leistungen: Busfahrt, Hafenrundfahrt, Mittagessen in der Altstadt, Eintritt und Führung in der Philharmonie Stettin (ca. 1h), Zeit zur freien Verfügung

p.P. 95,-

25.06.2026

Görlitz „rundum“ und Kaffee am See

Leistungen: Busfahrt, 5,5-stündige Gästebegleitung Görlitz (Rundfahrt, kleiner Rundgang, Berzdorfer See), 1-stündige Stadtführung Görlitz, Mittagessen in Görlitz, Kaffeegedeck (2 Tassen Kaffee, 1 Stück Landfrauenkuchen)

p.P. 92,-

02.07.2026

Händelstadt Halle wunderschön

Leistungen: Busfahrt, Besuch des Werksverkaufs bei Halloren, 1,5-stündige Gästeführung Halle (Rundfahrt ab Schokoladenmuseum, anschließend Mittagessen) 1-stündige Schifffahrt auf der Saale zw. den Schleusen, Kaffeegedeck an Bord (1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

p.P. 106,-

14.07.2026

Zauber der „Elbflorenz“ – Dresden

Leistungen: Busfahrt, 1,5-stündige Stadtrundfahrt Dresden, Orgellandacht in der Frauenkirche mit anschließender Kirchenführung, 1,5-stündige Schifffahrt zu Wasser Dresden Terrassenufer-Blasewitz-Terrassenufer, Kaffeegedeck an Bord (1 Stück Eierschecke, 1 Tasse Kaffee/Tee)

p.P. 119,-

17.07.2026

Mit dem Löbnitzdackel unterwegs

Leistungen: Busfahrt, Reiseleitung Solveig Schäfer, Mittagessen, Kaffeegedeck

p.P. 88,-

23.07.2026

Eine Elbekreuzfahrt entlang der Weinstraße

Leistungen: Busfahrt, 2,5-stündige Gästeführung, begleitete Rundfahrt Meißen und Weinstraße ab Meißen/an Seußnitz, Schifffahrt auf der Elbe ab Seußnitz an Radebeul, Mittagessen als Tellergericht, Kaffeegedeck an Bord (1 Stück Eierschecke, 1 Tasse Kaffee/Tee)

p.P. 108,-

31.07.2026

Spreewaldzauber der anderen Art

Leistungen: Busfahrt, Mittagessen, 2-stündige Gästeführung Spreewald (Schleppzig, Lübben, Tropical Island), ca. 2-stündige Kahnfahrt durch den Schleppziger Spreewald inkl. Schleusendurchfahrt, Kaffee und Kuchen auf dem Spreewaldkahn

p.P. 87,-



01.08.2026

Bad Muskau, Fürst Pückler und eine Waldeisenbahn

Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung Bad Muskau ab Cottbus, Mittagessen als Tellergericht, Fahrt mit der Waldeisenbahn (Dieselbetrieb, Regelzug), Weißwasser-Teichstraße-Bad Muskau, Abstecher zum Fürst-Pückler in Bad Muskau und Kaffeegedeck mit 2 Tassen Kaffee und ein Stück Kuchen

p.P. 93,-

04.08.2026

Zum „Kalimandscharo“ und zum Kaiser Otto I

Leistungen: Busfahrt, 2-stündige, moderierte Befahrung des „Kalimandscharo“ (im eigenen Bus), Mittagessen in der Betriebsgastronomie am „Kalimandscharo“, 1-stündige „Schnupper-Stadtrundfahrt“ Magdeburg, Kaffeegedeck (2 Tassen Kaffee und 1 Stück Kuchen)

p.P. 84,-

06.08.2026

Scharfes Gelb und blauer See

Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung „Senftenberg Gelb & Blau“, Mittagessen, Besuch Eierlikör-Manufaktur inkl. Verkostung (3-4 Becher), Kaffee und Kuchen „scharfes Gelb Sahnetorte“

p.P. 87,-

MEHRTAGESFAHRTEN

25.07.-29.07.2026

Kärnten-Friaul-Oberkrain

Leistungen: 4x Übernachtungen im 3-Sterne Finkensteiner Hof am Faakersee, 4x Frühstücksbuffet, 1x Begrüßungsgetränk, 4x 3-Gang-Wahlmenü mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht zur Wahl und Dessert sowie Salatbuffet, 1x Schifffahrt auf einem der 3 Kärntener Seen, 1x Mittagessen in Venzone, 1x Besuch der Edel Brennerei Kuenz mit Verkostung, 3x Reisebegleitung vor Ort

p.P. DZ 806,-
EZZ 130,-

Buchung bis 10.06.2026

Letzter freier Stornotermin: 11.06.2026

13.08.-19.08.2026

Rundreise zu den skandinavischen Hauptstädten

Leistungen: 3x Ü mit Halbpension, HP als 3-Gang-Abendessen und Buffet, Hotels der gehobenen SRG-Mittelklasse, 1x 2 Std. Stadtführung Kopenhagen, 1x 2 Std. Stadtführung Stockholm, Eintritt Elch Park Laganland, Eintritt Frammuseum, + Fähre Puttgarden-Rödby für Bus und Passagiere, Frühstücksbuffet an Bord, Unterbringungen in 2-Bettkabinen, + Fähre Turku-Stockholm, Frühstücksbuffet an Bord, Unterbringung in 2-Bettkabinen, + Fähre Oslo-Kiel, Frühstücksbuffet an Bord, Abendessen als Büffet an Bord, Unterbringung in 2-Bettkabinen

p.P. DZ 1.140,-
EZZ 125,-

Buchung auf Anfrage

21.08.-22.08.2026

Leipzig & Seebühne am Biedermeierstrand

Leistungen: Busfahrt, 1x Ü inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet im H+Hotel Leipzig-Halle Landsberg, 2-std. Stadtrundfahrt Leipzig unter dem Motto „Musik, Film & Fernsehgeschichten“, Abendessen im Auerbachs Keller, Tickets PK2 für die Vorstellung „Eine Reise um die Erde“ auf der Seebühne Biedermeierstrand

p.P. DZ 295,-
EZZ 32,-

Buchung auf Anfrage

Hartensdorfer Str. 19 | 15848 Rietz Neuendorf OT Herzberg | Tel. 033677 326 | www.mst-reisen-herzberg.de

BÜROZEITEN Mo, Di & Do 09:00-17:00 Uhr | Mi 09:00-16:00 Uhr | Fr 09:00-13:00 Uhr

Berlin-Brandenburger *Gesundheits*SPIEGEL

Das Sondermagazin für Gesundheit und Wohlbefinden
2. Jahrgang | Juni 2026



Gesundheitstipps für die Region
Bewegung, Fitness & Lifestyle • Ernährung
Körper und Geist • Pflege • Heilmittel

Ihr Pflegedienst in Bad Saarow: Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

Sie sind unser Mittelpunkt.

Wir sind Ihre Stütze.

Wir versorgen Sie dort, wo Ihre Wurzeln sind – in Ihrem Zuhause.

Ein gutes Miteinander lebt weniger von der Anstrengung, das Gleiche zu denken und zu tun, als vielmehr von der Größe, einander mit Respekt & Achtung zu begegnen. Wir orientieren uns an Ihren Wünschen und persönlichen Bedürfnisse. Sie entscheiden – wir sichern Ihren Alltag.

Unser Konzept richtet sich nach Ihrer gesundheitlichen Situation. Sie brauchen Unterstützung – wir kommen. Gemeinsam in eine Richtung schauen – gemeinsam Stabilität schaffen und Sicherheit geben.

Grundpflege:

- Tägliche Körperpflege wie zum Beispiel Duschen, Vollbäder, Waschen
- Einreibungen
- Unterstützung bei den Mahlzeiten
- Unterstützung beim Toilettengang und bei der Ausscheidung
- Hilfe bei Ihrer Mobilität

Hauswirtschaftliche Versorgung:

- Gemeinsam Kochen bzw. Unterstüt-



Inhaberin Annika Schütte, Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

zung bei der Zubereitung einer Mahlzeit

- Reinigung der Wohnung/Haus
- Unterstützung bei Einkäufen und anderen Besorgungen mit und ohne den Betreuten
- Hilfe beim Wäsche waschen

Behandlungs-Pflege/ Ärztliche Versorgung:

- Wundpflege
- Abgabe und Richten von Medikamenten
- Absaugen der oberen Luftwege oder Blasenspülung
- Durchführung von Injektionen
- Messung von Blutdruck oder Blutzucker

- Kompressionsstrümpfe/Kompressionsverbände anlegen
- Stomaversorgung
- Versorgung eines Blasenkatheters
- Verabreichung von Klistier
- Verabreichung von Sondennahrung
- Versorgung einer Ernährungssonde
- Wechseln von Infusionen
- Einreibungen

Verhinderungs-Pflege/ Urlaubsvertretung:

Sie sind erschöpft von der Betreuung und Pflege Ihres Angehörigen? Oder Sie sind selbst krank und müssen sich einer Behandlung unterziehen?

Der Anspruch auf Verhinderungspflege besteht, wenn die Pflegeperson durch Urlaub, Krankheit oder andere Einflüsse die Versorgung nicht ausführen kann. Es dient der Entlastung von pflegenden Angehörigen.

Die Beatus GmbH – Pflege mit Tradition erbringt in diesem Rahmen alle Leistungen von der Grundpflege bis hin zu den Betreuungsleistungen. Sollten Sie einen Pflegegrad (ab Pflegegrad 2) besitzen, steht Ihnen jährlich ein gesetzliches Budget in Höhe von 1.612 € gemäß § 39 SGB XI über die Pflegekasse zur Verfügung. Dies kann bei Bedarf stunden- oder tageweise abgerufen werden. Das gesetzliche Budget kann sich um bis zu 806 € aus noch nicht in Anspruch genommenen Mittel aus der Kurzzeitpflege gemäß § 42 SGB XI (vollstationäre – zum Beispiel nach einem Krankenhausaufenthalt) auf insgesamt 2.418 € pro Kalenderjahr erhöhen.

Ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen organisieren wir eine Vertretung für ein paar Stunden, Tage oder Wochen und sind auch im Falle eines wichtigen Termins für Ihre Angehörigen da. Damit die Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden kann, muss der Pflegebedürftige mindestens sechs Monate von Ihnen zu Hause gepflegt worden sein.

Die Kosten für die Verhinderungspflege werden von den Pflegekassen für maximal 6 Wochen oder 42 Tage übernommen. Diese können Sie in einzelne Tage aufteilen oder sogar stundenweise in Anspruch nehmen. Es ist eine Kombination für Leistungen der

Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege möglich. So können 50% der Gelder (806 Euro), die für die Kurzzeitpflege zur Verfügung stehen, für die Verhinderungspflege genutzt werden. Die Leistungen für Verhinderungspflege lassen sich so auf 3.539 Euro im Kalenderjahr erhöhen.

Entlastungs-Leistungen:

- Hilfe im Haushalt: Aufräumen von Kleiderschrank und Kühlschranks
- Gestaltung des häuslichen Alltags (Strukturierung des Tagesablaufs)
- Sortieren persönlicher Unterlagen
- Blumen- und Pflanzenpflege, auch auf Balkon und Terrasse

Beschäftigung & Kommunikation

- Aufrechterhaltung sozialer Kontakte (vorlesen, spazieren gehen, zum Friseur begleiten etc.)
- Emotionale Sicherheit durch die Anwesenheit einer Betreuungsperson
- gemeinsame Gesellschafts- oder Rätselspiele
- gemeinsam lesen, malen, basteln oder Handarbeiten
- gemeinsam kochen und backen (Hilfe bei der Nahrungsaufnahme)
- Unterstützung zur Mobilität
- Unterstützung zum Gebrauch von Fernseher, Handy, Tablet oder Computer
- Unterstützung bei der Korrespondenz mit Behörden etc.
- gemeinsame Gespräche

Beratungsbesuche

gemäß §37 ABS, 3 SGB X

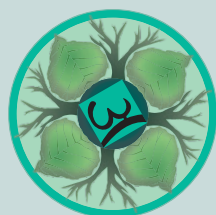
- Beratung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Alle Fragen rund um Pflege
- Wohnraumanpassungen
- Unterstützung beim Antrag auf Pflegegrad sowie bei der Höherstufung des Pflegegrades
- Geeignete individuelle Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühlen etc.
- Hilfen im Haushalt
- Betreuung & Entlastungsmöglichkeiten
- Inkontinenzversorgung
- Antragsstellungen zur Pflegeversicherung
- Beratung und Begleitung bei MDK-Gutachten uvm.

Unsere Pflege – Ihr zu Hause.

Wir pflegen und versorgen Sie – wie wir später versorgt und gepflegt werden möchten.

Vereinbaren Sie einen Termin ohne Zeitdruck. Wir beraten Sie und bieten Ihnen Hilfe bei Ämtern und Behörden.

Wir kümmern uns liebevoll und kurzfristig um Ihr Anliegen.



Pflege mit Tradition

Beatus GmbH

- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Demenzkranken
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Behandlungspflege/ärztliche Verordnung

Unsere Leistungen

Jetzt informieren und anmelden!

WIR VERSORGEN SIE DORT, WO IHRE WURZELN SIND – IN IHREM ZUHAUSE!



Telefon: 033631 447616

Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow

Mobil: 0173 6872054

E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de

www.pflege-mit-tradition.de





Nachgedacht

Unsere Angst – die Chance zum Wachsen?



Unsere Angst, ein Themenfeld, das viele beschäftigt – ein Feld, welches gern unbewusst arbeitet, uns einengt, uns begrenzt, ins Wanken, ins Taumeln versetzt, uns daran hindert, unser volles Potenzial zu schöpfen und zu leben.

Die Angst hat viele Gesichter. Zerknirscht, oft mahnend schaut sie um die Ecke, lähmt unser Sein. Verlustangst, Angst vor Krankheit und Tod, Angst vor Vereinsamung, ja, sogar Angst vor alltäglichen Dingen – so viele Formen können sich uns zeigen und in den Lebensweg stellen. Sind sie denn auch immer berechtigt und vor allem nützlich? Was genau verbirgt sich hinter der Grimasse der Angst? Schenken wir ihr heute ein offenes Lächeln und besänftigen sie mit einem Gedankenausflug.

Angst ist im Grunde der Ausdruck eines Ohnmachtsgefühls. Als unausweichlich empfundene Situationen, als Druck von außen, so dass sich das eigene Energiefeld zusammenzieht, lässt sie uns oft hilflos und verloren erscheinen. Je mehr wir in unsere scheinbare Unfähigkeit hineingehen, desto mehr Raum geben wir der Angst – bis wir so sehr angstangefüllt sind, dass wir in der Schockstarre hocken, bewegungslos, scheinbar ausgeliefert oder uns in die Flucht schlagen lassen – Flucht vor uns selbst? – weil wir uns selbst nicht mehr aushalten können?

Angst ist ein natürlicher Ur-Instinkt bei Gefahr. Existiert denn der „natürliche“ Feind überhaupt noch? Oder werden wir einfach nur mit dem Angst-Stempel so weit bearbeitet und klein gestampft, dass wir ein grundsätzliches Misstrauen entwickeln, immer auf der Hut sind? Gesteigert mündet unsere Angst in Panik und schlägt auch auf körperlicher Ebene zu. Die Angst vor der Angst. Angst macht krank. Sie kann den Körper schwächen, den Geist denkunfähig zurücklassen, Stress auslösen und somit den Körper in ein saures Milieu führen. Der Körper entwickelt dann Symptome, Angststörungen resultieren.

Doch heißt es nicht: Dort, wo deine größte Angst ist, liegt auch deine größte Möglichkeit, dein volles Potenzial zu entfalten? Wollen wir uns von der Angst bestimmen lassen oder sind wir der Bestimmer?



Spüren wir hinein... Gibt es tatsächlich einen Grund, eine Ursache für die Angst? Ist sie doch nur eine Illusion? Eine Alltagserscheinung auf dem gesellschaftlichen Spielfeld? Ein Mittel des Klein-Haltens? Ein Instrument für geistige Lähmung und Lethargie? Ein

Programm der Ablenkung – von außen eingespielt? Ist es die Summe schlechter Erfahrungen und unerfüllter Erwartungen?

Was können wir tun, wenn die Angst uns überflutet und droht, uns aus dem echten Leben hinfort zu schwemmen?

Erst einmal... Atmen – eine Idee.

Ein anderer Ansatz ist das bewusste Durchleben, das Abtauchen in die Angst. Wir können sie durchfühlen, annehmen, um sie letzten Endes zu minimieren oder sogar gehen zu lassen.

Manchmal ist es auch die Angst vor dem eigenen Schatten? Was wollen wir nicht sehen? Was dürfen wir noch integrieren. Unsere Schatten sind genauso Teil von uns wie die „schönen“ Seiten. Außerdem, wer hat darüber zu bestimmen, was gut, was schlecht ist? Wir entscheiden am Ende selbst. Gehen wir in die Annahme, in die Selbstliebe, so gehen wir in unsere Heilwerdung.

Es geht also vor allem um die Selbstermächtigung.

Es geht um die Bewusstseinsentwicklung in Richtung: Ich bin. Ich entscheide. Ich bin der Schöpfer meines Lebens. Ich nehme meine Macht zurück. Befreien wir uns von den Fesseln der

Impressum
erscheint im 2. Jahrgang



GesundheitsSPIEGEL

Verlag: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, Tel.: (03361) 5 71 79

www.hauke-verlag.de

(hier finden Sie auch unsere DSGVO-Informationen)
Postanschrift: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, V.i.S.d.P.: Michael Hauke

E-Mail: info@hauke-verlag.de. **Redaktion:** Jan Knaupp, **Satz:** Bianca Laube, Carola Libera-Vogt
Druck: Pressesdruck Potsdam GmbH, Änderungen/Druckfehler vorbehalten, alle Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990

HAUKE
VERLAG

Ohnmacht und gehen ins Vertrauen, ins *Selbst-Vertrauen*. Hier darf die Entscheidung gefällt werden.

Umarmen wir unsere Ängste, liebevoll, hören sie an, vielleicht gibt es eine Botschaft dahinter. Eine Botschaft, ja, ich bin hier, aber auch ja, es ist alles in Ordnung. Fragen wir die Angst, ist sie denn überhaupt unsere eigene?

Die Angst kann unser Freund sein, vielleicht als Warnung, vielleicht als Motivation, sich ihr zu stellen. Wir dürfen auch verletztlich, verwundbar sein. Denn diese Eigenschaft macht uns erst zu einem Menschen, zu echten beseelten Wesen. Und es ist auch mutig, uns Hilfe zu holen. Oft hilft ein Gespräch, um in die Transformation hin zu mehr Zuversicht zu gehen.

Aus Angst wird Mut, aus Mut Zuversicht, aus Zuversicht wieder das Trauen und Vertrauen in die eigene Kraft, ins eigene Sein. Nutzen wir unsere Ängste, um mehr über uns selbst zu lernen, sie als Wegweiser für neue Möglichkeiten und Facetten des Lebens anzunehmen.

Ja, Angst ist auch immer die Chance zum Wachsen.

Bianca Laube, Hauke-Verlag

Ihr verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit!



Storkow

Am Markt 7
Tel. (033678) 7 20 14
www.storch-apotheke-storkow.de



Wendisch-Rietz

An den Kanalwiesen 7
Tel.: (033679) 75 84 55
kranich-apotheke.w-rietz@gmx.de

Pflegedienst Fürstenwalde GmbH – Menschen pflegen, umsorgen, betreuen

Anni Falk hat eine lange, harte Schule hinter sich: 17 Jahre Krankenschwester, viele davon in der Rettungsstelle und der Wachstation.

Mit diesen Erfahrungen gründete sie ihren Pflegedienst und tut das, was sie am besten kann:

Menschen pflegen, umsorgen, betreuen.

Nicht von ungefähr wählte sie die Farbe „Gelb“ für die Personal-Kleidung und ihre Firmenfahrzeuge: „Diese Farbe vermittelt auf den ersten Blick Freundlichkeit und Wärme.“

Neben der aktivierend fördernden Pflege, die das Ziel hat, die individuellen Ressourcen der Patienten so lange wie möglich zu erhalten und zu fördern, hat das Team um Anni Falk die Menschlichkeit und Zuwendung für jeden ihrer Patienten im Fokus.

„Im Rahmen unserer Möglichkeiten schauen wir da auch nicht auf die Minute. Viele unserer Patienten leben allein und sind nicht mehr so gut zu Fuß, ihnen bringen wir sozusagen die Welt ins Haus“, erläutert Anni Falk ihren Anspruch.



Anni Falk und Schester Jany Lee

„Wir arbeiten eng mit Ärzten, Physiotherapeuten, Sanitätshäusern, Krankenkassen, Apotheken und Betreuern zusammen und können so eine effektive Rundumversorgung leisten.“

Wichtig für sie ist auch die Beratung, Schulung und Einbeziehung der Angehörigen in die Pflege.

„Oftmals sind es nur kleine Tipps, die wesentlich zur Entlastung beitragen können.“

Seit Dezember 2010 versorgt das Pflegeteam eine Wohngemeinschaft für an Demenz erkrankte Menschen.

