Nr. 21 – 36. Jahrgang, 07.10.2026, Tel. (03361) 5 71 79

Fürstenwalder FW Die Fürstenwalder Zeitung

Älteste Anzeigenzeitung in Fürstenwalde

DACHBAU KÜCHLER

BEDACHUNGEN · KLEMPNEREI · ZIMMEREI

SANIERUNGEN - REPARATUREN - REINIGUNG - WARTUNG - SERVICE

Tel.: 0172 3017139

dach.kuechler@t-online.de

15569 Woltersdorf

Oder-Spree: Medizinische Versorgung in Gefahr?

Die medizinische Versorgung in Beeskow steht aufgrund von Defiziten und der anstehenden Krankenhausreform unter starkem Druck.

Das kommunale Krankenhaus steckt tief in den roten Zahlen. Auch nach einem Zuschuss von 4 Millionen Euro im letzten Jahr benötigt der Beeskower Krankenhausstandort nun weitere Mittel, um die drohende Insolvenz abzuwenden.

Um den Krankenhausbetrieb auch im Jahr 2027 finanziell abzusichern, soll der Kreistag am Abend des 7. Oktober über die Bereitstellung eines Liquiditätskredites in Höhe von 7 Millionen Euro entscheiden.

Weitere mögliche Zukunftsmodelle für das Oder-Spree-Krankenhaus werden vom Landkreis geprüft:

1. Weiterentwicklung des Standortes mit einem externen oder privaten Partner.

2. Neuausrichtung mit engerer Verknüpfung von stationären und ambulanten Angeboten.

3. Weiterbetrieb in kommunaler Hand durch fortlaufende finanzielle Unterstützung des Landkreises.

Laut Medienberichten favorisiert der Landrat Frank Steffen einen Verkauf der Klinikgesellschaft, während eine drastische Verkleinerung ebenfalls im Raum steht.

Lesen Sie dazu auf Seite 5.

EP: Electro Christoph

Hausgerätekundendienst - Meisterbetrieb -

Unser Service macht den Unterschied

· Einbaugeräteservice
· alle Fabrikate
· Hausgeräteservice

Hausgeräte-Kundendienst Service: (03361) 6 92 25



Wissen Sie eigentlich, was Ihre Immobilie wert ist?

Immobilienbewertungswochen vom 14.09. bis 09.10.2026

Nähere Infos:

- 0335 5541-2020
- service@s-os.de
- in der Geschäftsstelle

Sparkasse Oder-Spree

in Vertretung der LBS Immobilien GmbH NordOst

MÄRKISEN SCHIEMANN
Saarower Straße 19
15526 Reichenwalde
☎ 033631 / 82801
www.markisen-Schiemann.de



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

Aus eigener Produktion:
• Rolläden • Rolltore
• Insektenschutz

Telefon 033631 / 82801

Jetzt erhältlich!
Historischer Kalender 2027



Foto: *Die Müncheberger Straße im Jahre 1940 – eine Flaniermeile, in der heute auf der linken Seite die Sparkasse Oder-Spree zu finden ist und rechts die Fürstengalerie.*

Dieses Bild und viele weitere, eindrucksvolle Aufnahmen finden Sie in unserem „Heimatkalender 2027“

Für 11,90 € ist der Kalender hier erhältlich:

Hauke-Verlag,
Alte Langewahler Chaussee 44,
Musik & Buch Wolff,
Eisenbahnstraße 140 und im
Tourismusbüro Fürstenwalde,
Mühlenstraße 1.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

Volks- und Raiffeisenbank Fürstenwalde Seelow Wriezen eG



Ihr Markt in Fürstenwalde!

WIR LIEBEN LEBENSMITTEL



REINIGUNGSKRAFT (m/w/d) IN TEILZEIT GESUCHT!
Bewerbungen an:
✉ weisebau-gebaeudedienstleistung@hotmail.com ✆ 0152/53 55 02 07

EDEKA Förster
Lange Str. 45 | 15517 Fürstenwalde
Öffnungszeiten:
täglich 7.00 bis 21.00 Uhr
außer sonn-/feiertags

Das prangere ich an, das ist nicht nett!



Von Jan Knaupp

War man eben noch auf dem Zenit seiner Jugend, scheint man plötzlich rasend schnell in Richtung Altersheim zu rutschen. Dabei fühlt man sich selbst doch noch so jung, irgendwie noch dazugehörig und relativ wenig abgenutzt. Aber das scheint wohl nur ein ganz persönliches Gefühl zu sein – ein ganz persönliches Trugbild. Oder? Während man selbst stolz ist, dass man es altersbedingt größtenteils ohne körperliche Ersatzteile, ohne große gravierende Fehlfunktionen und ohne einen erkennbaren gehirnspezifischen Rückbau bis hierher geschafft hat, scheint das personelle Umfeld bei der Zustandsbegutachtung doch eine andere Sicht auf Alters- und Abnutzungserscheinungen zu haben. So ist es jedenfalls bei mir. Während ich mir selbst, natürlich völlig objektiv und unvoreingenommen, täglich meine jugendliche und dynamische Ausstrahlung bestätige, gibt es vermehrt persönliche Angriffe auf meine Selbsteinschätzung. Ausgerechnet die Menschen, die mir eigentlich ihr Wohlwollen und ihre uneingeschränkte Loyalität schenken müssten, winken mir immer mal wieder mit besagten Zaunpfählen, geben plumpe aber angeblich nett gemeinte Hinweise, auf einen unausweichlich fortschreitenden körperlichen und geistigen Verfall. Ist man 50plus, gilt man als Gammelfleisch. Das prangere ich an, das ist nicht nett!

Gab es bis vor Kurzem zu besonderen Anlässen als Geschenk noch eine gute Flasche edlen Hochprozentigen, eine aromatische Zigarre, einen Gutschein für ein wagemutiges Abenteuer oder eine Einladung zu einer bierseligen Vergnügung, fühlen sich mittlerweile einige Gutmeinende verpflichtet, dem „Alter“ entsprechend zu schenken. Auf den Glückwunschkarten wird einem jetzt zum „unaufhaltsamen Älterwerden (Zwinker, zwinker)“ gratuliert, plötzlich bekommt man statt der guten Pulle Rum nun scheinbar lebensverlängernde Elixiere in den Präsentkorb gepackt. Sogenannte Nahrungsergänzungsmittel sind hier voll im Trend. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Pflanzenextrakte – die Pillendöschen und die altersgerechten Einnahmeempfehlungen gibt es gleich dazu. Das prangere ich an, das ist nicht nett!

Auch diverse Teesorten stehen mittlerweile bei den Schenkenden hoch im Kurs. Bei den Beschenkten dagegen meist weniger. Auf den Teeverpackungen wird dann für den krümeligen Inhalt mit Bezeichnungen wie „Harmonie“, „Schlaf gut“, „Seelenwärmer“ und „Ruhekissen“ geworben. Wer will denn so etwas geschenkt bekommen? Ich nicht! Da fehlt ja letztendlich nur noch „Ruhe sanft“. Das prangere ich an, das ist nicht nett!

Eine beliebte Geschenkidee sind auch die Brain-Power-Smarties. Diese sollen bei Verwirrungen im Oberstübchen helfen. Gehirnunterstützung in Kapselform. Mit Ginkgo, Ginseng, Brahmi und Hericium gegen eine schleichende geistige Umnachtung.

Apropos geistige Umnachtung. Noch weht ja der Berliner Bär auf dem Roten Rathaus in der deutschen Bundeshauptstadt. Ich bin ja mal gespannt, wie lange noch? Sollte DIE LINKE dort einziehen, könnte sich das schnell ändern. Vielleicht flattert ja dann bald wieder Schwarz-Rot-Gold mit Hammer, Zirkel und Ährenkranz im Wind. Oder kommt dann etwa die rote Fahne mit gelben Hammer, Sichel und Stern, die Palästina-Flagge oder gar gleich die Kampfflagge der Antifa an den Fahnenmast? Armer Bär, armes Berlin! Das prangere ich an, das ist nicht nett!

Übrigens, Grips-Pillen hätten unserem Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, im Volksmund mittlerweile Frank-*Spalter* Steinmeier genannt, sicherlich auch gut getan. Vielleicht hätte er sich dann hin und wieder an das verfassungsmäßige Gebot der Neutralität erinnert, hätte auf parteipolitische Polemik verzichtet und Wähler nicht als Systemfeinde oder Vulgärdemokraten beschimpft. Aber für eine Gehirnunterstützung in Kapselform ist es für ihn jetzt zu spät. Zum Glück endet seine Amtszeit am 18. März 2027. Dann bekommen wir aber ein neues Staatsoberhaupt vorgesetzt – ob wir wollen oder nicht.

Und da wird mir schon wieder angst und bange. Wenn man denkt, schlimmer geht nimmer, muss man erkennen – schlimmer geht immer! Ich höre ihn schon förmlich, den neuen Bundespräsidenten Horst Schlämmer: „Isch kandidiere!“

Das prangere ich an, das wäre nicht nett!

Impressum
FW erscheint im 36. Jahrgang

Gründer von FW:
Andreas Baucik †
und Michael Hauke

Verlag: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Chaussee 44, 15517 Fürstenwalde, Tel.: (03361) 5 71 79
www.hauke-verlag.de
(hier finden Sie auch unsere DSGVO-Informationen)
Postanschrift: Michael Hauke Verlag e.K., Alte Langewahler Ch. 44, 15517 Fürstenwalde. V.i.S.d.P.: Michael Hauke.
E-Mail: info@hauke-verlag.de. **Druck:** Pressedruck Potsdam GmbH, FW erscheint alle 14 Tage am Mittwoch/Donnerstag im Altkreis Fürstenwalde. Es gelten die Mediadaten unter www.hauke-verlag.de. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist jeweils am Donnerstag vor Erscheinen, 12.00 Uhr.

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG

Die Zeitungen des Hauke Verlages:

FW, die Fürstenwalder Zeitung
Tel. (03361) 57 179
Jan Knaupp: 0172/600 650 2
Norbert Töbs: 0152/54 24 79 92

BSK, die Beeskower Zeitung
Tel. (03361) 57 179
Jan Knaupp: 0172/600 650 2

Kümmels Anzeiger
Tilo Schoerner: (03361) 57 179

Grundgesetz, Artikel 5
Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.

Fürstenwalder FW Die Fürstenwalder Zeitung
Schon am Dienstag online lesen!
www.hauke-verlag.de

Pflege mit Tradition
Beatus GmbH

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



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

Jetzt informieren und anmelden!

Telefon: 033631 447616
Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow
Mobil: 0173 6872054
E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de
www.pflege-mit-tradition.de

Dancing Queen trifft Barock: ABBA und Rameau beim Festivalfinale

Was haben „Dancing Queen“ und französischer Barock gemeinsam? Eine ganze Menge – wenn Asya Fateyeva und die lautten compagney Berlin aufeinandertreffen! Zum Abschluss der Schlosskonzerte Königs Wusterhausen wird es in der Kreuzkirche ausgesprochen virtuos und mitreißend.

Am 17. Oktober um 19:00 Uhr begegnen sich zwei musikalische Welten, die auf den ersten Blick kaum unterschiedlicher sein könnten. Hier die schwedischen Pop-Ikonen ABBA, dort Jean-Philippe Rameau (1683-1764), einer der größten Komponisten des französischen Barocks. Doch schon beim zweiten Hinhören zeigen sich erstaunliche Gemeinsamkeiten: eingängige Melodien, raffinierte Rhythmen und vor allem eine unbändige Lust an Bewegung und Tanz.

Für die musikalische Überraschung sorgt die außergewöhnliche Saxophonistin Asya Fateyeva. 1990 auf der Krim geboren und vielfach preisgekrönt, gehört sie zu den herausragenden Vertreterinnen ihres Instruments und ist bekannt dafür, musikalische Grenzen mit großer Neugier zu überschreiten. Bei ihr kann das Saxophon singen, tanzen, swingen – und plötzlich klingt ein ABBA-Hit so, als wäre er schon vor Jahrhunderten in einem französischen Ballsaal erklungen. An ihrer Seite steht die 1984 gegründete lautten compagney Berlin unter der Leitung von Wolfgang Katschner, eines der renommiertesten Ensembles für Alte Musik. Die Musikerinnen und Musiker sind bekannt für ungewöhnliche Programme und spannende Begegnungen zwischen verschiedenen Epochen und Stilrichtungen. Für „Dancing Queen“ wurden die lautten compagney Berlin und Asya Fateyeva 2025 mit dem OPUS KLASSIK als „Ensemble des Jahres“ ausgezeichnet. Der besondere Reiz des Abends liegt darin, dass ABBA nicht einfach neben Rameau gestellt wird. In den Arrangements von Komponist Bo Wiget verschmelzen die musikalischen Welten miteinander. Barockinstrumente treffen auf Saxophon, Rameaus Tänze begegnen den Rhythmen von ABBA, und manchmal ist kaum noch zu unterscheiden, wo der französische Barock aufhört und der schwedische Pop beginnt.



Preisgekröntes Programm: Mit „Dancing Queen“ kommen Asya Fateyeva und die lautten compagney Berlin in die Kreuzkirche. **Foto: Robert Paul Kothe**

So begegnen unter anderem „Mamma mia“, „Waterloo“ und natürlich „Dancing Queen“ den musikalischen Kostbarkeiten Rameaus. Lassen Sie sich verzaubern und mitreißen. Vor dem Konzert findet wieder die beliebte Schlossführung statt: Beginn um 17.30 Uhr.

Weitere Informationen: schlosskonzertekoenigswusterhausen.de

Tickets bei reservix und an allen Vorverkaufsstellen. **Ronny Reckling**

Starkregen-Vorsorge

Die Stadt Fürstenwalde/Spree hat bereits im Sommer den Zuwendungsbescheid der Investitionsbank des Landes Brandenburg (ILB) für das Vorhaben „Handlungskonzept Starkregen Fürstenwalde/Spree“ erhalten. Die Förderung ermöglicht es, ein gesamtstädtisches Konzept zur Vorsorge vor Starkregenereignissen zu erarbeiten.

Das Handlungskonzept wird das gesamte Stadtgebiet einschließlich der Ortsteile betrachten. Ein besonderer Fokus liegt auf dem öffentlichen Straßenraum als zentralem Element der Klimaanpassung. Die Analyse soll die unterschiedlichen örtlichen Rahmenbedingungen berücksichtigen, Gefährdungslagen bei Starkregen systematisch erfassen und bewerten sowie darauf abgestimmte Maßnahmenansätze entwickeln. Die Erarbeitung des Konzepts soll bis Mitte 2027 abgeschlossen werden. Die zuwendungsfähigen Ausgaben belaufen sich auf insgesamt 123.600 Euro. Davon werden 74.160 Euro durch die Europäische Union und 24.720 Euro durch das Land Brandenburg gefördert. Die Fördermittel betragen zusammen 98.880 Euro, entsprechend einer Förderquote von 80 Prozent. Die Stadt Fürstenwalde/Spree beteiligt sich mit 24.720 Euro aus Eigenmitteln.

Stadtverwaltung Fürstenwalde

§ Anwälte in Bürogemeinschaft

Anwaltskanzlei Marco Reschke
Fachanwalt für Familienrecht
info@ra-marcoreschke.de
www.ra-marcoreschke.de

Rechtsanwalt Rolf Hilke
Fachanwalt für Strafrecht
anwalt@rolf-hilke.de
www.rolf-hilke.de

Familienrecht • Strafrecht • Verkehrsrecht
Arbeitsrecht • Sozialrecht • Grundstücksrecht

Eisenbahnstraße 31
15517 Fürstenwalde

Telefon: 03361/6936160
Telefax: 03361/6936162

seit 2000 in Fürstenwalde

Bücher, die Geschichte schreiben... Jedes Buch 19,90 Euro

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



„Wie schnell wir unsere Freiheit verloren“
Hardcover, 256 Seiten,
ISBN 978-3-9824186-0-5



„Corona war erst der Anfang“
Hardcover, 280 Seiten,
ISBN 978-3-9824186-1-2

Jedes Buch 19,90 Euro

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



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



Hier erhältlich:

Online-Bestellung
• www.hauke-verlag.de/buchbestellung
• www.kopp-verlag.de (Bitte geben Sie „Michael Hauke“ bzw. „Jan Knaupp“ als Suchbegriff ein)
Beeskow:
• Buchhandlung Zweigart, Berliner Straße 21
Erkner:
• Buchhandlung Wolff, Friedrichstraße 56
Fürstenwalde:
• Hauke-Verlag, Alte Langewahler Chaussee 44 (im Hauke-Verlag gern mit persönlicher Widmung)
• Musik & Buch Wolff, Eisenbahnstraße 140
Lindenberg:
• BFT-Tankstelle, Beeskower Straße (B 246)
Neuenhagen:
• Buchhaus Bünger, Ernst-Thälmann-Straße 36
Woltersdorf:
• Blumen Anders, August-Bebel-Straße 29
• Buchhandlung Hoffmann, Rudolf-Breitscheid-Straße 24

Kleinanzeigen

An- & Verkauf

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

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

Dienstleistungen

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

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

Medizinische Versorgung langfristig sichern: Drei Perspektiven für das Oder-Spree Krankenhaus in Beeskow

Die Krankenhauslandschaft in Deutschland befindet sich im Wandel. Mit der Krankenhausreform verändern sich die gesetzlichen Rahmenbedingungen für Krankenhäuser grundlegend. Künftig wird stärker festgelegt, welche medizinischen Leistungen ein Krankenhaus anbieten kann und welche personellen, fachlichen und strukturellen Voraussetzungen dafür erfüllt werden müssen.

Für den Krankenhausstandort in Beeskow bedeutet dies, dass die bisherigen Strukturen unter den neuen Rahmenbedingungen nicht unverändert fortgeführt werden können. Eine Weiterentwicklung des Standortes ist deshalb notwendig. Für den Landkreis steht dabei die langfristige und verlässliche medizinische Versorgung der Menschen in der Region im Mittelpunkt.

Um den Krankenhausbetrieb auch im Jahr 2027 finanziell abzusichern, wird der Kreistag über die Bereitstellung eines Liquiditätskredites in Höhe von 7 Millionen Euro entscheiden.

Mit dem vorgesehenen Liquiditätskredit soll der finanzielle Rahmen geschaffen werden, um den Krankenhausbetrieb im kommenden Jahr aufrechtzuerhalten und zugleich die notwendige Zeit für die Entwicklung einer langfristig tragfähigen Perspektive für den Standort zu schaffen.

Für die Zukunft werden drei konkrete Modelle geprüft:

- **Kooperation mit einem anderen Träger:** Der Krankenhausbetrieb könnte gemeinsam mit einem externen beziehungsweise privaten Träger in einer neuen Struktur weiterentwickelt werden.
- **Weiterentwicklung zu einem erweiterten medizinischen Versorgungsangebot:** Stationäre und ambulante Angebote könnten am Standort neu miteinander verbunden und bedarfsgerecht weiterentwickelt werden.
- **Fortführung von Krankenhausstrukturen mit finanzieller Unterstützung:** Eine weitere Möglichkeit ist die Fortführung eines Krankenhausbetriebes mit entsprechenden finanziellen Zuschüssen des Landkreises.

