

Kümmels Anzeiger

– Ältestes Anzeigenblatt Ostdeutschlands –

Nachrichten aus den Randberliner Gemeinden und Berlin-Köpenick

„Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“

Verkaufsstart in Berlin ab Juni 2026 – in Brandenburg ab Juli 2026

Ab Juni 2026 wird das „Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“ in Berlin zum Verkauf angeboten. Das Ticket kann ab Juni bei den Verkehrsunternehmen in Berlin bestellt werden. Einen Monat später, ab dem 1. Juli 2026, können Auszubildende, Freiwilligendienstleistende und Beamtenanwärter das Ticket dann erstmals im öffentlichen Nahverkehr (ÖPNV) nutzen.

Im Land Brandenburg startet der Vorverkauf des „Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“ vier Wochen später ab Juli 2026 und damit rechtzeitig zum Beginn des Ausbildungsjahres. Ab 1. August 2026 ist es dann auch im Land Brandenburg nutzbar.

Das Ticket basiert auf dem Deutschlandticket und wird unter bestimmten

Voraussetzungen vergünstigt an Auszubildende abgegeben. Es kostet – wie das Deutschlandsemesterticket – 60 Prozent des regulären Deutschlandticket-Preises. Für das Jahr 2026 beträgt der Preis 37,80 Euro pro Monat.

Auszubildende in einer dualen Ausbildung können das Ticket auf Basis des „Deutschlandticket Job“ mit einem Zuschuss des Arbeitgebers erwerben.

In Berlin erhalten Auszubildende in vollschulischer Ausbildung, Freiwilligendienstleistende sowie Beamtenanwärter der Laufbahngruppe 1 ein klassisches Deutschlandticket mit Zuschuss des Landes Berlin.

In Brandenburg erhalten Auszubildende in der vollschulischen Ausbildung und Freiwilligendienstleistende ein Deutschlandticket mit

Zuschuss des Landes Brandenburg. Das „Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“ kann – abweichend vom regulären Jobticket – auch von Arbeitgebern mit weniger als fünf Abnehmerinnen und Arbeitnehmern des Deutschlandticket Job angeboten werden. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber können einen Rahmenvertrag mit einem VBB-Verkehrsunternehmen ihrer Wahl abschließen.

Alle Fragen rund um das „Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“ werden in einem FAQ des VBB beantwortet:

[vbb.de/dt-azubi<https://www.vbb.de/abonnements/ausbildung/deutschlandticket-zuschuss-ausbildung/>](https://www.vbb.de/abonnements/ausbildung/deutschlandticket-zuschuss-ausbildung/)

Die Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt (SenMVKU) steht im Austausch mit der Berliner Industrie- und Handelskammer sowie der Berliner Handwerkskammer, um das neue „Deutschlandticket Zuschuss Ausbildung“ möglichst breit bei den Arbeitgebern zu bewerben.

Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt



Limitierter Preisknaller!

X-Trail Acenta
Automatik
Benzin Hybrid
Tageszulassung

- NissanConnect Navi
- beheizbare Frontscheibe
- beheizbares Lenkrad
- 3-Zonen Klimaautomatik
- Sonnenschutzrollos hinten
- Rückfahrkamera u.v.m.

Unser Aktionspreis: **€ 34.440,-**

Bei uns jetzt **€ 10.000,-¹** Preisvorteil

Nissan X-Trail Acenta 1.5 VC-T MHEV, 120 kW (163 PS), Energieverbrauch kombiniert: 6,9-7,1 (l/100 km); CO₂-Emissionen kombiniert: 157-160 (g/km); CO₂-Klasse: F

¹Einsparung gegenüber unserem Normalpreis für ein nicht zugelassenes Neufahrzeug. **Begrenzte Stückzahl, nur solange der Vorrat reicht.** Abb. zeigt Sonderausstattung.

AUTOHAUS WEGENER
Weil Vertrauen wichtig ist!

Autohaus Wegener Berlin GmbH
Buckower Damm 100, **Berlin-Britz**
Tel. 030 8600800-0

Autohaus Wegener Berlin GmbH
Wendenschloßstraße 26 **Berlin-Köpenick**
Tel. 030 6566118-0

www.autohaus-wegener.de

Heizung & Bad – alles aus einer Hand

Zeit für moderne Technik und ein neues Bad?

Wir planen und bauen:

- ✓ Heizungsanlagen (Wärmepumpen, Gas, Hybrid)
- ✓ Wartung & Reparatur
- ✓ Badsanierungen komplett
- ✓ Barrierefreie Bäder

Für Petershagen/Eggersdorf & Umgebung

TUCHOLKE
HEIZUNG & BÄDER GmbH

Jetzt unverbindlich beraten lassen.

☎ 03341 48103
✉ info@tucholke.de
🌐 www.tucholke.de

hansgrohe | **TECE**
AXOR | PHARO | close to you

TUCHOLKE – Ihr Fachbetrieb für Heizung & Bad

MIELKE & CO
Ihr zuverlässiger Containerservice
seit 1990

FUHRUNTERNEHMEN GmbH
Containerservice von 1 bis 40 cbm

www.mielke-containerservice.de

- **Abrissarbeiten, Entrümpelungen**
Wohnungs- & Grundstücksberäumung
- **Lieferung** von Sand, Kies, Beton
Estrich, Mutterboden
- **Radlader, Mobil- und Minibagger**

Gewerbegebiet • Zum Wasserwerk 7a • 15537 Erkner
Bestellung: info@mielke-containerservice.de
Büro: 03362 - 50 08 79 • Mobil: 0172 - 30 09 49 8

BERND HUNDT IMMOBILIEN
Ihr Partner im östlichen Berliner Umland

SENIOREN-SERVICE
Der große Garten ist mühsam, die Kinder aus dem Haus. Sie wollen verkaufen. Da gibt es viel zu tun. Wir kümmern uns darum.

☎ **03362 / 88 38 30**

15569 Woltersdorf • Strandpromenade 5 • www.Bernd-Hundt-Immobilien.de

BEREITSCHAFTSDIENSTE

- Hausärztlicher Bereitschaftsdienst**
täglich 19-7 Uhr/Mi,
Fr 13-7 Uhr/Sa, So, Feiertg. ab 7 Uhr Tel.: 116 117
- Kinder- und Jugendärztlicher Notdienst**
jeweils von 19 bis 7 Uhr Tel.: 01805 / 582 223 275
- KV RegioMed Bereitschaftspraxis**
an der Immanuel Klinik, Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf,
Mi., Fr. 14-18 Uhr;
Sa., So., Feiertage 9-18 Uhr Tel.: 033638 / 836 63
- Augenärztlicher Notdienst** Tel.: 01805 / 582 223 445
- Tierärztlicher Bereitschaftsdienst**
Web: www.vetnotdienst.de Tel.: 01805 / 84 37 36
- Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst in den Praxen:**
Web: www.kzvlb.de/bereitschaftsdienst/bereitschaftsdienst/
- Apothekennotdienste**
- 06.06. Peetzsee-Apotheke**
Karl-Marx-Str. 26, 15537 Grünheide (Mark) Tel.: 03362 / 278 05
- Anker-Apotheke**
Bölschestr. 27-28, 12587 Berlin Tel.: 030 / 64 552 74
- Apotheke im Gesundheitszentrum**
Freiheitstraße 98, 15745 Wildau Tel.: 03375 / 50 37 22
- 07.06. Sanimedi-Apotheke Eichwalde**
Bahnhofstraße 4, 15732 Eichwalde Tel.: 030 / 67 509 60
- Rats-Apotheke**
Eggersdorfer Str. 1, 15370 Petershagen Tel.: 033439 / 829 71
- 13.06. Kastanien-Apotheke**
Rudolf-Breitscheid-Str. 26, 15569 Woltersdorf Tel.: 03362 / 278 30
- Märkische Apotheke**
Am Försterweg 93, 15344 Strausberg Tel.: 03341 / 442 76
- Sonnenhut Apotheke**
Rieser Str. 102, 12627 Berlin Tel.: 030 / 99 40 18 40
- 14.06. Giebelsee-Apotheke**
Eggersdorfer Str. 43 c, 15370 Petershagen Tel.: 033439 / 598 80
- Sabelus XXL Apotheke Bohnsdorf**
Buntzelstr. 117, 12526 Berlin Tel.: 030 / 67 633 13
- Falken-Apotheke**
Edisonstr. 18, 12459 Berlin Tel.: 030 / 53 511 25

