

## KINDERWAGEN MAXE

Ständig über 200 Modelle zur Auswahl, alle sofort zum Mitnehmen!

Kinderwagen in großer Auswahl und Qualität [www.kinderwagenmaxe.de](http://www.kinderwagenmaxe.de)

Peniger Straße 1-3 (100 m neben Total-Tankstelle) 04643 Geithain  
Tel. / WhatsApp: 034341 - 40580  
E-Mail: [info@kinderwagenmaxe.de](mailto:info@kinderwagenmaxe.de)

- Kombikinderwagen
- Sportwagen
- Korbwagen
- Buggies
- Zwillingswagen
- Babyschalen
- Geschwisterwagen
- Autositze
- Retrowagen
- Zubehör

**Wir empfehlen eine vorherige Terminvereinbarung**  
Geöffnet: Mittwoch bis Freitag 11–19 Uhr und jeden Samstag 10–17 Uhr  
aktuelle Infos siehe [www.kinderwagenmaxe.de](http://www.kinderwagenmaxe.de)

**NEUES ZUM ALDI PREIS: ENTDECKEN SIE VIELE ANGEBOTE IN UNSEREM MAGAZIN UND AUF ALDI-NORD.DE**

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

**BUNDES LIGA**

Erzgebirgsstadion  
Samstag  
22. Januar 2022  
20.30 Uhr

**FC Erzgebirge Aue gegen Schalke 04**

## Forschung gibt Aufschluss

Enthüllung der NS-Vergangenheit einer Familie führt zur Straßenumbenennung



Die Forschungen von Jürgen Beyer, Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins Neukirchen führen nun zur Umbenennung der Lorenzstraße in Neukirchen.  
Foto: Agentur Fotostand

Neukirchen. Straßennamen werden häufig nach bekannten Namen oder Persönlichkeiten benannt, die prägend für den Ort oder die Region waren. Ähnlich verhielt es sich auch bei der „Lorenzstraße“ in Neukirchen. Im Ort gab es drei Ziegeleien, die von der Familie Lorenz betrieben wurden. Für alle Beteiligten also nichts ungewöhnliches. Bis jetzt. Denn bei Forschungen für die industrielle Geschichte des Ortes machte Jürgen Beyer,

Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins Neukirchen eine neue Entdeckung. Er erfuhr von der NS-Vergangenheit der Familie Lorenz. Er weiß jetzt, Betriebschef Felix Lorenz wurde 1933 Mitglied der Nationalsozialistischen Deutschen Arbeiterpartei. „Dort beschäftigte er in Fabriken Zwangsarbeiter, ließ sie misshandeln“, so der 68-jährige Vereinschef, der kurzerhand einen Antrag auf Straßenumbenennung stellte. Vorschläge

seinerseits: „Theodor-Kirchner-Straße“ und die „Alfred-Schreiber-Straße“. Aus dem Gemeindeamt heißt es, dort habe damals bei der Straßenumbenennung keiner von den NS-Hintergründen der Familie Lorenz gewusst. Gleicherhand brachten die Verantwortlichen die Namensvorschläge zur Abstimmung. Der Gemeinderat stellte zudem noch den Namen „Zur Lehmgrube“ zur Wahl.

Seite 3

## Arbeitslosenzahl sinkt im Erzgebirge

Erzgebirge. Im vergangenen Jahr gab es im Erzgebirgskreis weniger Arbeitslose als noch im Vorjahr. Insgesamt verzeichnete die Agentur für Arbeit Annaberg-Buchholz 7.600 arbeitslos gemeldete Perso-

nen, ein Rückgang um 600 zum Vergleich zum Jahr davor.

Mehr Informationen zum Arbeitsmarkt in der Region lesen Sie auf Seite 5.