Welche dieser Varianten umgesetzt wird und wie sie konkret ausgestaltet werden kann, ist derzeit noch nicht entschieden. Dazu laufen Gespräche und Prüfungen. Einzelheiten können deshalb zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht belastbar dargestellt werden.

Landrat Frank Steffen erklärt: *„Unser Ziel ist klar – wir wollen die medizinische Versorgung für die Menschen in unserer Region langfristig sichern. Mit der vorgesehenen Entscheidung im Kreistag wollen wir zunächst die finanziellen Voraussetzungen dafür schaffen, den Krankenhausbetrieb auch 2027 aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig arbeiten wir an drei konkreten Perspektiven für die Zeit danach. Wir werden nichts versprechen, was noch nicht entschieden ist. Aber wir werden transparent informieren, sobald belastbare Ergebnisse vorliegen.“*

Dem Landkreis ist bewusst, dass die bevorstehenden Veränderungen insbesondere bei den Beschäftigten des Krankenhauses, aber auch bei Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen Fragen und Sorgen auslösen. Deshalb wird der Landkreis über die weiteren Schritte kontinuierlich und transparent informieren sobald belastbare Aussagen getroffen werden können.

„Ich weiß, mit wie viel Engagement die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jeden Tag für die Menschen in unserer Region da sind. Mir ist deshalb wichtig, eine Lösung zu finden, die eine gute medizinische Versorgung vor Ort sichert und gleichzeitig möglichst viele Arbeitsplätze erhält. Dafür werde ich mich mit aller Kraft einsetzen“ so Landrat Frank Steffen.

Der nächste konkrete Schritt ist die Entscheidung des Kreistages über die finanzielle Absicherung des Krankenhausbetriebes für 2027. Im Anschluss daran werden die drei Perspektiven für die langfristige Entwicklung des Standortes mit den zuständigen Gremien und Beteiligten vertieft beraten und weiter konkretisiert. **Landkreis Oder-Spree**

Zusatztermin

Der Vortrag „Fürstenwalde im Jahr 1725 – eine Momentaufnahme“ mit Guido Strohfeldt, Museumsleiter des Museum Fürstenwalde, ist bereits vollständig ausverkauft. Aufgrund des großen Interesses gibt es nun einen zweiten Termin.

Folgen Sie unserem Referenten erneut nach Fürstenwalde des Jahres 1725 und erfahren Sie, wie die Stadt damals aussah und vor allem, wer sie wie am Leben hielt. Umfangreiche Forschungen der letzten Jahre ermöglichen einen faszinierenden Blick auf das Fürstenwalde vor rund 300 Jahren.

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18:30 Uhr, Historischer Braukeller im Alten Rathaus, Unkostenbeitrag: 5,00 Euro

Kulturfabrik Fürstenwalde

Zeugin gesucht!

Am 19.12.2025 gegen 7:30 Uhr kam es im Ortseingang Burig (Steinfurter Straße/Ecke Jägerstraße) in einer Kurve aufgrund von Glatteis zu einem Sturz einer Motorradfahrerin.

Gesucht wird die Zeugin, die den Sturz gesehen und der Motorradfahrerin anschließend geholfen hat.

Die Zeugin hatte rötlich/lila, kurze Haare und fuhr einen weißen Kastenwagen. Falls Sie den Unfall gesehen haben oder die betreffende Zeugin kennen, bitten wir Sie, sich dringend zu melden: oltijune@googlemail.com

ÜBER DEN SINN DES HÖRENS

Unser Hören entfaltet unsere Lebensqualität. Deshalb ist es so wichtig, unseren Hörsinn zu erhalten, auch wenn er mit den Jahren nachlässt. Das ist unsere Inspiration, daran mit Ihnen gemeinsam erfolgreich zu arbeiten.

- Entscheidende Serviceleistungen
- Kostenlose Höranalyse
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Abwicklungsformalitäten mit Ihrer Krankenkasse
- Reparatur- und Pflegeservice, Hausbesuche, umfangreiches Zubehör



Hier abschneiden

Gutes Hören zum Festbetrag ohne Aufzahlung bis zur High-Tech-Lösung

GUTSCHEIN
ÜBER EINEN KOSTENLOSEN HÖRTEST

Einfach ausschneiden und persönlich bei uns vorbeikommen oder jederzeit telefonisch einen Termin vereinbaren.

Barrierefreie Geschäftsräume!

Beuster
Augenoptik und Hörakustik

Eisenbahnstraße 29
15517 Fürstenwalde
Tel. und Fax 03361 / 22 77

04.01.2027 im Nikolai-Saal Potsdam:

Das Wiener Neujahrskonzert 2027

– Sonderpreis für Hauke-Leser –

Walzerträume schweben durch den Nikolaisaal und läuten das neue Jahr in Potsdam ein: Das Philharmonische Orchester Győr – eines der führenden Klangkörper Ungarns mit internationalem Renommee – spielt am Montag, den 4. Januar 2027 zum Wiener Neujahrskonzert „Best of Classic“ auf. Ganz in der Wiener Konzerttradition präsentiert das 46-köpfige Ensemble ab 18:00 Uhr unter Leitung von Maestro Michael Waldemar Maciaszczyk ein festliches Programm im Dreivierteltakt mit Walzern, Polkas und beschwingenden Ohrwürmern. Bekannte Melodien laden zum Träumen und Mitsummen ein.

Das Philharmonische Orchester Győr hat über die Jahre eine echte Erfolgsgeschichte geschrieben: Als eines der bedeutenden Kulturensembles Ungarns ist es auf den großen Bühnen Europas präsent und international gefragt. Besondere Anerkennung erfuhren die Musiker mit ihrem Maestro durch die Zusammenarbeit mit dem legendären Filmkomponisten Ennio Morricone sowie durch die Nominierung zum Residenzorchester der ungarischen Gala des von Plácido Domingo gegründeten Operalia-Wettbewerbs.

Karten für das Wiener Neujahrskonzert „Best of Classic“ gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Kinder bis zehn Jahre zahlen in Begleitung eines Erwachsenen nur fünf Euro, Schüler bis 16 Jahre erhalten 50 Prozent Ermäßigung.

Kinder bis 10 Jahre erhalten in Begleitung eines Erwachsenen die Karten zu 5,00 Euro und Schüler bis 16 Jahre zahlen nur 50% vom Originalpreis.

Die Leser des Hauke-Verlages bekommen bis zu 11% Rabatt! Es ist eine Bestplatzbuchung, d,h. Sie erhalten die besten verfügbaren Plätze in der jeweiligen Preisgruppe (PG):

	Preis Eventim	Hauke Verlag
1. PG	83,90 €	75,00 €
2. PG	75,64 €	67,00 €

Ticket-Bestellungen für die Leserpreise:
bestofclassic@web.de
Stichwort: Hauke-Verlag; bitte vergessen Sie Ihre Rechnungsanschrift nicht.

Best of Classic –
Das Wiener Neujahrskonzert –
am 04.01.2027, 18:00 Uhr im Nikolaisaal Potsdam
– Oder anderswo, siehe unten –



Ulinski-Lehrertreff im Küstriner Wappen



Im „Küstriner Wappen“ ging es am Freitag, den 18. September 2026 laut und fröhlich zu. Siebzehn ehemalige Lehrerinnen und Lehrer der einstigen POS „Otto Ulinski“ sowie ihr Sekretariats-Urgestein Christa Horn hatten sich zu einem Ehemaligen-Treffen zusammengefunden. Nach 2007 und 2024 war es das dritte Mal. Der besondere Anlass war die 60. Wiederkehr der Gründung unserer „Schule im Grünen“. Der Bau einer 7. Oberschule mit ihrer Eröffnung am 1. September 1966 war dringend notwendig geworden, da die übrigen vier Stadtschulen aus allen Nähten geplatzt waren. Ursprünglich als Schule Nord erhielt sie drei Jahre später den Ehrennamen des Fürstenwalder Arbeiterführers Otto Ulinski. Das „Küstriner Wappen“ war das zentrale Parteilokal der KPD. Mit besonderem Applaus und einer Blume wurden die ältesten Kolleginnen begrüßt, U. Schroeder, B. Kowal, R. Günther sowie H. Künstler und Ch. Propp in Abwesenheit. Es gab wieder viel zu erzählen, und so manche Anekdote sorgte für Lacher. In einem Punkt waren wir uns alle einig: Die Zeit an der Ulinski-Schule war lebensprägend für Lehrer und Schüler. Schülergenerationen bis 1991, der Schließung der Einrichtung, absolvierten erfolgreich die 10-klassige POS. Heute erinnert so gut wie nichts mehr an die so genannte „Barackenschule“, lediglich ein schmaler Teil des ehemaligen Mehrzweckgebäudes und die Auffahrt zum Gelände. Ansonsten befinden sich dort jetzt das Katholische Gymnasium und Räumlichkeiten der Sonnengrundschule.

Klaus Siedow, Fürstenwalde

Steuererklärung? Wir machen das.



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

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

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

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*

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG

Berlin-Brandenburger GesundheitsSPIEGEL

Das Sondermagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

2. Jahrgang | Oktober 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.



Inhaberin Annika Schütte, Beatus GmbH – Pflege mit Tradition

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

Fahrdienst
- Krankenfahrten jeglicher Art: Dialyse, Reha, Arzt, Einkauf etc.

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 liebevoll und bieten Ihnen Hilfe bei Ämtern und Behörden.

Pflege mit Tradition
Beatus GmbH
Unsere Leistungen
- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuung von Demenzkranken
- Verhinderungspflege
- Beratungsbesuche
- Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Behandlungspflege/ ärztliche Verordnung

Jetzt informieren und anmelden!

FAHRDIENST
Krankenfahrten jgl. Art:
Dialyse, Reha, Arzt, Einkauf ...
HAUSWIRTSCHAFT
Alltagsbegleitung:
z.B. Unterstützung bei Biografiearbeit, Validation, Gedächtnistraining, bürokratische Hilfe ...

Telefon: 033631 447616
Dorfstraße 33 · 15526 Bad Saarow
Mobil: 0173 6872054
E-Mail: kontakt@pflege-mit-tradition.de
www.pflege-mit-tradition.de

Nachgedacht

Von Herz zu Herz – Können wir unserem Herzen noch lauschen?



Wenn alles still ist, die Stille das Laute im Außen durchbricht. Nichts ist mehr hörbar. Die Aufregung verstummt, der Alltag verschwimmt. Ruhe.

Dann ganz leise, zart und doch so beständig können wir unserem Herzschlag lauschen. Was bleibt, wenn alles (ab)fällt? – Unser lebendiges Pochen in unserer Brust. Wir sind hier, wir sind jetzt, wir sind wir. Hier sind wir zu Hause, angekommen, sicher, wahrhaftig.

Was können wir heute wahrnehmen, was möchte unser Herz uns sagen? Sind wir offenen Herzens? Leben wir unseren Herzensweg? Wen oder was tragen wir im Herzen?

Herzlich lade ich Sie heute ein, lieber Leser, einmal hinein zu schreiten – in diesen Raum zwischen den Welten – um den eigenen heiligen Herzraum zu erspüren. Eine Reise in die unendlichen Weiten des Herzuniversums. Die Reise nach Innen – ganz ohne Ablenkung, ohne *Unten*haltung.

Ist es eng? Ist es weit? Schwer? Leicht? Sind wir frohen Herzens? Haben wir Herzschmerz? Tun wir nach Herzenslust das, was uns guttut oder lassen wir unseren Herzraum mit Fremdenergien besetzen? Ist das Herz frei? Sind auch die Gedanken frei? Welche Herzfarben sehen wir? Wenn wir in die Stille sinken, können wir unser Herz überhaupt noch hören? Können wir ihm lauschen, Geschichten der Ahnen erahnen? Können wir Trauer, Schmerz wahrnehmen, oder doch die *Herzens*Freude? Die Freude am lebendigen Sein? Was ist heute unsere *Herzens*angelegenheit?

Nicht immer sind wir bereit, alles aus vollem Herzen zu tun, nicht immer können wir die leisen Rufe vernehmen. Misstrauen, Zweifel, Erfahrungen, erlernte Verhaltensmuster, *Ent*Täuschungen, Verletztsein oder ein gebrochenes Herz – was ist es genau, das uns zurückhält, aus vollem Herzen zu schöpfen? Warum sperren wir unser Herz aus und verstecken es in einer dunklen Ecke? Hat das Herz nicht immer Recht? Sagt es nicht, hier bin ich richtig? Hier ist alles gut?



All zu oft lassen wir uns dann nur halbherzig auf Momente und Situationen oder Menschen ein. Was genau hemmt uns? Oder ist es nicht manchmal sogar von Vorteil, vorsichtig, umsichtig zu sein? Wem oder was gewähren wir Einlass in unser Herzstrahlen?

Wir Menschen sind fühlende Wesen. Es ist eines unserer liebsten Eigenschaften. Doch dürfen wir diese nicht ausnutzen lassen. Es kann schon mal passieren, dass wir durch unser Mitgefühl schnell dazu neigen, unser Herz für Wesen bereitzustellen, die uns nicht guttun. Aus Mitgefühl tapsen wir in die Falle namens Mitleid. Wie das Wort schon deutet, leiden wir dann, werden vielleicht selbst in eine fremde Opferrolle gedrängt. Somit wird es eng und kühl im Herzen. Wir sind dann fremdbesetzt.

Druck von außen oder auch der Druck, den wir uns selbst erschaffen, blockieren unsere *Herz*energie. Enge, Unwohlsein, Schwere entstehen und könnten sogar Auslöser für erhöhten Blutdruck und Herzrhythmusstörungen sein. Wir laufen nicht mehr rund, sind aus dem Takt. Lösen wir uns schweren Herzens von Umständen, die uns zusammenziehen lassen. Bringen wir wieder mehr Leichtigkeit in unseren Kraftmotor Herz. Zeigen wir mutig und beherzt unsere Grenzen.

Heute dürfen wir einmal mehr dankbar sein. Wir können es unserem Herzlein liebevoll zuflüstern: „Danke, dass du da bist! Danke, dass du für mich schlägst!“

Spüren wir die leichten Flügelschläge des Herzens, lassen wir unsere Flügel wachsen und befreien wir unsere Träume und Wünsche. Tragen sie beherzt nach außen und zeigen wir uns genauso, wie wir sind.

Ich möchte Sie heute einladen, dem Ruf Ihres Herzens zu lauschen und sich auf den Herzensweg zu machen.

Denn Herz ist Trumpf. Ziehen wir unsere Herzkarte im Lebensspiel und lenken schöpferisch in Richtung *Herzens*wohlsein.

Von Herz zu Herz

Bianca Laube, Hauke-Verlag

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 PotsdamGmbH, Änderungen/Druckfehler vorbehalten, alle Veranstaltungshinweise ohne Gewähr, kein Anspruch auf Vollständigkeit

Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990
HAUKE VERLAG

Ihr verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit!



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



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

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz in Fürstenwalde: Zuhause bleiben, auch wenn nichts mehr ist wie früher

Eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz bietet mehr als Pflege – sie bietet ein echtes Zuhause.

Wenn die Diagnose Demenz gestellt wird, stehen Familien oft vor einer schweren Entscheidung: Wie kann ein würdevolles, sicheres Leben für den erkrankten Angehörigen aussehen – und wo? Viele denken zuerst an ein Pflegeheim.

Doch es gibt eine Alternative, die immer mehr Zuspruch findet: die ambulant betreute Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz.



Ein Zuhause statt einer Einrichtung

Anders als in einem klassischen Pflegeheim leben in einer solchen WG meist acht bis zwölf Bewohner zusammen – in einer überschaubaren, familiären Umgebung.

Es gibt keine sterilen Flure, keine anonymen Stationsabläufe, sondern eine Wohnküche, in der gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen wird.

Der Alltag orientiert sich am gewohnten Leben: Kartoffeln schälen, Wäsche falten, im Garten sitzen – kleine Tätigkeiten, die Struktur geben und Selbstwirksamkeit erhalten.

Studien zeigen immer wieder, dass ein solches Umfeld sich positiv auf das Wohlbefinden und den Krankheitsverlauf auswirken kann, weil Reizüberflutung reduziert und Vertrautheit gefördert wird.

Auch personell unterscheidet sich das Konzept: Die Pflegekräfte sind präsent, doch die Organisation liegt – anders als im Heim – auch bei den Angehörigen oder Betreuergemeinschaft. Das bedeutet mehr Mitspracherecht, mehr Transparenz und mehr Nähe zum eigentlichen Leben des erkrankten Menschen.



Angehörige sind Teil des Konzepts – nicht nur Besucher

Das Herzstück der Wohngemeinschaft ist die aktive Einbindung der Angehörigen. Sie sind nicht Gäste, die zu festen Besuchszeiten kommen, sondern Mitgestalter des Alltags.

Ob beim gemeinsamen Mittagessen, bei Ausflügen, beim Feiern von Geburtstagen oder einfach beim spontanen Vorbeischauen am Nachmittag – Angehörige können jederzeit da sein und mitwirken.

Viele engagieren sich zudem in der Angehörigengemeinschaft.

Diese Nähe entlastet nicht nur emotional, sie schafft auch Vertrauen: Wer weiß, was im Alltag der Mutter oder des Vaters passiert, wer mitreden kann, wenn es um Pflege und Betreuung geht. Gleichzeitig bleibt genug fachliche Unterstützung im Hintergrund, damit Angehörige nicht überfordert werden – die Pflege selbst übernehmen erfahrene Fachkräfte.

Mehr Lebensqualität für alle Beteiligten

Die Vorteile liegen auf der Hand: kleinere, familiäre Strukturen statt Anonymität, individuelle Tagesgestaltung statt starrer Heimroutinen, aktive Teilhabe der Familie statt distanzierter Besuchssituation.

Für Menschen mit Demenz bedeutet das oft weniger Unruhe, mehr Orientierung und ein Stück gelebte Normalität – auch wenn sich das Erinnerungsvermögen verändert.

Wer sich für seine Angehörigen eine Betreuung wünscht, die Nähe, Würde und Mitbestimmung verbindet, findet in der ambulant betreuten Wohngemeinschaft eine echte Alternative zum klassischen Heim.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich vor Ort ein Bild zu machen und die Atmosphäre selbst zu erleben.

Kontaktieren Sie uns unter:
Telefon: (03361) 74 78 80

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

Unsere nächste Ausgabe für Sie erscheint im

Frühjahr 2027

GesundheitsSPIEGEL

Möchten auch Sie dabei sein?

Tel: 03361- 57179 oder
info@hauke-verlag.de

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
- Intesiv - 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-Liebknecht-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 individuellen 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



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. Pflegende 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.