BERATUNGSANGEBOTE

- DRK Schwangerenberatungsstelle,**
Tel.: 0162-1321084
Beratung von Schwangeren bei Abbruch, finanzielle Unterstützung, Sozial- und Rechtsberatung, Paarberatung, Begleitung während und nach der Schwangerschaft in Problemlagen.
Alle Angebote sind kostenfrei.
- Pflegestützpunkt Oder-Spree**
Ladestr. 1, 15537 Erkner (über dem EDEKA Center)
Neutrale Beratung und Koordination.
Bestens beraten zum Thema Pflege - kostenlos - individuell - neutral - kassenunabhängig.
Sozialberatung: Tel.: 03362 / 2999 4455
Pflegeberatung: Tel.: 03362 / 2999 4456,
Mail: erkner@pflugestuetzpunkte-brandenburg.de
Öffnungszeiten: Di. 13.00-18.00 Uhr, Do. 09.00-12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Für ausführliche Beratungsgespräche bitte anrufen!
- Bürgerzentrum „Brücke“**
Rüdersdorf, Brückenstr. 93, Tel.: 033638 / 897171,
Mo. + Mi. 09.00-16.00 Uhr / Di. 09.00-18.00 Uhr
Do. 09.00-17.00 Uhr / Fr. 09.00-14.00 Uhr
- Selbsthilfekontaktstelle Erkner**
Ladestraße 1 (über dem EDEKA)
15537 Erkner, Tel.: 03362 / 29994457,
kis-erkner@awo-fuerstenwalde.de,
Di. u. Do. 10-16 Uhr oder nach telefonischer Absprache
- Gesellschaft für Arbeit und Soziales (GefAS) e.V.,**
Fichtenauer Weg 53, 15537 Erkner,
Schuldnerberatung und Sozialberatung
Montag - Donnerstag 08.00-15.30 Uhr,
Freitag 08.00-14.00 Uhr
- Kontakt und Beratungsstelle für von Gewaltbetroffene Mädchen und Frauen**
- Beratung, Begleitung und weiterführende Unterstützungsangebote
- Mobile Beratung
- Bei Bedarf Unterkunft im Frauenhaus
Kontakt und Hilfe 24 h: 03361 / 574 81
- Ambulanter Hospizdienst für Erkner, Gosen, Neu Zittau und Umgebung, Tränkeweg 11, 15517 Fürstenwalde**
Anfragen und Informationen zu Sterbebegleitungen.
Tel.: 03361 / 74 99 94, info@hospizdienstfuewa.de oder www.hospizdienstfuewa.de
Alle Angebote sind kostenfrei.

Erkner tritt in die Pedale

Mitmachen und Kilometer sammeln beim STADTRADELN

Vom 14. Juni bis zum 4. Juli 2026 heißt es wieder: Rauf aufs Rad und gemeinsam Kilometer sammeln für Erkner! Die Stadt beteiligt sich nun schon zum 6. Mal an der internationalen Kampagne des Klimabündnisses und misst sich dabei erneut im freundschaftlichen Wettbewerb mit den Nachbargemeinden Grünheide, Schöneiche, Fürstenwalde, Beeskow, und Storkow. Die Schirmherrschaft übernimmt wie gewohnt der Landkreis Oder-Spree.

Im vergangenen Jahr waren 211 aktive Radler in 15 Teams unterwegs und haben gemeinsam 28.513 Kilometer erradelt – eine beeindruckende Leistung, die 2026 noch einmal übertroffen werden soll!

Teilnehmen können alle Personen, die in Erkner wohnen, ar-

beiten, einem Verein angehören oder eine Schule besuchen. Die Anmeldung erfolgt unkompliziert über die STADTRADELN-App oder unter www.stadtradeln.de/erkner. Dort können nicht nur die gefahrenen Kilometer erfasst, sondern auch Hinweise zur Fahrradinfrastruktur gemeldet werden.

So funktioniert es: Wer mitmachen möchte, meldet sich im Namen eines Teams an – egal, ob allein oder in einer Gruppe. Jeder Kilometer zählt, sei es auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule, zum Einkaufen oder bei einer Tour durch die wunderschöne Natur mit Seen und Wäldern der Region. Auch die Stadtverwaltung Erkner tritt wieder mit einem eigenen Team an, um fleißig Kilometer für die Stadt zu sammeln. Neben dem Spaß an

der Bewegung profitieren Teilnehmer gleichzeitig von mehr Fitness, weniger Verkehr und eingespartem CO₂.

Preise und Ehrungen: Am Ende der Aktion zeichnet das Klimabündnis die fahradaktivsten Kommunalparlamente und Städte aus. Zusätzlich werden in Erkner das beste Team und die beste Einzelleistung ausgezeichnet. Auf die Gewinnerinnen und Gewinner warten attraktive Preise rund ums Fahrrad. Also: Helm auf, auf den Sattel schwingen und mitmachen!

POLIZEIBERICHTE

Erkner – Fahren unter dem Einfluss von berauschenden Mitteln

Im Rahmen der Streifenfähigkeit kontrollierten die Polizeibeamten am Samstagmorgen, den 30. Mai 2026, einen E-Scooter-Fahrer in der Bahnhofstraße in Erkner. Ein freiwillig durchgeführter Drogenschnelltest vor Ort ergab ein positives Ergebnis auf Cannabis. Daraufhin wurde der Fahrzeugführer in das Krankenhaus Rüdersdorf bei Berlin gebracht, wo eine Blutprobe durch einen Arzt entnommen wurde. Es wurde eine Ordnungswidrigkeitenanzeige gefertigt und die Weiterfahrt untersagt.

Petershagen Mitsubishi gestohlen

Die Polizei fahndet seit dem Nachmittag des 28. Mai 2026 nach einem schwarzen Pkw Mitsubishi Outlander. Das SUV parkte zuvor auf dem Parkplatz am S-Bahnhof in der Lessingstraße. Von dem Wagen im Wert von 16.000 Euro fehlt jede Spur. Die Kriminalpolizei ermittelt.

Strausberg Verfassungsfeindliche Graffiti

Bislang Unbekannte sprühten in der Zeit vom 27. Mai 2026, 18.00 Uhr, bis zum Folgetag, 12.15 Uhr, ein Hakenkreuz auf einen Stromkasten sowie auf eine Warnbake im Mühlenweg. Die entstandene Schadenshöhe wird auf 200 Euro geschätzt. Die Polizei dokumentierte die Schmierereien und nahm eine Anzeige auf. Der Polizeiliche Staatsschutz ermittelt nun in dem Fall.