Pflegedienst Fürstenwalde – unsere Angebote für Sie:

- Grundpflege z.B. Waschen, Duschen/Baden, Anziehen, Zubereiten der Mahlzeiten...
- Behandlungspflege
- Kinderkrankenpflege
- Seniorenpflege
- Beratung und Begleitung bei Demenzerkrankung
- Hauswirtschaftliche Versorgung z.B. Einkaufen, Besorgungen, Grundreinigung, Wäsche waschen...
- Palliativ-Pflege
- Vermittlung zu Frisör, Fusspflege, Essenservice, etc.
- Beratung und Schulung pflegender Angehöriger
- Beratungsgespräche nach dem Pflegeversicherungsgesetz
- Urlaubs- und Verhinderungspflege

Informieren Sie sich:

Telefon: (03361) 74 78 80

www.pflegedienst-fuerstenwalde.de

Email: buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de



Was bedeutet Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege?

Damit auch Ihren Angehörigen ein Urlaub ermöglicht werden kann, können wir gern Ihre Pflege im Rahmen der Verhinderungspflege für eine bestimmte Zeit übernehmen.

Pflegepersonen (Angehörige, Freunde, Nachbarn), die Pflegebedürftige versorgen, stehen sehr oft vor dem Problem, dass sie Ihre eigenen Termine (Arzt, Friseur, Urlaub) auf Grund der Pflegesituation nicht wahrnehmen können. Der Gesetzgeber hat für solche Fälle Unterstützungsmöglichkeiten geschaffen. Unsere Hauskrankenpflege kann Ihnen durch stundenweisen Einsatz unserer Pflegefachkräfte, ganz nach Ihren Bedürfnissen helfen. Die Kosten für diese Leistungen werden von Ihrer Pflegeversicherung zusätzlich übernommen und beeinträchtigen nicht die Höhe Ihres Pflegegeldes.

Voraussetzungen dafür sind:

- Der Pflegebedürftige lebt in der Häuslichkeit.
- Er hat mindestens den Pflegegrad 2.
- Pro Jahr können bis zu 6 Wochen Verhinderungspflege in Anspruch genommen werden. Dafür stehen bestimmte Budgets von der Pflegekasse bereit.
- Der vorherige Antrag bei Ihrer Pflegekasse ist notwendig.
- Die Abrechnung erfolgt direkt durch uns mit der Pflegekasse.

Haben Sie Fragen rund um das Thema Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Anni Falk,
Pflegedienst Fürstenwalde –
die mit den gelben Smarts

FÜRSORGLICH UND ZUVERLÄSSIG

Wir haben freie Kapazitäten
für Pflege und Hauswirtschaft
durch Erweiterung
der Personalstruktur.



Informieren Sie
sich jetzt!

Falk



Pflege zu Hause
Häusliche Pflege
Anni Falk GmbH

Wir beraten Sie gern und umfassend!

Tel. 03361 747880 | August-Bebel-Str. 23 | 15517 Fürstenwalde
buero@pflegedienst-fuerstenwalde.de
www.pflegedienst-fuerstenwalde.de

Gefäßkiller LDL-Cholesterin: Sind Butter, Eier, Käse die Übeltäter?

Cholesterinreiche Lebensmittel wie beispielsweise Eier, Käse und Butter galten lange als Hauptursache für erhöhte LDL-Cholesterinwerte, einem wichtigen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Heute wissen wir, dass die Zufuhr von Cholesterin über die Nahrung den LDL-Cholesterinwert im Blut bei den meisten Menschen nur geringfügig erhöht“, sagt der Kardiologe und Lipidspezialist Prof. Dr. Ulrich Laufs, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.

Nur ein Drittel des Cholesterins nimmt der Körper über die Nahrung auf, zwei Drittel des Blutfetts stellt er über die Leber selbst her. Diese passt die für die diversen Körperfunktionen nötige Cholesterinproduktion entsprechend der Cholesterinzufuhr an: „Je mehr Cholesterin im Blut ist, desto weniger Cholesterin stellt die Leber selbst her“, erläutert der Direktor der Klinik und Poliklinik für Kardiologie am Universitätsklinikum Leipzig in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel „Zu viel Fett im Blut – Wie ein gesunder Fettstoffwechsel Herz und Gefäße schützt“.

Belegt ist aber auch: Zirkuliert zu viel ungenutztes LDL-Cholesterin (LDL-C) im Blut, lagert es sich in den Wänden der Blutgefäße ab und trägt dort zur Bildung sogenannter Plaques bei. Diese erhöhen auf unterschiedliche Weise zum Beispiel das Herzinfarktrisiko.

In der Therapie zu hoher Cholesterinwerte, der Hypercholesterinämie, stehen zwar Veränderungen des Lebensstils generell an erster Stelle. Aber allein mit gesundem Lebensstil, etwa durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung, ist dem damit verbundenen Infarktrisiko nicht beizukommen. „Dafür stehen uns heute sehr wirkungsvolle und gut verträgliche cholesterinsenkende Medikamente zur Verfügung“, so Laufs. Er betont: „Studien belegen: Je niedriger das LDL-C gesenkt wird, desto geringer ist die Zahl der Herzinfarkte, Schlaganfälle und Todesfälle.“

Allein Herzinfarkte führen jedes Jahr zu über 185.000 Klinikeinlieferungen (Deutscher Herzbericht – Update 2025). Infos rund um Cholesterin (Vorbeugung und Therapiemöglichkeiten) sind abrufbar unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

Die Rolle der Ernährung ist „bedeutend, aber nicht entscheidend“

Insbesondere hohe Werte des LDL (LDL=Low Density Lipoprotein)-Cholesterins steigern das Risiko für Herz und Gefäße. Denn überschüssi-

ges LDL-C im Blut lagert sich in den oberen Schichten der Gefäßwand ein.

Als „stiller Gefäßkiller“ schädigt hohes LDL-C – gemeinsam mit anderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Rauchen – über die Dauer die Gefäße ohne merkbare Beschwerden für die Betroffenen, bis es im Zuge von Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) zu Herzinfarkt, Schlaganfall, pAVK oder gar Tod

kommt. „Um diese Gefahr durch Infarkte in Herz und Gehirn zu vermeiden, kommt es darauf an, den Cholesterinwert im Blut regelmäßig zu kontrollieren und bei erhöhtem LDL-C möglichst früh durch Lebensstilmaßnahmen und mit Medikamenten gegenzusteuern, damit es gar nicht erst zu Ablagerungen in den Gefäßen und zu deren Schädigung kommt“, betont Prof. Laufs. „In Bezug auf die LDL-

C-Senkung spielt die Ernährung zwar eine wichtige, jedoch nicht die entscheidende Rolle.“

Kombination aus mehreren Faktoren

Hohe Cholesterinwerte führt man heute nicht mehr allein auf das Essverhalten zurück, sondern auf eine Kombination aus genetischer Veranlagung,
weiter auf Seite 6



VorsorgePRIVAT

- **80 % Erstattung für Sehhilfen***
- **Augen lasern**
- **Hörhilfen**
- **100 % Schutzimpfungen***
- **100 % Vorsorgeuntersuchungen***
- **Leistung sofort nach Abschluss ohne Wartezeiten**

Lohnt sich besonders für Brillenträger!
ca. 0,79 €*/Monat

* Alle weiteren Informationen erhalten Sie im Beratungstermin.

Beratertipp:
Einkommen sichern bei längerer Krankheit
Mehr Geld ab dem 43. Krankheitstag.
Wir beraten Sie.

 **Sparkasse
Oder-Spree**

weiter von Seite 5

körpereigener Regulation, dem Einfluss von Erkrankungen und des Lebensstils. Entsprechend sind neben zu viel LDL-C im Blut generell auch andere Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, hoher Blutzucker, Bluthochdruck und Übergewicht regelmäßig zu kontrollieren beziehungsweise zu regulieren.

Eine gute Chance, Fettstoffwechselstörungen mit hohen Cholesterinwerten und weitere Risikofaktoren wie Bluthochdruck und hohen Blutzucker frühzeitig zu erkennen, sehen Kardiologen und die Deutsche Herzstiftung im regelmäßigen Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren beim Hausarzt, den die Krankenkassen kostenfrei alle drei Jahre anbieten. „Bei bekannten Fettstoffwechselstörungen oder schweren Herz-Kreislauf-Ereignissen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen bei noch jungen Familienmitgliedern sollte allerdings bereits früher eine engmaschige ärztliche Kontrolle erfolgen“, unterstreicht Prof. Laufs.

Info: Blutfette (Lipide)

Lipide haben im Körper viele lebenswichtige Aufgaben. Sie dienen u.a. als



Wichtige Kontrolle: Von allen Blutfetten ist LDL-Cholesterin der wichtigste Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(Foto: stock.adobe.com)

Energiespeicher, sind Bausteine von Zellwänden und Grundstoffe für Hormone. **Zu den wichtigsten Lipiden im Blut gehören:**

- LDL-Cholesterin (das sogenannte schlechte Cholesterin),
- HDL-Cholesterin,
- Triglyzeride (Neutralfette, diese werden vor allem über die Nahrung aufgenommen und sind durch eine Ernährungsumstellung mit Alkoholreduktion gut zu beeinflussen) sowie
- Lipoprotein(a), kurz Lp(a), ein erblich bedingter Risikofaktor

Jeder kann aktiv für ein gesundes Herz werden: Dazu raten Kardiologen

Wer seine Herzgesundheit aktiv fördern möchte, sollte neben dem Verzicht auf das Rauchen sich regelmäßig bewegen und

gesund ernähren. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30-60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (Spazierengehen in der Mittagspause).

Ergänzend zum Ausdauertraining sind zu empfehlen:

- ein moderates Krafttraining (Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate: z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen – Pressatmung un-

bedingt vermeiden),

- Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z.B. Gleichgewichts- und Dehnübungen) oder ein
- isometrisches Krafttraining (z.B. 4x 2 Minuten Wandsitzen; die Belastungsdauer sollte sich an der individuellen Kraft orientieren und kann daher auch kürzer sein)

Die mediterrane Küche erleichtert den Einstieg in eine gesunde Lebensweise mit ihren präventiven Vorteilen für die Herzgesundheit.

Sie ist reich an frischem Gemüse, Obst, Salaten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Kräutern und gesunden Fetten (z.B. Leinöl, Olivenöl), die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Insgesamt werden zudem nur wenige tierische Produkte genutzt. Infos unter <https://herzstiftung.de/mediterrane-ernaehrung>

Unterstützen bei erhöhtem Cholesterin: Ballaststoffe und gesunde Pflanzenöle

Ballaststoffe können die LDL-Konzentration im Blut etwas senken. Als unverdauliche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel binden sie im Darm die für die Verdauung wichtigen Gallensäuren, die überwiegend aus Cholesterin bestehen. Die gebundenen Gallensäuren werden mit dem Stuhl ausgeschieden, der Körper muss nun die Gallensäuren neu aus Cholesterin bilden. „Das lässt bei regelmäßigem Konsum ballaststoffreicher Lebensmittel den Gesamtcholesterinspiegel im Blut messbar sinken: bis maximal zehn Prozent, abhängig vom Ausgangszustand“, berichtet die Herzstiftung in HERZ heute. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 bis 40 Gramm.

Besonders ballaststoffreich sind:

- Haferflocken, Haferkleie,
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen,
- Obst, vor allem Äpfel, Birnen, Rhabarber und Beeren,
- Steinpilze, Pfifferlinge und
- Karotten, Brokkoli und Artischocken.

Für Omega-3-reiche Öle werden ebenfalls positive Effekte für Herz und Gefäße diskutiert. Omega-3 ist eine ungesättigte Fettsäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Reich an Omega-3 ist vor allem Leinöl, auch Walnuss-, Raps- und Hanföl. Die Vorteile von Omega-3-Fettsäuren beruhen darauf, dass sie Triglyzeride (Neutralfette), die vor allem über die Nahrung aufgenommen werden, senken, und so die Gefäßfunktion schützen und Entzündungen hemmen.

Deutsche Herzstiftung e.V.

Beauty & Balance – Schönheit beginnt nicht nur im Außen, sondern auch von innen!

In unserem Kosmetikstudio in Groß Rietz verbinden wir moderne Beauty-Behandlungen mit einem ganzheitlichen Blick auf Wohlbefinden, Balance und Gesundheitskompetenz.

Denn wahre Ausstrahlung entsteht nur dann, wenn Körper, Haut und innere Balance im Einklang sind.

Neben individuellen Kosmetik- und Wellnessbehandlungen bieten wir auch

innovative Zellfrequenzmessungen an – eine spannende Möglichkeit, den eigenen Körper einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten und bewusster auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Im Anschluss erhalten unsere Kunden ein persönliches Vitalkonzept mit individuellen Empfehlungen und wertvollen Impulsen für mehr Wohlbefinden und innere Balance im Alltag.

Ein besonderer Bestandteil unserer Philosophie sind unsere beliebten Gesundheitsvorträge, bei denen wir Gesundheit neu denken, Wissen verständlich vermitteln und Menschen inspirieren möchten, wieder mehr Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Gern melden Sie sich bei uns für die kommende Veranstaltung am 07.07.2026 an.



„Nicht nur von außen schön machen, sondern auch von innen stärken.“

Gesundheitsvortrag am 07.07.2026
um 18:00 Uhr in Groß Rietz
(Nur mit Anmeldung – begrenzte Plätze)

Eichenweg 2 | 15848 Rietz-Neuendorf | Telefon 0174 19 66 490

Terminvergabe nach Wunsch



Ihr liebevoller Betreuungsdienst

Die Firma Neutzsch GmbH ist ein junger alltagsunterstützender Anbieter mit Sitz in Grunow-Dammendorf. Wir versorgen ein weitläufiges Gebiet von Eisenhüttenstadt, Frankfurt (Oder), Beeskow, Tauche, Rietz-Neuendorf und dem kompletten Umland.

Unser Unternehmen wird von einem Altenpfleger, sowie einer Gesundheits- und Krankenpflegerin geleitet. Eine langjährige Tätigkeit im Bereich der Pflegegradeinstufung, sowie ein Studium im Bereich der Pflegeberatung und diverse Fort- und Weiterbildungen wie zum Beispiel zum Pflegedienstleiter, befähigen uns, Ihnen umfangreich und individuell beratend bei pflegerischen Leistungen zur Seite zu stehen. Wir beraten Sie gern bei Fragen zu Ihrer persönlichen Pflegesituation, zu Pflegehilfsmitteln, Betreuungsangeboten und unterstützen Sie bei der Beantragung eines Pflegegrads. Pflegenden Angehörige unterstützen wir gern im Rahmen einer individuellen Schulung. Unsere Pflegeexperten führen für Sie auch gern den Beratungseinsatz nach §37.3 SGB XI durch.

Unser Ziel ist es, die Pflege so zu gestalten, dass der Klient sich als Mensch gesehen fühlt. Vertrauen kann nur entstehen, wenn wir uns Zeit nehmen und

Ihnen bei den Dingen helfen, die Sie wirklich benötigen. Wir sehen uns als ergänzende Hilfe, um Angehörige zu entlasten und zu unterstützen. Dazu gehören beispielsweise Unterstützung bei Haushaltstätigkeiten, Begleitung zu Terminen (z.B. Arztbesuche) und pflegerische Tätigkeiten in Abwesenheit Ihrer Liebsten.

Getreu nach unserem Motto „Einsamkeit war gestern“ leisten wir Gesellschaft, bieten Beschäftigungen wie Spaziergänge. Wir organisieren wöchentlich stattfindende Spielenachmittage und unternehmen mit Ihnen gemeinsame Ausflüge. Gern sind wir mit unserem unterstützenden Angebot ergänzend zu Ihrer Hauskrankenpflege behilflich.

Dies alles ist nur mit Hilfe unserer derzeit 18 Mitarbeiter möglich. Unser sehr harmonisch arbeitendes und engagiertes Team ist das Herz der Firma und ermöglicht unseren Klienten mehrmals im Jahr große Feste, zu denen wir unsere Klienten abholen, sie bewirten und am Ende wieder nach Hause fahren.

Mit uns wird gesprochen, gelacht, geweint und gefeiert. Wir sind ein Teil ihres Lebens und ersetzen nicht selten das, was fehlt: eine Familie vor Ort und eine Vertrauensperson.

Schritt für Schritt Anspannungen lösen Neue Praxis für Vitametik und Ernährung eröffnet in Fürstenwalde



In meiner Praxis für Vitametik und Ernährung in Fürstenwalde kombiniere ich meine Qualifikationen als Vitametikerin, Ernährungsberaterin und Beraterin für Nahrungsergänzungsmittel. Dabei fließen auch meine persönlichen Erfahrungen mit Rückenbeschwerden in meine Arbeit ein.

Die Vitametik ist eine sanfte naturheilkundliche Methode, die im Bereich von Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem angewendet wird. Sie kann dabei unterstützen, Verspannungen, Blockaden sowie stress- und haltungsbedingte Beschwerden zu reduzieren.

Die Wirksamkeit der Vitametik wurde in einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln aus dem Jahr 2017 wissenschaftlich bestätigt, insbesonde-

re bei Nacken-, Schulter-Arm-, Kreuz- und Kopfschmerzen.

Ergänzend biete ich eine individuelle Mikronährstoff- und Ernährungsberatung an. Gerade in belastenden Lebensphasen berichten viele von einem erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Mit meiner zusätzlichen Qualifikation wähle ich passende Präparate gezielt aus und integriere sie sinnvoll in den Alltag.

Als zertifizierte Vitametikerin begleite ich Menschen aller Altersgruppen – vom Kind bis zum Erwachsenen – individuell und persönlich. Auch im Tierbereich wird die Vitametik bereits erfolgreich angewendet. Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, mehr Entlastung und Wohlbefinden im Alltag zu erleben.

Für die ersten 25 Interessenten, die über diesen Artikel Kontakt aufnehmen, würde ich 20 % Rabatt auf ihre erste Sitzung geben.

Sarina Kusatz

Praxis für Vitametik & Ernährung
Ernst-Thälmann-Straße 114b
15517 Fürstenwalde

**Einsamkeit
war gestern**
Liebvolle
Unterstützung
ohne Zeitdruck



Damit wieder jemand für Sie da ist, organisieren wir regelmäßige Spielenachmittage, feiern gemeinsame Feste, bieten geselliges Beisammensein und organisieren begleitete Restaurantbesuche.



Verhinderungspflege,
die Angehörige entlastet



Individuelle Beratung
und Schulung



Alltagsunterstützende
Entlastungsangebote

Des Weiteren bieten wir Ihnen alltagsunterstützende Angebote, wie beispielsweise Begleitung zu Terminen, zu Ärzten, Einkäufe, Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen, Verhinderungspflege, aber auch individuelle Beratung und den Beratungseinsatz nach § 37 Abs. 3 SGB XI.

Wir sind tätig in Eisenhüttenstadt, Frankfurt (O.), Beeskow, Friedland, Rietz-Neuendorf, Tauche und in der jeweiligen dörflichen Umgebung.

Kontaktieren Sie uns. Wir sind gern für Sie da.

Neutzsch GmbH

Hauptstr. 18 · 15299 Grunow · Telefon: (033655) 59 19 60

www.pflege-neutzsch.de · info@pflege-neutzsch.de

SK

Sarina Kusatz
VITAMETIK & ERNÄHRUNG

Vitametik-Ernährung-Supplements



Erfahre, wie du Rückenprobleme, Anspannungen im Kopfbereich und Abgeschlagenheit Schritt für Schritt hinter dir lässt!

Viele Krankenkassen erstatten inzwischen einen Teil der Kosten für Vitametik-Anwendungen.

Praxis für Vitametik & Ernährung

Ernst-Thälmann-Straße 114b info@vitametik-kusatz.com
15517 Fürstenwalde <http://www.vitametik-kusatz.com>

Tel.: 015567 18 67 52

Zahngesundheit: Mit dieser Ernährung sorgen Sie für gesunde Zähne

Wer seine Zähne gesund und ein Leben lang behalten möchte, sollte nicht nur auf die richtige Zahnpflege, sondern auch auf zahngesundes Essen achten.

Warum ist eine zahngesunde Ernährung so wichtig?

Eine zahngesunde Ernährung ist unverzichtbar, weil die falschen Lebensmittel Karies begünstigen können. So liefert Zucker in der Nahrung den Bakterien im Zahnbelag lebensnotwendige Ener-

gie. Die Bakterien wandeln Zucker in Säuren um. In der Folge entkalken beziehungsweise entmineralisieren diese Säuren den Zahnschmelz. Dadurch wird der Zahnschmelz mit der Zeit immer poröser, sodass Mikroorganismen in den Zahn eindringen und ihn von innen heraus zerstören. Ein gelegentlicher Säureangriff ist für den Zahnschmelz kein Problem. Unser Speichel ist mit Mineralien angereichert, die den Zahnschmelz wieder härten

oder remineralisieren. Anders sieht es aus, wenn dies – etwa durch häufigen Verzehr zuckerhaltiger Speisen oder Getränke – zu oft erfolgt, weil die Betroffenen nicht auf eine zahngesunde Ernährung achten. In diesem Fall schafft der Speichel es nicht, den Zahnschmelz zu remineralisieren.