Einsamkeit war gestern

Liebevolle Unterstützung ohne Zeitdruck

Neutzsch GmbH
Betreuungsdienst

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

Gesunde Augen: Warum regelmäßige Kontrollen wichtig sind

Augenoptiker und Optometristen helfen dabei, die Sehkraft und Gesundheit der Augen zu überprüfen

Unsere Augen leisten jeden Tag wichtige Arbeit. Umso wichtiger ist es, die Sehkraft regelmäßig zu kontrollieren und mögliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Dabei spielen Augenoptiker und Optometristen eine wichtige Rolle.

Wann sollte man zum Augenoptiker gehen?

Viele Menschen fragen sich, ob es einen bestimmten Zeitpunkt gibt, an dem man einen Augenoptiker aufsuchen sollte. Grundsätzlich gilt: Sobald man das Gefühl hat, dass die eigene Sehkraft nachlässt oder sich verändert, sollte man einen Termin vereinbaren. Denn eine Veränderung der Sehkraft kann unterschiedliche Ursachen haben und wird auch durch Medikamente oder chronische Erkrankungen beeinflusst.

Eine einfache Kontrolle kann man sogar selbst durchführen. Dafür sollte man jeweils ein Auge abdecken und mit dem anderen Auge abwechselnd in die Ferne und in die Nähe schauen.



Inhaberin Sylvia Kossatz (Augenoptikermeisterin und Optometristin HWK) und Mitarbeiterin Doreen Kebsch (Augenoptikerin) sind in der Brillen-Zentrale für Sie da

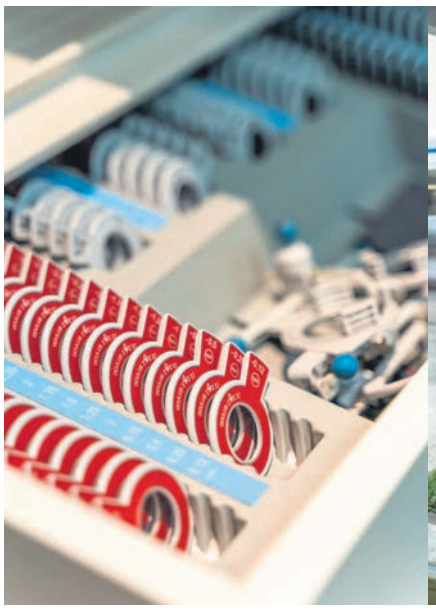
Anschließend wird der Test mit dem anderen Auge wiederholt. So lässt sich feststellen, ob beide Augen noch ähnlich scharf sehen.

Wichtig ist, jedes Auge einzeln zu testen, da sonst möglicherweise das bessere Auge die Einschränkungen des anderen ausgleicht.

Dabei wird zunächst der vordere Augenabschnitt betrachtet. Dazu gehören unter anderem der Tränenfilm, die Hornhaut und die Augenlinse. Auch der Augeninnendruck kann gemessen werden. Anschließend kann der Blick noch weiter in das Auge gerichtet werden. Dabei werden beispielsweise die Netzhaut und der Sehnervenkopf untersucht. Auf diese Weise können mögliche Auffälligkeiten und Veränderungen frühzeitig erkannt werden und wenn nötig auch eine Weiterempfehlung an den Augenarzt erfolgen.

Fazit

Regelmäßige Augenuntersuchungen können dabei helfen, Veränderungen der Sehkraft oder der Augengesundheit rechtzeitig festzustellen. Wer bemerkt, dass die Sicht schlechter geworden ist oder sich verändert hat, sollte deshalb nicht zu lange warten und einen Termin beim Augenoptiker oder Optometristen vereinbaren.





Mehr als nur ein Sehtest

Eine umfassende Untersuchung der Augen besteht jedoch aus mehr als einer einfachen Überprüfung der Sehschärfe. Moderne Optometrie ermöglicht es, auch verschiedene Bereiche des Auges genauer zu untersuchen.

Denn gesunde Augen sind ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität!

brillen zentrale
außergewöhnlich persönlich

IHR AUGENOPTIKER VOR ORT IN BEESKOW

Unsere Leistungen
- Optometrische Untersuchung & Screening
- Sehschärfenüberprüfung
- Augenuntersuchung bei Kindern
- Kontaktlinsenanpassung
- Führerscheinsehtest

Vereinbaren Sie gerne einen Termin!

Breite Straße 42
15848 Beeskow
Telefon/ 03366/410 40 01

Öffnungszeiten:
Montag-Freitag 09-18 Uhr
Samstag 09-12 Uhr

www.brillen-zentrale.de
postbox@brillen-zentrale.de

salon trendy
Friseurmeisterin Linda Wöllm

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



Wir wünschen Allen einen schönen Herbst!

Öffnungszeiten
Mo 9-17 Uhr | Di & Mi 9-18 Uhr | Do 14-20 Uhr | Fr 10-18 Uhr

Arbeitsschutz Complett – Ihr Experte in Strausberg

Seit der Gründung unseres Unternehmens im April 1991, konnten wir zahlreiche Kunden von unseren Angeboten und Dienstleistungen überzeugen.

Unser Spezialgebiet sind Firmeneinkleidungen.

Egal ob Handwerks- oder Gewerbebetrieb, Arztpraxis oder Gartencenter – mit Ihnen gemeinsam finden wir die für Sie passende Arbeitsbekleidung.

Maßstab ist für uns Ihre Zufriedenheit, denn Arbeitskleidung soll nicht nur schützen, sie soll auch funktionell und optisch ansprechend sein. Egal ob Einzelperson oder Firma, wir beraten Sie gern. Besuchen Sie uns vor Ort in Strausberg in der Kastanienallee 52. Bei uns können Sie schauen, sich beraten lassen und probieren, bis das Richtige gefunden ist. Wir führen die komplette Ausstattung für den Beruf! Für Ihre Sicherheit! Für Ihre Gesundheit!



Große Auswahl verschiedenster Kleidung vor Ort, Schuhe von Gr. 36 -50 ab Lager – Alles zum Anpassen + Anprobieren!

Wir bieten für unsere Kunden einen Lieferservice mit DPD an! Auf über 100 qm Verkaufs- und Lagerfläche bieten wir Berufs- sowie Imagebekleidung für alle Berufsgruppen, Zunftbekleidung und Zubehör sowie ein umfassendes Programm an Sicherheitsschuhen.

Gern bedrucken oder besticken wir Ihre Berufsbekleidung (einschließlich Shirts, Hemden, Sweatshirts nach Ihren Vorgaben).

Sollte ein Produkt nicht vorrätig sein, können wir es für Sie schnell bestellen und liefern. Verlassen Sie sich auf unseren Service und unsere Erfahrung.

www.arbeitsschutz-pabst.de
info@arbeitsschutz-pabst.de

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 14.11.2026 an.



Unsere nächste Ausgabe für Sie: GesundheitsSPIEGEL im Frühjahr 2027





SaarowTherme

Gesundheit, die in den Alltag passt

© Durch die Stadt GmbH

Mehr Wohlbefinden im Alltag

Wellness muss kein Ausnahmezustand sein. Gesundheit auch kein Projekt. Oft sind es die kleinen Pausen, die im Alltag fehlen: Wärme spüren, für einen Moment loslassen, tief durchatmen oder einfach nichts tun müssen.

In der SaarowTherme verbinden sich genau diese Momente mit der natürlichen Kraft der Thermalsole der Catharinenquelle und ihrer wohltuenden Wärme. Bei ca. 36 °C trägt das salzhaltige Wasser den Körper beinahe schwerelos, Muskeln können entspannen und Gelenke werden entlastet.

Auch Saunieren lässt sich wunderbar als regelmäßiges Gesundheitsritual etablieren, durch Wärme, Ruhe und Entschlacken. Bewusste Pausen geben Raum für Regeneration. So wird Wohlbefinden nicht nur zu etwas für besondere Anlässe, sondern zu einem selbstverständlichen Teil des Alltags.

Virtuell eintauchen
und die Wellnesswelten der SaarowTherme entdecken.



© Florian Busch - www.fb-hotels.de
AI MODIFIED

SaarowTherme
...endlich Zeit für mich!

SaarowTherme
Bad Saarow Kur GmbH
Am Kurpark 1, 15526 Bad Saarow
Tel. 033631/8680
info@bad-saarow.de
www.SaarowTherme.de

Instagram.com/ saarowtherme

facebook.com/ Saarow Therme

Wohlbefinden verschenken



Regeneration, die einfach dazwischenpasst

Nicht jede Auszeit braucht einen ganzen Wellnesstag. Auf dem Hydrojet verbindet sich Wärme mit einer wohltuenden Überwassermassage. Während der Körper entspannt auf der Liege ruht, sorgen warme Wasserstrahlen unter der Liegefläche für ein angenehmes Massagegefühl.

Je nachdem, was Ihnen gerade guttut, können Sie aus verschiedenen Massageprogrammen wählen – zum Beispiel mit Fokus auf Rücken und Schultern, eine oder eine rundum entspannende Massage.

Kein Umziehen. Kein großer Zeitaufwand. Einfach das passende Programm wählen, hinlegen, loslassen und für einen Moment abschalten.

Hydrojet-Massage buchen
und Regeneration ganz einfach in den Alltag integrieren.

Beauty als Teil von Wohlbefinden

Sich gut zu fühlen und sich wohl in der eigenen Haut zu fühlen, gehören zusammen.
Deshalb endet Selfcare in der SaarowTherme nicht beim Thermalbad oder in der Sauna. Beauty-Anwendungen, pflegende Treatments und Massagen machen bewusste Zeit für sich zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Sondern um das gute Gefühl, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken.
Um gepflegte Haut, Entspannung und diesen besonderen Moment nach einer Anwendung, in dem sich Wohlbefinden auch im Spiegel zeigt.

Beauty & Pflege buchen
und sich ganz bewusst Zeit für sich nehmen.



Fotos diese Seite: © Florian Busch - www.fb-hotels.de



Wohlbefinden ist kein Termin für irgendwann

Gesundheit ist nicht erst ein Thema wenn etwas fehlt, ihre Stärkung kann Teil des Alltags sein:

- **Eine kraftspendende Stunde Wärme.**
- **Eine entspannende Massage.**
- **Eine belebende Beauty-Anwendung.**
- **Ein regenerierender Saunabesuch.**
- **Oder ein Moment ganz bewusster Ruhe.**

Denn vielleicht liegt moderner Luxus genau darin: sich Zeit für das eigene Wohlbefinden zu nehmen, bevor der Körper danach verlangt.

Und weil Wohlbefinden seinen Platz im Alltag verdient, sind wir täglich für Sie da:

Sonntag – Donnerstag 10 – 21 Uhr
Freitag & Samstag* 10 – 23 Uhr
*Einlass ab 16 Jahren (Nachweis im Original erforderlich).

Unser Bauchgefühl ist schlauer als wir denken!

Was Darm, Mikrobiom und Immunsystem miteinander zu tun haben – und warum der Herbst ein guter Zeitpunkt ist, genauer hinzuschauen.

„Ich hab da so ein Bauchgefühl…“ Diesen Satz kennen wir alle. Und tatsächlich ist unser Bauch ein ziemlich bemerkenswertes Kommunikationszentrum. In unserem Darm leben Milliarden von Mikroorganismen, die zusammen unser Mikrobiom bilden. Und die sitzen dort keineswegs untätig herum!

Der Darm – mehr als nur Verdauung

Darm, Darmbarriere und Immunsystem stehen in engem Austausch. Unser Mikrobiom ist an zahlreichen Vorgängen in unserem Körper beteiligt und wird seinerseits von unserer Lebensweise beeinflusst.

Was wir essen, wie viel wir uns bewegen, Stress, Schlaf und auch Medikamente können das Darmmilieu mitprägen. Dabei gibt es nicht das eine „perfekte“ Mikrobiom. ***Viel interessanter ist die Frage:*** Wie vielfältig ist mein persönliches Darmökosystem – und was kann ich selbst dafür tun, dass es gute Bedingungen vorfindet?



Herbstzeit ist Körperzeit

Wenn die Tage kürzer werden, verbringen wir wieder mehr Zeit drinnen. Gleichzeitig bekommt unsere Haut weniger Sonnenlicht ab – und damit kann sich auch die körpereigene Bildung von Vitamin D verändern. Vitamin D spielt unter anderem eine Rolle für Knochen, Muskelfunktion und das Immunsystem.

Wer wissen möchte, wie es um die eigene Versorgung steht, kann den Vitamin-D-Status gezielt bestimmen lassen. Denn manchmal ist Wissen tatsächlich hilfreicher als der Griff zum Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht.

Und was ist mit meinem eigenen Darm?

Wer hier genauer hinschauen möchte, kann bei mir im Studio eine persönliche Darmberatung nutzen – ganz unkompliziert mit oder ohne Mikrobiom-Analyse, zum Beispiel über den Allergosan MikrobiomScan.

Eine solche Analyse ist dabei kein „Darm-TÜV“ und ersetzt keine medizinische Diagnose. Sie kann aber interessante Hinweise liefern und Anlass sein, Ernährung und Lebensweise einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Denn am Ende geht es nicht darum, möglichst viele Produkte einzunehmen. Es geht darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und herauszufinden, was im persönlichen Alltag wirklich sinnvoll ist.

♥3 Dinge, die Dein Darm liebt♥

· *VIELFALT*

Bunt und abwechslungsreich essen – besonders Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse liefern wertvolle Ballaststoffe.

· *BEWEGUNG*

Unser Darm mag einen aktiven Lebensstil. Dafür braucht es keinen Marathon: Regelmäßige Bewegung im Alltag zählt.

· *TAGESLICHT*

Gerade jetzt rausgehen! Ein Spaziergang verbindet Bewegung, frische Luft und Tageslicht – und tut einfach gut.

Mein persönlicher Herbst-Tipp:

Nicht erst warten, bis der Körper laut „Stopp!“ ruft. Lieber rechtzeitig zuhören, neugierig bleiben und kleine Dinge verändern.

Manchmal steckt hinter einem guten Bauchgefühl eben tatsächlich mehr, als wir denken.

Persönliche Darmberatung & Vitamin-D-Versorgungscheck im Studio – nach Terminvereinbarung.

Fit+ Neuenhagen – Hildesheimer Strasse 14a, 15366 Neuenhagen

ACTIVE STUDIO / FIT+ NEUENHAGEN – Wir bringen DICH in BEWEGUNG | Spüre DEIN neues LEBENSGEFÜHL

Tel. 0160/7913360 | neuenhagen@fitplus-club.de | www.neuenhagen.fitplus-club.de | active-studio@gmx.de | www.balanzell.de | BEWEGUNG-COACHING-REHASPORT | BEI UNS / FÜR DICH / MACH MIT



Dein Herz isst mit!

Was Darm, Nährstoffe und sogar dein Atem mit Herzgesundheit zu tun haben

Dein Herz arbeitet für dich. Tag und Nacht. Rund 100.000 Schläge täglich – zuverlässig, unermüdlich, meistens unbemerkt.

Und trotzdem behandeln wir es manchmal wie unseren besten Mitarbeiter: Solange alles funktioniert, bekommt es wenig Aufmerksamkeit. Erst wenn Blutdruck oder Blutfettwerte auffällig werden oder die Belastbarkeit nachlässt, fragen viele: *„Was kann ich jetzt tun?“*

Meine Lieblingsfrage als Heilpraktikerin und Selbstheilungscoach lautet: *„Warum erst jetzt?“*

Denn Dein Herz lebt nicht allein. Darm, Mikrobiom, Nährstoffversorgung, Stoffwechsel, Nervensystem, Atmung, Bewegung und Regeneration greifen ineinander.

Unser Körper denkt eben nicht in Schubladen. Warum sollten wir es tun?



Dein Mikrobiom sitzt mit am Tisch

Was hat Dein Darm mit Deinem Herzen zu tun? Mehr, als viele vermuten.

Billionen Mikroorganismen bilden in unserem Darm ein faszinierendes Ökosystem: das Mikrobiom. Und mit jeder Mahlzeit entscheiden wir mit, womit wir es versorgen.

Besonders spannend sind Ballaststoffe wie Inulin: Sie dienen Darmbakterien als Nahrung und können so beeinflussen, was in unserem mikrobiellen Ökosystem entsteht. Bestimmte Darmbakterien fermentieren sie und bilden dabei unter anderem kurzkettige Fettsäuren.

Die Forschung untersucht längst Zusammenhänge zwischen Mikrobiom, Stoffwechsel, Immunprozessen und Herz-Kreislauf-Gesundheit. Plötzlich ist der Darm also weit mehr als ein „Verdauungsthema“. Dein Darm arbeitet nicht allein – und Dein Herz auch nicht.

Die spannendere Frage lautet deshalb nicht: Wie viele Kalorien esse ich? Sondern: Wie gut ernähre ich eigentlich mein Mikrobiom?

Nährstoffe sind keine Solokünstler

Vitamin B? Magnesium? Aminosäuren? Wir suchen gerne nach dem einen Stoff. Unser Körper arbeitet anders: Er arbeitet in Netzwerken.

Mehrere B-Vitamine sind beispielsweise an wichtigen Prozessen des normalen Energie- und Stoffwechselgeschehens beteiligt. Aminosäuren bilden die Bausteine unserer Proteine. In zahlreichen Stoffwechselwegen müssen unterschiedliche Nährstoffe, Enzyme und Cofaktoren zusammenspielen.

Ich vergleiche das gerne mit einem Orchester: Die beste Geigerin der Welt macht noch kein Konzert. Erst das Zusammenspiel erzeugt Musik.

Deshalb gilt auch bei Nahrungsergänzung nicht automatisch: viel hilft viel. Entscheidend ist der Blick auf Versorgung, Bedarf und Zusammenspiel.

Nicht nur: „Was soll ich nehmen?“

Sondern: „Was braucht mein Körper wirklich?“

Atmen – Dein unterschätzter Gesundheitsfaktor

Wir reden über Ernährung und Bewegung. Aber wann hast Du zuletzt darauf geachtet, wie Du atmest?

Bei einer tiefen Zwerchfellatmung bewegt sich das Zwerchfell rhythmisch auf und ab. Dadurch verändern sich auch die Druckverhältnisse im Bauch- und Brustraum – eine sanfte natürliche Bewegung für die dort liegenden Organe.

Gleichzeitig kann langsames, bewusstes Atmen die parasympathische Aktivität fördern – jenen Zustand, den wir mit Ruhe und Verdauung – „Rest and Digest“ – verbinden.

Denn selbst die beste Mahlzeit macht einen Unterschied, wie wir sie essen: *Gestresst, schnell und nebenbei? Oder bewusst, gut gekaut und in Ruhe?*

Vielleicht beginnt gute Verdauung nicht erst mit dem, WAS wir essen – sondern auch damit, WIE wir essen und atmen.

Dein Herz hört Deinen Lebensstil

Unser Herz erlebt nicht nur unseren Speiseplan. Es erlebt unseren gesamten Alltag: Ernährung. Bewegung. Schlaf. Stress. Atmung. Rauchen. Alkohol. Regeneration.