Fangschleuse Polizei ermittelt

Ein 36-Jähriger verständigte am 28. Mai 2026 gegen 02.30 Uhr die Polizei zu einem Vorfall, der sich zuvor am Bahnhof zugetragen habe. Demnach sei der Mann aus dem Zug ausgestiegen und von zwei ihm Unbekannten angesprochen worden. Nach dem Gespräch soll der Mann plötzlich von hinten geschlagen worden sein. Nach einem zweiten unerwarteten Schlag von hinten soll er das Bewusstsein verloren haben. Nachdem er wieder zu sich gekommen sei, sollen zwei Männer geflüchtet sein. Anschließend beklagte er den Verlust seines Smartphones sowie seiner Kreditkarten. Eine Behandlung durch Rettungspersonal lehnte der Mann ab. Eine sofort eingeleitete Fahndung nach möglichen Tätern verlief erfolglos. Die Polizei nahm hierzu eine Strafanzeige auf und ermittelt nun wegen des Verdachts einer Raubstrafat.

Individueller Chauffeur-Service

18.06.26 „VON ODERBERG ZUM SCHIFFSHEBEWERK“ und zurück nach Oderberg mit der Oderbergschiffahrt, anschließend Essen in der Carlsburg.

02.07.26 Überfahrt mit der Fähre auf die „PFAUENINSEL“ Schlossbesichtigung, Essen im „Wirtshaus“ an der Fähre.

08.07.26 „RHEINBERG“ 2-Stündige Schifffahrt ab/an Schloss. Weiterfahrt nach Boltenmühle zum Essen.

14.07.26 „WERBELLINSEE - RUNDFAHRT“ davor mit Halt am Kaiserbahnhof und Essen in der Schorfheide.

22.07.26 „SCHLOSSINSEL MIROW“ Mecklenburger Seenplatte. Inselrundfahrt mit dem Schiff. Essen auf der Insel. Schlossbesichtigung.

30.07.26 „SCHLÖSSER-RUNDFAHRT - POTSDAM“ Parks und Schlösser vom Wasser aus gesehen. Essen in der „Meierei“.

In diesem Jahr wieder „MARTINGANSESEN“
in der Carlsburg, **07.11.** und **21.11.2026**

... und wie immer Shuttle zum BER & allen Bahnhöfen!

Kienkamp 21 · 15537 Erkner · Tel.: 03362-4902
Mail: info@cs-zipfel.com · www.chauffeur-service-zipfel.de

TAXI-BETRIEB  **Torsten Bruchmann**

- **Flughafentransfer (8 Fahrgäste)**
- **Krankenfahrten (alle Kassen)**
- **Dialyse- u. Bestrahlungsfahrten**

Tag- & Nachttaxi

Am Krönichen 15 · 15537 Erkner
03362-8899991 • 03362-503038 • 0171-4776706

Erweiterung des zweiten Bauabschnitts

Verlängerung der Baustelle bis Carl-Bechstein-Weg

Die Bauarbeiten im zweiten Bauabschnitt gehen reibungslos voran: Die Erneuerung der Fernwärmeleitung durch das Versorgungsunternehmen EWE wurde bereits abgeschlossen. Die Arbeiten zur Verlegung der Trinkwasserleitung des Wasserverbandes Strausberg-Erkner (WSE) erfolgen ebenfalls planmäßig. Momentan laufen zudem die Pflasterarbeiten an den Gehwegen sowie der zweite Bauabschnitt bis zum

Carl-Bechstein-Weg. Der Weg ist für Rettungsfahrzeuge und Anlieger der Friedrichstraße 1-3 mit Einschränkungen passierbar. Auch das Rathaus mit seinen Besucherparkplätzen ist nach wie vor über die Beuststraße erreichbar. Die Erweiterung bleibt voraussichtlich bis Dezember 2026 bestehen.

Die Gehwege der Friedrichstraße können weiterhin wie ausgeschildert genutzt werden.

Keine Langeweile im Alloheim

Das Maibaumsetzen im Alloheim „Haus am Peetzsee“ fand am 30. April bei bestem Frühlingwetter statt. Im Anschluss trat der Männerchor „Flora 1877“ aus Petershagen/Eggersdorf auf der Gartenterrasse vor den Bewohnern auf. Mit seinen Frühlingsliedern sorgte der Chor für beste Stimmung unter den Zuhörern. Auch die Drehorgelspielerin Irene Bernhardt, von vielen Bewohnern liebevoll „Bernie“ genannt, rundete mit ihrer Drehorgel den gelungenen Vormittag musikalisch ab. Bewohnerin Amelie probierte sich dabei sogar selbst an der Drehorgel aus und sorgte damit für viele schmunzelnde Gesichter.

Bereits am darauf folgenden Montag fand außerdem der Auftritt der Sängerin Jenny Budek statt. Mittlerweile kennen die Bewohner die Künstlerin ebenso wie ihren Musikmanager Herrn Martin Doherr bereits gut, da beide schon mehrfach in der Einrichtung aufgetreten sind. Auch der Auftritt der Bauchtänzerin „Amelie“ am Herrentag sorgte erneut für Begeisterung bei den Bewohnern. Von Langeweile kann im Alloheim also wirklich keine Rede sein. Regelmäßig sorgen Veranstaltungen, Musik und gemeinsame Aktivitäten für schöne Abwechslung im Alltag der Bewohner. **G. Grübel**



Hügelland GmbH

Container • Abriss • Erdbau

Tel. (03 36 38) 74 333

Kippsattel • mobile Siebanlage • Entrümpelung • Mörtel
Kies • Mutterboden • Wohnungs- u. Grundstücksberäumung

Am Bahnhof 1 Tel. (03 36 38) 74 333 info@huegelland-gmbh.de
15562 Rüdersdorf Fax (03 36 38) 74 343 www.huegelland-gmbh.de

Verkauf & Reparaturen von TV, Hifi
und Haushaltsgeräten.

Verkauf, Reparatur von PC und
Netzwerktechnik, Alarmanlagen.

Installation & Reparatur von Antennen-
anlagen und Glasfaserpleißtechnik.



Fürstenwalder Allee 39
12589 Berlin, Tel.: 030-6485837
www.jaenisch.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 11-18 Uhr
Sa: 10-13 Uhr

jaenisch.
PERSONLICH | KOMPETENT | ZUVERLÄSSIG

MEISTERBETRIEB



Dacheindeckungen
Abdichtungen
Dachklempnerei



EGGEBRECHT GmbH

Innungsbetrieb

**WIR SIND UMGEZOGEN! Neue Anschrift:
Birkenweg 1a • 15537 Gosen – Neu Zittau**

Birkenweg 1a • 15537 Gosen - Neu Zittau
Telefon: 03362 - 81 33 • e-mail: info@dachdeckerei-eggebrecht.de
www.dachdeckerei-eggebrecht.de • Fax: 03362 - 888 666

Fischrestaurant „Dorfaue“

Leckere Fischspezialitäten
in der „Dorfaue“ in Schöneiche



Dorfaue 20 • 15566 Schöneiche bei Berlin
Tel.: 030 64 38 87 42 • Web: www.dorfaue.com
Öffnungszeiten: Freitag - Sonntag 12:00-15:00 Uhr & 17:00-21:00 Uhr
Um Reservierung wird gebeten



ISY KEBAP 1 + 2

täglich ab 9.00 Uhr geöffnet
Kartenzahlung ab 10,- € möglich

Döner . Burger . Falafel .
Halloumi . Salate . Pizza .
Pasta . Grillhähnchen .