Umso wichtiger ist es, nicht über den ganzen Tag verteilt zu naschen und Zahnbeläge regelmäßig zu entfernen. Eine abwechslungsreiche und vollwertige Er-

nährung mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten ist nicht nur günstig für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für die Zähne. Bevorzugen Sie frische Lebensmittel. Sie enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien, die den Zahnschmelz stärken.

Bei verpackten Lebensmitteln und Fertiggerichten lohnt ein Blick auf die Zutatenliste, um unter anderem Zucker zu vermeiden. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Lebensmittel, die wichtiger Bestandteil einer zahngesunden Ernährung sind:

- Rohkost • Vollkornprodukte • Käse
- Grüner und Schwarzer Tee • Wasser • Zuckerfreie Süßigkeiten

Welches Obst ist gut für die Zähne?

Knackige Obstsorten wie Äpfel und Birnen können eine zahngesunde Ernährung ergänzen. Sie liefern neben reichlich Vitaminen und Ballaststoffen wichtige Mineralstoffe für den Zahnschmelz, massieren beim gründlichen Kauen das Zahnfleisch und regen den Speichelfluss an. Vitamin C in Kiwis, Zitronen und anderen Zitrusfrüchten kann zudem die Kollagenstruktur des Zahnfleisches stärken.

Ein Problem sind die gleichfalls in Früchten und Fruchtsäften enthaltenen Säuren. Sie lösen Mineralstoffe wie Kalzium und Phosphat aus der Zahnoberfläche und können den Zahnschmelz und das Zahnbein angreifen. Wichtig ist es daher, den Verzehr gesunder saurer Nahrungsmittel eher auf einmal täglich zu beschränken. Es ist möglich, die Säuren teilweise zu neutralisieren, kombinieren Sie Zitrusfrüchte z.B. mit Joghurt.

Welche Mineralien stärken die Zähne?

Verschiedene Mineralstoffe können die Zähne stärken. Zwei sind besonders wichtig für die Gesundheit der Zähne: • Kalzium (Milchprodukte) • Fluoride (Tee, Fisch, Hülsenfrüchte)

Welche Lebensmittel schaden den Zähnen?

So wie viele Lebensmittel eine zahngesunde Ernährung unterstützen, gibt es auch einige, die den Zähnen schaden.

• **Zucker und süße, klebrige Lebensmittel:** Aus den von Kariesbakterien genutztem Zucker entstehen Säuren, die Karies verursachen und die Zähne auf Dauer zerstören. Wichtig ist daher, den Verzehr von Zucker, gesüßten Speisen und Süßigkeiten einzuschränken.

• **Saure Lebensmittel:** Zitrusfrüchte, Säfte, Essig, Sportlergetränke sowie Wein und Sekt enthalten Säuren, die bei häufigem Verzehr Zahnschmelz und Zahnbein angreifen und schützende Mineralien ausschwemmen.

Neben einer zahngesunden Ernährung sind zweimal tägliches Zähneputzen sowie regelmäßige zahnärztliche Kontrollbesuche für die Gesundheit Ihrer Zähne unerlässlich.

AOK – Die Gesundheitskasse

Professionelle biologische Zahnreinigung – natürlich. sanft. gründlich.-



Praxis für Oralchirurgie

Dr. Jörg Lips

Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Tätigkeitsschwerpunkte:
Implantologie / Parodontologie

Eisenbahnstr. 121
15517 Fürstenwalde
Tel. 03361 / 37 66 88
Fax 03361 / 37 68 27

Homepage: www.praxis-fuer-oralchirurgie.de
e-mail: info@praxis-fuer-oralchirurgie.de

Gönnen Sie Ihren Zähnen eine Reinigung, die mehr kann als nur „sauber“. Unsere biologische Zahnreinigung verbindet moderne Prophylaxe mit natürlichen Methoden – ideal für alle, die Wert auf eine besonders schonende und ganzheitliche Pflege legen.

Ihre Vorteile:

- Sanfte Reinigung mit **biologischen Materialien**
- **Schonende Entfernung** von Belägen und Verfärbungen
- Optional: entspannende **Kiefergelenks-Gesichtsmassage**
- Ideal auch für empfindliche Zähne

Für ein strahlendes Lächeln – ganz natürlich.

☎ Terminvereinbarung: **03361 / 37 66 88**

Steffi Plenzke – Natürliche & Professionelle Zahnreinigung



Darmgesundheit und Angst: Warum Bauch und Psyche enger verbunden sind als gedacht

Neue Erkenntnisse zur Darm-Hirn-Achse zeigen, wie stark Mikrobiom, Aminosäuren und Nährstoffversorgung unser emotionales Wohlbefinden beeinflussen können.

Angst, Stress oder innere Unruhe beginnen oft nicht im Kopf – sondern im Bauch.

Vielleicht kennen Sie das: In stressigen Zeiten reagiert plötzlich der Bauch – mit Unruhe, Druckgefühl oder Verdauungsproblemen. Was lange als Redewendung galt, wird heute wissenschaftlich bestätigt. Darm und Psyche stehen in einem engen biologischen Austausch. Fachleute sprechen von der sogenannten **Darm-Hirn-Achse**.

Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem mit Millionen von Nervenzellen und steht über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe in ständigem Kontakt mit dem Gehirn. Hinzu kommt das **Mikrobiom**, also die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm. Diese unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern beeinflussen auch zahlreiche Stoffwechselprozesse im Körper.

Eine wichtige Rolle spielen dabei **Aminosäuren** – die Bausteine unserer Proteine. Einige von ihnen dienen als Ausgangsstoffe für Neurotransmitter, also Botenstoffe, die Stimmung, Motivation und Stressreaktionen beeinflussen. So wird beispielsweise aus der Aminosäure **Tryptophan** der Neurotransmitter **Serotonin** gebildet, der häufig mit innerer Ruhe und emotionaler Stabilität in Verbindung gebracht wird. **Rund 90 Prozent dieses**



Botenstoffe entstehen im Darm, was die enge Verbindung zwischen Verdauungssystem und emotionalem Wohlbefinden unterstreicht.

Gerät das empfindliche Zusammenspiel zwischen Darmflora, Nährstoffaufnahme und Nervensystem aus der Balance, kann sich das nicht nur auf die Verdauung auswirken. Viele Menschen berichten in solchen Phasen auch über erhöhte Stressanfälligkeit, innere Unruhe oder eine geringere emotionale Stabilität.

In der Praxis zeigt sich häufig, dass viele Menschen versuchen, einzelne Nahrungsergänzungen einzunehmen, ohne zuvor das Darmmilieu im Blick zu haben. Dabei kann es sinnvoll sein, zunächst den Darm zu entlasten und anschließend gezielt aufzubauen. Erst wenn die Darmflora stabil ist, können Nährstoffe und Aminosäuren vom Körper besser aufgenommen und genutzt werden.

Wer beginnt, seinem Darm wieder

mehr Aufmerksamkeit zu schenken, erlebt oft mehr als nur eine bessere Verdauung – viele Menschen berichten auch von mehr innerer Ruhe, Stabilität und einem neuen Vertrauen in ihr eigenes Körpergefühl.

Autorin:

Karin Seidel ist Heilpraktikerin und beschäftigt sich mit ganzheitlicher Gesundheitsförderung und dem Zusammenhang zwischen Darmgesundheit

und emotionalem Wohlbefinden. Weitere Informationen erhalten interessierte Leserinnen und Leser direkt bei der Autorin.

Checkliste:

Woran erkenne ich, dass mein Darm Unterstützung brauchen könnte?

- häufige Blähungen oder Verdauungsbeschwerden
- anhaltende Müdigkeit oder Energiemangel
- Hautprobleme wie Neurodermitis oder Unreinheiten
- erhöhte Stressanfälligkeit oder innere Unruhe
- Heißhunger auf Zucker oder schnelle Kohlenhydrate
- Gelenksteifigkeit, besonders am Morgen nach dem Aufstehen

Mit freundlichen Grüßen
Selbstheilungsberaterin und
Heilpraktikerin
SEIDEL, KARIN
Praxis Kraft des Selbst

praxis@kraft-des-selbst.de
www.Kraft-des-Selbst.de



Karin Seidel
Heilpraktikerin und
Nährstoffexpertin

- ✓ **mehr Energie**
- ✓ **Gewichtsreduktion ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt**
- ✓ **erholsamer tiefer Schlaf**

0170-515 07 15

Terminvereinbarung zum unverbindlichen
Beratungsgespräch gern per WhatsApp

Besuche mich auch auf meinem YouTube Kanal:
www.youtube.com/@Ahnheilung



**Altersgerechte
1 Zimmer Appartements,
mit Bad und Küchenzeile,
in Hennickendorf bei Berlin
zu vermieten.**



Der Pflegedienst
„Pflege im Kiez Wachner GmbH“
ist auf dem Gelände ansässig.



Bei Interesse an den Appartements
melden Sie sich bitte unter:

Pflege im Kiez Wachner GmbH
Berliner Strasse 36a
15378 Hennickendorf

033434 - 144 736 • 033434 - 854 633
0151 - 201 89 826
grit.wachner@wohnenimeigenenkiez.de
www.wohnenimeigenenkiez.de

oder

Scherping Immobilien:
Thomas-Müntzer-Platz 3
17291 Prenzlau
03984801884



Info@scherping-immobilien.de
Es fällt keine Vermittlungsprovision an.





Herzlich willkommen in unseren modernisierten Räumlichkeiten



Vorher...



→ Nachher



Für Sie vor Ort !!!



SOMMERFIGUR 26

- 8 Wochen myintense Abnehm-Kurs
- 4 Wochen kostenfreies Fitness- & Abnehmtraining
- Individuelle Planung und 2 Körperanalysen
- Bis zu 100 % Krankenkassenzuschuss *

* Außer private Krankenkassen
Nur für Interessenten, die uns noch nicht kennen. Gültig bis 31.08.2026



SPORTS LIFE
gesund · aktiv · vital

Der Club der dich bewegt

NACH \$ 20 € ZB
BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUGSVERSICHERUNG



SPORTS LIFE
Physio

Ihre Physiotherapie

NEU im SPORTS LIFE Die Beckenboden Therapie

Der Better Pelvi-Stuhl ist eine neue bahnbrechende Technologie, die gezielt auf die Stärkung des Beckenbodens abzielt. Mit Hilfe der modernen EMP-Technologie (Electro-Magnetic-Power) trainiert und kräftigt der Stuhl die Muskeln des Beckenbodens. Das Ganze im Sitzen, ohne Schwitzen und Bewegung.

Wir laden sie gern zu einer kostenlosen Probesitzung und einer fachkundigen Beratung bei unseren Experten ein.

Rufen Sie uns einfach an unter

03341 - 30 99 33



KASTANIENALLEE 50 | 15344 STRAUSBERG | TELEFON: 03341 - 309 933 | WWW.SPORTSLIFE-SRB.DE | WWW.PHYSIO-SRB.DE

fit+
KOMM ZU fit+ UND STARTE

- MODERNSTE GERÄTE
- VOLL DIGITALISIERT
- REGIONAL
- 365 TAGE GEÖFFNET FÜR DICH

DEIN FITNESSSTUDIO

<https://www.neuenhagen.fitplus-club.de>

Vitamin D – Die Sonne macht mehr mit uns, als wir denken

Sobald die Sonne wieder öfter scheint, zieht es viele Menschen automatisch nach draußen.

Kein Wunder – Sonnenlicht hebt oft die Stimmung und bringt neue Energie. Gleichzeitig hilft es unserem Körper dabei, Vitamin D zu bilden, allerdings reicht es nicht, nur die Hände und die Nasenspitze in die Sonne zu recken ;-)

Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für Knochen, Muskeln und das Immunsystem. Aber nach den dunkleren Monaten sind die Speicher bei vielen Menschen eher leer. Deshalb tut es gut, die hellere Jahreszeit bewusst zu nutzen: öfter an die frische Luft gehen, sich bewegen und Sonnenlicht tanken.

Schon ein Spaziergang oder etwas Aktivität draußen können helfen, Körper und Wohlbefinden wieder in Schwung zu bringen.

Natürlich muss niemand stundenlang in der Sonne liegen, oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die einen Unterschied machen. Denn unser Körper braucht nicht nur Nahrung und Schlaf, sondern auch Licht, Bewegung und Energie von außen.

Wenn es Dich interessiert, lass doch im Studio mal Deinen Spiegel messen!

Termine bei ILKA unter WhatsApp: 0160/791 33 60

Mensch im Zentrum

- individuelle Pläne
- stärken der Selbstverantwortung & Selbsthilfe
- Ursachenforschung: Was macht uns krank? Was erhält uns gesund?
- Anwendung von Frequenzen und Licht
- Kräuterwissen / naturbasierte Hausmittel
- seelische Balance

Mail: info@lichtundwurzeln.at
Website: www.lichtundwurzeln.at
Wo: in 15526 Reichenwalde

Gesundheits-Forschungsverein
ZVR Nr. 1420287919

salon trendy

Friseurmeisterin Linda Wöllm

Straße des Friedens 26a
15848 Tauche OT Görsdorf
Tel.: 033675 72602

Wir wünschen einen schönen Sommer!

Öffnungszeiten
Mo 9.00 - 17.00 Uhr | Di & Mi 9.00 - 18.00 Uhr
Do 14.00 - 20.00 Uhr | Fr 10.00 - 18.00 Uhr

Daran erkennt man eine gute Ernährungsberatung

Deutschland hat ein ernstes Problem: Fast jeder fünfte Einwohner leidet an Fettleibigkeit, ist also adipös.

Besonders bei jungen Menschen unter 30 Jahren ist die Zahl gestiegen. Hilfe beim Abnehmen versprechen Ernährungsberatungen. Doch nicht alle sind seriös. Wie man eine gute Ernährungsberatung findet, dazu informiert die Stiftung Gesundheitswissen. Die aktuellen Zahlen des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen, dass der Anteil der Menschen, die von Adipositas betroffen sind, 2023 auf 19,7 Prozent angestiegen ist. Besorgniserregend ist die Steigerung in der jüngeren Altersgruppe von 18 bis 29 Jahren: Hier hat sich der Anteil der adipösen Menschen zwischen 2003 und 2023 mehr als verdreifacht, von 3,4 auf 11,3 Prozent.

Vorsicht: Ernährungsberatung ist nicht gleich Ernährungsberatung

Wer Hilfe in Sachen Ernährung sucht, sollte wissen, dass „Ernährungsberater“ kein geschützter Begriff ist. Je-

der kann sich so nennen, auch wenn er gar kein Experte für Ernährungsfragen ist.

Als seriöse Ansprechpartner gelten Ökotrophologen, Diätassistenten oder Ernährungsmediziner. Sie haben jedoch unterschiedliche Ausbildungen und Schwerpunkte:

Bei Ökotrophologen handelt es sich um Wissenschaftler, die sich mit der nachhaltigen Produktion und der Qualität von Lebensmitteln beschäftigen. Bei ihrer Ernährungsberatung berücksichtigen sie auch das soziale Umfeld und die finanzielle Situation.

Diätassistenten haben einen staatlichen Berufsabschluss und bieten eher praktische Hilfe, indem sie Ernährungspläne erarbeiten und Menschen, die eine ärztlich verordnete Diät einhalten müssen, dabei helfen, diese Pläne im Alltag umzusetzen.

Ernährungsmediziner sind Ärzte, die Medizin studiert sowie eine Facharztbildung und eine Weiterbildung

absolviert haben. Sie können nicht nur eine Ernährungsberatung anbieten, sondern Betroffene von Adipositas auch mit einer Ernährungstherapie behandeln.

Die Suche nach einer seriösen Beratung beginnt beim Hausarzt

Man muss nicht adipös sein, um sich zum Thema gesunde Ernährung beraten zu lassen. Grundsätzlich kann sich jeder beraten lassen, da eine gesunde Ernährung auch Krankheiten vorbeugen kann. Der erste Gang bei der Suche nach einer geeigneten Beratung kann der zum Hausarzt sein. Wenn der

Arzt selbst keine Ernährungsberatung anbietet, kann er in der Regel geeignete seriöse Beratungsstellen empfehlen. Auch ein Anruf bei der Servicestelle der eigenen Krankenkasse kann sich lohnen. Die meisten Krankenkassen haben spezielle Informationsangebote und Beratungen für ihre Versicherten und übernehmen einen Teil der Beratungskosten. Dafür ist nicht immer eine ärztliche Empfehlung notwendig. Wichtig ist, dass die Beratung im Vorfeld bei der Kasse beantragt wird und dass der Ernährungsberater im Besitz einer staatlich anerkannten Ausbildung ist. **Stiftung Gesundheitswissen**



Deine Veränderung beginnt jetzt! Physiotherapie und Fitness mit Biss und Humor

Zeit für deine Veränderung!

2 in 1: Physiotherapie und Personal Training Sven Greyer

Wir bieten Wissen, Motivation und Spaß am Sport.

Die Bezeichnung einer Kundin – Multifunktions-Workaholic – passt wohl ganz gut zu uns. Wir bringen alles an Wissen und Erfahrung mit, was wir benötigen, um Dein Ziel zu erreichen – ganz gleich, ob Du von Rückenschmerzen geplagt bist, abnehmen willst, in der Wettkampfvorbereitung steckst oder einfach nur fitter, beweglicher und leistungsfähiger werden möchtest.

Eine Sache ist uns dabei besonders wichtig: Du sollst Dich dabei wohlfühlen und Spaß am Sport haben.

Nach dem Prinzip der **3D-Physiotherapie** stellen wir stets sicher, dass wir nur Übungen durchführen, die Deinem Körper gut tun – sauber, langsam und vor allem gelenkschonend. Unsere Personal Trainer motivieren Dich, trainieren Dich vielseitig und wollen, dass Du erfolgreich bist. „*Verschiedene Schwierigkeitslevel, abwechslungsreiche und effektive Übungen, fachlich kompetente Erklärungen und immer ein Lächeln auf den Lippen*“

3D Physiotherapie

PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) ist eine physiotherapeutische Behandlungsmethode, bei der wir das Zusammenspiel zwischen Deinen Muskeln und Nerven mittels geziel-

ter Übungen verbessern. Diese Therapie hilft Dir, bisherige Bewegungsmuster so zu verändern, dass Du Dich schmerz- und beschwerdefrei im Alltag bewegen kannst. Wir verbessern gemeinsam die bewusste und unbewusste Steuerung Deiner Körperhaltung und Deiner Bewegung.

Seit neuestem arbeiten wir zusätzlich mit dem **IFAMT Therapie Konzept**. Dieses Lifestyle Konzept vereint vier Phasen der Veränderung, angefangen von der Bewusstwerdung und Problemerkennung über Problemanalyse hin zur konkreten Entscheidung für die Umsetzung. Ziele sind ein nachhaltiges und gesundes Verhalten. Es geht dabei um Rhythmus und Optimierung von Bewegung und Schlaf. *Zielorientiert – Systematisch – Prozessgesteuert – Bewusst.*

Aktuell viel gefragt –

Unser erfolgreicher Abnehmkurs

Ein eingefahrenes Alltagsverhalten kann zu Übergewicht führen, es kommt dadurch oft zu Schmerzen durch Bewegungsmangel. In Zusammenarbeit mit Fachärzten stellen wir Dir Dein persönliches Abnehmprogramm zusammen. Erste Erfolge zeigen sich bereits durch ein gesundes Training – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Finden wir in einem persönlichen, kostenfreien Beratungsgespräch heraus, was zu Dir passt – für Dich, Deinen Körper und Deine Gesundheit! **Sven Greyer**



SVEN GREYER
PHYSIOTHERAPIE & FITNESS

Physiotherapie, Personal Training
und Sportveranstalter
mit Professionalität, Humor und Biss



3D Physiotherapie

Gesundheitstraining

Personal Fitness App

Ernährungsberatung

Rehasport

Aktivurlaub

Sportevents

Für Dich, Deinen Körper und Deine Gesundheit!

GESUNDHEITsSTUDIO
SVEN GREYER
Frankfurter Strasse 73
15517 Fürstenwalde
Tel.: 03361 598 12 25

Phyiso & Fitness
SVEN GREYER
Lebbiner Strasse 10
15859 Storkow
Tel.: 033678 12 03 83

s.greyerverwaltung@gmail.com
www.svengreyer.de

Diagnose per App: Wie zuverlässig sind Symptom-Checker-Apps?

Die Wartezimmer vieler Ärzte sind gut gefüllt, Termine nicht immer kurzfristig zu bekommen. Wie praktisch wäre es, eine erste Diagnose per App zu erhalten? Symptom-Checker-Apps versprechen genau das: Symptome eingeben und Diagnose erhalten.

Aber ist das wirklich so einfach? Und wie zuverlässig ist das Ergebnis?

Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf.

Wie funktionieren Symptom-Checker-Apps?

Man unterscheidet Apps, die Künstliche Intelligenz (KI) verwenden und Apps ohne KI.

Symptom-Checker-Apps auf KI-Basis gleichen die eingegebenen Symptome mit einer medizinischen Da-

tenbank ab und kommen so zu einer Diagnose.