Die entscheidende Frage ist deshalb nicht: „Welche EINE Sache macht mich gesund?“ Sondern: „Welche meiner täglichen Entscheidungen zahlen auf meine Gesundheit ein?“

Mehr gute Ballaststoffe (Fasern). Ausreichend Protein. Ein Spaziergang. Eine bewusste Atempause. Guter Schlaf. Wenig hochverarbeitete Lebensmittel.

Klingt unspektakulär? Bis daraus Gewohnheiten werden.

♥ HERZ-CHECK

Wie gut kennst Du Dein Herz wirklich? Welche Entscheidung kannst Du HEUTE treffen, für die Dir Dein Herz morgen dankbar wäre?

- Bekommt Dein Mikrobiom täglich das „Futter“, das es braucht?
- Sind Deine Nährstoffe ein gutes Team – oder lauter Solokünstler?
- Atmest Du tief – oder funktioniert sogar Deine Atmung nur noch nebenbei?
- Wie viel echte Regeneration bekommt Dein Körper?
- Wartest Du auf deutliche Signale – oder kümmerst Du Dich schon heute um Dich?

Neugierig geworden? Sehr gut!

Denn wer Zusammenhänge versteht, entdeckt oft Stellschrauben, die vorher unsichtbar waren. Und das Beste ist – Du musst morgen nicht Dein komplettes Leben verändern.

Du kannst heute beginnen!

Mit einer hochwertigen Mahlzeit. Mit ein paar bewussten, tiefen Atemzügen – sogenannten echten Vollatemzügen. Einem Spaziergang. Einer erholsamen Nacht.

Denn während wir gerne denken: *„Darum kümmere ich mich irgendwann …“*, schlägt unser Herz längst weiter.

Wer wartet, bis der Körper immer lauter werden muss, verschenkt möglicherweise wertvolle Zeit, in der Veränderung längst beginnen könnte.

♥ Meine Herzensfrage an Dich:

Was kannst Du HEUTE tun, damit Dein Körper Dich möglichst lange kraftvoll durchs Leben trägt?

Über mich
Karin Seidel | Heilpraktikerin & Selbstheilungscoach

Ich begleite Menschen dabei, körperliche und seelische Herausforderungen ganzheitlich zu betrachten und Zusammenhänge zu erkennen. Mein Fokus liegt auf Nährstoffversorgung, Darmgesundheit sowie epigenetischen und transgenerationalen Belastungen.

Mein Ziel: den eigenen Körper besser verstehen, seine Signale bewusster wahrnehmen und individuelle Wege zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität entdecken.

Denn wer Zusammenhänge versteht, kann andere Entscheidungen treffen.

Neugierig, wo Deine persönlichen Ansatzpunkte liegen? Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Dir hinzuschauen.

Praxis Kraft des Selbst · Karin Seidel
0170 5150715 · www.kraft-des-selbst.de · praxis@kraft-des-selbst.de



Karin Seidel
Heilpraktikerin und Nährstoffexpertin

✓ *Energie, die du wieder spürst*
✓ *Darm & Nährstoffe – dein starkes Team fürs Immunsystem*
✓ *Körpersignale verstehen – selbstbestimmt handeln*

Neugierig, wo deine persönlichen Ansatzpunkte liegen?
Schreib mir einfach per WhatsApp – ich freue mich auf dich!

0170-515 07 15

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

Somatotope – Das Intranet des Körpers



von Dr. med. Thomas Völler, Grünheide

Was sind Somatotope?

Der Begriff Somatotop leitet sich aus dem Altgriechischen soma = Körper und topos = Ort oder Stelle ab. Ein Somatotop beschreibt die geordnete Repräsentation des Körpers in einem bestimmten Körperbereich. Die verschiedenen Repräsentationsorte unterliegen einer vegetativen Gleichschaltung, sind sensomotorisch am Großhirn (siehe Abb. Homunculus) jedoch unterschiedlich stark repräsentiert. Kommt es durch eine Verletzung oder Erkrankung in einem Somatotop zu einer Störung, können über das vegetative Nervensystem auch die zugeordneten Repräsentationszonen beeinträchtigt werden. Umgekehrt kann man an einem stark repräsentierten Somatotop – beispielsweise den Händen als Therapieareal – über das autonome Nervensystem auf die gestörte Geweberegulation einwirken und bestenfalls die normale Funktion wiederherstellen.

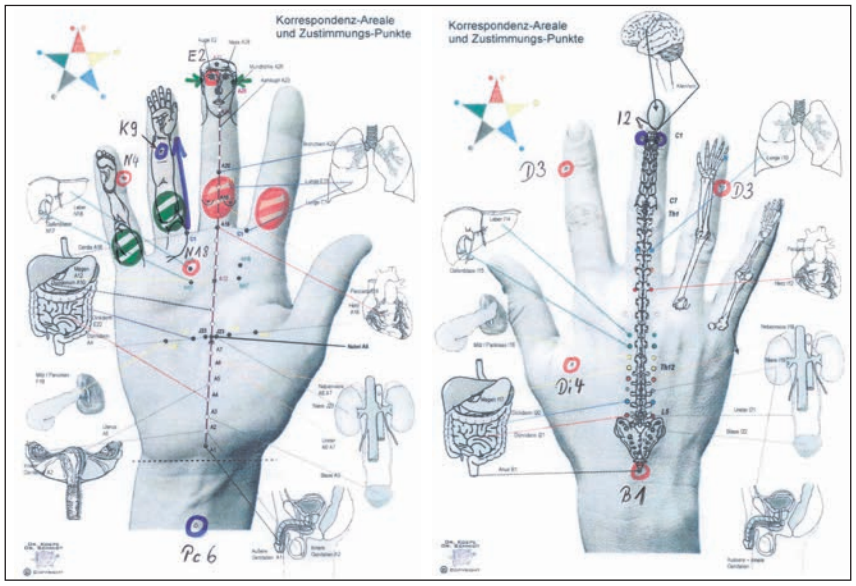
Welche somatotopischen Systeme sind bekannt?

Dr. Jochen Gleditsch (1928-2023) stellte 2002 in seinem Buch *„Die Mikro-Aku-Punkt-Systeme (MAPS) – Grundlagen und Praxis der somatotopischen Therapie“* die für die Akupunktur wichtigen Systeme umfassend dar. Ihr gemeinsames Kriterium ist die gegenseitige Vernetzung.

- **Homunculus:** die Repräsentation des Körpers am Großhirn
- **Traditionelle MAPS**: Zunge, Shu-Punkte, Bauchdeckenzonen
- **Alte MAPS**: chinesische Schädel- und Handakupunktur, äußere Nase, Iris-Diagnostik, Hand- und Fußreflexzonen
- **Neue MAPS:** Reflexzonen der Inneren Nase (Fliess), Ohrakupunktur (Nogier), Zervikale Druckpunkte (Adler), YNSA Neue Schädelakupunktur (Yamamoto), Mundakupunktur, Zahnreflexzonen und Handlinie V (Gleditsch), ECIWO Akupunktur = Handlinie II (Zhang), NPSO Neue Punktuelle Schmerz und Organtherapie (Siener), Vaginale Akupunktur (Buchheit), Jae Woo Park – Hand-Fuß-Akupunktur Su-Jok und das Insektensystem

Häufig genutzte MAPS der Hände in unserer Hausarztpraxis

Da die Hände mehrere Somatotope widerspiegeln und ein sehr großes Areal am Großhirn beanspruchen, kommen auch alle Signale, die über die Hände aufgenommen werden, verstärkt im Netzwerk des Körpers an. Der Vergleich dieser verschiedenen Systeme zeigt, dass allein an der Hand eine Vielzahl von Möglichkeiten bestehen, das Gesamtsystem sowohl positiv aber auch negativ zu beeinflussen.



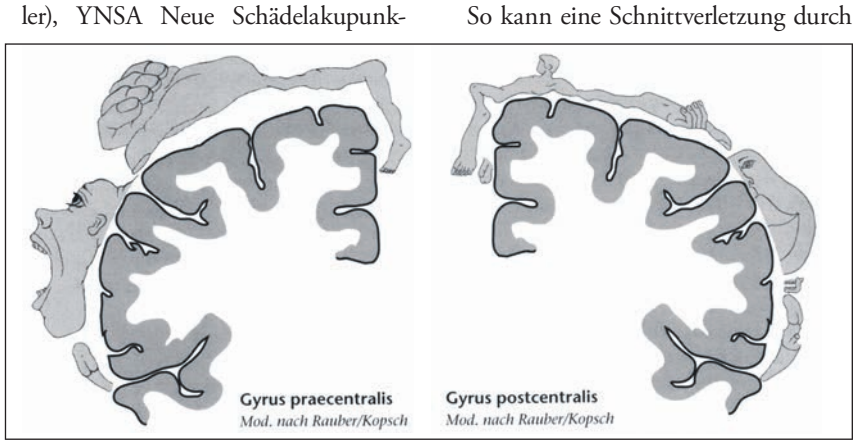
Tae-Woo Yoo - Koryo Sooji Chim – Koreanische Handakupunktur

Negative Wirkungen oder Systemstörungen

können durch kleine Narben (mechanisch, elektrisch, piezoelektrisch, elektromagnetisch), Tattoos (negativ besetzte Symbolik, allergotoxisch, Farbfrequenzen) oder auch Verätzungen über die verschiedenen Repräsentationsorte an der Hand entstehen.

So kann eine Schnittverletzung durch eine Glasscherbe am Kleinfingergrundgelenk im Kindesalter zu einem Narbenstörfeld werden, das durch anhaltende Negativimpulse über viele Jahre zu einer großen Knochenzyste im Schenkelhals der Hüfte auf der gleichen Seite führen kann. Die Entlastung erfolgt dann durch eine kompensatorische Mehrbelastung der Gegenseite. Dadurch könnte es nach 30-40 beschwerdefreien Jahren zu einer schweren Hüftgelenksarthrose kommen.

Negative Auswirkungen können Narben, Tattoos, Implantate oder Schmuck auch an anderen Repräsentationsorten haben.



Homunculus, die Darstellung des Körpers am Großhirn

Ringe wirken galvanisch oder über die Wandlungsphasen der Finger (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Aus diesem Grund sollten nie drei goldene oder silberne Ringe nebeneinander getragen werden, da sie den Körper energetisch schwächen.

Auch die Symbolik spielt eine Rolle. So kann einem negativ besetzter Schmuck als „letzte“ Erinnerung an die „unbequeme“ Schwiegermutter energetisch nicht guttun, ebenso Abbildungen von Totenköpfen, Skorpionen, Teufeln, Rasierklingen oder Ähnlichem.

Ketten und Piercings können symbolisch, mechanisch, thermisch, galvanisch und allergotoxisch stören.

Ebenso können bei Uhren zunehmend elektromagnetische Frequenzen eine Rolle spielen.

Bedeutung des Bindegewebes

Das Bindegewebe ist ein Taschensystem, das jedes Organ umfasst und ihm Struktur gibt, aber auch ein Leitungssystem und elektromagnetisches Kommunikationsnetzwerk aus Flüssigkristallen mit Halbleitereigenschaften, das Wärme, Energie und Informationen speichern und weiterleiten kann.

Es ist aber auch ein „Quantenresonator“, der Signale vom Quantenfeld des Universums als Antenne empfängt oder vom Körper ins Quantenfeld weiterleitet. Alle Energieformen werden innerhalb der lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt

Behandlungsmöglickeiten über Somatotope der Hände:

Fingerdruck, Sondendruck, Druckkügelchenpflaster (Silber/Gold), Handakupunkturnadeln (Sooji Chim), Handrolle, Akupressuring, Handmassage, Klopfmassage mit Naturhaarbürste oder Akupunkturhammer (Ta Chim), Moxa (Beifußkraut), geometrische Zeichen nach Körbler, CEPES-Laser, Farblicht oder Elektroakupunktur.

Selbsterfahrungen

Nach dem Motto: *„Mache das, was du kannst, an dem Ort, wo du bist, mit dem, was du hast!“*

- **Kollaps:** Die Person mit angehobenen Beinen flach auf den Boden legen. Mit dem Daumennagel die Fingerspitze des Mittelfingers und gleichzeitig den Punkt LG 26 „Mitte des Menschen“ zwischen oberem 1/3 und unterem 2/3 von Nase und Oberlippe kräftig massieren; wenn verfügbar, Rescue-Tropfen geben. *Achtung:* Wenn die Person weiterhin nicht ansprechbar ist, Basisversorgung nach der A(B)C-Regel oder stabile Seitenlage und Hilfe anfordern.
- **Nasenbluten:** Auf der betroffenen Seite einen Gummiring um das Endgelenk des Mittelfingers wickeln oder mit einem Gummiband den kleinen Finger von der Fingerspitze zum Grundgelenk auswickeln und 2 min. stramm halten. Aufrecht sitzen, die Nasenflügel 10 min. zusammendrücken und ein feucht-kaltes Tuch in den Nacken legen.
- **Hypertensive Krise**: Im Hochgebirge Kopfschmerzen, Unruhe, Herzrasen, Blutdruck z.B. 280/180 mmHg. Notfallbehandlung: Aconitum C200, Coffea C30, Nifedipin und Anstechen aller Fingerspitzen beider Hände nach Desinfektion mit einer Lanzette. Dabei spritzte das Blut wie kleine, langsam nachlassende Fontänen aus allen Fingern. Der Blutdruck sank, die Beschwerden bildeten sich langsam zurück.
- **Beschwerden der Halswirbelsäule:** Rückseite des Mittelfingers mit dem Daumen massieren.
- **Stärkung der Infektabwehr:** Die Lungenleitbahn an der Innenseite des Ringfingers (siehe blaue Linie) mit dem Daumen der anderen Hand mehrmals kräftig vom Grund- bis zum Endgelenk ausstreichen.
- **Akute Infekte:** Dickdarm 4 („Vereinte Täler“ Di4) an der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger oder den korrespondierenden Punkt D3 unterhalb

der äußeren Nagelfalz am Endgelenk des Ring- und Zeigefingers mit dem Daumennagel der anderen Hand massieren. Leitet Hitze, Wind und Feuchtigkeit aus.

• **Reiseübelkeit:** Perikard 6 („inneres Passtor“, „Kotzpunkt“ Pc6) am Unterarm, 2 Daumenbreit unterhalb der Handgelenkfalte, oder den korrespondierenden Punkt K9, ¼ unter der Endgelenkfalte an der Mittellinie des Ringfingers, massieren. Hilft bei Übelkeit und Brechreiz (stützt den Milzfunktionskreis), aber auch bei Schulter- und Nackensteifigkeit.

• **Akute Hämorrhoidalbeschwerden:** Den sehr schmerzhaften Punkt B1 in der Mitte der Handgelenkfalte am Handrücken desinfizieren und mit einer Lanzette kurz anstechen. Es wird dunkles Blut austreten und die Beschwerden werden sich deutlich lindern.

• **Spannungskopfschmerz:** Gallenblase 20 („Teich des Windes“) mit beiden Daumen in der Kuhle rechts und links am Nacken direkt unter dem Hinterkopf massieren oder I2 am Endglied auf der Rückseite des Mittelfingers kräftig massieren.

• **Augenrötung oder Flimmern:** Das Grundglied von Zeige- und Mittelfinger bds (rote Fläche) mit dem Daumen und/oder die korrespondierenden Punkte E2 (Augenpunkte) am Mittelfinger sowie die Punkte N4 und N18 (bewährte Kombination bei allen Augenkrankheiten oder Nervosität) kräftig massieren. Danach die Handflächen aneinanderreiben, bis sie warm sind, und dann auf die geschlossenen Augen halten. Eine weitere Abklärung durch den Haus- oder Augenarzt sollte erfolgen.

• **Tinnitus und Hörsturz:** Das Grundglied von Klein- und Ringfinger bds. (grüne Fläche) und die korrespondierenden Punkte (grüne Pfeile) am Endglied des Mittelfingers mit dem Daumen kräftig massieren.

• **Narben:** Nach Verletzungen, Piercings, Operationen oder Insektenstichen als mögliche Störfelder mit Einhandrute oder funktioneller Myodiagnostik rechtzeitig testen und, wenn nötig, auch mit Stichcodes oder Neuraltherapie behandeln lassen.

Achtung: Bei all den genannten Beschwerden ist eine weitere Abklärung durch den Haus- oder Facharzt erforderlich!

Fazit

Bereits kleine Störungen in einem Somatotop können langfristig zu Erkrankungen führen. Umgekehrt können Somatotope therapeutisch genutzt werden, um gezielt die natürliche Regulation des Körpers zu fördern und dadurch möglichst eine normale Funktion wiederherzustellen. *Die aufgeführten Behandlungsbeispiele sind für Akutsituationen und ersetzen weder eine medizinische Diagnostik noch eine ärztliche Behandlung.* Die Ausführungen sollen vielmehr dazu anregen, den Körper und seine Zusammenhänge ganzheitlich zu betrachten.

„Guter Rat“ bei **www.dr-voeller.de**

I-HEALTH® SYSTEM



Sind Sie energie- und antriebslos, ohne Elan, müde und schlapp oder reizbar und frustriert, können nicht abschalten und Ruhe finden oder haben unklare Schmerzen?

Dann kann die Diagnostik und Therapie mit dem *i-health® System* auch für Sie sinnvoll sein.



JETZT INFORMIEREN: info@dr-voeller.de
Praxis für Familienmedizin & Prävention BAG Dres. med Völler

klein aber oHo e.V.

Neues Projekt bei „klein aber oHo e.V.“

Lebe deine Kreativität!





Ein neues Seelen-Projekt **„Lebe deine Kreativität!“** ist in Vorbereitung und startet am 12. Oktober diesen Jahres. Im 14-täglichen Rhythmus laden Silvia und Bernd (siehe Foto unten) von „klein aber oHo e.V.“ jeweils montags von 15 bis 17 Uhr dazu sein, sich auf seine eigene Herzenskreativität einzulassen und diese – in welcher Form auch immer – nach außen zu tragen. Die Kreativität ist dabei das verbindende Element zwischen Herz, Hand und Idee. Vor allem soll es um unsere Wurzeln gehen, wer sind wir, wo kommen wir her – ein wichtiger Baustein zur Selbsterkenntnis und auch ein richtiger Schritt in Richtung HeilSein.

Die vorhandenen Räume in der Trebuser Straße 60 in Fürstenwalde wollen belebt und hinaus in die Region gebracht werden, dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Gesundheit.

Die Werkstatt von Bernd, der sich immer wieder mit der Dekupiersäge beschäftigt und sein Glasschleifen liebt, Silvias Archiv für Kreativität, wo sie viele beseelte Arbeiten hegt und pflegt, bis sie weiter gehen wollen und können, bieten für das Leben gemeinsamer Kreativität eine wunderbare Ausgangssituation. Deshalb ist es nur schade, dass dieser großartige Schatz noch gar nicht in Fürstenwalde und der Region sichtbar und bekannt ist.



Die Kraft der Kreativität wirkt stetig, aber bewusst ist es noch zu wenigen, meint Silvia. *„Wir wollen Zeit einräumen, in dem Menschen mit ihren eigenen Ideen, Fähigkeiten und ihrer Kreativität zusammenkommen können, sich inspirieren lassen, was Besonderes suchen, Gemeinschaft finden…“*

Es kann gemalt, gestaltet, gebaut, ausprobiert oder einfach gemeinsam etwas entwickelt werden. Einfach da sein! Die Energie einatmen und fließen lassen, die Kreativität als Veränderung des Nervensystem spüren.