ISY KEBAP 1: Hohes Feld 1 . 15566 Schöneiche, Mo.-So. 9-21 Uhr
ISY KEBAP 2: Berliner Str. 132 . 15569 Woltersdorf, Mo.-So. 9-23 Uhr



MALERFACHBETRIEB

Tjo Delic

2026 eine neue Fassade
- Wir haben die Kompetenz & Erfahrung -
Ansicht Ihres Hauses:

- Fassadenanstriche mit mineral. Brillux-Farbsystem und eigener Rüstung (Grundierung, Vor- und Abschlußanstrich); auch Antipilz-/Antialgenfarbe
- Putzerneuerung (Gewebeunter-/ mineral. Oberputz) u. Farbe;
- Dämmung mit Gewebeunterputz, Oberputz, Farbe;
- Preisgünstige Sockelputze, allgem. Holzanstriche, Dachkästen
- Kostenlose Beratung, hohes Leistungs- und Qualitätsniveau
- Säuberung/Anstrich von Zaunpfählen u. -sockeln und Zaunelementen
- Dachanstriche (Reinigen, Grundieren, Versiegeln)

Fordern Sie uns an! Ihr Ansprechpartner: Tel. 03362 / 93 99 165
Niederlassung: 15537 Erkner, Woltersdorfer Landstr. 9,
Tel. 0171/3 24 64 80 Mitglied der Handwerkerinnung

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“ sprecht, 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 Denkweise 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 dringenden 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!

KNAUPPS KOLUMNEN

Jederzeit online lesen!
Homepage: www.hauke-verlag.de
Instagram: [jan.knaupp](https://www.instagram.com/jan.knaupp)

Schwimmkurse
in der Schwimmschule Wasserfloh im BZE-Erkner, Seestraße 80

Ideales Geschenk für Kinder

Infos und Anmeldung
schwimmschule-wasserfloh.de
0177 787 32 64

Impressum
KA erscheint im 37. Jahrgang

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. Druck: Pressedruck Potsdam GmbH, Kümmels Anzeiger erscheint alle 14 Tage am Mittwoch kostenlos in Teilen vom Landkreis LOS, MOL und Berlin-Köpenick. Es gelten die Mediadaten unter www.hauke-verlag.de. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist jeweils am Donnerstag vor Erscheinen, 17.00 Uhr.

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG
Die Zeitungen des Hauke Verlages:

Kümmels Anzeiger
Anzeigen/Redaktion:
Tilo Schoerner: 03361/57179

FW, die Fürstenwalder Zeitung
Tel. 03361/57179
Anzeigen/Redaktion:
Jan Knaupp: 0172/600 650 2
Norbert Töbs: 0152/54 24 79 92

BSK, die Beeskower Zeitung
Tel. 03361/57179
Anzeigen/Redaktion:
Jan Knaupp: 0172/600 650 2

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.

So gesehen
Zeitungskolumnen
2002-2025
von Jan Knaupp

im Hardcover mit 260 Seiten für 19,90 € erhältlich bei:

Online-Bestellung:

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

Erkner:

- Buchhandlung Wolff, Friedrichstraße 56

Woltersdorf:

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

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1

☎ **030 / 50 8 90 40**
www.knappe.portas.de

Werte erhalten – leicht gemacht!
Clever renovieren statt ersetzen!

- Türen
- Küchen
- Möbel
- Treppen
- Gleittüren
- Spanndecken
- Heizkörperverkleidungen

Studioschauwoche
Marzahner Promenade 37

Montag bis Freitag
10.00 bis 14.00 Uhr

15 JAHRE



TAVERNA ACHILLION WOLTERS DORF

Aus Gästen wurden Freunde!

Liebe Gäste,
im April 2011 eröffneten wir unsere Taverna in Woltersdorf. 15 Jahre sind seitdem vergangen. Was für eine schöne Zeit! Es macht mir jeden Tag so viel Freude. Ich fühle mich hier einfach wohl. Es ist schön zu sehen, wie sich in dieser Zeit alles entwickelt hat. Unser großzügiger Außenbereich, unsere gemütlichen Gasträume – und vor allem: unsere Gäste!

Viele sind inzwischen Freunde geworden.

15 Jahre Taverna Achillion – Danke an alle fleißigen Hände im Vordergrund und im Hintergrund. Danke an alle unsere Dienstleister! Danke an meine wundervollen Mitarbeiter! Es macht einfach Spaß, mit Euch zusammen für unsere Gäste da sein zu dürfen.

Und vor allem Danke an unsere Gäste! Ich freue mich jeden Tag, liebe Freunde, Euch bei uns begrüßen zu können.

Euer Giorgos Papoutsis

**Rudolf-Breitscheid-Straße 24 (Rathausplatz)
15569 Woltersdorf Tel.: 03362 88 62 680**

KULTUR & FREIZEIT

Gerhart-Hauptmann-Museum Erkner, G.-Hauptmann-Str. 1-2, Tel. 03362 / 36 63
Die Museumsverwaltung befindet sich zur Zeit in der Friedrichstraße 67 (gegenüber dem Rathaus). Hier können Sie zu den Geschäftszeiten (Mo.-Fr. 10.-15. Uhr, Di bis 17. Uhr) auch Eintrittskarten für unsere Veranstaltungen erwerben.
04.06., 18.00 Uhr, „Axel Sebastian Dehmelt (Violoncello) Johann Sebastian Bach – Suiten für Violoncello solo Nr. 1-3“ Konzert (Luthersaal)
„Die sechs Suiten für Violoncello solo von Johann Sebastian Bach sind nach meiner Ansicht mehr als 'nur' sechs wunderbare einzelne Musikstücke -das sind sie natürlich auch-, sie bilden zusammen vielmehr ein sich in zwei Hälften teilendes sinnvolles lebendiges Ganzes. Welche 'Überschriften' man vielleicht den drei ersten Suiten in dem Prozess, dem Weg, den sie darstellen, geben mag, hängt ein bißchen davon ab, unter welchem Blickwinkel man an sie herantritt. Man könnte ihnen ‚Namen‘ wie Weisheit, Liebe und Freiheit geben. Wagt man es, und dies wäre wahrscheinlich Bachs eigenem Denken und Empfinden nicht fremd, auch diese sogenannte ‚weltliche‘ Musik Bachs als Ausdruck eines tatsächlich elementaren christlichen Empfindens zu erleben, hat man es wohl mit einem Geborenwerden (dem Leben) in der ersten Suite in G-Dur zu tun, mit dem Sterben in der d-moll-Suite und – mit dem Auferstehen in der C-Dur-Suite. Für alle aber, die mit solchen Bezügen eher wenig anfangen können oder wollen, sind Bachs erste drei Cello-Suiten hoffentlich dann eben einfach 'nur' schöne Musik.“ (Axel Sebastian Dehmelt) **Bereits verkaufte Karten für den 10.02. behalten selbstverständlich ihre Gültigkeit!** Eintritt: 10 Euro
16.06., 18.00 Uhr, „Aus dem Haus von Miriam Böttger“ Heimatkunde - Lesung (Museumsverwaltung)
Eine Mutter, die mit verführerischer Sogwirkung schwarzsieht. Ein Vater, der mit Nebelkerzen wirft, wenn er von sich erzählen soll. Und ein vermeintliches Unglückshaus, das es endlich zu verlassen gilt. Miriam Böttgers aberwitziger, tragikomischer und abgründiger Roman für alle, die sich auch mit ihrer Familie herumschlagen.
Eintritt: 10 Euro
SPIELETREFF GRÜNHEIDE,
Robert Havemann Klubhaus, An der alten