**LANG Reisen**  
Hier reisen Sachsen günstig!

**Frühbuchervorteile noch bis 31.01.2022 sichern!**  
Lesen Sie dazu bitte Seite 12.

**Poststelle – Wir haben während des Lockdowns geöffnet.**

**Mopedshop** Burkhardttsdorf

- Stoßdämpfer ab 39EUR
- Zylinderkits ab 44EUR
- Reifen ab 19EUR
- Motor GR ab 139EUR
- Batterien ab 14EUR
- Vergaser ab 35EUR
- Zündung ab 49EUR
- Lenker ab 14EUR
- Kurbelwellen ab 39EUR
- Räder ab 79EUR
- Auspuffe ab 39EUR
- Zündkerzen ab 2,90EUR

**Simson Reparatur, Tuning und Service, Schmierstoffe, Reifen, Bekleidung**  
Schauen Sie einfach mal vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch  
Obere Hauptstr.65 | 09235 Burkhardttsdorf | Direkt an der B180 | Telefon 03721 268621

## Sorgestraße bis Ende März voll gesperrt

Neukirchen. Die Sorgestraße wird vom 17. Januar bis voraussichtlich 31. März 2022 zwischen Neukirchner Straße und Würschnitzaue wegen des Breitbandausbaus voll gesperrt. Die entsprechende Umleitungsführung erfolgt über die Adorfer Hauptstraße, Jahnsdorfer Straße und die Ortslage Jahnsdorf.

## Fußgänger schwer verletzt nach Unfall

Hohndorf. Ein Fußgänger ist am Dienstag (18. Januar) nach einem Verkehrsunfall in Hohndorf schwer verletzt in ein Krankenhaus gebracht worden. Er wurde auf der Lichtensteiner Straße von einem in Richtung Ortsmitte fahrenden Mercedes erfasst. Der 82-jährige Fahrer konnte nicht mehr rechtzeitig ausweichen, da der 59-jährige Fußgänger unerwartet die Fahrbahn betreten hatte. Am Auto des Mercedesfahrers entstand ein vergleichsweise geringer Sachschaden in Höhe von 100 Euro.

## 20 Jahre quer durch die Region

Erzgebirgsbahn plant auch weiterhin Investitionen im Schienenverkehr

Region. Seit 20 Jahren dreht die Erzgebirgsbahn (EGB) auf den drei Bahnlinien Zwickau–Johanngeorgenstadt, Chemnitz–Flöha–Cranzahl und Chemnitz–Flöha–Olbernhau–Grünthal ihre Runden. In diesem Jahr will sie weiter in den Betrieb investieren. Das hat das Unternehmen aus Anlass des 20-jährigen Jubiläums mitgeteilt. Geplant ist die Inbetriebnahme eines neuen elektronischen Stellwerks in Antonsthal, ein weiteres soll in Hetzdorf folgen. Zudem will die EGB den

Bahnhof Annaberg-Buchholz Süd weiter barrierefrei gestalten. Insgesamt konnte seit der Gründung der mittelständischen Bahntochter im Januar 2002 durch den Bund, den Freistaat Sachsen, den VMS und die EGB das rund 250 Kilometer lange Streckennetz um- und ausgebaut, moderne Leit- und Sicherungstechnik installiert sowie die komplette Fahrzeugflotte modernisiert werden. Die EGB wolle zudem auch weiterhin die Infrastruktur der durch die City-Bahn Chemnitz befahrenen

Strecke Chemnitz–Thalheim–Aue betreiben. EGB-Chef Lutz Mehlhorn sieht sein Unternehmen für die Zukunft gut aufgestellt: „Die notwendige Verkehrswende braucht eine starke Bahn in der Fläche, die Zuverlässigkeit und Innovationskraft vereint, über motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügt, fest in der Region verwurzelt ist und mit den Aufgabenträgern sowie anderen Verkehrsunternehmen und Partnern aus Politik und Wirtschaft eng zusammenarbeitet.“

Seite 2

**» Tschüss Alltag. Hallo Freiheit.**

Ihr Haus erfüllt jetzt Träume.

**Nr. 1** im Immobilien-Teilverkauf

**DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG**

**1. PLATZ** Testsieger Immobilien-Teilverkauf Service  
TEST Nov. 2020 7 Anbieter  
[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

Geld aufs Konto und endlich die Welt erkunden – dank des Immobilien-Teilverkaufs von wertfaktor. Sie bleiben Eigentümer und gewinnen zudem einen Partner, der sich an Investitionen und Instandhaltung beteiligt. Flexibel, fair und transparent.