Kreativität ist eine Möglichkeit, mit sich selbst und miteinander in Verbindung zu kommen – außerhalb von Zuhause, an einem lebendigen, authentischen dritten Ort.

Traumasensible Begegnungen dürfen stattfinden, die Freude an Kreativität, etwas entstehen zu lassen, geweckt werden. Kreativität als Hilfe zur Selbsthilfe, denn seelische Gesundheit geht uns alle an.

Start: 12. Oktober 2026
15-17 Uhr,
dann 14-täglich
Trebuser Straße 70,
15517 Fürstenwalde

Email:
vorstand@kao-ev.de
Spenden sind gern erwünscht!

Adieu, Herbstblues – Damit lässt sich die Produktion von Glückshormonen ankurbeln

(djd). Morgens im Dunkeln zur Arbeit, dämmrige Tage bei künstlichem Licht und Sonnenuntergang schon am Nachmittag: Mit den kürzer werdenden Tagen schleicht sich oft der Herbstblues wieder an und legt sich wie Nebelschleier über die Seele. Denn wenn weniger Tageslicht ins Auge fällt, schüttet unser Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin aus, das uns müde und antriebsarm macht. Dagegen nimmt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin bei Lichtmangel ab.

Serotonin und Dopamin heben die Stimmung

Serotonin ist für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig, vor allem, wenn es draußen grau, kalt und nass ist. Es trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei, bringt uns in Balance, stärkt den Antrieb und baut Resilienz gegen Stress auf. Sein „bester Freund" ist der Neurotransmitter Dopamin – ein Stimmungs-Booster, der Freude und Euphorie erzeugt und ausgeschüttet wird, wenn wir ein Ziel erreichen. Ein gutes Mittel gegen den Herbstblues ist deshalb, die Produktion dieser Glückshormone anzukurbeln.



Mehr Glückshormone durch gezielte Ernährung

Dabei spielt unter anderem die Ernährung eine Rolle – Informationen dazu gibt es beispielsweise im Ratgeber unter www.huebner-vital.com.

So dient die Aminosäure L-Tyrosin als Baustein für die Produktion von Dopamin. Sie ist in vielen proteinreichen Lebensmitteln enthalten und wird vor allem angewandt, um Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Unterstützt wird L-Tyrosin von der Heilpflanze Rhodiola, besser bekannt als Rosenwurz, die den Dopaminabbau bremsen soll.

Für das Serotonin ist die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan eine wichtige Vorstufe. Sie gilt als natürliches Antidepressivum und wird im zentralen Nervensystem schrittweise in Serotonin und teilweise in Melatonin umgewandelt.

Als pflanzlicher Unterstützer von L-Tryptophan fungiert das kostbare Gewürz Safran, das nicht nur geschmacklich die Stimmung verbessern kann. Kombiniert finden sich diese Inhaltsstoffe etwa in der Nahrungsergänzung hübner Gute Laune, ergänzt durch Vitamin B6, das zur normalen psychischen Funktion beiträgt.

Besser drauf mit Tageslicht und Bewegung

Aber nicht nur die Ernährung kann den Herbstblues ausbremsen. Auch Tageslicht und Bewegung kurbeln die Produktion von Glückshormonen an. Man sollte also in der dunklen Jahreszeit jede Gelegenheit nutzen, Licht zu tanken, zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Mittagspause.

Regelmäßiger Sport sorgt für noch mehr gute Laune. Denn durch Bewegung werden nicht nur Dopamin und Serotonin freigesetzt, sondern auch Stresshormone abgebaut. Sport an der frischen Luft ist deshalb ideal gegen Stimmungsschwankungen.

Quelle: www.pressetreff.de

Herzliches **Team sucht**

Pflegefachkraft (m/w/d)



Wir bieten:

- eine familiäre Arbeitsatmosphäre
- Vollzeit- oder Teilzeitarbeit möglich
- Urlaub pro Kalenderjahr: 29 Tage
- alle Klient/innen befinden sich auf einem Gelände
- Lebensmittel und Getränkeversorgung vor Ort
- Physiotherapie während der Arbeitszeit möglich
- Gehalt bei einer 40 h Woche von 4.675,38 Euro brutto
- 35,00 Euro brutto für jeden Rufbereitschaftsdienst
- Flexible Dienstplangestaltung möglich



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Bewerbungen bitte senden an:
elisa.sczepanski@wohnenimeigenenkiez.de

Pflege im Kiez Wachner GmbH
Berliner Straße 36a · 15378 Hennickendorf
Tel. 033434 – 144 736 (Montag – Freitag 09:00 Uhr – 15:30 Uhr)

Warum gesunde Haut so wichtig ist – Wissen Sie es?



Eine gesunde Haut ist lebenswichtig. Sie bildet unser größtes grenzflächenaktives Organ und ist somit die primäre Schutzbarriere gegen jegliche äußere Einflüsse.

Ist diese Barriere gestört, verliert der Körper nicht nur massiv an Feuchtigkeit, sondern wird auch anfällig für Infektionen, Krankheitserreger und giftige Substanzen.

Die Haut erfüllt als Grenzfläche zur Außenwelt, mehrere überlebenswichtige Funktionen.

- ***Schutz-Barriere:*** Sie schirmt das Körperinnere vor Bakterien, Viren, UV-Strahlung und Chemikalien ab. Sie reguliert die Körpertemperatur durch Verengung oder Erweiterung der Blutgefäße sowie durch das Schwitzen.
- ***Als Sinnesorgan*** nimmt sie Reize wie Schmerz, Temperatur, Druck und Berührung wahr.
- Sie ist beteiligt am ***Stoffwechsel*** und ein Speicherorgan, verhindert Austrocknung, speichert Fett und Wasser und bildet Vitamin D. Ohne eine intakte Oberhaut würde der Körper täglich literweise Wasser verdunsten lassen. Der Säureschutzmantel der Haut und spezielle Immunzellen in der Epidermis fangen Erreger ab, bevor sie in die Blutbahn gelangen.

Unsere Haut ist also ein Spiegel der Gesundheit! Chronische Hautprobleme oder Schäden schwächen das Immunsystem und schränken die Lebensqualität stark ein.

Schenken Sie Ihrer Hautgesundheit mehr Aufmerksamkeit. Ich berate Sie dabei gern.

Ihre Kathleen Seibel

Praxis
Kathleen Seibel
Hautspezialistin
Beratung, Behandlung und Verkauf
Heilkundliche psychologische Beratung

Altstadt 9 | Termine nach Vereinbarung
15517 Fürstenwalde | Mobil 0172 87 630 99

GUTSCHEIN im Wert von 30 €
für eine Kennlernbehandlung von 89 € auf 49 €
Genießen Sie
Sichtbar schönere Haut!
mit 100 % Herstellergarantie
- ✓ohne Silikone, Mineralöle, PEG, Parabene, Parfüm
- ✓HighTech-Wirkstoffe mit Tiefenwirkung
- ✓keine tierischen Inhaltsstoffe

Ich berate Sie gern!

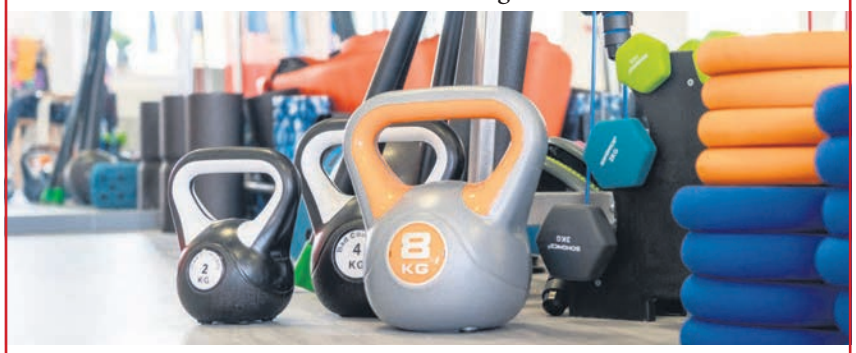


– anzurechnen auf eine Kennlernbehandlung, einmalig einlösbar für Neukunden –

TZR-Krone
Ergo-/Physiotherapie

Physiotherapie,
die Sie wieder in Bewegung bringt

*Die TZR-Gruppe begleitet Sie mit Physiotherapie und Ergotherapie in **Rehfelde, Rüdersdorf, Neuenhagen, Bernau und Berlin-Lichtenberg** – bei Beschwerden, nach Operationen oder auf dem Weg zurück in einen aktiveren Alltag.*



Therapie, die bei Ihrem Alltag beginnt

Ob Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Beschwerden nach einer Operation: In der TZR-Gruppe erhalten Sie Physiotherapie und Ergotherapie, die auf Ihre Situation abgestimmt ist. Wir schauen genau hin, erklären verständlich und arbeiten gemeinsam daran, dass Bewegung wieder leichter fällt.

- ✓*Physiotherapie und Ergotherapie an mehreren Standorten*
- ✓*Behandlung bei orthopädischen, chirurgischen und neurologischen Beschwerden*
- ✓*Aktive Therapie, manuelle Techniken und moderne Anwendungen*
- ✓*Junge und erfahrene Therapeuten im gemeinsamen Austausch*

UNSERE STANDORTE



TZR-**Rehfelde** Physiotherapie | Ernst-Thälmann-Straße 13, 15345 Rehfelde
TZR-**Rüdersdorf** Physiotherapie | Puschkinstraße 70/71, 15562 Rüdersdorf
TZR-**Neuenhagen** | Hauptstraße 41, 15366 Neuenhagen
TZR-**Bernau** Physiotherapie | Karl-Marx-Straße 73, 16321 Bernau bei Berlin
TZR-**Lichtenberg** Physiotherapie | Möllendorffstraße 52, 10367 Berlin
Ihre Praxis in **Fredersdorf-Vogelsdorf** | 15370 Fredersdorf-Vogelsdorf

www.tzr-physiotherapie.de

Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care

SUKHAVATI

Ein Zuhause für das Leben & Sterben in Würde. Es vereint Hospiz, Pflege, Wohnen, Bistro & Akademie. Buddhistisch inspiriert, offen für alle – mitten in Bad Saarow am Scharmützelsee.

An einer langen Tafel in einem Bistro mit Blick auf den Scharmützelsee sitzen Menschen im Rollstuhl neben Gästen aus Bad Saarow, Hausbewohnerinnen neben Urlaubern, Angehörige eines Hospizgastes neben Familien mit Kindern. Es wird geredet, gegessen, gelacht. Und manchmal auch geweint. **Genau darin liegt die Idee des Zentrums am Scharmützelsee: Hier haben unterschiedliche Lebenssituationen selbstverständlich nebeneinander ihren Platz.**

Viele Bereiche, ein Zentrum: Sukhavati vereint ein stationäres Hospiz, einen ambulanten Hospizdienst, einen ambulanten Pflegedienst, Wohnungen für Menschen mit Pflegegrad, Apartments für Gäste, ein öffentliches Bistro sowie Seminar- und Veranstaltungsangebote.

Eine großzügige Initialspende hat die Umsetzung in Bad Saarow ermöglicht. Ausgangspunkt war die persönliche Erfahrung der Spenderin mit der Pflege ihres schwerkranken Ehemanns. Sie wünschte sich einen Ort, an dem Menschen in schwierigen Lebenssituationen Würde, liebevolle Fürsorge und eine möglichst umfassende Unterstützung erfahren können. Dieser Wunsch wurde mit Sukhavati Wirklichkeit.

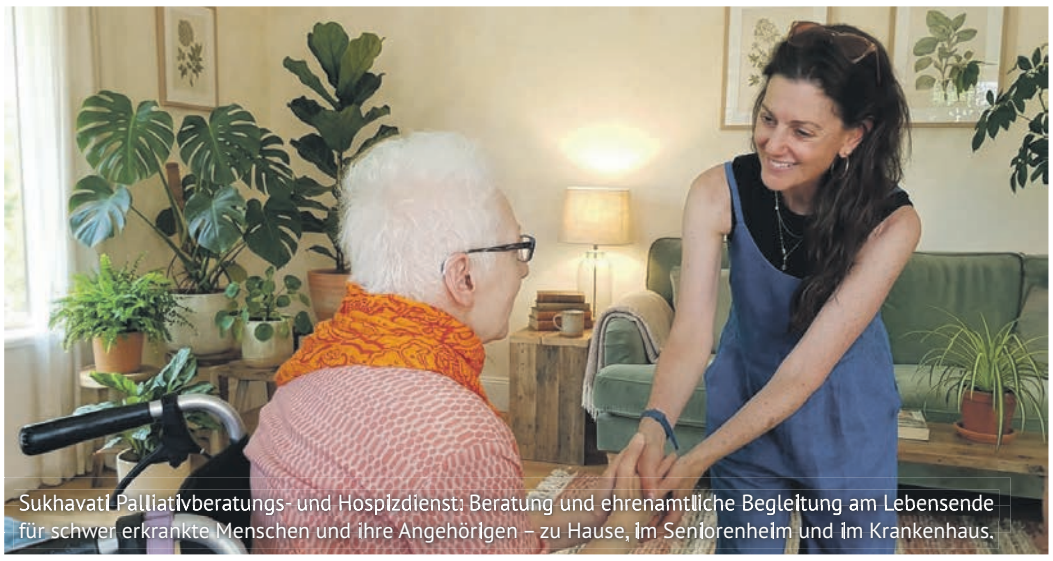
Acht Hospizzimmer mit Blick auf den See: Das stationäre Hospiz ist ein eigener, geschützter Bereich innerhalb des Zentrums. Acht Gäste können hier ihre letzte Lebensphase verbringen. Alle Zimmer haben eine eigene Terrasse mit direktem Blick auf den Scharmützelsee.



Blick vom See auf das Sukhavati-Zentrum mit den acht Hospizzimmern auf der Gartenebene.

Im Mittelpunkt steht die bestmögliche Lebensqualität in der verbleibenden Zeit: Beschwerden lindern, Sicherheit geben, Wünsche ermöglichen und Angehörige einbeziehen.

Manchmal bedeutet das Ruhe. Manchmal Familie und Freunde, Lieblingsmusik, gemeinsames Lachen oder einfach auf der Terrasse zu sitzen und auf den See zu schauen. Hospizarbeit stellt den Menschen in den Mittelpunkt – bis zuletzt.



Sukhavati Palliativberatungs- und Hospizdienst: Beratung und ehrenamtliche Begleitung am Lebensende für schwer erkrankte Menschen und ihre Angehörigen – zu Hause, im Seniorenheim und im Krankenhaus.

Zum Zentrum gehört außerdem der **ambulante Hospizdienst. Ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter** unterstützen schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen auch zu Hause – mit Zeit, Gesprächen, Zuhören und Entlastung.

Menschen mit Pflegegrad können im Sukhavati **dauerhaft in ihrem eigenen Apartment leben** und ihren Alltag so selbstbestimmt wie möglich gestalten. Wenn Unterstützung gebraucht wird, ist der **ambulante Pflegedienst** direkt vor Ort und übernimmt die pflegerische Versorgung im eigenen Zuhause.

Offen für alle: Sukhavati hat einen buddhistischen Träger. Werte wie Achtsamkeit und Mitgefühl prägen die Haltung des Zentrums. Menschen jeder Konfession und Weltanschauung sind herzlich willkommen. Ob und welche spirituellen Angebote jemand nutzen möchte, entscheidet jede und jeder selbst.

Auch der große Garten am Scharmützelsee ist für Besucherinnen und Besucher geöffnet. Er lädt zum Spazierengehen oder Verweilen ein. Der Hospizbereich bietet dabei die notwendige Ruhe und Privatsphäre für seine Gäste.

Ehrenamtliche Unterstützung: Eine Möglichkeit, Sukhavati kennenzulernen und sich einzubringen, ist das Ehrenamt. Menschen aus Bad Saarow und der Region können ganz unterschiedliche Aufgaben übernehmen – zum Beispiel bei der Gartenpflege, beim Abendbrotdienst, bei Veranstaltungen oder bei kleinen Aufgaben im Alltag.
Wer schwerkranke und sterbende Menschen ehrenamtlich im Hospiz oder ambulanten Hospizdienst begleiten möchte, wird dafür in zwei Intensivwochen kostenlos qualifiziert. Bei Interesse am Kurs 2027 wenden Sie sich bitte an die Hospizleitung: **m.pokora@sukhavati.eu**



Täglich wechselnde Gerichte im Sukhavati-Bistro.

Sukhavati lässt sich ganz unkompliziert kennenlernen: bei einem **Mittagessen im Bistro, bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen, bei einem Spaziergang durch den Garten oder bei einer der Veranstaltungen**. Das Programm reicht von Trauerangeboten über Meditation und Yoga bis zu Vorträgen und Seminaren rund um Leben, Gesundheit und persönliche Entwicklung.

Aktuelle Termine der Veranstaltungen, die Öffnungszeiten des Bistros und mehr Informationen über Sukhavati im Allgemeinen finden Sie auf der Webseite: **www.sukhavati.eu**

Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Sukhavati – Zentrum für Spiritual Care
Karl-Marx-Damm 25 · 15526 Bad Saarow
Tel. 033631 646-0 · info@sukhavati.eu
www.sukhavati.eu

Gemeinnützig – und dankbar für jede Hilfe.

Was viele nicht wissen: Für Hospizgäste und ihre Angehörigen ist die Begleitung kostenfrei.

Gleichzeitig entstehen für das Hospiz jedoch hohe Kosten, die nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen werden.

Im Sukhavati-Hospiz müssen deshalb jedes Jahr rund 300.000 Euro über Spenden finanziert werden. Damit wird zum einen der gesetzlich vorgesehene Eigenanteil gedeckt, zum anderen werden wichtige Angebote wie z. B. Seelsorge, Trauerbegleitung und verschiedene kleine und große Wünsche der Hospizgäste finanziert.