KULTUR & FREIZEIT

Schule 2, 15537 Grünheide
In der Regel findet **jeden 1. Donnerstag im Monat, 19 Uhr**, ein offener Spieleabend in Grünheide statt. Gespielt werden Strategie-, Gesellschafts und Kartenspiele. Meist in 1-3 Gruppen. Besucher können eigene Spiele mitbringen, so dass wir immer neue Spiele kennen lernen.
Jede und jeder ist willkommen. Aktuelle Altersspanne: 35-56 Jahre Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind aber willkommen. Auch Knabber- & Getränke Spenden. Veranstalter ist der Verein „Grünheide-Netzwerk e.V.“
Kulturhaus Alte Schule e.V.
Rudolf-Breitscheid-Straße 27,
15569 Woltersdorf,
Telefon: 03362 / 93 80 39
06.06., 18.00 Uhr, „Disco Blue Sky – Tanz den Frühsommer“
Wir freuen uns auf Euch, gemeinsames Tanzen und fröhliche Begegnungen. Die Bar geöffnet sein, es wird wieder etwas zum Knabbern geben und Eure Wunschmusik gespielt. *Eintritt 4 Euro*
12.06., 14.00 Uhr, „Vernissage Gemeinschaftsausstellung der Evangelischen Kitas“
Ein ganzes Jahr: Frühling, Sommer, Herbst und Winter – gelebt, gesehen, gefühlt, gestaltet. Eine Gemeinschaftsausstellung der evangelischen Kindertagesstätten Woltersdorf. Seit Beginn des Kitajahres haben sich die Vorschulkinder und die Waldkinder mit verschiedenen Materialien und Maltechniken beschäftigt. Gezeigt werden Zeichnungen und Collagen in verschiedenen Formaten, die sich an den Jahreszeiten orientieren und die Welt, wie sie die Kinder wahrnehmen, wiedergeben. *Eintritt frei*
SENIORENKALENDER
Volkssolidarität e.V., Ortsgruppe Woltersdorf
Tel. 03362 / 88 490 45
Jeden Mo. 14.00 Uhr, Rommé und Skat im AWO Seniorenclub Woltersdorf
Arbeiterwohlfahrt – Ortsverein – Rüdersdorf, Tel: 033638 / 60 637
Achtung! Neue Website: www.awo-ruedersdorf.de
Jeden Dienstag zum Markttag ist der Treff von **09.00 bis 11.00 Uhr** geöffnet
04.06., 14.00 Uhr, Kindernachmittag im Treff Straße der Jugend 28

SENIORENKALENDER

08.06., 14.00 Uhr, Seniorengymnastik in der Turnhalle Brückenstraße
15.06., 15.00 Uhr, Seniorengymnastik in der Turnhalle Brückenstraße
18.06., 14.00 Uhr, Kaffeenachmittag im Treff Straße der Jugend 28
22.06., 15.00 Uhr, Seniorengymnastik in der Turnhalle Brückenstraße
24.06., 16.00 Uhr, Seniorenbeirat im Treff Straße der Jugend 28
Reiseberatung: Herr Karsten Kücken außerhalb der Sprechzeiten: 0175 9810396 bis 20.00 Uhr (bitte keine Anrufe am Wochenende und an den Feiertagen)
GefAS Erkner e.V.
Fichtenauner Weg 53, 15537 Erkner
Tel.-Nr. 0163-8921715
Mo.-Do. 08.00-15.30 Uhr,
Fr. 08.00-14.00 Uhr
Kultur- und Erzählcafé „Pustebäume“
Tel.-Nr. 0163-8921733
Di. 10.00-12.00 Uhr
Begegnungstätte
Friedrichstraße 52a, Erkner
Täglicher Mittagstisch
Mo.-So. 11.30-13.00 Uhr
Veranstaltungen
Mo. Kreativgruppe 13.00-15.00 Uhr
Mi. Sportgruppe 09.30-10.30 Uhr
Do. Spielenachmittag 13.00-14.30 Uhr
Fr. Gedächtnistraining 09.30-10.30 Uhr
Fr. Lesekreis 13.00-14.30 Uhr
Weitere Angebote der GefAS Mehrgenerationenhaus
Mo.-Do. 08.00-16.00 Uhr,
Fr. 08.00-14.30 Uhr
Kinder- und Jugendarbeit
Mo.-Do. 08.00-16.00 Uhr,
Fr. 08.00-14.30 Uhr
Familienzentrum
Mo.-Do. 08.00-16.00 Uhr,
Fr. 08.00-14.30 Uhr
Freiwilligenagentur
Fichtenauner Weg 53, 15537 Erkner
Tel.: 0163-8921715
Mo.-Do. 08.00-12.30 Uhr
Fr. 08.00-12.30 Uhr
Tafel Erkner der GefAS

SENIORENKALENDER

Mo.-Do. 09.00-14.00 Uhr
Freitag 09.00-13.30 Uhr
Sa. 09.00-13.00 Uhr

BERATUNG

Mobbingberatung 2025/26
Gemeindezentrum der Evangelische Genezareth-Gemeinde Oikos
Lange Straße 9, 15537 Erkner
Anmeldung:
mobbingberatung@ev-kirche-erkner.de
Termine jeweils von 16.00-17.30 Uhr
05. Juni 2026
03. Juli 2026
04. September 2026
09. Oktober 2026
06. November 2026
04. Dezember 2026
Allen die von Mobbing betroffen sind, möchte ich Mut machen, etwas dagegen zu unternehmen. Mobbing schadet der geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit! So brauchen besonders Kinder und Jugendliche Unterstützung und auch Ermutigung durch die Eltern, dass sie das erfahrene Leid nicht hinnehmen müssen.

GLÜCKWÜNSCHE

Der Heimatverein Erkner e.V. gratuliert am 02.06. Vivien Pietzker, am **05.06.** Andreas Stoye-Balk, am **07.06.** Tino Matthes, am **08.06.** Wilma Otto, am **13.06.** Doris Mielke, am **22.06.** Brigitte Leischner, am **28.06.** Waltraud Schneider zum Geburtstag.
Die GefAS Erkner gratuliert am 07.06. Marianne Bernicker, am **08.06.** Wilma Otto, am **18.06.** Karin Kreuzmann zum Geburtstag.
Die Volkssolidarität Erkner gratuliert am 07.06. Marianne Bernicker, **23.06.** Willi Welkisch, **25.06.** Gisela Kühnel, **28.06.** Waltraud Schneider, **28.06.** Birgit Rother zum Geburtstag.
Die Freiwillige Feuerwehr Erkner gratuliert im Juni Kamerad Ingo Fritz, Kamerad Sven Rather, Kamerad Karsten Glawe, Kamerad Leonhard Andree, Kamerad Willi Welkisch, Kamerad Bodo Bohne zum Geburtstag.

HILFE IN TRAUERFÄLLEN

Bestattungshaus Gerald Ramm
Tel. 03362 / 54 79
15569 Woltersdorf
Rüdersdorfer Str. 105

CATHOLY BESTATTUNGEN
- Inh. Ute Catholy -

Waldstr.36 Rüdersdorf 033638/67000
Friedrichstr.37 Erkner 03362/20582

Bestattungshaus Rintisch
Über 125 Jahre das Haus Ihres Vertrauens

Friedrichstr. 53, 15537 Erkner
Tag & Nacht
☎ 03362-36 66
Fax: 03362-50 02 63

HILFE IN TRAUERFÄLLEN


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

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 Hertrampf, 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 Schirmacher, 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 Vio-

line 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 Hertrampf. Lassen Sie sich diesen mitreißenden Auftritt nicht entgehen. Planen Sie diesen rockigen Ohrenschaus 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.