Apps ohne KI stützen sich auf sogenannte Entscheidungsbäume, ein Hilfsmittel zur Entscheidungs- bzw. Diagnosefindung, die von medizinischen Experten erstellt wurden.

Sie stellen Symptome und mögliche Diagnosen in Beziehung und kommen so zu ihrem Ergebnis.

Welche Informationen benötigen Symptom-Checker-Apps? Beispiele:

- Art und Dauer der Symptome
- persönliche Daten wie Alter und Geschlecht
- Vorerkrankungen
- Medikamenteneinnahme
- Erkrankungen in der Familie

- Lebensweise, z.B. Ernährung, Fitness, Tabak- und Alkoholkonsum, kürzlich vorgenommene Reisen

Wie genau ist die Diagnose?

Die Zuverlässigkeit von Symptom-Checkern ist sehr unterschiedlich. Laut Studien liegen die Apps in ihrer ersten Diagnose noch oft daneben. Etwas genauer sind sie in der Einschätzung der Dringlichkeit, also wann Symptome möglichst schnell behandelt werden sollten. **Doch auch hier gilt Vorsicht:** Vereinzelt neigen die Apps dennoch zur Unterschätzung der Dringlichkeit. Diese Unzuverlässigkeit kann für die Nutzer unter Umständen zu großem Schaden führen. Die Ergebnisse sollten aus diesem Grund immer kritisch hinterfragt werden.

Symptom-Checker-Apps können eine erste Orientierung geben, sie sind jedoch kein Ersatz für einen Arztbesuch.

In der Regel sind die Apps zuverlässiger, wenn:

- sie auf KI-Basis arbeiten.
- sie eine häufige Krankheit diagnostizieren sollen.
- sie mit medizinischen Experten erstellt wurden.
- sie mit hochwertigen Daten trainiert und regelmäßig aktualisiert werden.
- relevante medizinische Daten (z.B. die medizinische Vorgeschichte) in die Auswertung mit einbezogen werden.

Stiftung Gesundheitswissen

Unsere nächste Ausgabe erscheint:

GesundheitsSPIEGEL

im Herbst 2026

Fitnessstipp

Longevity – Einmal für Sie einfacher betrachtet!

BUNDESWEITE STUDIE

AKTIV BAUCHFETT VERLIEREN

DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT!

WIR SUCHEN

50 Teilnehmer für eine bundesweite Abnehm-Studie

SIE ERHALTEN

- Gesundheitsanalyse**
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht
- 4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung
- Individuelle Ernährungsanalyse** mit Auswertung auf Mikro- und Makronährstoffbasis und Kalorienhaushalt
- 4 spannende Workshops „Ernährungssprechstunde“** zum Thema „Dauerhaft abnehmen“

NUR 44,90 €
Anmeldeschluss 30. Juni 2026



Der Begriff Longevity ist aktuell in vielen Medien zu finden, ja auch Produkte werden mit dem Zusatz Longevity gezielt vermarktet. Aber was bedeutet das eigentlich?

Für mich kurz zusammengefasst: **Longevity bedeutet mehr Lebensqualität in den Jahren, die ich in meinem Leben habe.** Das unterscheidet sich von Langlebigkeit, bzw. sind hierbei nicht die Anzahl der Jahre gemeint.

Man hat also erkannt, dass das „Überleben“ um jeden Preis eigentlich gar nicht so attraktiv ist, sondern eher die Lebensqualität, die ich im Alter genießen kann.

Zur Lebensqualität gehört da ganz einfach das selbstbestimmte Leben, Aktivität, Mobilität, Gesundheit, Reisen, Hobbys und soziale Kontakte.

Aber was können Sie nun dafür tun, diese Lebensqualität bis ins hohe Alter für sich zu erhalten? Darüber denken ganz plötzlich sehr viele Branchen nach, denn in Longevity steckt eine enorme Wirtschaftskraft.

Nicht nur, dass die Menschen plötzlich länger arbeitsfähig und arbeitswillig sind, wenn es ihnen gut geht, dann konsumieren sie aktiver und länger. Das macht sich in Form von Reisen, Konsumgütern, Autofahren und -kaufen und vielen anderem bemerkbar. Hier liegt dann nicht der Hauptfokus in Pflege, Medizin und dem altersgerechten Wohnen. Sie können sich si-

cher kaum vorstellen, wie das unsere Wirtschaft positiv beeinflussen könnte. Und um diese Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten, sollten Sie sich natürlich so früh wie möglich präventiv damit beschäftigen. Longevity wird einen ganz neuen Lifestyle prägen.

Bücher und Studien findet man schnell, aber wie setzen Sie das um? Was sind für Sie die entscheidenden Engpässe und was sind Sie bereit dafür zu tun? **Longevity ist eine Entscheidung** und natürlich auch abhängig vom vorhandenen Budget. Ich stelle mir da für die Zukunft eine Zusammenarbeit und Vernetzung von verschiedenen Einrichtungen vor, die sich diesem Thema widmen möchten.

Longevity ist nicht mit einer einzigen Pille umzusetzen, es erfordert eine sehr individuelle Betrachtung Ihrer Person, Analysen und Coaching. Persönlich finde ich dieses Thema super interessant und werde mich für Sie dazu weiter informieren, Wissen sammeln und Kooperationspartner suchen.

Bleiben Sie also gespannt und entscheiden Sie selbst, ist Longevity für Sie persönlich interessant?

**Es grüßt Sie herzlich,
Guido Gongoll,
Fitnessstudiobetreiber
aus Leidenschaft**

Athletic Park
Sport- & Gesundheitsstudios

Athletic Park
Sport- & Gesundheitsstudios

ERKNER
© 03362 / 22555
Neu Zittauer Str. 41
www.athletic-park.de

RÜDERSDORF
© 033638 / 518718
Brückenstr. 12 B
www.athletic-park-gesundheitsstudio.de

myiine. aktiv schenkt.
GfBE Gesellschaft für Ernährungsanalysen

WWW.BAUCHFETTSTUDIE.INFO

Keine Chance für Sonnenbrand

Im Biergarten sitzen, eine Fahrradtour machen oder einen entspannten Nachmittag im Garten genießen: Viele freuen sich über sonnige Tage. Gerade wenn die Haut im Frühsommer noch winterlich blass ist, kann abends eine böse Überraschung warten: ein dicker Sonnenbrand. „Verantwortlich für die schmerzhaften Rötungen, den Juckreiz oder gar Blasen sind die UV-Strahlen“, so Solveig Haw, Gesundheitsexpertin der DKV. „Die Symptome treten meist drei bis fünf Stunden nach dem Sonnenbad auf und klingen in der Regel nach drei Tagen wieder ab – je nach Schweregrad des Sonnenbrands.“ Während sich bei einem Sonnenbrand ersten Grades die typischen Symptome milder zeigen, sind diese bei Verbrennungen zweiten Grades um einiges deutlicher und schmerzhafter. Zusätzlich können Pigment- oder Texturschäden entstehen und meist schält sich nach etwa einer Woche die Haut. Bei einer Verbrennung dritten Grades sind tiefere Hautschichten betroffen, sodass Narben zurückbleiben können. „Bei einem schweren Sonnenbrand mit Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit und Erbrechen sollten Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen“, warnt die Expertin der DKV.

Weißer Hautkrebs nimmt zu

Sonne und frische Luft genießen, tut

Seele und Körper gut – bei längeren Aufenthalten draußen aber nur mit Sonnencreme. Das gilt insbesondere, wenn zum Beispiel Schultern oder Dekolleté das erste Mal wieder das Licht der Sonne erblicken. Sonst leidet die Haut und das Risiko für Hautkrebs steigt. „Besonders der weiße Hautkrebs ist aktuell auf dem Vormarsch“, so die Gesundheitsexpertin. „Da die Hauptursache für diese Variante UV-Licht ist, zeigt er sich vor allem an Stellen wie Gesicht, Dekolleté, Schultern, Nacken, Unterarmen und Händen, die regelmäßig der Sonne ausgesetzt sind.“ Der weiße Hautkrebs tritt zwar weitaus häufiger auf als der schwarze, ist gleichzeitig jedoch deutlich weniger aggressiv und gut behandelbar, sofern er früh erkannt wird.

Nicht ohne meine Sonnencreme

Um sich vor der schädlichen UV-A- und UV-B-Strahlung zu schützen, ist Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor das A und O. Wer helle Haut hat, sollte mindestens zu Lichtschutzfaktor 30 greifen. Beim Auftragen darauf achten, die Sonnencreme nicht in die Haut einzureiben, sondern als dünnen Film 30 Minuten vor dem Rausgehen aufzutragen und keine Hautstellen zu vergessen – hierbei besonders auf die Ränder zur Kleidung achten. Haw rät zudem, bei längeren Aufenthalten in der Sonne regelmäßig nachzucru-

men – am besten alle zwei bis drei Stunden. Übrigens: Selbst mit ausreichend Sonnencreme sollten vor allem Kinder und Senioren die besonders intensive Mittagssonne meiden.

Ist die Sonnencreme aus dem vergangenen Jahr noch gut?

Viele fragen sich zu Beginn der Sommermonate, ob sie die Sonnencreme aus dem vergangenen Jahr noch benutzen können. „Ungeöffnete Cremes sind mindestens 30 Monate haltbar“, so die Gesundheitsexpertin der DKV. Bereits angebrochene Mittel halten sich laut Herstellerangaben meist zwölf Monate. „Es kann allerdings sein, dass sich der UV-Schutz reduziert hat“, erläutert Haw. „Denn der eindringende Sauerstoff kann dafür sorgen, dass sich die Inhaltsstoffe verändern.“ Wer also sichergehen möchte, optimal geschützt zu sein, sollte eine neue Sonnencreme kaufen. Spätestens wenn die Creme nicht mehr gut riecht, sich verfärbt oder sich die Konsistenz verändert hat, sollte sie in den Müll wandern.

Doppelt geschützt hält besser

Neben dem richtigen Eincremen bietet Kleidung den besten Schutz vor Sonnenstrahlung. „Vor allem Kinder, die in der Sonne spielen, sollten unbedingt ein T-Shirt tragen“, empfiehlt die DKV Expertin. „Vor einem Sonnenbrand auf der

Kopfhaut und gleichzeitig vor einem Sonnenstich schützt eine Kopfbedeckung wie ein Hut oder eine Kappe.“ Auch die Augen brauchen Schutz: Hierfür eignen sich besonders Sonnenbrillen mit der Kennzeichnung „UV-400“.

Wenn das Sonnenbad doch zu intensiv war

Manchmal erwischt einen der Sonnenbrand dann doch. „Wer die ersten Anzeichen spürt, sollte sofort aus der Sonne gehen und die Haut kühlen“, so Haw. Dabei helfen beispielsweise feuchte Umschläge mit gekühltem schwarzem Tee oder Wasser. Kühlpads und Eiswürfel besser vermeiden, sie können die Haut durch die extreme Kälte zusätzlich schädigen. Anschließend sollten Betroffene kühlende After-Sun-Lotionen auftragen, die etwa Panthenol oder Aloe Vera enthalten. Sie sollten frei von Alkohol, Duft- und Konservierungsstoffen sein. Auch Salben mit Hydrocortisol können zur Linderung von Juckreiz beitragen. Ein gutes Hausmittel sind Quarkwickel, aber nur, wenn der Sonnenbrand keine offenen Wunden verursacht hat. Um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, empfiehlt die DKV Expertin außerdem, viel zu trinken.

Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de.

Verbraucherinformation der DKV

BENDEL – Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Die BENDEL-Tagespflege in Fürstenwalde bietet professionelle Unterstützung und soziale Kontakte für Menschen, die tagsüber Betreuung wünschen, aber weiterhin in ihrem gewohnten Zuhause leben möchten. Die Tagespflege ist ein Ort der Geborgenheit, in dem individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Angebotene Leistungen

- Grund- und Behandlungspflege
- Unterstützung im Alltag, z.B. bei der Körperpflege
- Intensiv- und Verhinderungspflege
- Soziale Aktivitäten und Begleitung
- Professionelle Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal
- Betreutes Wohnen
- Individuelle Förderung und Begleitung

Standort und Kontakt

Die Tagespflege befindet sich in Fürstenwalde, in der Karl-Liebnecht-Str. 21. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der regionalen Pflegeinfrastruktur und steht für verlässliche und menschliche Betreuung.

Individuell geplante Tagespflege mit professioneller Unterstützung

Ein typischer Tag in der BENDEL-Tagespflege beginnt mit der individu-

ellen Versorgung und Grundpflege der Gäste, gefolgt von gemeinsamen Mahlzeiten und abwechslungsreichen Aktivitäten, die soziale Kontakte fördern und zur Tagesstruktur beitragen. Dabei stehen neben Betreuung und Unterhaltung auch Ruhephasen im geschützten Umfeld auf dem Programm.

Ziel ist es, den Gästen eine angenehme Tagesgestaltung zu bieten, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt – individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse.

Erfahrenes und regelmäßig geschultes Pflegeteam

Das Team besteht aus examinierten Pflegekräften, die durch regelmäßige Schulungen stets aktuelle Pflegestandards umsetzen und so eine qualifizierte Versorgung garantieren.

Vertrauensvolle Atmosphäre in Zusammenarbeit mit Angehörigen

Die Tagespflege legt großen Wert auf eine partnerschaftliche Beziehung mit den Klienten und ihren Angehörigen, um eine vertrauensvolle und flexible Betreuung zu ermöglichen.

Weitere Informationen gern unter
Telefon: 03361-34 59 99
Tagespflegeeinrichtung Fürstenwalde
Karl-Marx-Str. 16



TAGESPFLEGE
BENDEL

Tagsüber liebevoll betreut.
Abends wieder zuhause.

BENDEL
Häusliche Kranken- und Seniorenpflege

Gesund abnehmen: 12 Tipps für die Ernährung

Gesund abnehmen ist der Wunsch vieler Menschen. Oft werden unterschiedliche Diäten ausprobiert, doch mit effektiven Mitteln durchzuhalten kann schwer fallen. Unsere Abnehm-Tipps unterstützen Sie dabei mit dem Ziel, dass die Pfunde dieses Mal langfristig purzeln.

Ernährungstipps zum gesunden Abnehmen

Sie haben schon viele Diäten ausprobiert, aber leider ohne Erfolg? Mit der richtigen Ernährung kann es klappen. Diese 12 Ernährungstipps unterstützen Sie dabei, Ihre Essgewohnheiten langfristig zu verbessern und Ihr Ziel zu erreichen, Gewicht gesund zu verlieren.

Effektiv Bauchfett verlieren: Mit dem kostenlosen E-Book können Sie Fettpölsterchen am Bauch endlich loswerden und durch eine entzündungshemmende Ernährung und gezielte Fitnessübungen langfristig abnehmen.

1. Den Verzehr von Süßem reduzieren

Bestimmte Snacks und Süßigkeiten enthalten viel Zucker, der Ihren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt und Ihnen damit einen kurzfristigen Energiekick gibt. Bereits wenig später fällt

der Blutzuckerspiegel jedoch wieder ab, was zu einer geringeren Leistungsfähigkeit führen kann und zu allem Überfluss Heißhunger begünstigt.

Dieser Kreislauf führt häufig zu erneutem Verzehr von Süßigkeiten.

2. Vollkornprodukte bevorzugen

Sie enthalten das volle Korn des Getreides und damit neben Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Ballaststoffe, welche die Verdauung fördern, den Darm stärken und lange sättigen.

3. Weniger tierische Produkte

Fettreiche tierische Lebensmittel enthalten gesättigte Fettsäuren, die sich ungünstig auf Ihren Cholesterinspiegel auswirken können. Wählen Sie bei Fleisch und Milchprodukten daher die fettarmen Varianten. Insgesamt empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen wöchentlichen Fleischverzehr von maximal 300 bis 600 Gramm.

4. Täglich Gemüse, Salat, Rohkost und Obst

Frisches Gemüse, Rohkost und Salat (z.B. Kohlgemüse, Karotten, Fenchel, Gurken, Spinat und Tomaten) enthalten wenig Kalorien, viele Ballaststoffe

und sorgen durch ein großes Volumen für eine angenehme Sättigung.

Ergänzen Sie hierzu täglich zwei kleine Portionen Obst und bevorzugen Sie zuckerarme Sorten (z.B. Beeren, Aprikosen und Mandarinen).

5. Reichlich energiefreie Getränke

Softdrinks enthalten viel Zucker und reichlich Kalorien.

Wenn Sie abnehmen möchten, greifen Sie lieber zur gesunden Variante: (Mineral-)Wasser und ungesüßtem Tee – gerne zwei Liter am Tag.

Um Abwechslung in die Getränkeauswahl zu bringen, können Sie Ihr Glas Wasser bspw. mit Fruchtscheiben oder Kräutern aromatisieren.

6. Alkoholische Getränke in Maßen

Bier, Wein oder Cocktails sind kalorienreich und hemmen die Fettverbrennung. Genießen Sie diese Getränke deshalb in schönen Momenten oder zu besonderen Anlässen in kleinen Mengen. Gute Alternativen sind alkoholfreies Bier sowie alkoholfreier Wein oder Sekt.

7. Bewusst essen und genießen

Wenn Sie mit dem Essen beginnen, so dauert es etwa eine Viertelstunde, bis ein erstes Sättigungsgefühl einsetzt. Wer schnell isst, schlecht kaut und schlingt, isst häufig größere Portionen als Menschen, die sich ausreichend Zeit für eine Mahlzeit nehmen und bewusst essen.

Gönnen Sie sich den Genuss und kauen Sie gründlich, das unterstützt zusätzlich die Verdauung und beugt Blähungen vor.

8. Beachten Sie Ihr Sättigungsgefühl

Der Teller ist noch halbvoll, aber eigentlich sind Sie schon leicht satt. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, das Essen zu beenden. Ihr Körper hat Ihnen signalisiert, dass er genug hat. Mehr tut Ihnen nicht gut.

Um unnötige Abfälle zu vermeiden, können Sie sich beispielsweise in Restaurants die Reste einpacken und mitgeben lassen.

9. Mehr körperliche Bewegung

Um abzunehmen, müssen Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie aufgenommen haben. Unterstützen können Sie das durch Sport und Bewegung. Wählen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht, dann bleiben Sie am Ball.

10. Sparen Sie Fett ein

Fett ist ziemlich reich an Kalorien. Ein Gramm enthält etwa neun Kalorien und damit doppelt so viel wie zum Beispiel Kohlenhydrate. Bei einer Low-Fat-Diät zum Beispiel reduzieren Sie den Fettanteil Ihrer täglichen Kalorienzufuhr auf 30 Prozent. Eine klassische Diät ist es nicht, wenn Sie bei der Fettzufuhr pflanzliche Öle bevorzugen und versteckte Fette meiden. Das entspricht auch den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

11. Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate

Süßigkeiten haben wir in Punkt 1 schon erwähnt – sie bestehen aus einfachen Kohlenhydraten, die schnell, aber nur kurz sättigen. Anders ist es bei komplexen Kohlenhydraten, die zum Beispiel Vollkornprodukten, vielen Gemüsesorten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Kartoffeln stecken. Der Körper muss die Molekülketten erst aufspalten, bevor er sie verstoffwechseln kann. Sie sättigen deshalb langsamer, dafür aber länger. Bei einer Low Carb-Ernährung wird die Kohlenhydrat-Aufnahme generell gesenkt.

12. Geben Sie sich zum Abnehmen Zeit

Zehn Kilo in einer Woche – das klingt gut, oder? Leider ist es nicht so einfach. Denn der Körper schaltet bei strengen Crash-Diäten auf den Notfallmodus, um künftiger mit weniger Essen auszukommen. Nach der Diät setzt der gefürchtete Jojo-Effekt ein, denn Ihr Körper, der ja gelernt hat, mit weniger auszukommen, bildet neue Fettpolster, um für künftige Hungerphasen gewappnet zu sein.

www.barmer.de/gesundheit-verstehen

Egal, ob Sie nach einer Verletzung oder Operation wieder in Form kommen wollen oder einfach Ihre persönliche Fitness steigern möchten, im PhysioTraining am Dom sind Sie in den besten Händen. Lassen Sie uns gemeinsam den Weg zu Ihrer Gesundheit gehen!

Du entscheidest, wie fit Du Dich fühlen möchtest!

Ihr Partner für Gesundheit und Fitness

Komm vorbei und lass Dich beraten!

PHYSIO TRAINING
Am Dom

**Kraft-
Ausdauer-
Zirkeltraining**

Physio Training Am Dom
Domstraße 2 | 15517 Fürstenwalde
Tel.: 03361/760 26 01
Email: kontakt@physio-quandt.de
www.physio-quandt.de

Öffnungszeiten: täglich 8-18 Uhr

Beate Willer Eisenbahnstraße 153, 15517 Fürstenwalde/Spree

mandala
yoga

Studio für
Bewegung & inneres Wachstum

info@mandalayoga.de, www.mandalayoga.de
Telefon 0173 737 55 62



Wo Meer, Wald und Moor ganz nebenbei heilen Urlaub mit Gesundheitsfaktor

(djd). An manchen Orten liegt Gesundheit buchstäblich in der Luft – so wie in Graal-Müritz.