Spenden bitte an:
Sukhavati Pflege gGmbH
GLS Bank · IBAN DE14 4306 0967 1186 6651 01
oder über **www.sukhavati.eu/online-spenden**

MST Reisen Herzberg GmbH & Co. KG

— Für Sie unterwegs —

Viele weitere Angebote finden Sie jetzt in unserem **Katalog 2026!**



TAGESFAHRTEN

15.10.2026

Kokosmatten und eine Bummeltour
Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung Zittauer Gebirge, Mittagessen im Kurpark Jonsdorf, Rundfahrt mit dem Gebirgsexpress durch Oybin-Ende an der Kokosweberei, Führung in der Kokosweberei inkl. Kokosschnaps
p.P. 85,-

17.10.2026

Der Ostharz und Wernigerode
Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung-Ostharz und Wernigerode ab/an Quedlinburg, Mittagessen als Tellergericht, 45-min. moderierte Stadtrundfahrt mit der Wernigeroder Bimmelbahn, freie Zeit in Wernigerode
p.P. 91,-

28.10.2026

Romantisches Schmilka
Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung Sächsische Schweiz und Besuch Schmilka, Mittagessen, Mühlen -und Bäckereiführung inkl. Kaffeegedeck und Einkaufsmöglichkeit
p.P. 98,-

07.11.2026

Shopping in Zielona Gora
Leistungen: Busfahrt, Einkaufsmöglichkeit in Zielona Gora
p.P. 56,-

13.11.2026

Sächsisches Martinsgansessen
Leistungen: Busfahrt, Martinsgansessen als Mittagessen. Ganztägige Reiseleitung mit Solveig Schäfer: Stadt Großenhain, Rundfahrt durchs Elbtal und anschließend Kaffee trinken
p.P. 88,-

24.11.2026

Niederlausitzer Schlachtefest
Leistungen: Busfahrt, Empfang beim Rosenwirt, Schlachtebuffet, lustiges Showprogram, Kaffeegedeck, Tanz
p.P. 87,-

01.12.2026

Lichterfahrt Magdeburg und Grünkohlessen
Leistungen: Busfahrt, Begrüßung durch den Gästeführer, Begleitung Mittagessen und anschließend 2-stündige Gästeführung, Rundfahrt inkl. kurzer Führung im Dom, Grünkohlessen in Magdeburg (auch Alternativen), Zeit zum Besuch des Magdeburger Weihnachtsmarktes
p.P. 88,-

02.12.2026

Weihnachtsüberraschung
Leistungen: Busfahrt, Reiseleitung
p.P. 84,-

10.12.2026

Weihnachtszauber im Landschloss Zuschendorf
Leistungen: Busfahrt, ganztägige Gästeführung „Advent im Landschloss“, Eintritt Weihnachtsausstellung im Landschloss Zuschendorf, Mittagessen, Besuch den Weihnachtsmarkt in Pirna
p.P. 83,-

18.12.2026

Berliner Christmas Garden
Leistungen: Busfahrt, Eintritt Christmas Garden
p.P. 71,-



WEIHNACHTSMÄRKTE

28.11.2026	*Görlitz*	Kinder bis 14 J 49,-/Erw. 59,-
12.12.2026	*Leipzig*	Kinder bis 14 J 49,-/Erw. 59,-
13.12.2026	*Dresden*	Kinder bis 14 J 49,-/Erw. 59,-
19.12.2026	*Schwerin*	Kinder bis 14 J 51,-/Erw. 61,-
20.12.2026	*Bautzen*	Kinder bis 14 J 46,-/Erw. 56,-

MEHRTAGESFAHRTEN

13.11.-15.11.2026

Hauptstadt erleben: Warschau
Leistungen: 2x Übernachtung in einem Hotel mit Frühstück, 2x Abendessen, Reiseleitung Kinga Klonowska, Stadtführung, Eintritt Wissenschaftszentrum Kopernikus, Chopin-Museum mit Konzert, Eintritt Kulturpalast
Buchung auf Anfrage
p.P. DZ 444,- EZZ 50,-

10.12.-13.12.2026

Adventszeit in Thüringen
Leistungen: 3x Übernachtung im komfortablen Zimmer, 3x reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstückbuffet, 1 Fl. kostenlos auf Ihrem Zimmer, Schwedenfeuer mit Glühwein (auf Selbstzahler-Basis), WM-Gotha, Weimar, Erfurt, Eisenach-Wartburg
Buchung auf Anfrage
p.P. DZ 464,- EZZ 66,-

30.12.2026-02.01.2027

Silvesterreise in die Stadt der Vielfalt – Heidelberg
Leistungen: 3x Ü im 4 Sterne Atlantik Hotel Heidelberg, 3x Frühstückbuffet, 1x Teilnahme an der Silvestergala im Hotel inkl. Dinner Buffet, Getränkepauschale, Mitter-nachtssnack, Livemusik mit Tanz, 1x Abendessen am Anreisetag im Hotel als saisonales Dinner-Buffet, 1x Reiseleitung für eine ca. 3-stündige Altstadt- und Schlossführung, 1x Schlossticket Heidelberg (inkl. Fahrt mit der Bergbahn, Eintritt Schlosshof, Fasskeller und in das Deutsche Apotheken-Museum), Stadtführung Neckarsteinach
Buchung auf Anfrage
p.P. DZ 879,- EZZ 195,-

Hartensdorfer Str. 19 | 15848 Rietz Neuendorf OT Herzberg | Tel. 033677 326 | www.mst-reisen-herzberg.de
BÜROZEITEN Mo, Di & Do 09:00-17:00 Uhr | Mi 09:00-16:00 Uhr | Fr 09:00-13:00 Uhr

Erbärmlich

Meinen Gruß an die polnische Regierung. Ich muss Ihnen echt mal die Leviten lesen. Denn eigentlich müssten Sie sich doch allesamt in Grund und Boden schämen. Mir persönlich ist Ihr Handeln jedenfalls peinlich. Denn Ihr traut uns Deutschen einfach nichts zu. Und das ist wirklich erbärmlich! Und zum besseren Verständnis folgende Beispiele für die Großzügigkeit Deutschlands: Die Taliban, Menschenfeinde exquisiter Güte, dürfen sich unserer Verdorbenheit wegen nun 3 Mrd. Euro reicher nennen! Und mit Sicherheit steuern wir auch schon lange auf die 4 Mrd. zu! Vielleicht als seelischen Ausgleich für die Tötung deutscher Soldaten? Ich weiß es nicht. „Ist ja auch egal". Oder: Unser hoch geschätzter Bundespräsident hat uns mal wieder tiefblickend in sein Herz schauen lassen – das Reformpaket gelobt – das uns alle ärmer macht, aber gleichzeitig die Renovierungskosten für das Schloss Bellevue verteidigt. Für einen alten, unnützen Schuppen, der uns vor ein paar Wochen noch 601 Millionen Euro kosten sollte. Nun aber 860 Millionen Euro kosten wird! Und wer die tatsächlichen Endkosten jetzt schon wissen möchte, der sollte wenigstens mit zwei multiplizieren.

Oder: Die Verfünffachung, die jährliche Unterstützung für Yad Vashem auf eine Summe von 5 Millionen Euro! Klimpergeld sozusagen. Und dann die Milliarden Euro, die wir schon „verballert" haben. Unbedeutend, nicht der Rede wert! Und genauso auch die Renten, die wir noch immer den ukrainischen Alt-Nazis zahlen! Da schämt sich jedenfalls keiner zu Tode oder prangert diese Sauerei an.

Und dann könnte ich auch noch einen bei der Polizei „gut bekannten" Kriminellen erwähnen. Mit ausländischer Herkunft, der jeden Monat vom Staat fast 800 Euro bekommt!! Fürs Klauen, Rauben, Morden, Lügen… was weiß ich denn! Wird schon seine Richtigkeit haben.

Und jetzt kommt Ihr ins Spiel, liebe Polen. Ihr fordert doch tatsächlich eine Entschädigung für noch lebende polnische NS-Opfer. Und zwar in einer Höhe von 2.333 Euro! Für geschätzte noch 50.000 Menschen, von denen im Schnitt monatlich 1.000 sterben! Doch ist es nun Schäbigkeit oder Frechheit, das kann ich wirklich nicht sagen. Aber einen Vogel, den haben sie allesamt! Auch weil die polnische Regierung es für durchaus akzeptabel hält, dass jeder Einzelne diese lächerlich kleine Summe jährlich bekommt! Habt Ihr keine eigene Würde, oder ist es schon Feigheit „vor dem deutschen Herrn?" Oder braucht Ihr Anschauungsunterricht von einem 104-jährigen (!) Franzosen, der vor dem Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte seinen Lohn als NS-Zwangsarbeiter einklagt? 43.000 Euro! Zwar auch nicht sehr viel, aber verglichen mit den Polen bleibt er sich wenigstens was wert! Denn Gott verdammt noch mal – Kriege dürfen sich niemals rechnen! Sie müssen den Kriege-Machern unheimlich weh tun – währenddessen, und auch Jahrzehnte noch danach! Sonst wird es Kriege nämlich ewig geben! Und der Lerneffekt bleibt aus! Für die Krieger, die Kriegstüchtigen und den Rest der Welt! **B. Ringk**

Brandmauer auch gegen Elon Musk!

In den vergangenen Monaten hatte sich Elon Musk mit politischen Aussagen zurückgehalten. Umso bemerkenswerter ist sein Post auf X nach dem Sieg der AfD in Sachsen-Anhalt: „Gut gemacht! Es lohnt sich jetzt wieder, in Deutschland zu investieren." Bereits Ende 2024 verbreitete er die Botschaft, dass nur noch die AfD Deutschland retten kann. Im September 2025 rief er zum Sturz der britischen Regierung auf, und er forderte die Abschaffung der Europäischen Union, weil sie eine Millionenstrafe gegen sein Unternehmen „X" verhängt hatte. Im Februar 2026 machte er in einem Gespräch mit dem Grünheider Werksleiter André Thierig weitere Investitionen davon abhängig, dass die Liste der IG Metall nicht die Mehrheit im Betriebsrat erringt.

Eine Person die gewerkschaftliche Mitbestimmung verhindert und Rechtsextremisten zur Macht verhelfen will, muss boykottiert werden! Parteien, die zu Recht eine Brandmauer gegen die AfD ziehen, müssen konsequent auch jede Zusammenarbeit mit Elon Musk ablehnen!

Die Tesla Manufacturing Brandenburg SE in Grünheide hat im November 2022 einen Beherrschungsvertrag mit der Tesla Inc. von Elon Musk unterzeichnet und ist seitdem weisungsgebunden an die Entscheidungen des dortigen Vorstandes. Die Tesla Inc. ist alleiniger Gesellschafter der Tesla Manufacturing Brandenburg SE. Die Bilanzen der Grünheider Fabrik fließen in den amerikanischen Mutterkonzern ein. Alles, was in Grünheide produziert wird, mehrt den Reichtum von Elon Musk. Werksleiter Thierig hat sich nie von Elon Musks rechtsextremistischen Äußerungen distanziert und während der Betriebsratswahl gemeinsam mit ihm gegen die IG Metall agiert. Es war ein verhängnisvoller Fehler der Entscheidungsträger in Brandenburg, Elon Musk einen Rechtspopolisten den roten Teppich auszurollen. Neben Umweltzerstörung und Gefährdung des Grundwassers steht nun auch ein gesellschaftspolitisches Fiasko.

Tesla hat für den Aufbau von Ladestationen für Elektroautos von der Europäischen Union Fördermittel von knapp 150 Millionen Euro kassiert. Für den Ausbau der Batterieproduktion in Grünheide wurden ebenfalls Fördermittel beantragt. Aus dem Fördertopf Gemeinschaftsaufgabe Verbesserung der Regionalen Wirtschaftsstruktur, kurz: GRW wurden 72 Millionen Euro bewilligt, wenn mindestens 480 Arbeitsplätze geschaffen werden.

Weil die Teslafabrik in Grünheide in den Händen des Rechtspopulisten Elon Musk ist, darf es keine politische oder finanzielle Unterstützung von der Landesregierung geben. Die Landesregierung muss sich die Frage stellen, geht es nur um Geld (angebliche Steuereinnahmen für die Gemeinde die durch Steuerschlupflöcher nicht fließen) oder geht es auch um die Interessen der BürgerInnen und der Umwelt hier in Grünheide?" Das ist bisher nicht zu erkennen. **Manu Hoyer, BI Grünheide**

Brandmauer

„Wer Hitler wählt, wählt den Krieg." So in etwa hieß es Anfang der 1930er Jahre mit Blick auf die Absichten des von der Großbourgeoisie aufgebauten Wunschkandidaten Hitler. Der Krieg war bereits beschlossene Sache, und es galt, das schlimmste Szenario zu verhindern. Das Volk hat sich seinerzeit dennoch mehrheitlich für die Faschisten entschieden und der Ausgang ist bekannt. Heute sind es die sogenannten Parteien der Mitte (CDU, SPD, Grüne), die die Eskalation mit Russland durch immer neue Waffenlieferungen, Sanktionen und logistische Unterstützung des US-Militärs auf deutschen Stützunkten immer weiter antreiben. Paradoxerweise vertritt die als Nazi-Partei abgestempelte AfD in diesem Punkt einen Kurs der Verständigung mit Russland. Ob dem so ist, oder ob es sich bloß um Wahlkampfgerede handelt, bleibt allerdings abzuwarten. War die AfD doch die erste Befürworterin einer exorbitanten Erhöhung des Rüstungsetats. Und wer 1/3 des Bundeshaushalts für Rüstung und Militär ausgeben will, ist nicht ernsthaft an Frieden interessiert. Im Übrigen versprach auch D. Trump – das US-amerikanische Pendant zur AfD – vor seiner Wahl Frieden mit Russland. Nach der Wahl hat er jedoch den Ukrainekonflikt nicht beendet, sondern vielmehr weitere Kriege u.a. gegen Venezuela und den Iran begonnen. Dennoch sind die Töne der AfD zumindest derzeit in diesem Punkt gemäßigt, und viele Wähler der Partei haben nicht zuletzt wegen dieser Ankündigungen die AfD gewählt. Das sollte man positiv anerkennen.

Die Brandmauer-Argumentation der „Mitte-Parteien" verfängt aber auch deswegen nicht, weil der Schutz der Demokratie nicht erreicht werden kann, indem das Votum der Mehrzahl der Wähler ignoriert wird. Demokratie bedeutet doch, die Entscheidung einer Mehrheit zu respektieren. Die AfD weiter plump als Nazis zu bezeichnen, und mit Verweis auf die 1930er Jahre vor autoritären Gefahren zu warnen, greift zu kurz. Es ist wenig wahrscheinlich, dass es nach der Übernahme von Regierungsverantwortung durch die AfD in Sachsen-Anhalt zugehen wird wie im 3. Reich. Sicherlich sollte das rassistische, chauvinistische und nationalistische Potential in der deutschen Bevölkerung nicht unterschätzt werden. Das ist nicht zuletzt die Ernte der Saat der 90er Jahre, in denen westdeutsche Altnazis viel Geld in den Osten pumpten und dort mit DVU, NPD oder Republikanern beachtliche Wahlerfolge feierten. Vermutlich ist etwa ein Viertel der AfD-Wähler nationalistisch bis rechtsextrem eingestellt. Der Rest der Partei und seiner Wähler sind jedoch auch Demokraten, von denen viele nur aus Protest die AfD gewählt haben oder – was auch häufig vorkommt – als Trittbrettfahrer Parteikarriere machen wollen.

In jedem Fall lenkt die Diskussion um AfD und BSW von der unsäglichen neoliberalen Politik der letzten 20 Jahre ab, die die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter aufgetan hat. Weder AfD noch BSW tragen aber Verantwortung für die bedauerliche Außen- und Energiepolitik, die für die wirtschaftliche Situation Deutschlands im Wesentlichen verantwortlich ist. Dennoch arbeitet sich das mediale Spektrum nach der Wahl einmal mehr an AfD und BSW ab. Seit dem Wahlerfolg der Partei Die Linke in Berlin gerät nun auch diese ins Kreuzfeuer der Presse, denn mit der Vergesellschaftung von Privateigentum ist der Erzfeind der Großkapitals in Erscheinung getreten. Die Hetzkampagne gegen die Partei war vorbereitet und lag bereits in der Schublade.

Wo hingegen bleibt der mediale Aufschrei nach dem desaströsen Wahlergebnis der CDU und SPD in den drei Landtagswahlen und dem „Weiter so" der Verantwortlichen? Früher sind Politiker nach Wahlschlappen zurückgetreten. Heute halten sie an der Macht fest, und alles bleibt beim Alten. Dann ist es aber auch kein Wunder, wenn der Bürger am liebsten in die Tischkante beißen möchte und sich vollkommen ignoriert vorkommt.

Es gibt nun zwei Wege, um zumindest aus der politischen Krise herauszukommen. Entweder es findet wieder ein Dialog zwischen den Parteien statt, und die CDU hört mit ihrer unsäglichen Brandmauerpolitik auf, haben sie doch sowieso die größte Schnittmenge mit dem neoliberalen Wirtschaftsprogramm der AfD, oder die Parteien der Mitte fangen an, eine Politik zu machen, die die Menschen im Land wieder mittragen. Eine Mischung aus beidem wäre wohl gut. Denn Wut und Verärgerung einerseits und die mediale Verächtlichmachung der AfD andererseits tragen letztlich nur dazu bei, die Bevölkerung zu spalten. Dabei sind wir doch alle – bis auf die besagte herrschende Klasse – von steigenden Preisen, Zukunftsängsten und unsicheren Zeiten bedroht. Wir sollten daher schnell wieder zueinander finden, anstatt uns gegenseitig nicht mehr ausreden zu lassen, anzuschreien oder zu verteufeln. Denn wenn es wirklich zu einer existenziellen Krise kommt – sei es durch die derzeitige Politik oder durch eine Politik der AfD – sind nur wir es, die als Gemeinschaft dagegen demonstrieren, streiken oder sonst wie angehen können. Lassen wir uns also nicht spalten und gegeneinander aufhetzen! Nie wieder Krieg, nie wieder Faschismus, Friede mit Russland und allen Völkern der Welt – ein für alle Mal! **Vittorio Deregibus**

Leserkarikatur von Siegfried Biener



Ich komm‘ da nicht mehr mit...

Einen Tag vor der Wahl in Sachsen-Anhalt kärcherten die vereinten und sich wohl selbst damit Mut machenden (oder schlichtweg sonst nicht genügend Publikum zusammenbringenden) „Unsere Demokratie“-Parteien-Wahlkämpfenden in Magdeburg eine auf die Straße der Abschlussveranstaltung gemalte Deutschlandfahne weg. Die Fahne, unter deren Symbolik sie im Bundestag/Landtag sitzen und das Volk regieren wollen.

Unter welcher Flagge planen die eigentlich, die jungen Leute gegen Russland oder sonstwo – wir haben ja mittlerweile zahlreiche Feinde erklärt bekommen – antreten zu lassen?

Welche Fahne wird dann eigentlich auf die Särge der wieder toten Heimkehrer gelegt? Nicht jeder (oder Eltern, also früher Mama und Papa) wünscht sich ja die Regenbogenflagge als Beerdigungsschmuck. Manche sind tatsächlich weder Eichhörnchen noch queer. Manche sind einfach als Mann oder Frau durch Deutschlands Bellizisten in den Tod geschickt worden, um weltweit „unsere Demokratie“ zu „verteidigen“. Und hatten keine Chance zu eruieren, ob sie von einem Mann, einer Frau, einem Einhorn erschossen wurden, die möglicherweise ihre Fahne stolz heimtragen, da besser ausgebildet und damit mitdenkend könnend, sportlicher, und nicht nur mental stärker, weil ihr Volk zu verteidigen bereit gewesen.