Gesellschaft für
Arbeit und Soziales (GefAS) e.V.
www.gefas-ev.de



Im Dialog mit Dr. phil. Gabriele Lindner



Lesung aus dem Buch
und anschließende
Diskussion

9. Juli 2026
16:00 - 18:00 Uhr

Fichtenauer Weg 53, 15537 Erkner
Großer Saal des Mehrgenerationenhaus
Alle Interessierten sind herzlich Willkommen!

Bitte anmelden!

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie!

Das Projekt „SeniorInnen-Akademie im Mehrgenerationenhaus“ wird im Rahmen des ESF Plus-Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus)

„Im Dialog“ Eine Veranstaltungsreihe der
SeniorInnen-Akademie im Mehrgenerationenhaus

Ansprechpartnerin: Hilma Zucker

☎ 03362 / 500812 oder 0163 8921744

✉ mgh@gefas-ev.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Die Interessengemeinschaft
Bahnhofsiedlung lädt
herzlich ein zum:

Siedlungs- und Kinderfest

13 Juni 2026

Auf dem Rund

14 - 19 Uhr

Was Sie erleben:

- Hüpfburg
- Musik
- Spiel & Spaß für Groß & Klein
- Torwandschießen
- Nachbarn treffen

Für das leibliche Wohl ist
gesorgt! Wir bitten um
eine Spende.

Kontakt: S. Bornschein | ibs@bahnhofsiedlung-erkner.de | bahnhofsiedlung-erkner.de



Chiron Reha



KLIMA UND
SERVICE



Andreas Thiele



Vetter



Blogreen



BORNSCHEIN



Haus für Sicherheit



Physiotherapie



Sittlich

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 Kühlschrank
- 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

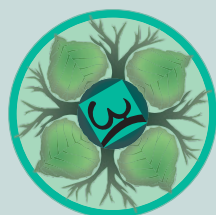
- Beratung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen
- Alle Fragen rund um Pflege
- Wohnraumanpassungen
- Unterstützung beim Antrag auf Pflegegrad sowie bei der Höherstufung des Pflegegrades
- Geeignete individuelle Hilfsmittel wie zum Beispiel Pflegebetten, Rollstühlen etc.
- Hilfen im Haushalt
- 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 mahndend 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 Rettungswache und der Wachstation.

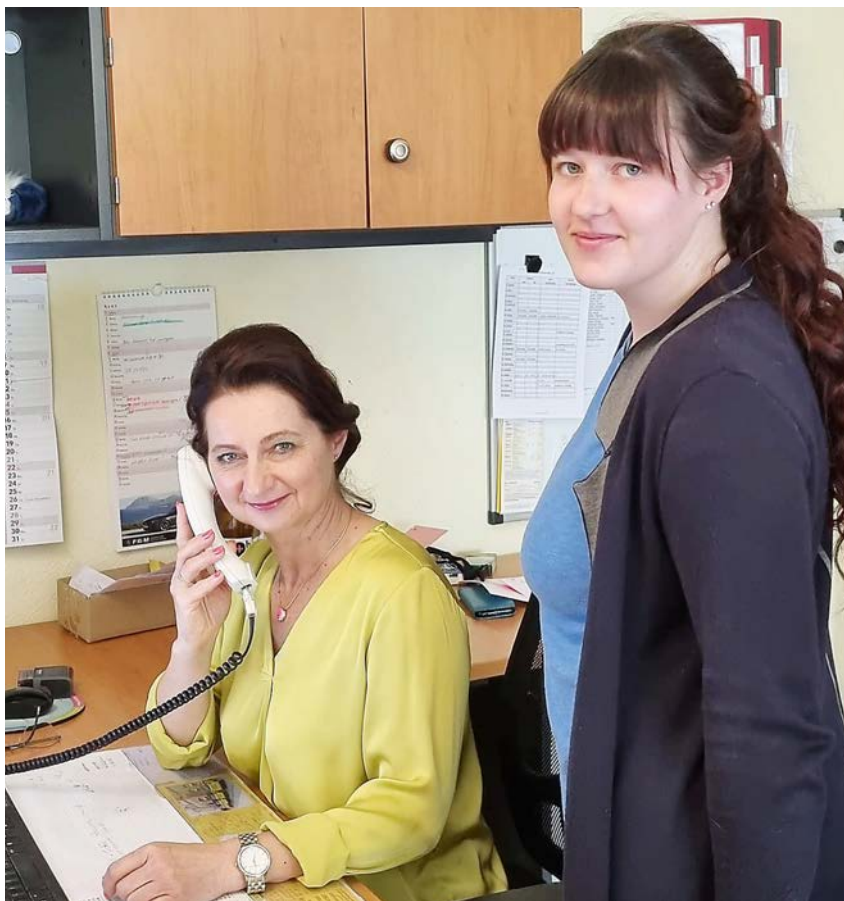
Mit diesen Erfahrungen gründete sie ihren Pflegedienst und tut das, was sie am besten kann:

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**
*Liebevolle
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

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 Wohnungen,
mit Bad und Küchenzeile,
in Hennickendorf bei Berlin
zu vermieten.**



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

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



Bei Interesse an den Wohnungen
melden Sie sich bitte unter:

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



Info@schering-immobilien.de

Es fällt keine Vermittlungsprovision an.



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



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
Ernährungs- & Ernährungsanalysen

WWW.BAUCHFETTSTUDIE.INFO

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**

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

PHYSIO
THERAPIE
Quandt GbR

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.

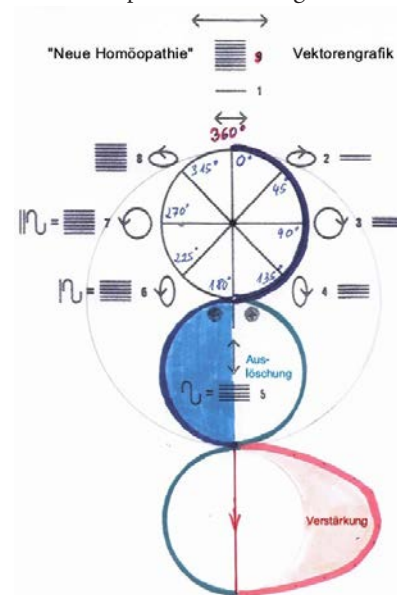
Arbeit mit Kosmischen Symbolen zur Harmonisierung menschlicher Störpotentiale

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 $\hat{=}$ 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
- Werkstattdienstleistung
- 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-Achtungsaufmerksames 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



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

BIS ZU 100%
KRANKENKASSEN
GEFÖRDERT
BEZUGSVERSICHERTE



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



Ihre Physiotherapie

SPORTS LIFE
Physio

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

Kritik an „Abschiebe-Show“

335.000 Euro Flugkosten für nur 25 Straftäter:

Eine Anfrage des AfD-Bundestagsabgeordneten Rainer Galla deckt die massiven Kosten der aktuellen Abschiebepolitik auf. Der Charterflug nach Afghanistan vom 28. April 2026 verdeutlicht das Missverhältnis von Aufwand und Nutzen: Für die Abschiebung von 25 teils schwerstkriminellen Migranten fielen allein für die Flugtickets Kosten in Höhe von 13.400 Euro pro Kopf an.