Das Ostseeheilbad liegt inmitten von drei natürlichen Kraftquellen: der Ostsee, dem Hochmoor und Deutschlands größtem Küstenwald.

Genau diese Kombination erzeugt ein Bioklima, das es nirgendwo sonst gibt. Und das im Urlaub ganz nebenbei positiv auf Körper und Geist wirkt.

Ein dreifaches Naturkapital

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz liegt etwa 26 Kilometer östlich von Rostock. Auf engstem Raum vereint die 4.200-Einwohner-Gemeinde, was andernorts nicht zusammenkommt: Im Norden erstreckt sich ein fünf Kilometer langer weißer Sandstrand an der Mecklenburger Bucht. Im Süden und Westen umschließt das Waldgebiet Rostocker Heide und der Ribnitzer Forst den Ort wie ein natürlicher Schutzwall. Das ist mit 11.000 Hektar das größte geschlossene Waldgebiet Norddeutschlands und verhindert, dass die gesunde Meeresluft schnell weiterzieht.

Im Osten grenzt das Naturschutzgebiet Ribnitz-Müritzer Hochmoor an, das das Mikroklima mit Feuchtigkeit und zusätzlicher Filtrierung bereichert. „Das unverwechselbare Zusammenspiel aus Meer, Moor und Wald sorgt für ein gesundheitsförderndes Bioklima, welches sich nachweislich positiv auf Haut, Atemwege, Herz und Kreislauf auswirkt“, sagt Prof. Dr. Horst Klinkmann, Vorstandsvorsitzender von BioCon Valley M-V e.V.

Entspannen und profitieren

Wer sich nach Ruhe, Erholung und Gesundung sehnt, wird genau das in Graal-Müritz finden.

Ein Aufenthalt hier ist untrennbar mit dem Erleben von Natur verbun-



Das Bioklima in und um Graal-Müritz ist einzigartig. Davon profitieren Körper und Geist bei jedem Atemzug. Foto: djd/Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

den und dem bewussten Genießen aller der positiven Aspekte, die Luft, Meer, Pflanzen und Tiere liefern. Das kann zum Beispiel bei einer Radtour durch den Küstenschutzwald oder in der Rostocker Heide sein, bei einer Wanderung durch das Hochmoor oder einfach beim Schlendern entlang der Promenade. Auf dem Barfußpfad in der Nähe des Rhododendronparks kann man seine Füße unterschiedlichen natürlichen Reizen aussetzen. Sich intensiv mit der Natur verbinden geht auf dem Achtsamkeitspfad, beim Waldbaden, einer Moor- oder Kräuterwanderung oder einer Naturerlebnisführung. Details zu diesen und weiteren Angeboten gibt es unter www.graal-mueritz.de. Wer etwas über den Ort und seine Region lernen möchte, folgt den acht Stationen des Ostseelehrpfads oder besucht das Informationszentrum Wald und Moor. Egal, wofür man sich am Ende entscheidet: Das besondere Bioklima, das in und um

Graal-Müritz herrscht, ist bei jedem Atemzug zu spüren.

Tipp: Das Klima an der Ostsee ist milder als an der Nordsee. Ein Urlaub hier eignet sich deswegen auch besonders gut für Kinder.

Quelle: www.presetreff.de

Wechselnde Wetterphasen beachten

Körper und Abwehrkräfte gezielt unterstützen

(djd). Wenn morgens noch Kühle in der Luft liegt, mittags die Sonne wärmt und abends wieder frischer Wind aufkommt, fordern wechselnde Wetterbedingungen den Körper besonders. Wer jetzt voller Tatendrang mit Joggen oder Radfahren startet, sollte Belastung und Erholung in Balance halten, um die Abwehrkräfte nicht zu schwächen. Neben Schlaf, nährstoffreicher Kost und langsam gesteigertem Training kann auch eine ergänzende Unterstützung sinnvoll sein. Padma 28 active mit Vitamin C beispielsweise verbindet traditionelles tibetisches Kräuterwissen mit moderner Forschung; Vitamin C kann zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Bewährt haben sich außerdem das Zwiebelprinzip bei der Kleidung, ausreichendes Trinken und moderate Bewegung an frischer Luft. Unter www.padma.de gibt es mehr Tipps. 0800 – 2 811 811 ist aus allen deutschen Netzen gebührenfrei.

Quelle: www.presetreff.de

Bei uns sind Sie in den besten Händen!

Sie können sich mit allen physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen an uns wenden. Unser Schwerpunkt liegt in der manuellen Therapie und Krankengymnastik.

Unser Ansatz lautet: frühfunktionelle informative Therapie.

Unser Angebot:

Manuelle Therapie - Krankengymnastik und KG-Gerät
KG-ZNS (Bobath) - Manuelle Lymphdrainage
Elektrotherapie - Ultraschall - Wärmepackung Fango
Kinesio-Physiotherapie - Therapeutische Massagen



Domgasse 1
15517 Fürstenwalde
Telefon: 03361 - 375223

Öffnungszeiten: Mo-Fr 07-19 Uhr
Individuelle Terminvereinbarung:
Terminvergabe ab 9 Uhr

**IMMER EIN REICHHALTIGES ANGEBOT
FIT UND VITAL ZU JEDER JAHRESZEIT!**

**REGIONAL, FRISCH &
IN BESTER BIO-QUALITÄT**

Ein Besuch lohnt sich!

**Naturkost
Reim**

Naturkost Reim
Mühlenstr. 25
15517 Fürstenwalde

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9-18:30 Uhr,
Sa: 9-12 Uhr

Faszination durch Anwendung kosmischer Heilsymbole



von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide

wurde in den Ötztaler Alpen eine Gletschermumie gefunden. Untersuchungen ergaben, dass „Ötzi“ an seinem Körper 61 Tattoos (Striche und zwei balkengleiche Kreuze) hatte und etwa 3300 v. Chr. durch einen Pfeilschuss ums Leben kam.

Der Wiener Elektrotechniker Erich Körbler (1936-1994) entdeckte in den 1980er Jahren, dass bestimmte geometrische Formen wie Antennen wirken, das menschliche Energiefeld und den Energie- und Informationsaustausch zwischen dem Menschen und der Umwelt beeinflussen sowie energetische Störungen harmonisieren können. Er bezeichnete die von ihm daraus entwickelte Therapiemethode als „Neue Homöopathie“.

Grundlagen

Grundvoraussetzung zur Behandlung ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Individuums mit seinen drei Ebenen (strukturell, energetisch, informell) sowie die Verbindung zu seinem Umfeld. Alles was existiert, schwingt, sendet und empfängt Informationen und steht ständig miteinander in Verbindung. Strichkombinationen und geometrische Formen wirken wie Antennen und verändern das Schwingungsfeld. Information kann Materie verändern und wahre

Heilung findet auf feinstofflicher Ebene statt. Körbler kombinierte Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Erkenntnisse aus der Quantenphysik und der Radiästhesie um disharmonische Schwingungen mit Hilfe von geometrischen Zeichen und Symbolen zu verändern und das Gleichgewicht von Körper, Geist und Umwelt zu fördern.

Materie wird durch das **Morphische Feld nach Rupert Sheldrake (engl. Biologie)** organisiert.

Das organisierende Prinzip ist das Gedächtnis der Natur. Es gibt eine Wechselwirkung zwischen dem Formfeld und dem Organismus, wobei das Formfeld auch neue Informationen aufnehmen kann.

Informationsübertragung durch Skalarwellen: Herzog Louis Victor de Broglie (1892-1987), erhielt 1929 „für die Entdeckung der Wellennatur der Elektronen“ den Nobelpreis für Physik (Welle-Teilchen-Dualismus – De Broglie-Welle). Jede Materie strahlt in den umgebenden Raum ab. Stößt dieser Informationstransfer auf einen materiellen Empfänger, übernimmt derjenige neue Informationen. Somit ist auch das Prinzip der Homöopathie physikalisch belegt.

Bedeutung des Bindegewebes: Es ist ein Taschensystem, das jedes Organ umfasst und ihm Struktur sowie Zusammenhalt gibt. Aufgrund seiner Moleküle ein Informationsträger und Kommunikationsnetzwerk aus Flüssigkristallen mit Halbleitereigenschaften zum Leiten von Energie und Informationen, ein Wärmespeicher aber auch ein „Quantenresonator“, der Signale vom Quantenfeld des Universums in den Körper (Antenne) und auch zurückleitet.

Alle Energieformen werden innerhalb der lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt (Dawson Church: „Die neue Medizin des Bewusstseins“ 2009, S. 128-132).

Wirkung der Urzeichen

Urzeichen wie Striche, Kreuze, Sterne, Spiralen und Kreise erzeugen ein energetisches Feld, das auch im geistigen Raum gespeichert wird. Symbole können im positiven Sinn durch lange Verwendung kraftvoller werden, im negativen Sinne aber auch „verschmutzen“, wenn sie für unlautere Zwecke okkupiert werden.

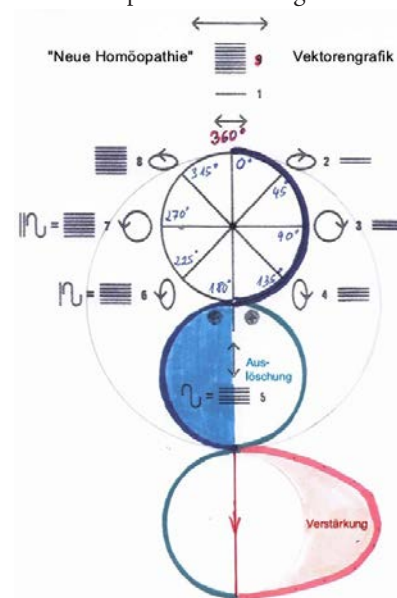
Arbeit mit Kosmischen Symbolen zur Harmonisierung menschlicher Störpotentiale

Erste Raumdimension – Strecke oder Strich

• **Körblerische Strichcodes (ein bis neun Striche):** Die Verbindung zwischen zwei Punkten hebt das Nullpoten-

tial des Punktes auf und erzeugt automatisch eine +/- Polarität. Durch Aufmalen einer geometrischen Form kommt es zu einem Leitwertunterschied zwischen dem Strichcode und dem Papier oder der Haut. So entsteht ein ultraschwaches Feld, dessen Qualität von der Anzahl der Antennen (Striche/Stäbe) abhängig ist. Energetisch ist die Strecke ein an den Enden gegensätzlich in minus und plus gepolter Stabmagnet, welcher ein permanentes Magnetfeld und eine Resonanzfrequenz erzeugt, die sich mit dem Eulerschen Kettenbruch berechnen und einem Potenziometer physikalisch messen lässt, die Frequenzänderung erfolgt logarithmisch.

Ab einer Schwingungsverschiebung von 180° (fünf Striche \triangleq Sinuskurve) und mehr (bis acht Striche) verliert ein System seine Selbstregulationsfähigkeit. Acht Striche funktionieren am Meridiansystem nicht, da der Vektor 8 oder Sinus drei Striche keine Resonanz zu einer Hintergrundschwingung aufbauen kann und die Ankopplungsfrequenz zu nah am Zentrum des Schwingungsknotens liegt. Neun Striche zeigen denselben Rutenausschlag wie ein Strich, jedoch mit einer weit größeren Amplitude. Nach Körbler der Quantensprung im Vektorenkreis. Der Vektor 9 entspricht dem Prinzip der Verstärkung!



Schon Goethe lässt 1790 Faust in die Hexenküche führen, um einen Verjüngungstrank brauen zu lassen. Der Zauberspruch der Hexe dazu endet mit „... So ist's vollbracht: Und Neun ist Eins, Und Zehn ist keins. Das ist das Hexen-Einmal-Eins!“ (Faust I, Vers 2540 bis 2552). Faust sagt dazu: „Mich dünkt, die Alte spricht im Fieber.“ (Vers 2553). Das *Hexeneinmaleins* gehört für Heinrich Detering „zu den großen Rätseln der klassischen deutschen Dichtung“. Vertreter unterschiedlichster Fachrichtungen haben sich bis in die Gegenwart mit der Frage nach dem Sinn hinter den Worten beschäftigt. Mit der Vektorengrafik ist das Rätsel gelöst!

Wir alle sind offene Energiesysteme, die sich im ständigen Austausch mit der Umgebung befinden und sich durch geometrische Formen und Symbole beeinflussen lassen. Diese Formen sind durch Schwingungsfrequenzen entstanden und existierten schon vor dem Menschen in dieser Welt z.B. die Doppelspirale zweier schwarzer Löcher oder ein als V-Zwiesel auf einer Wasserader gewachsene Baum, der wie ein Ypsilon erscheint.

Geschichte

Um die Welt durch INFORMATION IN-FORM zu halten, setzen Menschen schon seit Urzeiten **geometrische Formen, Symbole und Farben** bei Kriegsbemalungen, Tätowierungen, Talismane und Bauwerken ein, um außergewöhnlichen Kräfte zu mobilisieren oder Beschwerden zu lindern. Am 19.09.1991



Radeln Sie sich fit und bleiben Sie gesund!

Fahrräder für jeden Einsatz, ob für Groß, Klein oder Senioren ebenfalls in reichlicher Auswahl.

Unser Service

- bei der ersten Durchsicht innerhalb von drei Monaten, 50 % Rabatt
- Werkstattersatzfahrrad
- Reparatur in der Regel innerhalb 24 h
- innerhalb Fürstenwalde kostenloser Hol- & Bringservice
- Zahlung per EC-Karte möglich



FAHRRADHANDEL **KLAUS**

Fürstenwalde · Puschkinstraße 82/83 · 03361 305316

www.fahrradhandel-klaus.de



• **Balkenleiches Kreuz (+):** Aus zwei senkrecht zueinanderstehenden Strichen. Das elektrische Feld des waagerechten und das magnetische Feld des senkrechten Striches heben sich gegenseitig auf, so auch umgekehrt! Es kommt zu einer Blockierung der Felder, dadurch zum Schutz vor Fremdinformationen. Es hat eine Art „abschirmende“ Funktion auf den Körper, hebt geopathische Störzonen auf. Der Effekt verstärkt sich, wenn in jeden der vier Quadranten jeweils ein weiteres Kreuz gemalt wird. Die „Strahlen“ oder Frequenzen bleiben erhalten, jedoch reagiert der Körper nicht mehr negativ auf sie.

• **Ypsilon (Y):** Es stimmt positiv. Wandelt unverträgliche, negative Informationsanteile in verträgliche um! Verträgliche werden in ihrer positiven Wirkung stabilisiert und sogar noch verstärkt. Es steht immer am Ende einer Umschreibung oder Genoharmonisierung®.

• **Sinuskurve (f):** ein sogenanntes Umkehrzeichen muss immer symmetrisch aufgebaut und gezeichnet sein, damit sie optimal wirken kann! Sie gleichen Polaritäten komplett aus und fixieren Energie auf einer gedachten Strecke des Nullpotentials. Verschiebung der Welle um 180°, wie 5 parallelen Strichen, dreht somit Informationen um (positive/verträgliche aber auch negative/unverträgliche), jeder weitere Strich verschiebt die Sinuskurve um 45°. Vergrößerung der Amplitude führt zu einer höheren Intensität und damit größeren Wirkung. **Achtung:** Der Wirkradius einer Sinuskurve beträgt ca. 50 cm und wird durch einen Kreis begrenzt. Striche wirken nur lokal.


Zweite Raumdimension


Durch die Verschiebung der Stecke entstehen die drei Grundformen der Zweiten Raumdimension:

- Das Dreieck als Nullpotential der Gottheit
- Das Quadrat als männlich-aktives Symbol des Willensausdrucks der Urquelle
- Der Kreis als weiblich-passive Komponente der Weisheit des Weltgeistes.

Ein Punkt in der Mitte stellt den Bezug zwischen dem Gott im Außen und dem Gott im Innen her und die Einheit allen Seins im Universum.


• Göttlicher Kreis:

Als Symbol der Sonne,  der alles Leben entspringt und uns in die Mitte führt, wirkt harmonisierend zur Verstärkung positiver Informationen und Gedanken. In der Farbe Grün von Mitte, Harmonie und Heilung ist es das wichtigste Symbol der 2. Dimension aus dem sich „Same und Saat des Lebens“ sowie die „Blume des Lebens“ als wichtigstes Symbol für Lebensenergie im Universum entwickeln.

• **Stehende Halbkreise mit Punkt – Fischauge:**  Bringt Licht in die Dunkel-

heit, verstärkt positive Ziele und Wünsche

• Pentagramm (Identitätsschutz):

Wird auch eingesetzt bei Vorliegen eines Selbstzerstörungsprozesses 

Testung mit der Einhandrute (Ökotensor für die Reise)

Zu Diagnosestellungen, sämtlichen Verträglichkeitstestungen und der Auswertung von Therapieoptionen bedient sich die „Neue Homöopathie“ erfolgreich einer Einhandrute. Eine Auswertung mit einem funktionellen Muskeltest ist möglich, aber alleine nicht machbar.

Absichtsloses-Aufmerksames-Achtungsvolles Testen nach Körblerschem Vektorensystem mit einer Einhandrute ist eine sinnvolle, relativ sichere und einfach zu erlernende Methode zur Austestung möglicher Heilsymbole.

Schon Goethe sagte: „Der Mensch an sich, insofern er sich seiner gesunden Sinne bedient, ist selbst der größte und genaueste physikalische Apparat, den es geben kann ...“

Nach jahrtausendealten Erfahrungen mit Pendel- und Rutenarbeit hat sich herausgestellt, dass etwa 40% aller Menschen die Begabung zur Radiästhesie haben, 40% diese Fähigkeiten über entsprechende Übungen bei sich aktivieren können und nur etwa 20% dafür völlig unbegabt sind.

Praktische Anwendungsbeispiele

Lokale Anwendung durch Aufzeichnen auf den Körper oder systemisch als Umschreibung im Rahmen der Genoharmonisierung®, einer Methode zur Phasenverschiebung belastender Schwingungsinformationen oder eine Familienstellung ohne aktive Stellvertreter.

• **Insektenstich:** Mit blauem oder schwarzem Stift sofort eine Sinuskurve über den Stich malen und mit einer Linie einkreisen. Wenn Rötung und Juckreiz verschwunden sind, kann das Zeichen wieder entfernt werden.

Optimalvariante: Mit dem Ökotensor das wirksame Zeichen (meist Sinus, manchmal aber auch Sinus Strich oder selten Sinusdoppelstrich) und die Behandlungszeit austesten. **Achtung Sinuskurve nicht am Kopf anwenden!**

• **Verstauchung oder Prellung:** Sofort 7 parallele Striche aufmalen, hoch lagern, Eiswürfel in ein Tuch schlagen und auflegen

• **Entstörung von Narben,** die als Störfeld getestet wurden, erfolgt immer mit parallelen Strichen, wobei die Anzahl der erforderlichen Striche und Zeitdauer ausgetestet werden muss. Besonders wichtig ist die Testung und Entstörung von Narben an den Händen! Der gesamte Körper spiegelt sich an jeder Hand wider. Da jede Hand ein großes Areal im Hirn einnimmt, werden

Störimpulse verstärkt an die zugeordneten Körperregionen weitergeleitet und können dort zu Entwicklungsstörungen führen. Z.B. eine Narbe am Kleinfingergrundgelenk kann langfristig zu einer Zyste im Schenkelhals der gleichen Körperseite führen!

• **Lymphödem an den Beinen oder Armen:** Mehrere Y am Bein in Richtung Leistenbeuge oder am Arm Richtung Achselhöhle aufzeichnen, kann den Lymphabfluss deutlich verbessern.

• **Schlafplatzentstörung:** 5 Blätter mit einem gleichschenkligen Kreuz unter das Bett oder die Matratze legen (oben und unten je zwei und in der Mitte eins).

• **Leistungssteigerung beim Sport und Aktivierung der Mitochondrien,** durch 9 parallele Striche auf den Rücken gezeichnet oder durch Tragen eines Doppelspiralanhängers über dem Brustbein (Thymus). Anwendungsdauer in der Regel nicht länger als eine Stunde und nicht an Orten mit hoher EMF-Belastung einsetzen!

• **Energetisierung von Wasser und Heilsteinen** in 90 Sekunden durch das Aufstellen auf einen Doppelspiral-Energie-Untersetzer. **Achtung:** Nie am Kopf oder Hals anwenden!

Wenn sie richtig angewendet werden, können die biogeometrischen Signaturen

• das Leben verlängern, indem freie Energie konzentriert und die Funktion

der Mitochondrien verbessert wird

- Selbstheilungs- und Entgiftungsreaktionen anstoßen und unterstützen
- die körperliche Leistungs- und Ausdauerfähigkeit steigern
- die positiven Einflüsse der natürlichen Umgebung (unbelastete freie Natur) auf den Körper verstärken
- entspannend, ausgleichend wirken
- feinstofflichen Energien von Wasser und Heilsteine verstärken

Literatur:

(1) Diethard Stelzl: *Heilen mit kosmischen SYMBOLEN – Ein Praxisbuch*, Schirner Verlag, Darmstadt 2006

(2) Ölwil H. Pichler: *Neue Homöopathie in Theorie und Praxis*, Ehlers Verlag GmbH, Wolfratshausen 2008

(3) *Raum und Zeit – Special 3 – Die Sprache der Natur verstehen lernen. Das Lebenswerk von Erich Körbler und seine Weiterführung*. 17. Auflage, Ehlers Verlag 2005.