Und noch einige Fragen: Welche Hymne plant man dann staatsträchtig zu spielen? Bezieht man sich eigentlich bei der Frontverschickung wieder auf jenes Grundgesetz, welches „Unsere Polizei“ den friedlichen Corona-Maßnahmenkritikern ganz mutig aus der Hand geschlagen hatte? Dürfen AfD-Wähler eigentlich eingezogen werden? (Bitte vor dem Antworten angesichts der Wählerzahlen entgegen der sonstigen Gewohnheiten genau überlegen) Dürfen AfD-Wähler dann etwa auch eine Waffe tragen? Wird Habeck eingezogen, der „mit Vaterland nie etwas anzufangen wusste“? (Andere Rufe aus ‚Demokratische Parteien‘-Kreisen darf ich hier nicht wiederholen, denn MIR würde im Unterschied zu denen ein Verfahren drohen). Greift man im Ernstfall doch wieder auf die kritischen Feuerwehrmänner zurück, wenn die Hütte brennt?! Ich finde einfach keine Antworten, nicht mal im ÖRR... Fragen über Fragen.

Susanne Fischer

Gedanken der Zeit

– Wenn am falschen Ende gespart wird –

Es gibt politische Entscheidungen, über die kann man streiten. Und es gibt Ideen, bei denen ich mich frage: Wie weit sind wir eigentlich von der Lebensrealität der Menschen entfernt?

Aktuell wird darüber diskutiert, die Bezugsdauer des Arbeitslosengeldes für ältere Menschen zu verkürzen. Nach geltendem Recht können Menschen ab 58 Jahren bei mindestens 48 Monaten Versicherungspflicht bis zu 24 Monate Arbeitslosengeld beziehen. Das Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) weist zugleich darauf hin, dass eine Verkürzung der maximalen Bezugsdauer das Finanzierungsproblem der Arbeitslosenversicherung bei weitem nicht allein lösen würde.[1][2]

Und dann ist da die Pflege.

Menschen mit Pflegegrad 1 erhalten derzeit bei häuslicher Pflege einen Entlastungsbetrag von bis zu 131 Euro im Monat. Nach den derzeit veröffentlichten Plänen des Bundesgesundheitsministeriums zum Pflegeneuordnungsgesetz soll dieser Entlastungsbetrag in Pflegegrad 1 künftig entfallen. Stattdessen ist eine neue, intensivierte Form der Begleitung und Unterstützung mit stärkerer Präventionsorientierung vorgesehen.[3][4]

131 Euro. Für einen Staatshaushalt vielleicht eine kleine Zahl. Für einen älteren Menschen, der Unterstützung im Alltag braucht und möglichst lange selbstständig zu Hause leben möchte, kann diese kleine Zahl einen Unterschied machen.[3]

Und genau da werde ich unruhig. Denn gleichzeitig sprechen wir über Milliarden.

Für das Jahr 2026 sind im Bundeshaushalt rund 11,5 Milliarden Euro an militärischer Unterstützung für die Ukraine vorgesehen. Die Bundesregierung stellt diese Unterstützung in den Zusammenhang mit Frieden, Freiheit und Sicherheit in Europa. [5]

Man kann diese Unterstützung politisch für richtig halten. Man kann sie für falsch halten. Aber eines muss doch erlaubt sein: die Frage nach den Prioritäten im eigenen Land.

Wie erklären wir einem Menschen, der vierzig Jahre gearbeitet und Beiträge gezahlt hat, dass bei längeren Bezugszeiten des Arbeitslosengeldes für Ältere über Kürzungen diskutiert wird?

Wie erklären wir Pflegebedürftigen, dass eine etablierte Leistung in Pflegegrad 1 entfallen und durch ein anderes Unterstützungsmodell ersetzt werden soll?

Wie erklären wir pflegenden Angehörigen, dass das System immer teurer wird – während Angehörige einen erheblichen Teil der häuslichen Versorgung tragen? Nach den jüngsten verfügbaren amtlichen Pflegedaten wurden 2023 rund zwei Drittel der Pflegebedürftigen überwiegend durch Angehörige zu Hause versorgt.[6]

Natürlich kostet ein Sozialstaat Geld. Natürlich kostet Sicherheit Geld. Natürlich kann Deutschland nicht jedes Problem allein lösen. Aber Politik bedeutet auch, Prioritäten zu setzen.

Und vielleicht sollten wir uns wieder häufiger fragen, wer eine Reform am Ende tatsächlich bezahlt. Nicht nur in Euro. Sondern mit weniger Unterstützung, weniger Sicherheit und manchmal auch weniger Würde.

Ich komme aus der Pflege. Ich erlebe, wie angespannt dieses System an vielen Stellen ist. Deshalb wünsche ich mir keine Politik, die nur erklärt, warum etwas nicht mehr finanzierbar ist. Ich wünsche mir eine Politik, die zuerst fragt: Was dürfen wir uns als Gesellschaft nicht leisten zu verlieren? Pflege gehört für mich dazu.

Soziale Sicherheit auch.

Und vielleicht ist genau jetzt der Zeitpunkt, nicht nur über Einsparungen zu reden, sondern darüber, was uns die Menschen im eigenen Land eigentlich wert sind. Gedanken der Zeit.

Quellen/Faktencheck (Stand: 20.09.26)

[1] Sozialgesetzbuch III, § 147 Abs. 2 (Gesetze im Internet): Anspruchsdauer – ab 58 Jahren bei mindestens 48 Monaten Versicherungspflicht maximal 24 Monate. https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_3/__147.html

[2] Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB), 15.09.2026: „Kürzere Bezugsdauern beim Arbeitslosengeld: Einsparpotenzial in Milliardenhöhe – doch eine Reform bleibt umstritten“. https://iab.de/presseinfo/kuerzere-bezugsdauern-beim-arbeitslosengeld-einsparpotenzial-in-milliardenhoehe-doch-eine-reform-bleibt-umstritten/

[3] Bundesministerium für Gesundheit: „Leistungen bei Pflegegrad 1“ – bei häuslicher Pflege aktuell bis zu 131 Euro Entlastungsbetrag monatlich. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege-zu-hause/leistungen-bei-pflegegrad-1

[4] Bundesministerium für Gesundheit: FAQ zum Pflegeneuordnungsgesetz (PNOG) – veröffentlichte Planungen zu Pflegegrad 1, Entlastungsbetrag und präventionsorientierter Begleitung. https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetze-und-verordnungen/guv-21-lp/pnog

[5] Bundesregierung: „Bundeshaushalt 2026: Investitionen für die Zukunft“ sowie Haushaltsrede des Bundeskanzlers – rund 11,5 Milliarden Euro Militärhilfe für die Ukraine 2026; Einordnung in Frieden, Freiheit und Sicherheit in Europa. https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/bundeshaushalt-2026-2374030

[6] Statistisches Bundesamt: Pflegestatistik 2023 – rund 67 Prozent der Pflegebedürftigen wurden zu Hause überwiegend durch Angehörige versorgt. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2025/05/PD25_N025_236.html

Hinweis: Der Beitrag ist als persönlicher Meinungsbeitrag formuliert. Aussagen über noch nicht geltende Reformen sind ausdrücklich als Diskussion bzw. Planungsstand gekennzeichnet.

Manuela Gutzmann

3 Zehntausendstel Grad

Hallo Herr Hauke,

viele reden von menschengemachtem CO_2 und dem Anteil Deutschlands daran. Ich habe mal die KI (Gemini Flash 3.6 auf Android) zum Einfluss Deutschlands auf die globale Durchschnittstemperatur gefragt.

Bitte beachten: Ich habe in meiner Frage vorab die KI gebeten, mir nur die Zahlen zu nennen und (wichtig !) auf alle weitere Ausführungen, komplexe Formeln und Erklärungen zu verzichten.

Ein völlig CO_2 neutrales Deutschland würde demnach die globale Durchschnittstemperatur nur um (maximal)

0,0003°C senken! Das entspricht drei Zehntausendstel Grad !

Ich habe danach die Frage modifiziert und die KI gebeten, mir die Frage in genau gleicher Weise (also nur mit Zahlen) zu beantworten, diesmal aber unter Einbeziehung aller (!) Länder Europas zusammen! Das Ergebnis: Ein vollständig CO_2 neutrales Europa hätte auf die Senkung der globalen Erdtemperatur gerade einmal einen Einfluss von maximal 0,002°C, also zwei Tausendstel (!) Grad.

Jeder, der ein Smartphone hat, kann das sehr leicht selber nachprüfen und sollte das auch unbedingt tun! Danach sollte er – nein muss – er einen Screenshot machen und diesen Screenshot überall verbreiten: Über Social Media, Mail und auch im Gespräch mit der Oma am Telefon und als Live-Vorführung beim nächsten Besuch! Mit ihren Lügen rechtfertigen sie die Abzocke am Bürger, die Zerstörung unserer Wirtschaft und den (gewollten?) Wohlstands-Verlust getreu dem Morgenthau-Plan, der jetzt ganz offensichtlich nachträglich doch noch umgesetzt werden soll?

Die Wahrheit muss jetzt unbedingt viral gehen und ihre gigantischen Lügen müssen endlich auffliegen! Ich bitte Sie ganz herzlich, auf ihren Reden und Vorträgen mit dazu beizutragen, den meist völlig ahnungslosen und „ÖRR-geschädigten“ Menschen ebenfalls diese schockierende Wahrheit nahe zu bringen und ihnen dadurch ebenso die Augen zu öffnen!

Veränderung beginnt mit Wissen - ohne Wissen keine Veränderung!

Matthias Augustin

Respekt verloren

Unerhörte Gedanken nach dem aktuellen Deutschländer Einheitstag.

Respekt!

Ich habe jeden Respekt vor jedem „Wir sind EIN Volk“, welches sich selbst eine gute Verfassung gab und ihrer Führung in überwältigender Mehrheit vertraut, dass es nicht dem schnöden Mammon geopfert wird.

Respekt vor jedem Volk, das die Haltung vertritt: „Wir sind friedfertig, verlässlich und tolerant – aber nicht bescheuert. Wer uns betrügt, der muss sich schämen. Gelingt das öfter, dann müssten wir uns schämen und das vermeiden wir inzwischen nach Kräften und genau das eint uns“. Verstehe, wer will.

Johannes Bard

Grüße aus Saalfeld

Guten Abend, Herr Hauke,

ich schreibe Ihnen heute als Fremder mit einer freundlichen Empfehlung der „Bürgerzeit aktuell“ in Schleiz, die wir auch in Saalfeld erhalten. In der vergangenen Ausgabe las ich in dort zwei Beiträge von Michael Hauke, wonach ich mich gefragt hatte, wer da mal „einen Hintern in der Hose hatte“, solche Artikel zu verfassen. Ich habe daraufhin beim Verlag in Greiz angerufen, und hatte sofort den Herausgeber, Herrn Grimm, am Telefon und vernommen, dass er einen privaten Verlag in Schleiz mit zehn Mitarbeitern führt. Da habe ich natürlich in dem sehr offenen Gespräch auch erfahren, dass Michael Hauke nicht irgendein „frustrierter Landsmann“ – darf man das noch sagen? – ist, sondern ein Gleichgesinnter mit eigenem Verlag in Brandenburg. Und da hat er mich animiert, sich einfach mal bei Ihnen zu melden: „Er freut sich bestimmt über eine positive Rückkopplung betreffs seiner fundierten Beiträge.“ Und ich möchte mich einfach mal bei Ihnen bedanken für die klaren, wahren Worte!

Da ich für Sie ein Fremder bin, möchte ich mich kurz vorstellen:

Bernd Uhlig, Jahrgang 1950. Medizinstudium in Leipzig und Erfurt, Facharzt-

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

Ausbildung in Saalfeld (Gyn/Geburtshilfe), Ende September 89 Flucht mit Familie (Frau +2 Töchter) in den Westen. Nach zweijährigem Intermezzo an der Uni-Klinik in Essen Niederlassung in eigener Praxis bis zum Renteneintritt 2015 in Essen-Borbeck. Rückkehr 2017 nach Saalfeld wegen hochbetagter Schwiegereltern (sie ist am 24.09. 102 Jahre alt geworden, übrigens ungespikt!)

Da ich zusätzlich noch eine Präventivmedizinausbildung absolviert habe, bin ich auch frühzeitig mit immunologischen Problemen konfrontiert worden, und im Herbst 2021 hat der damalige Chef der Gesellschaft, Prof. Armin Heufelder einen Vortrag gehalten mit dem Titel: „Die Corona-Dauerwelle“. Das hat sich mir fest eingemeißelt, denn alles, was er da gesagt hatte, hat sich ja inzwischen bewahrheitet. Auch die Bergamo-Lüge kam zur Sprache. Prof. Heufelder hat sich danach zurückgezogen, vielleicht schon ahnend, was da eventuell auf ihn zukommen könnte. **Bernd Uhlig**

Polnische Wirtschaft: Polen boomt, Deutschland stagniert

Bitte beziehen Sie die ersten beiden Worte vor dem Doppelpunkt auf die beiden Worte unmittelbar danach. Auf die letzten beiden Worte in der Überschrift muss man inzwischen wohl die Negativbedeutung von „polnischer Wirtschaft“ beziehen, die auf das 18. Jahrhundert zurückgeht und die dazu diente, die Teilung Polens und die Okkupation eines Teils durch Preußen zu rechtfertigen. Eine Podiumsdiskussion mit dieser Überschrift ist vom rbb am 27. September gesendet worden. Anfang September hatte Prof. Leszek Balcerowicz im Berlin referiert: „Das polnische Wirtschaftswunder als Beispiel für Deutschland“. Eine Publikation dazu ist in Vorbereitung.

Man fährt nicht nur zu den „Polenmärkten“, sieht gleich hinter der Grenze die schönen Städtchen: Słubice, Kostrzyn, Szczecin, Świnoujście, Gubin, Łęknica, Szgorzelec. Wer weiter ins Land reist, zu den prächtigen Ostseebädern, in die berühmten großen Städte, nach Schlesien, in die Masuren, sieht auf dem Weg überall große Gewerbegebiete, die liebevoll restaurierten historischen Innenstädte, saubere und sichere Straßen, gepflegte Parks. Übrigens: Man kann in Polen auch sehr gut mit der Bahn fahren: Die Züge sind pünktlich, sauber und von Messerangriffen in Zügen ist auch nichts zu hören.

Unternehmer, die polnische Arbeitskräfte beschäftigen, wissen, auch wer privat polnische Handwerker hat, weiß: Die sind fleißig und zuverlässig. Aber werden nicht Vorurteile weiter gehätschelt, wenn „Qualitätsmedien“ überwiegend zu Polen berichten, wenn der Deutschen Politik an der polnischen etwas nicht gefällt?

Die deutschen Medien informieren kaum über die Wirtschaft in Polen. Prof. Balcerowicz ist der Vater des polnischen Wirtschaftswunders, wie Ludwig Erhard des deutschen. Was zu tun war und ist, ist bekannt: Der Privatwirtschaft Freiraum und jedem die Chance geben, sein Glück zu machen. Bürokratie und staatliche Bevormundung abbauen. In Polen begann die ökonomische Wende mit dem Wilczek-Gesetz (Ustawa Wilczka), das fortan die allgemeine Handlungsnorm setzte: „Unternehmen dürfen im Rahmen ihrer wirtschaftlichen Tätigkeit alles tun, was nicht durch Gesetz verboten ist.“ (Artikel 4. Diese Bestimmung steht jetzt als Satz 1 im Artikel 8 des geltenden Unternehmensgesetzes.). Es trat am 1. Januar 1989 in Kraft und setzte enorme Schöpferkraft frei. Im Oktober 1989 wurde dann der Balcerowicz-Plan vorgestellt und nur zwei Monate später waren zehn Gesetze zur Umgestaltung der Wirtschaft beschlossen. 1991, mitten in der schwierigen Reformkrise, gab es Wahlen in Polen, und Leszek Balcerowicz verlor schließlich sein Amt als stellvertretender Ministerpräsident und Finanzminister, konnte dann aber in denselben Funktionen von 1997 bis 2000 seine Reformarbeit fortsetzen und von 2001 bis 2007 dann als Präsident der Polnischen Nationalbank. Ab 1992 gibt es jedes Jahr ein Wirtschaftswachstum, nur unterbrochen mit einem krassen Einbruch infolge der Coronakrise 2020. Die Reformen waren erfolgreich, wenngleich Fehler gemacht wurden. Balcerowicz schrieb dazu: „Alle großen Fehler waren Unterlassungsfehler. Das Wirtschaftsteam, das Finanzministerium eingeschlossen, akzeptierte schlechte Vorschläge einiger anderer Ministerien, insbesondere des für die Sozialpolitik zuständigen Arbeitsministeriums.“ (Zit. nach Rainer Zitelmann: Der Aufstieg des Drachen und das Weißen Adlers. München 2023, S. 67).

Es kommt dann ja gewöhnlich der Einwand, ohne die EU-Gelder aus Brüssel hätten die Polen den Aufschwung nie geschafft. Ist dem wirklich so? Wirkt da nicht vielleicht anderes? Rainer Zitelmann hat durch ein Britisches Meinungsforschungsinstitut in 33 Ländern eine Umfrage zum Image von Marktwirtschaft und Kapitalismus durchführen lassen. In der Zustimmung zur wirtschaftlichen Freiheit steht Polen weit an der Spitze, wirtschaftlicher Erfolg wird grundsätzlich positiv beurteilt und die Sozialneidquote ist sehr gering, im Gesamtergebnis ähnlich nur Vietnam (die Umfrageergebnisse zu Polen bei Zitelmann Seite 80 bis 91.).

Dass die polnische Politik ein Vorbild für die deutsche ist, sollte sich auch bis zu unseren regierenden Politikern rumsprechen. Ja, man hat in Polen Respekt vor der deutschen Ingenieurskunst, Deutsche sind gründlicher vorbereitet, aber die Polen gleichen mit Initiative und Schöpfertum aus. In Deutschland macht man Generalpläne, Detailpläne, regionale und örtliche – und dann wird vielleicht mit der Ausrede „Datenschutz“ ausgebremst, weil man sich vor Entscheidungen und dem Risiko drücken will. In Polen verhält man sich generell positiv zu Neuem, nimmt auch Risiken in Kauf. Als Resultat stagniert die deutsche Wirtschaft seit nunmehr fast sieben Jahren, während das durchschnittliche Wirtschaftswachstum im selben Zeitraum in Polen jährlich rund 3,5 % beträgt.

Prof. Marcin Piątkowski prognostizierte, Polen könnte Deutschland beim Wohlstand bis etwa 2040 einholen. Das Datum 2040 ist interessant: Wenn die Analyse von Peter Ruben richtig ist, dass der Zusammenbruch des realen Sozialismus 1989/90 das Ende eines langen Konjunkturzyklus markiert*, ist um 2045 – eine lange Welle der Konjunktur beträgt etwa 55 Jahre, zwei Generationsabstände – der nächste Tiefpunkt zu erwarten, wo Altes endgültig zusammenbricht und Neues sich als erfolgreich etabliert erweist.