Die Operation war sechs Wochen lang vorbereitet worden. Für jeden der 25 Kriminellen waren im Schnitt drei Begleitpersonen – vor allem Polizisten sowie zwei Ärzte und zwei Dolmetscher – im Einsatz. Bei dieser Frequenz und Kostenstruktur könnte das Innenministerium rechnerisch kaum mehr als 200 kriminelle Afghanen pro Jahr abschieben.

Hierzu erklärt Rainer Galla (MdB):

„Diese Maßnahmen sind nichts als ein Tropfen auf den heißen Stein. Während die Bundesregierung medienwirksame Einzelflüge inszeniert, spricht die Realität eine andere Sprache: Die Polizei-

liche Kriminalstatistik (PKS) für 2025 weist allein im Bereich der schwersten Sexualdelikte über 500 afghanische Tatverdächtige aus. Tötungsdelikte, gefährliche Körperverletzung und schwere Drogenkriminalität sind hier noch gar nicht eingerechnet. Die Sicherheit der Bürger erodiert zusehends.“

Galla weiter:

„Was uns hier als ‚harter Kurs‘ verkauft wird, ist in Wahrheit ein sündhaft teures Versagen auf Kosten der Steuerzahler. Wir fliegen mit enormem personellem und finanziellem Aufwand eine Handvoll Straftäter aus, während die Fallzahlen bei Gewaltverbrechen durch die Decke gehen. Für jeden Abgeschobenen rücken gefühlt hunderte Verdächtige nach, die kein Aufenthaltsrecht in Deutschland haben. Schluss mit der Zeitlupe und dem teuren ‚Begleit-Service‘: Kriminelle Ausländer müssen konsequent, zügig und in großer Zahl abgeschoben werden!“

Rainer Galla

AfD-Bundestagsabgeordneten

KA 13/26 erscheint am 17.06.26.

KRAUSE

- ▶ **Komplette Zaunanlagen**
in Holz und Metall
- ▶ **Carports / Überdachungen**
- ▶ **Montage**
Material namhafter Hersteller

Tel.: (03362) 51 48 • Firma-Krause-GmbH@t-online.de
Puschkinallee 23a • 15569 Woltersdorf



- **Zäune • Tore**
- **Falttore • Antriebe**
- **Garagentore**
- **Briefkastenanlagen**
- **Alarmanlagen**
- **Haussicherheit**



AMSICO.de
Sicherheit von Alarm bis Zaun

Hoppegartener Strasse 47 • 15366 Hoppegarten
Tel.: 03342 / 30 96 10 • E-Mail: info@amsico.de

duschking
Es lebe das Bad

König
DIE BADGESTALTER

**EIN ALLTAG
OHNE HÜRDEN!**

BARRIEREARME DUSCHE
MIT DUSCHKING

FUGENLOS. SCHNELL. SAUBER.



UMBAU ZUR BARRIEREARMEN
DUSCHE IN NUR 2 TAGEN
FAST OHNE LÄRM UND SCHMUTZ!

Jetzt Termin vereinbaren!

A. König GmbH // Tel: +49 (0)3341 3075-0
Große Straße 16, 15344 Strausberg
ak@baeder-koenig.de
baeder-koenig.de



MFA

Märkische Fassade
und Ausbau GmbH

FASSADE | PUTZ | TROCKENBAU

Zeppelinstraße 37 B | 15370 Fredersdorf-Vogelsdorf
Tel. 0172 1 41 47 54 | www.mfa-putz.de

Mobau PRO Baustoff-Union

📍 **NEUENHAGEN**
Zum Mühlenfließ 2
15366 Neuenhagen

📍 **BERNAU**
Potsdamer Straße 11
16321 Bernau

📍 **SEELOW**
Am Kleinbahnhof 4
15306 Seelow

IHR PARTNER FÜR
STARKE MATERIALIEN UND STARKE PROJEKTE

WWW.BUN-NEUENHAGEN.DE

IMMER EINEN SCHRITT VORAUSS

Möbelspedition • Umzüge • Küchenmontagen
Möbelmontagen • Haushaltsauflösungen

Michael Weiß
Möbelservice

15566 Schöneiche • Am Fließ 18
☎ 030 / 64 90 33 40

www.moebelservice-michael-weiss.de



seit 1990
für Sie da!

Fußball in ERKNER



Männer – dritter Sieg in Folge

Herren Ü40 sind Staffelsieger



Erkner gewinnt gegen starke Gäste aus Eisenhüttenstadt, die ihre letzten vier Spiele gewinnen konnten. Eisenhüttenstadt hatte mehr Ballbesitz und die besseren Chancen, doch unsere Defensive stand kompakt und Keeper Richard Rudolph war einmal mehr eine Bank. Mit mehreren starken Paraden, darunter vier gewonnene 1-gegen-1-Duelle, hielt er uns im Spiel.

Mitte der ersten Halbzeit brachte Felix Reichelt Erkner mit einem sehenswerten Schlenzer zur 1:0 in Führung. Nach dem Seitenwechsel gelang den Gästen über eine Standardsituation der Ausgleich. Eine gut getretene Ecke in der Nachspielzeit nutzte Niclas Mertins mit einem herrlichen Kopfball zum 2:1 Sieg. Der Klassenerhalt sollte damit sicher sein. Die letzten beiden Spiele gegen Lübben und Trebbin werden im Juni

absolviert. In der Halbzeitpause übergab der Verantwortliche vom Fußballkreis zwei Minitore vom DFB für die Aufnahme unseres Nachwuchsleiters Mario Hein in den Club der 100.



Nach dem Einzug ins Pokalhalbfinale holen sich unsere Herren auch noch den ersten Platz in ihrer Staffel. Beim Auswärtsspiel in Hangelsberg zeigte der Gastgeber eine kämpferisch gute Leistung und ging in der ersten Halbzeit jeweils mit 1:0 und 2:1 in Führung. In der zweiten Halbzeit erhöhten unsere Män-

ner immer mehr den Druck, erspielten sich zahlreiche gute Torchancen, scheiterten aber häufig am Hangelsberger Torhüter. Schlussendlich konnte das Spiel gedreht und verdient mit 3:2 gewonnen werden. Die Meisterschaft wird dann in den nächsten Spielen gegen die anderen Staffelsieger ausgetragen.

C1-Jugend unangefochtener Tabellenführer



Im direkten Duell gegen die zweite C-Mannschaft des FV Erkner gewann das Team deutlich mit 6:1. Das ist bereits der elfte Sieg in Folge.

Mit 6 Punkten Vorsprung zum Tabellenzweiten Strausberg und noch zwei Spielen sollte dem Meistertitel nicht mehr viel entgegenstehen.

Neuer Fanshop

Pünktlich zum Start der Fußball-WM öffnet der FV Erkner 1920 seinen neuen und noch umfangreicheren Fanshop.

Beim integrierten WM-Tippspiel könnt ihr zusätzlich tolle Preise gewinnen.

Den Shop könnt ihr über unsere Homepage www.fv-erkner.de oder unter fv-erkner.fan12.de aufrufen. Weitere Zugänge sind auf unseren Onlinekanälen veröffentlicht.

Bis zum 12. Juni 2026 gibt es für Mitglieder noch einen Starterrabatt von 15 Prozent.

Viel Spaß beim Schmökern und Shoppen.



105 Jahre FV Erkner 1920 e.V.
„Wir bewegen mehr als Bälle“

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/bio-div17/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 Fehlerurteile. 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 zweifelt 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 verschanzte, 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.