Einstein stellte bereits fest, im Universum ist alles geregelt – „Gott würfelt nicht“!

Wichtiger Hinweis: Diese Empfehlungen basieren auf langjähriger Praxiserfahrung. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Behandlung bei Erkrankungen.

Mehr Informationen finden Sie unter „Guter Rat“ bei www.dr-voeller.de

Mehr Wohlbefinden und Vitalität

Probieren Sie es aus!

Die Kraft der Energetisierung mit dem Doppelspiral-Energie-Untersetzer

Speziell entwickelt, um Wasser und Heilsteine zu harmonisieren und ihre feinstoffliche Energie zu verstärken
Inhalt: 2 Untersetzer, eine Halterung

49,90 €
inkl. 19% MWSt

Bestellung und
weitere Informationen
unter:
Info@dr-voeller.de

DR. THOMAS VÖLLER
Hergestellt in Deutschland



Unsere Gesundheits-Angebote für Sie...

THOMAPYRIN intensiv

20 Tabletten

UVP 9,79 €*
Aktionspreis

6,49 €



IMODIUM akut lingual

20 Schmelztabletten

UVP 15,97 €*
Aktionspreis

11,99 €



PRIORIN

30 Kapseln

UVP 17,19 €*
Aktionspreis

12,99 €



LA ROCHE-POSAY

ANTHELIOS INVISIBLE FLUID

50+
50ml

UVP 24,50 €*
Aktionspreis

19,99 €



FENISTIL Gel

30g



UVP 11,11 €*
Aktionspreis

6,99 €

VOLTAREN forte

Schmerzgel 100g



UVP 23,40 €*
Aktionspreis

16,99 €

ALLEGRA Allergietablette 20mg

20 Tabletten

UVP 13,08 €*
Aktionspreis

9,99 €



OMNI

BIOTIC

Sortiment

-10%



...und viele weitere finden Sie bei uns vor Ort.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Aktions-Angebote gültig bis 31.08.2026. *Preisempfehlung des Herstellers zum Druckdatum



Linden-Apotheke

immer gut beraten!

Eisenbahnstraße 27 · 15517 Fürstenwalde · Tel. 03361-31 05 67 · Fax 03361-31 05 69

www.linden-apotheke-fuerstenwalde.de

Öffnungszeiten: Mo, Di und Do 8-18:30 Uhr,
Mi und Fr 8-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Ganz einfach: QR-Code scannen und Medikamente vorbestellen



Was wurde dem Spreewald angetan!

Werte Leser!

Unsere Vorfahren haben mühsam Wildnis zur ernährenden Kulturlandschaft Spreewald umgebaut. Dazu wurde das Wasser klug geleitet und im Zaum gehalten, manchmal aufgestaut – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Zwischen den Spree-Fließen haben wir Wiesen und Felder kultiviert, sowie Erlenwälder angelegt, gepflegt und beerntet. Auch konnte man sich hervorragend erholen und aus den Erlenwäldern mit Wild und Bauholz versorgen.

Unsere Vorfahren hatten viel schwere und ehrliche Arbeit geleistet, auch vorausschauend zum Nutzen für deren Nachkommen. Die kultivierte Natur war friedlich und nützlich. Auch gab es Überschüsse, um die Stadtbevölkerung zu versorgen und glücklich zu machen.

Stellen Sie sich vor, nun ein Haus für Ihre Familie und jungen Kinder mit dem Erlenbaumholz Ihrer Vorfahren bauen zu wollen.

Sie gehen deshalb in Ihren Wald – oje! Kaum ein gesunder Baum steht noch, nur noch Totholz und Gestrüpp!

Was ist geschehen in den Jahren?

Wer oder was hat also Ihre Bäume und unsere Heimat-Erlenwälder kaputtgemacht? Es gab keine Naturkatastrophe. Sie sind entsetzt, Natur kaputt, Eigentum zerstört. Sie hören sich um. Man spricht vom Erlensterben, welches seit 1998 bekannt ist. Aber warum?

Schnell wurde von den Behörden ein Schuldiger ausgemacht – es waren „die Anderen“: Es soll ein Umweltpilz „Phytophthora alni“ gewesen sein. Doch gibt es seitens verschiedener Fachleute hinter vorgehaltener Hand Kritik und die komplette Wahrheit.

Unstrittig und amtlich bekannt ist das Resultat: Es sind 600 ha (Hektar = 6 Millionen Quadratmeter) Erlenwald als Verlust zu verzeichnen.

Biologische Wissenschaft: Auch unsere Altvordenen wussten, dass man nur gut Leben kann, wenn man Plagen verhindert und wilde Natur bändigt sowie Wälder im Sinne von Baum-Gesundheit pflegt.

Antworten auf Fragen: Neuzeitliche Wissenschaftler, Forstleute und Journalisten haben dreierlei festgestellt:

1) Der Schadpilz „Phytophthora alni“

konnte nur deshalb die Bäume schädigen und zu Tode bringen, weil zwischen den Jahren 1994 und 1998 der Wasserstand in der Lübben-Lübbenau-Region künstlich von Menschen um 20cm angehoben und dauerhaft so belassen wurde (Spreeaufstau mittels Wehre und Staustufen). Vormalig gab es klugerweise einen niedrigen Sommer-Wasserstand und höheren Winterpegel mit frischem strömendem Wasser. Das war nun vorbei, und die Bäume konnten sich nicht erholen. Zudem sich durch die Dauerüberflutung mit gammeligem stehendem Wasser der Schadpilz enorm verbreiten und vermehren konnte. Übrigens: Der Chef des „Biosphärenreservat“ Spreewald sagt: „Auch Totholz ist Natur!“ Und „GRÜNE“ wollen mehr Totholz in allen Wäldern.

2) Todesursache Erstickten: Die Schwarzenerle hat zur Luftversorgung ihrer Wurzeln an der Stammbasis Luftkanäle in der Rinde (Lentizellen). Diese sind durch die Stauerhöhung und Vermoorung nun verstopft, sodass die Bäume binnen 35 Wochen absterben. Diese Todesursache wird von den Verantwortlichen verschwiegen und geleugnet.

3) Verantwortung. Wer: Die Todesursache Landvernässung wurde und wird von SPD-GRÜNEN „Umwelt“-Behörden und „Umwelt“-Verbänden/„NGO“ heimlich herbeigeführt (gegen den Willen der Spreewälder und Landeigentümer).

4) Wer, Rechtlich: Dürfen die das? Nein. Die, durch vorgenannte Personen und Regierung praktizierten Aufstaumaßnahmen zur Landvernässung waren vorsätzlich und gegen geltendes Recht durchgeführt. Auch CDU-Politiker und mit denen verfilzte Behörden waren schädlich gegen unsere Heimat und gegen das Papier-Recht „unserer Demokratie“ aktiv. Das rotgrün-schwarze Obrigkeitskonglomerat hat sämtliche Ermittlungen und Rechtsbehelfe in der Waldsterben- und Vernässungsangelegenheit amtspflichtverletzend und rechtswidrig torpediert. So wurde sogar verfassungsfeindliche kriminelle Zensur mit Vandalismus durch vorgenannte staatliche und „NGO“-Stellen gegen den Autor praktiziert (Beweise liegen vor).

5) Paragraphen: Die aktiven Rechtsverletzungen der Verantwortlichen stellen auch den Straftatbestand der Rechtsbeugung dar und sind Verbrechen (StGB § 339, 12). Mit Zensur ist Informationskontrolle und Informationsverbot wider das Grundgesetz Artikel 3 und 5 und

der Brandenburger Verfassung gemeint. Weitere Rechtsverstöße durch die Obrigkeiten: gegen: Brandenburger Waldgesetz LWaldG Bbg § 19, Naturschutzrecht Bundesnaturschutzgesetz § 8 BNatSchG, NatSGSpreewV § 3 Schutzzweck. Behörden-Straftaten gemäß Strafgesetzbuch § 303 StGB Sachbeschädigung gegen Privatwald und gegen journalistische Informations-tafeln; Verletzung Verwaltungsrecht: fehlende Umweltverträglichkeitsprüfungen (UVP, SUP), schuldhaftes Unterlassen von Planfeststellungsverfahren und Bürgerbeteiligung. Strafvereitelung gemäß § 258 StGB durch verschiedene CDU-Minister und SPD-Ministerpräsident Dietmar Woidke.

Warum verheimlicht „unsere Demokratie“ Wahrheiten? Warum zerstören diese unsere Heimat und unser Eigentum?

Sie haben Fragen?

Was kann jeder von uns tun, um unsere Zukunft zu sichern?

Lesen Sie demnächst auch über Bauernvertreibung vom eigenen Land im Spreewald.

Siehe auch: <http://budichsberg.de/biodiv17/erlenst1.pdf> und <http://budich.org/pressebu/p36spreee.ssi>

**Dipl.-Ing. (FH) + Spreewälder
Thomas Budich, Lübben/Spreewald**

Klimakatastrophe abgesagt

Sehr geehrter Herr Hauke, während wir alle mit der „kochenden Erde“ (UN-Generalsekretär und Baerbock-Kollege Guterres) kämpfen und uns irgendwie vor der wahnsinnigen Hitze zu schützen versuchen (bereits Ende Mai knapp über 20 Grad!), hat der „Weltklimarat“ klammheimlich sein Szenario RCP 8.5 als „unplausibel“ zurückgezogen. Diese Modellrechnung, welche bis zum Jahr 2100 einen „weltweiten Temperaturanstieg“ (siehe unten!) von 3 bis 4 Grad prophezeit, war zwar von Anfang an unlogisch, diente aber seit rund zwei Jahrzehnten Politik und Medien als Grundlage für die gesamte Klima-Gesetzgebung und Klima-Hysterie (einschließlich CO₂-Steuern, Heizungsgesetz, Verbot von Verbrennungsmotoren, Kohleausstieg und demnächst – beginnend ab 2030 – dem Verbot der Nutzung von Häusern und Wohnungen mit „schlechter Energieeffizienzklasse“ – das betrifft, nachdem Merz das Gesetz entgegen allen CDU-Wahlversprechen nicht abgeschafft, sondern „reformiert“ hat, immer noch rund drei Millionen Wohnungen, die vom Wohnungsmarkt verschwinden müssten, es gibt ja anscheinend keinerlei Wohnungsnot und Obdachlosigkeit in Deutschland. Natürlich beruht auch Uschis „Green Deal“ auf der nun anerkannten Klima-Lüge, der die ganze EU in den wirtschaftlichen (und somit politischen und sozialen) Untergang geführt hat. Die unplausible Modellrechnung RCP 8.5 diente auch dem Bundesverfassungsgericht als Grundlage für einige seiner spektakulärsten Fehlurteile. Aber, um mit Merkel zu sprechen, „nun sind sie halt da“, und wir alle haben mit den Folgen zu kämpfen. Statt Habecks irres Heizungsgesetz endlich komplett zu canceln, soll nun eine verwässerte, extrem verkomplizierte Variante verabschiedet werden, die nicht nur drei Millionen Wohnungen vernichten wird, sondern bei der Oma, die für ihr klein Häuschen eine neue Heizung braucht, zunächst drei

Top-Anwälte beschäftigen muss, um alles richtig zu machen.

Nachdem der Schaden angerichtet wurde, die Klima-Barone dadurch sagenhaft reich und Brüssel unangemessen mächtig geworden sind, sagt das IPCC nunmehr einen „weltweiten Temperaturanstieg“ von nur noch rund einem Grad bis 2100 voraus, was völlig unkritisch wäre (und sowieso nichts anderes als Kaffeesatzleserei ist). Und trotzdem machen Berlin und Brüssel ungerührt einfach weiter, als wäre nichts geschehen. Hier zeigt sich zugleich die abgrundtiefe Menschenverachtung der Herrschenden in der EU, die ihre Untertanen nur noch als Einnahmequelle zugunsten ihrer ultrareichen Einflüsterer verstehen. Sehr gut passen dazu auch neueste Aussagen von Merz-Boss, BlackRock-Chef Fink, dass nun Ersparnisse und Renten der Menschen in die schöne neue Welt der KI investiert werden müssten, gern auch mittels Zwang. Die Menschen sollen ihr digitales Gefängnis also auch noch selbst bezahlen. Wer „BlackRock“ oder „Bill Gates“ sagt, ist nach den neuesten Erkenntnissen des Verfassungsschutzes übrigens „Antisemit“. Man soll den Skandal nicht einmal mehr benennen dürfen. Und kaum, dass die korrupte Diktatur in Kiew die lange ersehnten 90 Milliarden Euro bekommen hat, wirbt „Außenminister“ Wadepful (CDU) schon für die nächsten 90 Milliarden an Kiew. Zgleich sollen das Elterngeld gekürzt, die beitragsfreie Mitversicherung von Ehepartnern und das Ehegattensplitting abgeschafft und das BaföG nicht erhöht werden. Deutschland wird sogar ein Wohnungsbauprogramm für die Ukraine finanzieren, während in Deutschland trotz riesiger Wohnungsnot Wohnungen per Heizungsgesetz verschwinden sollen. Man kann es sich wirklich nicht ausdenken. Alles für BlackRock und Kiew, nichts für deutsche Steuerzahler. Diese Regierung ist schlichtweg pathologisch asozial.

Versuchen Sie übrigens einmal, die Durchschnittstemperatur Ihres Hauses zu berechnen. Da ist ja in jedem Raum in jeder Ecke eine andere Temperatur und die Räume sind unterschiedlich groß – aber immerhin, anders als die freie Natur, noch gegen die Außenwelt abgeschlossen. Welche Messungen (wo, wann, wie oft?) verwenden Sie mit welchen Anteilen? Vergessen Sie nicht, das Gesamtergebnis auf zwei Nachkommastellen genau anzugeben! Wenn Sie damit fertig sind, können Sie für Ihren Wohnort, den Landkreis, das Bundesland, Europa und die Welt gleich weiterrechnen. Falls Sie schon an Schritt 1 scheitern sollten, können Sie z.B. Dr. Stiller um Hilfe bitten. Ich warte übrigens noch immer auf die Beantwortung meiner drei simplen Fragen, die ich ihm vor einem halben Jahr gestellt hatte, nämlich, ob das (vom IPCC mit rund 5% am Gesamtaufkommen angegebene) menschlich verursachte CO₂ die Hauptursache des Klimawandels sein kann (das übrige CO₂ stammt aus natürlichen Quellen), also, ob diese plus/minus fünf Prozent das Gesamtsystem dramatisch ändern, zweitens, ob der Mensch in der Lage ist, das Weltklima zielgerichtet zu steuern, was die Grundvoraussetzung für jeglichen „Klimaschutz“ wäre, und drittens, warum alle bisherigen Klimafaktoren, die historisch zu viel größeren Schwankungen geführt haben, seit 1850 plötzlich verschwunden sein sollen. Das würde mich wirklich interessieren.

Damit künftig niemand mehr solche – und andere – ketzerischen Fragen stellen

Leserkarikatur von Siegfried Biener



darf, arbeitet die EU unermüdlich an verschärften Zensurmaßnahmen, auch am mit großem Pomp begangenen „Tag der Pressefreiheit“. Orwell lässt grüßen. Pressefreiheit 2026 bedeutet, alles schreiben zu dürfen, was Freifrau von der Leyen vorgibt. Die genaue Formulierung darf ganz frei gewählt werden, solange der Inhalt nicht abweicht. Da sage noch jemand, in der DDR hätte es keine Pressefreiheit gegeben! Die Unterdrückung abweichender Meinungen deckt inzwischen ein äußerst breites Spektrum ab, von Corona und Gesundheit ganz allgemein, über das Klima natürlich bis hin zu Rüstung und Kriegsvorbereitung. Würden die jungen Menschen für ihre Schulstreiks bei „Fridays for Future“ noch bekatscht, gelten sie nun, da sie sich gegen den Zwangswehrdienst stellen, als Extremisten und werden vom Verfassungsschutz bespitzelt, was andererseits zunehmend als Qualitätssiegel gelten dürfte. Der Ukraine gehen die Soldaten aus, irgendwer wird sie demnächst ersetzen müssen. Und da Merz wieder einmal die Altersvorsorge privatisieren will (Black-Rock scharrt bereits mit den Hufen), liegt die Kurspflege der Rheinmetall-Aktie schließlich in unser aller Interesse. Dafür lohnt es sich, an der Front zu verrecken. Nach den Wünschen des Bundeswehrverbandes übrigens bis zum Alter von 70 Jahren (im Reservendienst – selbst unter Hitler endete die Fronttauglichkeit noch mit 50), für den Heldentod ist es unter Merz und Klingbeil anscheinend nie zu spät.

Und während ihre Enkel verzweifelt um ihre Zukunft und buchstäblich ihr Leben kämpfen, marschieren die staatsfinanzierten „Omas gegen Rechts“ stramm für die Regierung und gegen ihre eigenen Enkel. Und auch Opa wird, sofern noch unter 70, an die Front geschickt, während Oma die Enkel niederbrüllt. Weit haben wir's gebracht!

Blieben Sie bei Verstand und zahlen Sie stets bar,
Dr. H. Demanowski

Inhaftierter Arzt Dr. Habig erhält Preis

Die Verleihung der ‚Aachener Auszeichnung für Menschlichkeit‘ am 14. Mai 2026 hat eine ganz besondere Bedeutung, weil sie nicht nur einer Person, nämlich Dr. Heinrich Habig, gilt, sondern allen in der Corona-Zeit bis heute anhaltend verfolgten kritischen, mutigen und menschlichen Ärztinnen und Ärzten.

Diese Kriminalisierung von Ärzten, deren „Verbrechen“ es war, ihre Patienten so zu behandeln, wie es das ärztliche Ethos verlangt, ist ein unfassbarer Justiz-Skandal, der mit dem verbrecherischen Handeln der Weltgesundheitsorganisation und der jeweiligen Landesregierungen in Deutschland der Kabinette Merkel und Scholz zusammenhängt! Nicht nur Professor Sucharit Bhakdi und zahlreiche internationale Wissenschaftler nennen die mRNA-Impfungen „das größte organisierte Verbrechen gegen die Menschheit“.

Stellvertretend für weit mehr als tausend kriminalisierte, kritische, mutige und menschliche Ärzte wurden einige von ihnen genannt. Fünf von diesen haben Grußbotschaften geschickt, die vorgetragen wurden. Eine davon hat die immer noch inhaftierte Dr. Bianca Witzschel aus der JVA geschickt, eine andere, Dr. Carola Javid-Kistel aus dem Exil, ein Schicksal, welches sie mit mehreren Ärzten teilt in

„unserer Demokratie“.

Gesundheitsministerin Warken weiß von diesen Schicksalen nichts, ließ sie öffentlich als Antwort auf einen Offenen Brief von Dr. Bianca Witzschel verlauten. Schon erstaunlich die Art des Wissenschaftsdiskurses im „besten Deutschland aller Zeiten“.

Diese Ärzte und Unterstützer leisten mit der Corona-Aufarbeitung, eine Aufarbeitung, die die Verantwortlichen scheuen wie der Teufel das Weihwasser! Siehe auch deren sich in der Niveaulosigkeit steigendes Verhalten in der Enquetekommission. Die Unkenntnis der Fakten, wie z.B. auch der RKI-Protokolle, ist schon „mutig“. Bei fehlenden Argumenten diffamiert ein Vertreter der CDU einen aus dem Öffentlichen Dienst unter Verlust aller Bezüge und Ansprüche entlassenen Kritiker, indem man ihm als Kind erlittenen Missbrauch vorhält, um seine Glaubwürdigkeit anzuzweifeln. Einen Zusammenhang zur Corona-Aufarbeitung stellt diese jedenfalls nicht dar. Eine (leider nicht mehr) beispiellose Entgleisung. Aber die Diffamierung dürfte ein Bumerang sein, wie es sie immer häufiger gibt.

Auch in den zwei Laudationen, die auf Heinrich Habig und die verfolgten Ärzte gehalten wurden, wurde das Verbrecherische, das ihnen angetan wurde, klar benannt. Heinrich Habig trug wichtige Sätze aus dem ‚Genfer Ärzte-Gelöbnis vor, z.B.: Die Gesundheit und das Wohlergehen meiner Patienten werden mein oberstes Anliegen sein.

Ich werde die Autonomie und die Würde meiner Patienten respektieren.

Ich werde, selbst unter Bedrohung, mein medizinisches Wissen nicht zur Verletzung von Menschenrechten und bürgerlichen Freiheiten anwenden.

Die Einhaltung dieses Gelöbnisses kostete ihn seine Berufsausübung, seinen Ruf, seine Freiheit, Jahre, Gesundheit. Genommen von den Profiteuren dieses Verbrechens. Seine Würde bewahrte er sich.