*Peter Ruben: Über den Platz der DDR in der deutschen Geschichte und Vom Kondratieff-Zyklus und seinem Erklärungspotential. Wiederabdruck beider Aufsätze in Peter Ruben: Gesammelte philosophische Schriften. Bd. 2 Berlin 2023 S. 426-516 und 634-655.

Lothar W. Pawliczak

HAUKE-VERLAG
35 JAHRE
Für die Meinungsfreiheit

Unterhaltungswert von Kerkeling

Unterhaltungswert hatte er: Kerkeling hat noch einmal eindrücklich vor Augen geführt, wessen Geistes Kind seine Person als Bundespräsident wäre, abgesehen davon, dass das Amt in den letzten Jahren und bei den letzten Vertretern bereits größten Schaden genommen hat, zumindest aber nicht alle Bürger des Landes vertreten haben, ca. mindestens 30% plus nicht! Bereits zu Corona hat Kerkeling ja zahlreiche Kostproben abgegeben. Es sei nur an den Auftritt bei Maischberger erinnert. Dort verglich er die Partei mit einem „Glas Wasser, das durch eine kleine Menge Kloakenwasser komplett ungenießbar wird“. Er fragte echauffiert, „welcher Idiot Mitglied in einer solchen Partei sein könne“ und betonte, dass dies „kein echter Demokrat sei“.

Er hielt die Corona-Impfung für sinnvoll und betonte mehrfach, dass das Leugnen der Pandemie keine „alternative Meinung“ sei. Er bezeichnete die Corona-Impfung als „einen Segen für die Menschheit“. Chapeau: Ein Experte auf allen Gebieten. Unvergessen seine zahlreichen Auftritte als „Experte“ zu den Maßnahmen in der Corona-Pandemie. Nun im Thüringer Landtag. Wenn dieses Land auf derartige Universalexperten zurückgreifen muss, dann lassen wir mal Heine sprechen: „Denk ich an Deutschland in der Nacht…“

Gut, dass wirkliche Experten dann noch zu Wort kamen und die ideologisierte Anhäufung von historische Fakten durcheinanderbringenden Phrasen mittels atemberaubender vermischender Vergleiche bezüglich der Personen und Parteien juristisch einordneten: der frühere Verfassungsschutzchef Hans-Georg Maaßen und der Staatsrechtler Ulrich Vosgerau, der zum x-ten Male seine wertvolle Zeit dafür verwenden musste, die juristisch festgestellt faktenfreien Attacken zu dem Treffen in Potsdam zu entkräften durch Hinweis, dass unzählige Male gerichtlich festgestellt wurde, dass es eben keine Wannseekonferenz war.

Hier bieten sich mal Einstweilige Verfügungen an, um dem Unsinn Einhalt zu gebieten! Im Übrigen fragt man sich, inwieweit gewisse versuchte indoktrinierende Vergleiche seitens Kerkeling nicht verharmlosend und damit strafbar sind. Das wäre doch mal ein Verfahren wert?!

Susanne Bauer

Die Ente ist unter uns!

Sehr geehrter Herr Hauke,

der Italiener Ignazio Silone soll gesagt haben: „Wenn der Faschismus wiederkehrt, wird er nicht sagen: ‚Ich bin der Faschismus‘. Nein, er wird sagen: ‚Ich bin der Antifaschismus‘.“ Und ganz egal, ob das Zitat wirklich von Silone stammt, oder ihm nur zugeschrieben wird, beschreibt es genau das, was wir heute in Deutschland haben. Und damit meine ich nicht die AfD, sondern die machthabenden Parteien einschließlich der unsäglichen Grünen, von ganz links bis ganz rechts. Sie behaupten antifaschistisch zu sein, verhalten sich aber exakt wie Faschisten in einem frühen Stadium. Und sie sind –- anders als Hitler 1932 – bereits an der Macht und wollen sie um keinen Preis mehr abgeben, koste es was es wolle, und sei es die Demokratie.

Umberto Eco, der berühmte italienische Schriftsteller, beschreibt den Ur-Faschismus als Baukasten aus Merkmalen, die in unterschiedlicher Kombination auftreten können. Dazu gehören unter anderem, dass die Wahrheit als bereits feststehend gilt, weshalb Neues abgzulehnen ist, und die Ablehnung der Moderne, so dass Aufklärung und Vernunft als Verfall bekämpft werden. Hinzu kommt der Kult der Aktion, bei dem Handeln mehr zählt als Denken, und der Anti-Intellektualismus, der Intellektuelle zu Feinden des Volkes erklärt – pflichtbewusste Ärzte, die die Ausführung politischer Befehle verweigern, ebenso wie Wissenschaftler, die die CO_2-Theorie widerlegen, und Menschen, die sich für Frieden und Abrüstung einsetzen sowieso.

Sie sind nach geltender Ideologie auszugrenzen und zu vernichten, der (alte) Begriff des „Volksschädlings“ liegt (wieder) in der Luft. Ebenso wichtig ist der Verschwörungsglaube, bei dem ständig innere und äußere Feinde beschworen werden. Der permanente Kriegszustand sorgt dafür, dass Feinde immer präsent bleiben und Frieden als Schwäche gilt, während Neusprech à la Orwell mit vereinfachter oder verdrehter Sprache kriti-

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.)

sches Denken verhindert.

Wenn wir uns hierzulande umschauen, sind die meisten dieser Merkmale bereits erfüllt. Die Regierungspropaganda, die rund um die Uhr auf allen Kanälen läuft, würde einem Goebbels alle Ehre machen. Obwohl die wechselnden Regierungen seit Jahrzehnten, besonders seit 2015 mit Beginn der Massenmigration, verschärft seit 2020 mit der Corona-Inszenierung und nochmals schlimmer seit 2022 mit Beginn des Ukraine-Krieges offen Politik gegen die Interessen des eigenen Volkes machen (und damit permanent ihren Amtseid und die Verfassung brechen), wird das als Demokratie, als „unsere Demokratie" verkauft. Der Sozialabbau läuft auf Hochtouren, zugunsten von Krieg und Hochrüstung, an denen das extremistische Finanzkapital verdient, während alle anderen verlieren. So ähnlich ist es auch mit den Geschäftsmodellen Corona und Klima. Bei Corona und Klima ist der offene Kampf gegen freies, unabhängiges und faktenbasiertes Denken ganz offen zutage getreten, beim Thema Russland und Krieg steht unabhängiges Denken sogar unter Strafe. Die allgegenwärtige Zensur soll die Verbreitung unabhängiger Gedanken verhindern. Geheimdienste werden in seit den deutschen Diktaturen nie gesehener Weise ertüchtigt und ermächtigt.

Begründet wird dies mit den überall vermuteten „Verschwörungen" (siehe Schauprozesse gegen hochbetagte Rentner etc.), wobei die Vermutung von „Verschwörungen" ein klassisches Merkmal faschistischer Ideologien ist. Die Regierung stellt sich als im Inneren und Äußeren von „Feinden" umzingelt dar. Das manifestiert sich bis hinein in Kleinigkeiten wie am „Warntag" schrill tönende Handys (man kann diesen Unsinn nicht abschalten, ich habe es bereits letztes Jahr versucht, die Regierung will jeden in Panik versetzen) und ständig jaulenden Sirenen, die erst seit wenigen Jahren wieder in Betrieb genommen wurden.

Das alles ist kein Zufall. Dass Handeln den Politikern wichtiger ist als Denken, zeigen nicht zuletzt die Massenaufmärsche aus dümmlichsten, frei erfundenen Anlässen (siehe Potsdamer „Geheimkonferenz" – Gleiwitz lässt grüßen!) und die allgegenwärtigen Antifa-Schläger, die das exakte Gegenteil von Antifa sind, und jeden verfolgen, der anderer Meinung ist als die Regierung, sei es bei Corona, sei es zur Frage Krieg und Frieden. Die neuen Sturmtrupps, der früher als SA firmierten, nennen sich zwar „Antifa". Aber sie tun das Gleiche wie die, die zu bekämpfen sie vorgeben.

Nach einer anderen Definition ist Faschismus, von Mussolini auch Korporatismus genannt, die Verschmelzung von Großkapital mit staatlicher Macht. Wir haben das bei Klima, Corona und nun Kriegsvorbereitung in Perfektion erleben müssen. (Ex?) BlackRock-Manager und (nebenberuflich) Bundeskanzler Merz ist die perfekte Verkörperung all dessen.

Der amerikanische Dichter James Whitcomb Riley sagte: „Wenn es aussieht wie eine Ente, schwimmt wie eine Ente und quakt wie eine Ente, dann ist es wahrscheinlich eine Ente." Egal, was es zu sein vorgibt.

Die Ente ist unter uns, wir müssen sie stoppen, es ist höchste Zeit!

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

Ein Besuch in Neukölln



Von Michael Hauke

Bei der 0:1-Niederlage der deutschen Nationalmannschaft gegen Griechenland standen neun Spieler mit Migrationshintergrund in der Startelf.

Neun von elf.

Bei Facebook und auf meinem Telegram-Kanal schrieb ich dazu: „Mir fällt die Identifikation mit dieser Nationalmannschaft immer schwerer." Natürlich geht mir das nicht allein so: viele kommentierten das unter dem Beitrag ähnlich. Aber der reflexhafte Shitstorm war erwartbar: „Rassist", „Nazi-Gelaber", „Ausländerhass" usw.

Interessant waren zwei Anrufe, die mich im Verlag erreichten. Ein gebürtiger Türke sagte mir: „Das würden wir uns in der Türkei niemals gefallen lassen, wenn es nur noch ausländische Spieler in unserer Nationalmannschaft gäbe." Und ein Grieche, der bei dem Spiel in Augsburg sogar im Stadion war, fasste es so zusammen: „Es sah aus, als würde Griechenland gegen Marokko oder Ghana spielen. Das ist doch keine deutsche Nationalmannschaft mehr." Beide Anrufer leben seit Jahrzehnten in Deutschland und sind hier integriert. Sie gucken auf Deutschland aus einer anderen Perspektive als mancher Einheimische: „Wieso gebt Ihr Euer eigenes Land auf?"

Die Nationalelf war immer ein Spiegelbild dieses Landes. Das war 1954 so, als das Wirtschaftswunder und das „Wunder von Bern" zusammenfielen, und das war 1990 so, als zum WM-Sieg auch noch die Wiedervereinigung kam. Es ist leider auch 2026 so, wenn ein Land, geprägt von Niedergang und Massenmigration, eine spiegelbildliche Nationalelf hat, eben auch geprägt von Niedergang und Massenmigration.

Als ich die Nationalelf kommentierte, stand ich unter dem Eindruck eines Besuches in Neukölln. Am Freitag vor der Berlin-Wahl war ich dort. Der Weg mit dem Auto und erst recht zu Fuß hat mich mitgenommen. Überall Dreck und Müll, laut streitende Menschen, die ich nicht verstehe, „Free Gaza"-Graffitis an den Wänden, kein einziges deutsches Gesicht auf der Straße, dafür verschleierte Frauen, bärtige Männer, die Werbung der Geschäfte in ausländischer Sprache, teils sogar in arabischer Schrift. Das alles wissen wir, aber wenn man es selbst sieht, ist das etwas anderes. Ich fühle mich fremd. Fremd im eigenen Land.

Vor Ort erklärt mir eine Lehrerin: „Was heißt hier ‚kein deutsches Gesicht'? Das sind alles Deutsche! Hier ist es schön bunt! Wo kommen Sie her? Aus Brandenburg? Haben Sie da keine Angst vor den ganzen Nazis?"

Bei der Rückfahrt ist es bereits stockdunkel. Das Navi führt mich über die Sonnenallee. Von dem, was früher Berlin oder Deutschland war, sind hier nur noch die Straßenschilder übrig. Bin ich in Damaskus oder Beirut? Auch dort hat der Islam das frühere Miteinander der Kulturen beendet.

Wenn es so viele Deutsche gibt, die das alles wunderschön und bunt und Multikulti finden, dann muss ich auch das Recht haben, das nicht schön zu finden. Von Multikulti ist hier nichts zu sehen und von bunt schon gar nicht. Beim besten Willen nicht. Das ist Monokulti.

Ich fahre über die Wildenbruchstraße nach Treptow; das Stadtbild sieht hier inzwischen nicht viel anders aus, nur nicht ganz so viele Menschen auf der Straße. Die Neuköllnisierung schreitet voran und wird in Alt-Treptow nicht Halt machen. Was in zehn, zwanzig Jahren in ganz Berlin, in ganz Deutschland sein wird, kann man sich an einer Hand abzählen.

Drei Tage später wurde in Berlin gewählt. Die höchsten Ergebnisse erzielte die Linkspartei dort, wo der Anteil der islamischen Bevölkerung am größten ist: In Neukölln sind es in vielen Wahlbezirken knapp unter, in Kreuzberg sogar über 60%. Auch in den Teilen Treptows, durch die ich gefahren bin, sind es mehr als 40%. Aus der einstigen Ostpartei ist nicht über Nacht eine Westpartei geworden, sondern eine Islampartei. Den Wahlsieg feierte die Linke mit kurdischen und türkischen Kreistänzen und mit Clans, die die organisierte Kriminalität beherrschen. Der Neuköllner Linken-Bundestagsabgeordnete Ferat Koçak redet einen Remmo-Sohn mit „Bruder" an. Gemeinsam mit der Spitzenkandidatin Elif Eralp gründete Ferat Koçak 2019 die Gruppe „Links-Kanax", die darauf abzielte, das islamische und islamistische, das „kanakische" Milieu, wie sie es nennen, in die Kampagnen einzubinden. Im Gründungsmanifest von „Links-Kanax" vom 22. Juni 2019 heißte es: „Wir müssen mehr Kanax für die Partei begeistern." Und das gelingt mit gigantischem Erfolg. 51% der muslimischen Wähler in Berlin stimmten für die Linke.

Zum ersten Mal wurde bei einer deutschen Wahl deutlich, welche Macht der Islam inzwischen hat. Nicht nur sichtbar auf der Straße, sondern bei der Stimmabgabe – ermöglicht durch die doppelte Staatsbürgerschaft. Bei der Berlin-Wahl waren rund 500.000 Menschen mit Migrationshintergrund wahlberechtigt. Und das soll weiter ausgebaut werden. Ein zentrales Wahlversprechen der Linken ist nicht nur die noch schnellere Einbürgerung, sondern auch das Wahlrecht für jeden in Berlin lebenden Ausländer. Insgesamt beläuft sich die Gruppe von Migranten mit und ohne doppelte Staatsbürgerschaft in Berlin auf 1,7 Millionen Menschen. Ein gigantisches Potential, das die islamische Linke zu heben versucht. Elif Eralp erklärte, dass sie von einem irgendwie gearteten Integrationsansatz überhaupt nichts halte, im Gegenteil. Als Mitglied einer Migrantenorganisation war ihr Postulat nach eigener Aussage: „Integration? Nein, danke!" Genauso sieht es in Neukölln auch aus.

Man kann das beurteilen, wie man will, aber hier denkt eine Partei und insbesondere deren islamische („linkskanakische") Strömung nicht kurzfristig, sondern wirklich strategisch. Die (finanzielle) Unterstützung der Clans dürfte ihr sicher sein, denn gleichzeitig soll die Polizei abgebaut, deren Befugnisse beschnitten und Polizisten durch Sozialarbeiter ersetzt werden. Große Teile der muslimischen Migranten leben in einer parallelen Welt, mit eigener religiöser Kleiderordnung, mit eigener Hierarchie, mit eigenen Gesetzen und in eigenen Clans. Revier- und Familienkämpfe werden auf offener Straße ausgetragen.

Es vergeht kaum eine Woche in der Hauptstadt ohne Schießereien, – Messer- und Machetenattacken gehören eh zum Alltag. Die jetzt schon machtlose, teilweise lächerlich agierende Polizei soll sich gefälligst ganz raushalten.

Wird all das gelingen? Die Frage müsste eher lauter: Kann das noch verhindert werden? Eher nicht, denn erstens haben wir es mit einer klar ausformulierten Strategie der Muslimbruderschaft zu tun. Die Vorgabe ihres Vordenkers Yusuf al-Qaradawi lautet: „Wir werden Europa erobern, nachdem wir zweimal gescheitert sind. Der Islam wird zurückkehren, diesmal nicht mit dem Schwert, sondern mit der Da'wa." Zweitens wird diese Strategie ausgerechnet von denen unterstützt, die erobert werden sollen, denn Kritik an der Ausbreitung des Islams ist in Deutschland „antimuslimischer Rassismus" und „Islamophobie". Berlin hat jüngst einen extra Gedenktag eingeführt. Am 15. März wird nun jährlich der „Tag gegen Islamfeindlichkeit" begangen. Wer darin eine Täter-Opfer-Umkehr erkennt, ist islamophob. Kein Wunder, dass immer weniger den Mut aufbringen, diese Strategie zu durchkreuzen. Zuwanderung und Geburtenrate, aber auch die Massen-Auswanderung junger Deutscher werden ihr übriges tun. Die Zeit läuft für „Links-Kanax".

Was wir erleben, ist ein Prozess, der über Jahrzehnte ermöglicht wurde, indem jeder, der warnend auf Ghetto-Bildung, Ausländergewalt, organsierte Clan-Kriminalität und die Islamisierung ganzer Städte hingewiesen hat, stigmatisiert wurde. Die Identität von Gewalttätern, insbesondere bei antisemitischer und homophober Gewalt, ist jahrzehntelang vertuscht worden und deren Taten als „rechte Gewalt" in die Statistik eingegangen. So konnte etwas entstehen, dem man nicht mehr Herr wird. Jetzt, wo es zu spät ist, sagt der Pressesprecher der Berliner Polizeigewerkschaft bei WELT: „Dann fällt nicht nur die Hauptstadt, dann fällt ganz Deutschland."

Nach meinem Neukölln-Besuch und der ethnischen Wahl frage ich mich: Ist die Hauptstadt nicht längst gefallen? Und was wird aus ganz Deutschland?

EP: Electro Christoph

Electronic Partner

Hausgerätekundendienst - Meisterbetrieb -

EP: Electro Christoph – Ihr Händler und Fachwerkstatt in Fürstenwalde

WIR EMPFEHLEN FÜR IHRE KÜCHENMODERNISIERUNG

EINBAUGERÄTE VON BOSCH & Miele



Unser Service macht den Unterschied

Service: (03361) 6 92 25

Handy: 0171 - 7 27 37 47

Fürstenwalde, Einkaufszentrum Süd: Bahnhofstr. 22 A, Tel. 03361/5 71 02

Werkstatt: Langewahl, Am Luch 1-4

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

JETZT

Nur solange der Vorrat reicht.

Der Heimatkalender 2027 ist da!



Heimatkalender 2027

Bilder aus dem alten Fürstenwalde



Anzeigenblätter in Brandenburg seit 1990

HAUKE VERLAG

Erhältlich in Fürstenwalde

- ***Musik & Buch Wolff,*** *Eisenbahnstraße 140*
- ***Tourismusbüro Fürstenwalde,*** *Mühlenstraße 1*
- *direkt im* ***Hauke-Verlag,*** *Alte Langewahler Ch. 44*

11,90 Euro