Heidmarie 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

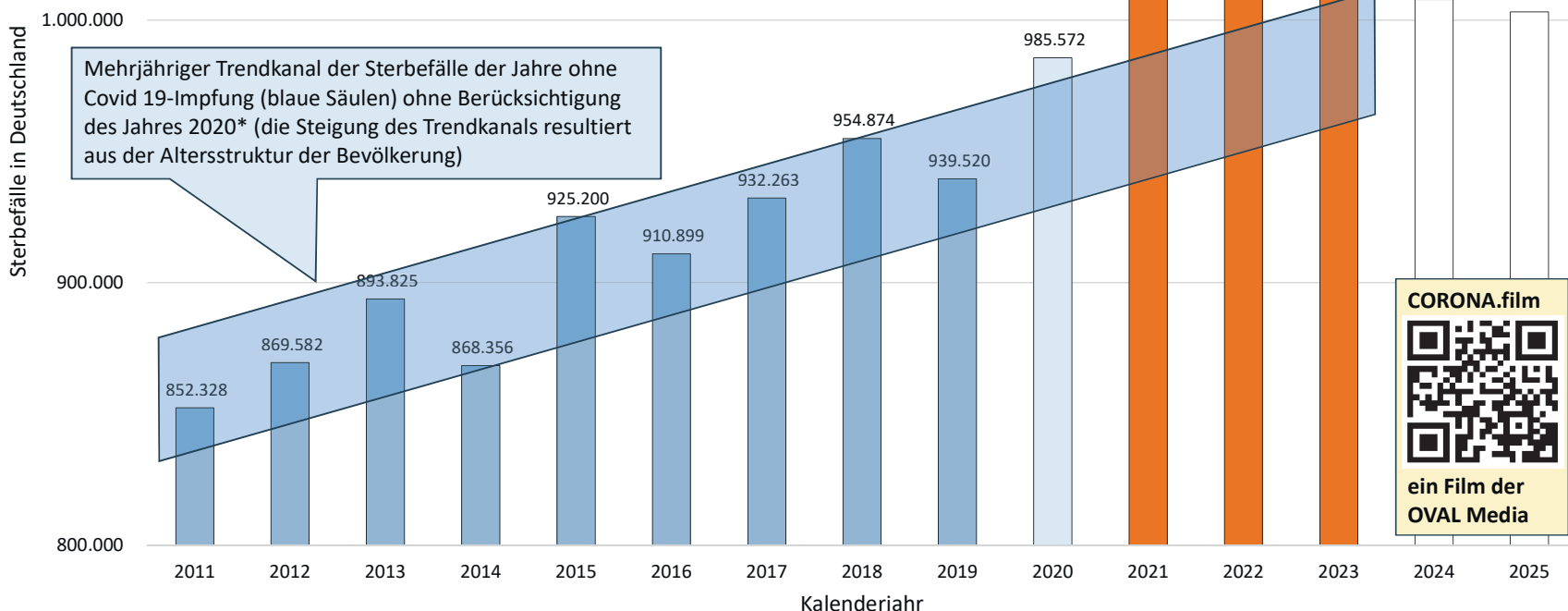
15 Jahre Sterbegeschehen in Deutschland im Überblick

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.





RAUER WOLTERS DORF
PKW - TYPENOFFEN - MOTORRAD



Reparatur & Service • Motordiagnose • TÜV täglich
Unfallinstandsetzung & Lack • Glasbruch
Kfz-Bewertung & Gutachten • Reifenservice
Gebrauchtwagen- & -verkauf
Hol- & Bringeservice

03362 - 54 26

Berliner Str. 87 · 15569 Woltersdorf

www.autofit-rauer.de
info@autofit-rauer.de

ROHRREINIGUNGSSERVICE

NOTDIENST: 0171 - 729 15 15

Fa. Strauß • Buchhorster Str. 40 • 15537 Erkner



Mitarbeiter gesucht!

mit Lkw-Führerschein / Baumaschinen-Erfahrung
für Teilzeit oder Minijob

15566 Schöneiche • Tel.: 030/6498771 • www.Hinz-Erdbau.de



KOCH-FINANZ
Versicherungsmakler
Experte Kranken-
versicherung (DMA)

**Versicherungskonzepte
für Privatkunden, Existenzgründer, Gewerbe**

Termine nach vorheriger Vereinbarung

Büro: Simone Kochan

Storkower Straße 34 | 15537 Gosen | Tel.: 0172-39 30 845 | kontakt.koch@t-online.de

WULFF • Sanitär
• Heizung
• Gas



Schelstraße 4
15537 Erkner

www.jwulff.de

*freundlich
& kompetent*

Meisterbetrieb

Telefon/Fax 03362 - 88 75 08



RAUMAUSSTATTER

Meisterbetrieb Jens Krüger

**Maler- und Tapezierarbeiten
Bodenbeläge · Parkett · Laminate
Sonnen- und Insektenschutz · Gardinen**

15370 Fredersdorf · Arndtstraße 38a

Telefon: 033439 81529

www.krueger-raumausstattung.de

24/7-Blumenautomat neben dem Geschäft

Blumen Anders
Blumenfachgeschäft



August-Bebel-Str. 29 | 15569 Woltersdorf

Tel: 03362-5129 | kerstin-blumen@gmx.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 8-18 Uhr | Sa 8-12 Uhr

Bernd Hildebrandt
Containerdienst - Fuhrunternehmen



**Günstige
Container!**

Abriss

Bautransporte

Baugruben

Erdarbeiten

Berghofer Weg 26 · 15569 Woltersdorf · Tel. (03362) 281 57 u. 281 58

DACHBAU KÜCHLER

BEDACHUNGEN · KLEMPNEREI · ZIMMEREI

SANIERUNGEN - REPARATUREN - REINIGUNG - WARTUNG - SERVICE

Tel.: 0172 3017139

dach.kuechler@t-online.de

15569 Woltersdorf



KORKENZIEHER
ROHRREINIGUNG & GEBÄUDESERVICE

SAUBER. ZUVERLÄSSIG. KORKENZIEHER.

Ihr Partner für Rohrreinigung & Gebäudeservice

+49 163 6187771

info@korkenziehergmbh.de

UNSERE LEISTUNGEN



ROHRREINIGUNG

Professionelle
Rohrreinigung für
Haushalte, Gewerbe
und Industrie.
Schnell, gründlich
und zuverlässig.



**VERSTOPFUNG
BESEITIGUNG**

Verstopfte Rohre in
WC, Küche, Bad
oder Keller?
Wir bringen alles
schnell wieder
zum Fließen.



GEBÄUDESERVICE

Umfassender Service
rund um Ihre
Immobilie - für
Werterhalt, Sicherheit
und ein gepflegtes
Erscheinungsbild.



KLEINREPARATUREN

Kleine Mängel?
Wir kümmern
uns darum.
Zuverlässige
Reparaturen rund
um Haus & Objekt.



BAUTROCKNUNG

Nach Wasserschäden
oder Bauarbeiten -
wir trocknen
schnell, effizient
und zuverlässig.



**ZUVERLÄSSIG &
FACHGERECHT**

Erfahrenes Team,
moderne Technik,
saubere Arbeit.



FAIRE PREISE

Transparente
Kalkulation und
faire Konditionen.



**ALLES AUS
EINER HAND**

Rohr, Gebäude,
Reparatur & Trocknung -
wir kümmern uns.



**KUNDENNAH
& PERSÖNLICH**

Ihre Zufriedenheit
ist unser Anspruch.

WIR SORGEN DAFÜR, DASS ALLES LÄUFT!

Korkenzieher GmbH - Ihr starker Partner für Sauberkeit, Sicherheit und Service.