Ein Redner sagte aber: „Wir sind viele“, und damit meint er diejenigen, die nicht lockerlassen, die Verbrechen aufzuklären. Je mehr Opfer es gibt, sei es durch „plötzlich und unerwartet“ oder Kinderlosigkeit, umso größer wird der Druck, den die Verantwortlichen schon jetzt kaum aushalten, sehr anschaulich an deren Verhalten in der Enquete und den Untersuchungsausschüssen zu beobachten. Nervosität macht sich breit. Die zunehmende Aggressivität ist der Parameter dafür!

Diese gab es in Aachen nicht, auch nicht bei einem plötzlichen kurzzeitigen Wolkenbruch, die Kritiker sind Schlimmeres gewohnt. Es war eine würdige Veranstaltung für einen seine Würde sich nicht nehmen lassenden Arzt und Herzensmenschen, der mehrmals betonte, diese Auszeichnung auch seinen Kollegen gewidmet zu wissen. Kontrastprogramm zum eigentlich nicht nennenswerten Aachener Preis an den ehemaligen EZB-Chef so ganz „unter sich“, dessen Lebensleistung Rettung des Euro benannt wird – für wen?!

Susanne Fischer

Das Jugendamt in der Corona-Zeit

Sehr geehrter Herr Hauke,

ich beziehe Ihre Zeitung im Abo, und beim Lesen fiel mir viel auf, dass das Jugendamt Pflegeeltern sucht – und es fand am 07.05.26 eine Info-Veranstaltung statt. Da wird ja viel von Freundlichkeit, Geduld und Empathie gesprochen, aber auch Flexibilität und Belastbarkeit.

Und wie war die Belastbarkeit bei Ihnen im Jugendamt, als die Corona-Zeit war und es Kindeswegnahmen bei ungeimpften und maskenablehnenden Eltern gab? Man nahm die Kinder einfach von den Eltern weg und steckte sie in Internate, wo die Eltern diese selbst bezahlen mussten. Es handelte sich um hunderte von Fällen, in denen der deutsche Staat die Kinder von ihren Eltern einfach wegnahm, und die Eltern diese nicht besuchen durften.

Und wie ist es heute? Ich hatte Kontakt zum Jugendamt in Fürstenwalde und später in Beeskow und man musste seine ganze Lebensgeschichte erzählen. Und das Besondere dabei war, wenn die Mitarbeiter anderer Meinung als man selbst war, so wurde man angeschrien und fertiggemacht.

Man hatte später überhaupt keine Kommunikation mehr zusammen, so dass man sein eigenes Vorhaben wegwerfen konnte. Ich hatte diese Vorfälle einem Politiker auf dem Beeskower Marktplatz erzählt, wobei er mich beruhigte und sagte, ich soll froh sein, dass ich dies überlebt habe, was die mit mir machten.

Kurzum, ich werde niemals mehr ein Jugendamt betreten und auch keinen Kontakt mehr mit denen suchen. Es hat mir mehr als gereicht.

Ilona Schwarz-Freyermuth

Der Lack ist ab, die Affen bleiben

Du darfst Friedrich Merz nicht ungestraft als „Lackaffen“ bezeichnen. So zumindest lautet ein Strafbefehl aus Heilbronn. Ob das Amtsgericht dann auch in der Hauptverhandlung verurteilt, wird zu klären sein. Politikerbeleidigung. § 188 StGB. Jaja, alle die Deutschland langjährig vernichtet haben und weiter vernichten, sind besonders schutzwürdig. Es gehe hier um eine „ehrverletzende und sozial herabsetzende Missachtung der im politischen Leben stehenden Person durch den Beschuldigten, wobei die Äußerung geeignet sein muss, die Person in der öffentlichen Wahrnehmung herabzuwürdigen und deren politisches Wirken nicht unerheblich zu erschweren“, sagte eine Gerichtssprecherin. Dies habe die erkennende Richterin bei der Entscheidung über den Erlass des Strafbefehls bejaht. Wenn jemand Merz für einen „Lackaffen“ hält, dann kann der nur noch mit erheblicher Erschwerung weiterregieren. Wenn aber Bullshit Bärbel sein Reden und Handeln zum „Bullshit“

erklärt, geht ihm alles weiter leicht von der Hand. Da musst du erst SPD-Vorsitzende werden, um Merz als „Bullshitkanzler“ zu bezeichnen, vorher darfst Du das nicht. Ist ein langer Marsch durch die Institutionen, bevor es geht.

Der Merz wehrt sich auch gar nicht, sondern nimmt es hin. Hunderte von Bürgern kriegen Strafanzeigen, Bärbel Bas nicht. „Bullshitkanzler“ ist keine Politikerbeleidigung, sondern zulässige Meinungsäußerung einer Bundesministerin. Merz setzt bei seinen seriellen Strafanzeigen gegen Bürger genau wie Habeck und Strack-Zimmermann auf die Jungen „Liberalen“. Die haben eine Firma zur gewerblichen Verfolgung der Bürger und der Meinungsfreiheit gegründet und verfolgen seriell die Bürger. „So done“. Erledigt. KI durchforstet das Internet nach „Lackaffen“, „Schwachköpfen“ u.v.a.m.

Die FDP ist der Abglanz einer freiheitlichen Partei, die mal für Bürgerrechte stand und freies Leben und Wirtschaften und heute auf Bundesebene nur noch widerlich ist. Sie hat gute und engagierte Kommunalpolitiker. Auch heute. Die aber werden auf Bundesebene und von Strack-Zimmermann in Brüssel in abartiger Weise verraten und verkauft. Wie auch andere Farben von Merz, Söder, Linnemann, Wüst, Günther, Bas, Klingbeil, von der Leyen verraten und verkauft werden. Energiewende ins Nichts. Atomaus. Nordstreamsprengung ohne Gegenwehr. Ein Brüssel, das Deutschland durch von der Leyen komplett zerstört hat und weiter zerstört. Klimaneutral 2045 bundesweit. 1,7 Billionen neue Schulden im Grundgesetz. Ende der Mitversicherung und des Ehegattensplitting. Doch nicht nur die Kommunalpolitiker der Regierungsparteien werden zerstört, sondern das Land, seine Bürger, seine Kultur und seine Wirtschaft insgesamt. Die gesamte Basis wird zerstört durch Figuren, bei denen der Lack abgeblättert ist.

„Es gibt keine Einwanderung in die Sozialsysteme“ erklärt Bärbel Bas. „Bullshit-Bärbel“ müsste Merz sagen, hält aber den Mund. Der Lack ist ab. Und was kommt zum Vorschein? „Ich liebe es so sehr, Kanzler zu sein, dass ich alles mit mir machen lasse. Jeden Scheiß.“ So sinngemäß Friedrich Merz.

Außerdem fehlt ihm noch ein Jahr zur Kanzlerrente. Vor Juni 2027 wird er also ohne allermassivsten Druck von allen Seiten nicht zurücktreten. Erst wenn die Hälfte aller Bundestagsabgeordneten der Union zur AfD Fraktion überlaufen, wird er zurücktreten, vorher nicht. (Bitte, macht es heute noch!) Die Ampel war ja nun schon grauenhafter Müll. So konnte sich ein Superlügner als Hoffnung für das Land verkaufen. Das Desaster ist aber fürchterlich. Die Wahrheit ist doch: nach Jahrzehnten der Landeszerstörung gibt es bei der Union rein gar niemanden mehr, der es kann. Wüst, Söder, Günther, von der Leyen, alle machen mit bei der Landeszerstörung, niemand da, der aufbauen kann oder will. Die Union ist personell und inhaltlich am Ende. Ausgebranntes Personal hinterlässt ein ausgebranntes Land. Diese Asche, diese geistige Leere können wir uns keinen Tag länger leisten.

Afuera! Weg damit und in die Tonne. Der Lack ist ab, die Lackierten müssen weg. Dringend. Der Mensch lebt nicht vom Lack alleine. Es sei denn, er hat heimlich Lack gesoffen. Hat er?

Axel Fachtan

Grundgesetz Artikel 5 (1)

„Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“

Jeder hat das Recht, einen Leserbrief zu schreiben: info@hauke-verlag.de

Jugend voran

„Deutsche Jugend, bestes Streben unseres Volks in dir vereint, wirst du Deutschlands neues Leben, und die Sonne schön wie nie über Deutschland scheint“ (aus der 3. Strophe der DDR-Nationalhymne). Das waren keine hohlen Phrasen, sondern gelebte Jugend-Politik. Die DDR war ein kinderfreundliches Land und hatte ein hervorragendes Bildungssystem, das der Staat finanzierte. Stipendien, die nicht zurückgezahlt werden mussten, unterstützten Jugendliche aus weniger begüterten Verhältnissen. Bei sehr guten schulischen und sportlichen Leistungen gab es besondere staatliche Förderung (z.B. Kinder- und Jugendsportschulen, KJS). Folgerichtig konnten die DDR-Spitzensportler mit den Großen des Sports (Sowjetunion und USA) mithalten oder diese sogar übertrumpfen. Die DDR sah im Sport einen Beitrag zum Frieden und zur Völkerverständigung. Leider sah sie sich dazu veranlasst, in einer weltpolitisch bedrohlichen Lage (Mauerbau, Kuba-Krise) am 24.01.1962 einen 18-monatigen Grundwehrdienst einzuführen. Zur Erinnerung: Die USA (Präsident Kennedy) drohten der Sowjetunion mit einem Atomkrieg, und die DDR war Mitglied des Warschauer Vertrags.

Gegenwärtig erleben die Menschen wiederum Krisenzeiten, die das Potential zum III. Weltkrieg haben. Die USA unter Präsident Trump streben unter Einsatz von militärischer Gewalt eine neue Weltordnung an. Der amerikanische Diplomat und Ökonom J. Sachs schätzt „die heutigen USA als gefährlichste Nation der Welt und Israel als gefährlichste Nation im Nahen Osten ein“. Der brutale Überfall auf den Iran hat natürlich „präventiven“ Charakter, weil angeblich Iran die Welt atomar bedroht (zur Erinnerung: der völkerrechtswidrige Überfall auf den Irak wurde mit der Existenz von Massenvernichtungswaffen begründet, die es nicht gab!). Hatte nicht US-Präsident Trump am 22.06.2025 vollmundig verkündet, dass amerikanische Bomben die iranischen Atomanlagen komplett vernichtet haben, und gehört es nicht zum diplomatischen Standard, dass es bei laufenden Verhandlungen zwischen den Konfliktparteien (USA und Iran in Genf) militärische Auseinandersetzungen zu unterbleiben haben?!

Der Trick, Aufrüstung und Kriege durch eine nichtexistierende Bedrohungslage zu rechtfertigen, ist zur Freude der Rüstungskonzerne und ihrer Lobbyisten aus der Politik auch in Europa existent. Der europäischen Bevölkerung wird weisgemacht, Europa müsse sich auf einen russischen Überfall vorbereiten, wofür es keinerlei Beweise gibt. Dieser Vorwurf ist in Anbetracht des militärischen Kräfteverhältnisses völlig absurd. Russland hat schon früh verkündet, sich nur bei der Bedrohung seiner Existenz atomar zu verteidigen. Dessen ungeachtet geben europäische Länder, allen voran Deutschland, Unsummen für Kriegsrüstung aus – Geld, das sie nicht haben und das nachfolgenden Generationen hohe Schuldenberge hinterlässt.

Glücklicherweise verfolgt die deutsche Jugend das Geschehen sehr genau. Sie soll sich wegen der angeblichen Bedrohung durch Russland und der Verteidigung der westlichen Werte (welche?)

einer Wehrpflicht unterziehen. Dazu werden seit Anfang des Jahres Erfassungsbögen verschickt, deren Ausfüllung für männliche Kandidaten verpflichtend ist, sonst drohen Strafen. Wie mit solchen Bögen zu verfahren wäre, hat D. Hallervorden auf der Berliner Friedenskundgebung am 13.09.2025 vorgeschlagen. Am 5. März 2026 demonstrierten Tausende Schüler in etwa 150 deutschen Städten gegen die Wehrpflicht, allein in Berlin waren es 15.000. Die Schüler haben erkannt, dass die aktuelle Aufrüstung und Militarisierung der Bundesrepublik nicht nur der Verteidigung, sondern auch und besonders geopolitischen und imperialen Interessen dient. Für diese Interessen wollen sie nicht als junge Rekruten ihr Leben opfern. Sie wollen in der Bundeswehr nicht lernen, wie man Krieg führt und andere Menschen tötet. Mit Recht weisen sie auf kaputte Schulen und Lehrermangel hin, währenddessen für Rheinmetall und Co. Milliarden über eine enorme Staatsverschuldung fließen, die sie später bedienen müssen. Wie nicht anders zu erwarten, wies der Präsident des Deutschen Lehrerverbandes darauf hin, dass Schüler kein Streikrecht haben, und so ein unentschuldigtes Fehlen vom Unterricht vorliegt. Pädagogische und erzieherische Maßnahmen können ergriffen werden. Soll etwa den mutig demonstrierenden Schülern unterstellt werden, dass sie keine Lust hatten, an diesem Tag zur Schule zu gehen?! Dann hätte es bundesweit über 50.000 Schulschwänzer gegeben. Soll so das berechtigte Anliegen der Schüler abgewiegelt werden?! Im Stuttgarter Eschbach-Gymnasium soll nun jeder „Schulschwänzer“ 20 Euro Strafe an das Ordnungsamt zahlen! Frage: Verstehen die Schulen das politische Großprojekt „Kriegstüchtigkeit“ nicht?!

Was Schülern in Krisenzeiten passieren kann, zeigte sich schon am ersten israelisch-amerikanischen Angriffstag auf den Iran. In der Stadt Minab wurde vormittags eine Mädchen-Grundschule Opfer eines Raketenangriffs mit verheerenden Folgen: 165 bis 170 getötete und 90 bis 100 verletzte Schülerinnen, überwiegend im Alter von 7 bis 12 Jahren. Internationale Organisationen wie UN, UNESCO und UNICEF verurteilten den Angriff scharf. In den deutschen Medien war dazu nur einmal bei ntv ein kurzer Satz zu lesen – der verantwortliche Redakteur hat bestimmt „eins auf den Deckel bekommen“, weil man so mit Freunden nicht umgeht! Inzwischen wurde immerhin zugegeben, dass eine Fehlinformation zu diesem abscheulichen Verbrechen geführt hat. Dabei bot sich doch die für

solche (Kriegs-)Verbrechen übliche politische/mediale Rechtfertigung an: In dieser iranischen Schule hätten sich eben Revolutionsgardisten verschanzt, oder der Iran hat es selbst getan (vgl. im Gaza-Krieg wurden Schulen und Krankenhäuser zerbombt, weil sich darin angeblich Hamas-Kämpfer aufhielten - oder die angebliche Sprengung der Ostsee-Pipelines durch Russland)! **Dr. H.-J. Graubaum**

Wenn ich Königin von Deutschland wär

Also, ich und Königin von Deutschland in bling bling Klamotten, das wäre wie Ostern und Weihnachten an einem Tag. Da würde ich mein Amt so was von gewissenhaft ausführen.

Alle wären meine Untertanen, ich hätte das Sagen. Hab ich schon immer gewollt. Ich würde auch gleich, mit dem Zepter in der Hand, loslegen.

Zuerst würde ich mir den Regierungsapparat vornehmen. Die Diäten der Politiker kürzen. Wer schlechte Arbeit leistet, bekommt eine Abmahnung und anschließend die Kündigung.

Wer nicht zu den Sitzungen erscheint, kann gern für immer zu Hause bleiben. Das daraus eingesparte Geld würde ich den Kindern unseres Volkes zukommen lassen.

In unserem Land gelten meine Regeln und Gesetze. Wer sich widersetzt muss das Land umgehend verlassen. Als Königin bin ich für das Wohl und die Sicherheit meines Volkes verantwortlich.

Überall Sicherheitskräfte, die auch mal richtig durchgreifen können. Es sind Respektspersonen, ihre Anweisungen sind unverzüglich auszuführen. Bei Zuwiderhandlung droht der Kerker.

Kinder und alte Menschen liegen der Königin sehr am Herzen. Es wird alles getan, dass sich Kinder entfalten können. Schule, Sport und Freizeitgestaltung wird ab sofort gefördert.

Alte Menschen sollen den Lebensabend genießen. Alles Böse ist von ihnen abzuwenden. Diese Menschen haben ein Leben lang hart für dieses Land gearbeitet und können nun genießen. Sie werden von allen Steuerlasten befreit. In Altenheimen gibt es die beste Betreuung. Die Heime werden von den Menschen aus dem Regierungsapparat unterstützt, denen zuvor wegen schlechter Arbeit gekündigt wurde. So lernen sie, was harte Arbeit bedeutet. Und der Umwelt zuliebe verbiete ich jegliche private Flugzeuge.

Der Traum ist zu Ende... leider, aber gefallen würde mir das schon.

Heidemarie Gräser



Der Amtseid

„Ich schwöre, dass ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegen jedermann üben werde. So wahr mir Gott helfe.“
(Der Wortlaut des Amtseides des Bundespräsidenten, des Bundeskanzlers und jedes Bundesministers. Der Eid kann auch ohne religiöse Formel gesprochen werden.)

Beim Lesen geweint: Epochaler Artikel

Der Hauke-Artikel ist epochal. Er wird in die Geschichte eingehen. Ohne Geschwafel, ohne regierungsamtliche Fakenews und „wissenschaftliche“ Verschwörungstheorien der Corona-Kanäle. Dafür mit viel Sachkunde und noch mehr Herz. Das Schicksal der unbeugsamen exzellenten Fachfrau Dr. Bianca Witzschel steht pars pro toto für die grausamsten vier Jahre seit dem 2. Weltkrieg. Soviel Wahnsinn und Freiheitsentzug war nie. Null Aufarbeitung, dafür viel Unge- rechtigkeit.

Nur wenige haben sich dem mutig entgegengestellt. Im Sinne Dietrich Bonhoeffers: Den Amokfahrern ins Lenkrad fallen. Und damit tausende Leben gerettet. Widerspruch zur knallharten Corona-Maßnahmen-Ideologie all der Söders, Spahns, Kretschmers... Letzterer hält in seinem CDU-Regime Sachsen diese kleine große Frau in Handschellen und Fußfesseln wie eine Terroristin. Es wird einem schlecht. Doch Frau Witzschel sagt gelassen: „Ich weiß ja, warum ich hier sitze und habe nichts zurückzunehmen.“ So gelassen kann nur jemand mit tiefem Gottvertrauen sprechen.

All dem Unfassbaren hat Michael Hauke (be)greifbare Worte gegeben. Ich gestehe: beim Lesen habe ich geweint. So anrührend, so menschlich, so liebevoll. Eine Frau mit Charakter. Ein Journalist mit Kompetenz. Beide beweisen, dass für sie die Ethik ihres jeweiligen Berufsstandes keine leere Worthülse ist. Dass beides als „mutig“ bezeichnet werden muss, zeigt, wie weit wir gekommen sind im einst christlichen Land der Dichter und Denker.

Ein Land voller Dilettanten, die uns kaputt machen. Mit kümmerlichen Regierungen voll blühender Ideologie. So ja auch der bezeichnende Titel meines aktuellen Buches*. Aus dessen Verkauf habe ich jetzt vierstellig gespendet. Als Zeichen der Solidarität mit Frau Dr. Witzschel, die ja alles verloren hat. Verloren durch die Willkür des sächsischen CDU-Staates, der keine Gnade kennt. Das C sollte diesen Sektierern verboten werden. Unverzüglich rückgängig machen!

Mein Appell, den ich auch im YouTube-Gespräch mit Michael Ballweg erneuerte: Seid mutig! Schließt Euch zusammen! Widersetzt euch! Gehorcht Gott mehr als den Menschen! Und habt keine Angst! Wir werden immer mehr. Die Wahrheit hält weder Ochs noch Esel auf. Vor allem nicht Regierungen und Medien. Wahrheit behält immer das letzte Wort. Und das Leiden für die Wahrheit ist die andere Seite der Medaille. Zum Leben gehört Leiden.

Ganz nebenbei. Schon das ist ein Grund für einen Regierungswechsel: dass es deutschlandweit Straßen und Plätze geben wird, die neben Bhakti, Ballweg, Homburg und anderen auch nach Bianca Witzschel benannt werden. Robert Koch würde sich freuen. Robert Kennedy käme bestimmt zur Einweihung.

* Peter Hahne: „Warum macht ihr uns kaputt? Wie wir unsere Zukunft verspielen“ (4. Auflage)

Peter Hahne

TV-Moderator und Bestseller-Autor

Danke für Chemnitz

Lieber Herr Hauke, ich bedanke mich herzlich für Ihren Besuch bei Bianca Witzschel in der JVA. Auch für Ihre Berichte bei Kontrafunk und in Ihren Blättern. Ich werde einige Exemplare weiter verteilen.

Dass Ärzte, die zum Missfallen des Corona-Regimes ihren Patienten geholfen haben, nun in Haft gehalten werden, ist schwer erträglich. Herzliche Grüße aus Berlin

Ivo Karrasch

ist für uns seitdem das wertvollste Medium, was wir haben. Während die Täter-Medien über all die Erkenntnisse schweigen, die z.B. durch die RKI-Protokolle ans Licht gekommen sind, betreiben Sie kontinuierlich die Aufarbeitung dieser Verbrechen. Ihr Bericht aus dem Gefängnis über Dr. Bianca Witzschel geht uns zu Herzen. Danke an diese menschliche Ärztin und danke an Sie und Ihren Verlag, dass Sie nicht nachlassen, auf dieses himmelschreiende Unrecht hinzuweisen.

Marion Gutjahr

Die Verrückten

Wem die Vergangenheit wichtig erscheint, um zukünftige Gefahren auszuschließen, der sollte die Zahl „600 Millionen“ kennen! Denn mit keiner anderen Zahl lässt sich die moralische Verderbtheit und Verkommenheit, die Skrupellosigkeit und der Wahnsinn unserer menschlichen Natur besser beschreiben! Auch in Beweisführung unserer Dooftheit, dass wir doch

eigentlich nur erbärmliche Zulasser und Verschweiger sind und feige – auf den eigenen Vorteil bedachte Hosenscheißer und sich anbietende Untertanen noch dazu. Und von Raffgier, Neid, Missgunst und Hass auch förmlich durchtränkt.

Und so gut, wie wir zu lügen verstehen, lässt sich sowieso alles rechtfertigen und auch gut unter den Teppich kehren. Auch die „ehemals“ amerikanische atomare Entschlossenheit, auch bereits schon zwei Mal mutig ihren Lauf gelassen zu haben. Aber auch, weil wir den Verrückten eingestehen, politisch und militärisch gesehen, verrückt sein zu dürfen. Zu Zeiten der Kuba-Krise hätte die Zukunft der Menschheit auch ganz andere Wege gehen können. Nämlich mindestens hinein in den sechshundertmillionenfach verübten Tod, russischer, chinesischer und europäischer Seelen! Denn mit allem, was die Amis zur Verfügung gehabt hätten, hätten sie der Welt dann auch „ihr Bestes“ gegeben. Mit 12.000 Atombomben (!), die dann 1.000

Städte und industrielle Ballungsräume zerstört hätten! So deren „damaliger“ Vernichtungsplan! Ängste, die ihren Verstand zu fressen wussten.

Woher die gleichwertig verursachten Tode der Gegenseite in Reaktion sicherlich auch „Zahlen“ zu Stande gebracht hätten. Und so großzügig wie unsere „amerikanischen Freunde“ nun mal sind, hätten sie selbstverständlich auch die atomare Verseuchung in ganz Europa in Kauf genommen! Auch weil ihr Wahlspruch den folgenden Wortlaut gekannt hatte: „Wir löschen sie aus und müssen dann eben mit den Folgen klarkommen. Denn die Hauptsache ist doch, dass Amerika überlebt!“ Zynismus vom Feinsten! Wenn man es ganz genau betrachtet, dann hat sich bis heute nichts geändert. Nur die Verrückten haben sich ausgetauscht! Und wir gucken auch weiterhin weg und lassen auch alles zu! Also schlaft schön weiter! Die Verrückten lachen sich schlapp.

B. Ringk

Himmelschreiendes Unrecht

Lieber Herr Hauke, von Anfang an habe ich Ihre Corona-Berichte gelesen. Sie haben uns geholfen, durch diese Zeit zu kommen. Ihre Zeitung

Übersterblichkeit durch Covid-Injektionen: Gefälschte Impfzertifikate fallen unter das Widerstandsrecht nach Artikel 20 GG

Das untenstehende Diagramm zeigt die Entwicklung der Sterbefallzahlen der vergangenen 15 Jahre in Deutschland anhand von farbigen Säulen. Die Jahre der aus dem Boden gestampften Impfzentren und mobilen Impfbusse, der „Ärmel hoch“-Initiativen, der Appelle an die Vernunft und der Aufforderung zu Solidarität, um sich und andere zu schützen, sind rot eingefärbt und ragen weit aus einem

Trendkanal heraus, der durch die Vorjahre gebildet wird.

Der Covid 19-Impfstoff hatte aufgrund der sehr kurzen Entwicklungszeit von unter einem Jahr, nur eine bedingte Zulassung erhalten. Bereits im ersten Jahr 2021 wurden dem Paul-Ehrlich-Institut 795 Todesfälle und 600.000 teils schwerste Impfnebenwirkungen im Zusammenhang mit diesem Covid 19-Impfstoff gemel-

det. Dennoch stimmten am 07.04.22 ca. 2/3 der Bundestagsabgeordneten für eine Allgemeine Impfpflicht. Dies stellt einen schweren Verstoß gegen den Nürnberger Codex dar, der es verbietet, Menschen zur Teilnahme an medizinischen Experimenten zu zwingen.

In diesem Kontext hatten viele Ärzte gefälschte Impfbescheinigungen oder Maskenatteste ausgestellt, um ihre Patienten

vor den experimentellen Covid 19-Impfstoffen oder dem Verlust ihres Arbeitsplatzes oder einfach vor Atembeschwerden zu schützen. Dies stellt einen Akt des Widerstandes gegen einen übergriffigen bis totalitären Machtapparat dar. Somit fallen diese Handlungen unter das Widerstandsrecht und sind durch den Artikel 20 (4) des Grundgesetzes gedeckt.

Ivo Otto
Frankfurter Freigeister

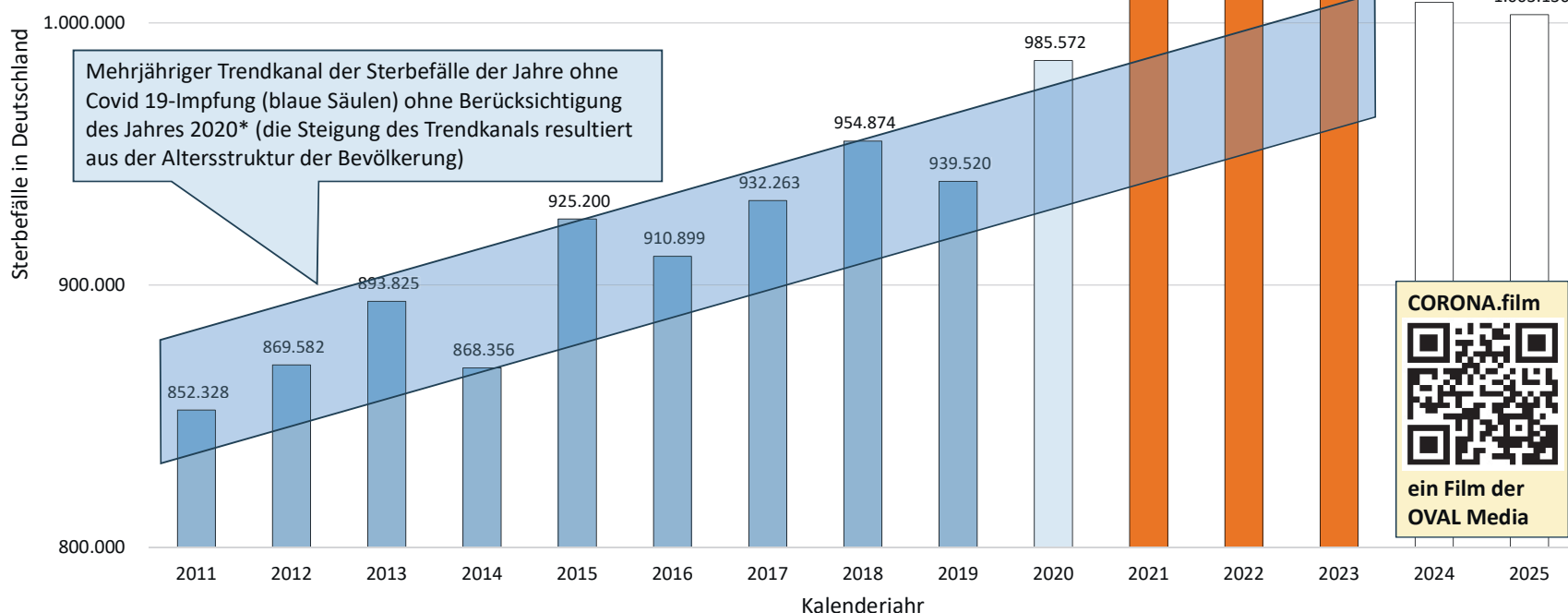
15 Jahre Sterbegeschehen in Deutschland im Überblick

Im Diagramm sehen Sie die Sterbefallzahlen der Jahre ohne Covid 19-Injektionen (blau) und der Jahre mit Covid 19-Injektionen (rot).

[Datenquelle: Statistisches Bundesamt]

1.100.000 Legt man einen Trendkanal schematisch über die Sterbefallzahlen der Jahre ohne Covid 19-Impfung, so ragen die Jahre mit Covid 19-Impfung deutlich darüber hinaus. Mit Beginn der Covid 19-Impfungen steigen die Sterbefallzahlen deutlich an. Mit der nachlassenden Impfbereitschaft in der Bevölkerung, gingen die Sterbefallzahlen dann wieder deutlich zurück (bis in den gedanklich verlängerten Trendkanal hinein).

Im Sterbegeschehen ist kein Nutzen der mRNA-Substanzen erkennbar! Im Gegenteil! Die mRNA-Substanzen haben mehrere 10.000 Todesfälle verursacht. Viele 100.000 teils schwerste Impfschädigungen wurden seit 2021 dem Paul-Ehrlich-Institut gemeldet [Quelle: PEI].



*Im Jahr 2020 hatte die Bundesregierung durch unterschiedliche Maßnahmen das Sterbegeschehen in Deutschland beeinflusst, z.B. durch das Aussetzen von div. ärztlichen Behandlungen oder die soziale Isolation von ca. 800.000 alten Menschen in Alten- und Pflegeheimen während des Lockdowns im November/Dezember.

„Hoffentlich verrottet sie in ihrem Loch“

Reaktionen auf den Bericht über die inhaftierte Ärztin Dr. Bianca Witzschel



Von Michael Hauke

„Wenn es uns nicht gelingt, zu Menschlichkeit, Liebe und Frieden zurückzufinden, sind wir umsonst auf der Welt gewesen.“ Das sagte mir die wegen Corona-Attesten inhaftierte Ärztin Dr. Bianca Witzschel, als ich sie im Mai in der JVA Chemnitz besuchte.

Der Artikel, den ich dazu in der vergangenen Ausgabe veröffentlichte („Im Gefängnis wegen Corona-Attesten“), sorgte bundesweit für Aufsehen. Die Anfragen nach der Zeitung mit diesem Artikel gingen bis an den Bodensee. Auch Peter Hahne, ehemaliger ZDF-Moderator reagierte. Er schrieb uns einen sehr emotionalen Leserbrief: „Beim Lesen geweint: Epochaler Artikel“ (siehe Leserforum). Auch Frau Dr. Witzschel selbst schrieb eine Karte aus der Haft, siehe weiter unten.

Bei Telegram und Facebook sind meine Beiträge zu dem Schicksal von Frau Dr. Witzschel über 170.000 Mal angeklickt worden. Es gab rund tausend Kommentare auf meiner FB-Seite, die ich zwar nicht alle lesen, mir aber einen Überblick verschaffen konnte. Die meisten waren voller Empathie. Viele waren aufrichtig erschüttert und fragten, wie sie helfen könnten. Während der Haft ist auch noch ihr Haus mit Praxis zwangsversteigert worden.

Aber es gab auch ganz andere Reaktionen. Inzwischen hat die Staatsanwaltschaft nämlich erneut Anklage gegen

die Ärztin erhoben, wieder wegen des Ausstellens von Maskenbefreiungen, wieder droht eine langjährige Haftstrafe. Ein Nutzer namens Alois Schneider schrieb auf meiner Facebook-Seite: „Hoffentlich verbraten sie der nochmal ein paar Jahre, damit sie darüber nachdenken kann, was es bedeutet, seine Stellung dermaßen zu missbrauchen. Scheiß Querdenker-Schwurbler-Nazis. Haben nur rumgenervt und machen das immer noch, obwohl sie mit nichts – aber auch gar nichts – Recht hatten.“ Von einem Daniel Boos kam folgender Kommentar: „Die Alte hat zum Glück keine Sprechstunde mehr.“ Ein Bernd Breuning schrieb: „Hoffentlich kommt diese Hexe nie mehr raus und verrottet in ihrem Loch!“

Man könnte Psychologen fragen, was die tägliche Hetze gegen Maßnahmengegner und Ungeimpfte oder gar die Impfung selbst bei diesen bedauernswerten Menschen angerichtet hat. Oder man setzt ihnen einfach den Satz von Bianca Witzschel entgegen: „Wenn es uns nicht gelingt, zu Menschlichkeit, Liebe und Frieden zurückzufinden, sind wir umsonst auf der Welt gewesen.“

Damit Sie das Lesen dieses Artikels an dieser Stelle nicht deprimiert abbrechen, hier noch ein paar freundliche Facebook-Kommentare. Heike Hoffmann schrieb: „Eine tolle Ärztin, die ihren Eid noch ernstgenommen hat und ihre Patienten vor dem Wahnsinn geschützt hat.“ Dorfkind Tina: „Danke, dass Frau Doktor nicht in Vergessenheit gerät. So eine Farce. Die Mörder laufen frei rum.“ Inge Albert kommentierte: „Vielen Dank, dass Sie sich kümmern und uns aufklären. Es ist eine Katastrophe, wie hier in Deutschland mit den Ärzten umgegangen wird, die andere Menschen geschützt haben. Es sitzen die Falschen in den Gefängnissen. Ich hoffe, dass es bald zur Aufarbeitung der ganzen Corona-Zeit kommt und die Richtigen ihre Strafen

bekommen. Freiheit für die Ärzte!“

Mitgefühl, Empathie und Zuspruch für die gefangengehaltene Ärztin überwiegen deutlich, aber der unverhohlene Hass auf die wenigen Mediziner, die bei Corona nicht mitgemacht haben, ist deutlich vernehmbar. Frau Dr. Witzschel ist ja bei weitem nicht die Einzige, die zu einer Haftstrafe verurteilt wurde – und das obwohl in den RKI-Dokumenten alles eindeutig belegt ist: dass es keine Pandemie gab, dass das Tragen von Masken nicht vor Ansteckung und Weitergabe schützt, sondern im Gegenteil „ungünstig und gefährlich“ ist, dass die Lockdowns viel mehr Schaden machten als Corona selbst, dass die Impfung zu Todeswellen in den Heimen führte, dass es keine „Pandemie der Ungeimpften gab“ und und und. Spätestens die RKI-Files belegten eben, dass die „Querdenker-Schwurbler-Nazis“ in allem – eben wirklich in allem – Recht hatten.

Aber so viele – zu viele – haben willfährig mitgemacht und Freunde, Bekannte und Verwandte ausgegrenzt, stigmatisiert und beleidigt, wie sie es täglich von Politik und Medien gehört hatten. Auch wenn es bei einigen dämmern mag, ist es so unendlich schwer, einzusehen, dass man nicht nur von vorn bis hinten belogen, sondern auch noch völlig ohne jeden Grund gegen seine Mitmenschen aufgehetzt wurde. Anders ist ein Kommentar, wie „Hoffentlich kommt diese Hexe nie mehr raus und verrottet in ihrem Loch!“ nicht zu erklären. Solch ein Hass gegen jemanden, der niemandem geschadet, aber vielen Menschen geholfen hat, ist ein sichtbares, nachhaltiges Resultat der jahrelangen Hetze. Derselbe Richter, der die Ärztin zu zwei Jahren und acht Monaten verurteilte, ohne dass im gesamten Verfahren auch nur ein Geschädigter präsentiert werden konnte, hatte drei Monate davor einen dreifachen Vergewaltiger auf Bewährung freigelassen. Ich hatte in meinem Bericht

aus dem Gefängnis diesen Umstand erwähnt, was für diese Menschen kein Grund zur Aufregung war, aber der inhaftierten Fachärztin für Pharmakologie und Toxikologie wünscht tatsächlich jemand, sie möge nie wieder rauskommen und in ihrem Loch verrotten. Ob Politik und Medien jemals reflektieren werden, was sie für einen fürchterlichen Hass gesät haben?

Die Reaktionen auf meine Reportage zeigen, dass die durch Corona entstandene Spaltung der Gesellschaft nach wie vor tief ist. Und es wird wohl Generationen dauern, bis diese Gräben zugeschüttet sind – wenn nicht alles wieder von vorn beginnt. Bei Klima, Kriegstüchtigkeit, Genderagenda und Massenzuwanderung verlaufen die Grenzen an derselben Sollbruchstelle. Wer das herrschende Narrativ anzweifelt, dem schlägt der Hass derjenigen entgegen, die nicht ertragen, dass es andere Meinungen gibt. Je besser sie begründet sind, desto größer der Hass. Hier die Guten, dort die „Querdenker-Schwurbler-Nazis“, wie der Facebooknutzer Alois Schneider schrieb. Hirnforscher haben inzwischen festgestellt, dass Liebe verzeiht, aber Hass verzerrt. Wenn der Hass das Denken übernimmt, gibt es nichts anderes mehr; die Liebe weicht.

Frau Dr. Witzschel schrieb mir nach dem Erscheinen des Artikels (auch den Leserbrief von Peter Hahne hatte ich ihr über Umwege weitergeleitet): „Ihr Artikel und Ihr Interview im Kontrafunk hatten große Reichweite. [...] Die Worte von P. Hahne sind ja sehr deutlich. Zum Glück kommt die Wahrheit immer mehr ans Licht. Für all Ihr Tun, die lieben Grüße und Wünsche kann ich nur danke, danke, danke sagen und bitte um Weitergabe an die vielen lieben Menschen da draußen. Es tut unsagbar gut, all das erfahren zu dürfen. Von ganzem Herzen, Ihre Bianca“

Peter Hahne über Michael Hauke:

„Viel Sachkunde und noch mehr Herz“

Holen Sie sich jetzt sein neues Buch: „Zurück zur Meinungsfreiheit!“

240 Seiten – Hardcover – 19,90 Euro – ISBN: 978-3-9824186-2-9

Online unter: www.hauke-verlag.de/buchbestellung • www.kopp-verlag.de

In Fürstenwalde bei Musik & Buch Wolff und im Hauke-Verlag. In Neuenhagen im Buchhaus Bürger. In Beeskow in der Buchhandlung Zweigart. In Lindenberg an der bft-Tankstelle. In Erkner in der Buchhandlung Wolff. In Woltersdorf in der Buchhandlung Hoffmann und bei Blumen-Anders.



EP: Electro Christoph

Electronic Partner

Hausgerätekundendienst - Meisterbetrieb -

EP: Electro Christoph – Ihr Händler und Fachwerkstatt in Fürstenwalde

WIR EMPFEHLEN FÜR IHRE KÜCHENMODERNISIERUNG

EINBAUGERÄTE VON  BOSCH & 



Service: (03361) 6 92 25

Handy: 0171 - 7 27 37 47

Fürstenwalde, Einkaufszentrum Süd: Bahnhofstr. 22 A, Tel. 03361/5 71 02
Werkstatt: Langewahl, Am Luch 1-4

Unser Service macht den Unterschied

24 Stunden shoppen unter: www.ep-electro-christoph.de

Bücher, die Geschichte schreiben...

Jedes Buch 19,90 Euro

**Lange vergriffen, jetzt wieder da:
Die Bestseller von Michael Hauke**

Michael Hauke
Zurück zur Meinungsfreiheit!
240 Seiten | Hardcover | ISBN 978-3-9824186-2-9

Jan Knaupp
So gesehen – Zeitungskolumnen 2002-2025
258 Seiten | Hardcover | ISBN 978-3-9824186-3-6



„Wie schnell wir unsere Freiheit verloren“

Hardcover, 256 Seiten,
ISBN 978-3-9824186-0-5



Michael Hauke
Zurück zur Meinungsfreiheit!



Jan Knaupp
So gesehen
Zeitungskolumnen
2002-2025



„Corona war erst der Anfang“

Hardcover, 280 Seiten,
ISBN 978-3-9824186-1-2

Hier erhältlich:

Online-Bestellung

- www.hauke-verlag.de/buchbestellung
- www.kopp-verlag.de (Bitte geben Sie „Michael Hauke“ bzw. „Jan Knaupp“ als Suchbegriff ein)

Beeskow:

- Buchhandlung Zweigart, Berliner Straße 21

Erkner:

- Buchhandlung Wolff, Friedrichstraße 56

Fürstenwalde:

- Hauke-Verlag, Alte Langewahler Chaussee 44 (im Hauke-Verlag gern mit persönlicher Widmung)
- Musik & Buch Wolff, Eisenbahnstraße 140

Lindenberg:

- BFT-Tankstelle, Beeskower Straße (B 246)

Neuenhagen:

- Buchhaus Bünger, Ernst-Thälmann-Straße 36

Woltersdorf:

- Blumen Anders, August-Bebel-Straße 29
- Buchhandlung Hoffmann, Rudolf-Breitscheid-Straße 24

Jedes Buch 19,90 Euro