Lassen Sie sich jetzt **persönlich** beraten unter **040 / 180 245 489**  
[wertfaktor.de/infopak](http://wertfaktor.de/infopak)

**wertfaktor**  
Ihre Immobilie zahlt sich aus.

Unsere **Leser-Reisen**

präsentiert von: **WOCHENSPIEGEL**

**sonnenhotels Selection**

Sonnenhotel Weingut Römmert in Volkach an der Mainschleife

**KURZE AUSZEIT**

Reisezeitraum: ab sofort bis 15.04.2022  
Anreise täglich außer Samstag (Feiertage ausgenommen)

Das dürfen Sie erwarten:

- ✓ 2 Übernachtungen
- ✓ täglich leckeres Frühstücksbuffet
- ✓ 1 mal Abendessen im Rahmen unserer beliebten Halbpension am Anreisetag
- ✓ 1 mal Klangwellenbad (ca. 25 Minuten)
- ✓ freie Nutzung des Spa-Bereiches mit kombiniertem Innen-/Außenpool, Saunen, Massage- und Wellnessanwendungen, Ruhezone und Liegebereichen auf der Dachterrasse

**sonnenhotel WEINGUT RÖMMERT SELECTION**

Preis pro Person	3 Tage
Doppelzimmer „Weinberg“	169 €

Kinderermäßigungen und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage!

Eigene Hin- und Rückreise. Alle Preise exklusive Kurtaxe. Ausgebuchte Termine, Programmänderungen und Druckfehler vorbehalten. Alle Preise inklusive MwSt. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.  
Hotelpartner: Sonnenhotels GmbH, Gerhard-Weule-Str. 20, 38644 Goslar

**Beratung und Buchung:**  
05321 685540  
Buchungs-Code: WEG-2201-SWR  
Mail: [info@sonnenhotels.de](mailto:info@sonnenhotels.de)

# Erzgebirgsbahn: Weiter Investitionen geplant

Fortsetzung von Seite 1

Allein im vergangenen Jahr investierten Bund und EGB rund 20 Millionen Euro in die Erneuerung sowie Instandhaltung des Gleisnetzes einschließlich der Brücken und Bahnübergänge.

Außerdem punktete die EGB erneut bei der Kundenzufriedenheit: knapp 97 Prozent der Fahrgäste bewerteten die Leistungen

im Jahresdurchschnitt mit einem „sehr gut“ oder „gut“. Aktuell beschäftigt das Unternehmen rund 210 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese sorgen dafür, dass die täglich rund 5.000 Fahrgäste auf den Strecken Zwickau–Johanngeorgenstadt, Chemnitz–Flöha–Cranichfeld sowie Chemnitz–Flöha–Olbernhau–Grünthal an ihr Ziel

kommen. Gegenwärtig tragen sie zudem Verantwortung für die Instandhaltung von 185 Weichen, zwölf mit Personal besetzten Stellwerken, 79 Bahnhöfe und Haltepunkte, 282 Brücken, 608 Durchlässe, vier Tunnel, 27.500 Meter Stützbauwerke, 256 Bahnübergänge und neun Reisenden-Sicherungsanlagen auf insgesamt 250 km eigener Infrastruktur. red

## „Die ersten Spiele ohne mich...“

Olympiasieger und Weltmeister Eric Frenzel schreibt im WochenENDspiegel

Von Eric Frenzel

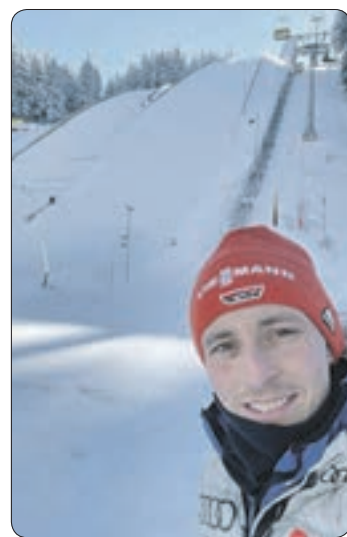
**Klingenthal.**...sagte mein alter Teamkamerad, langjähriger Doppelzimmergenosse und Freund Björn Kircheisen zu mir, als er mich am Rande des Klingenthaler Heimweltcups Richtung Olympische Spiele verabschiedete. Er war nochmal zum Landhotel Zwota gekommen, wo die deutsche Nationalmannschaft in Klingenthal schon zum zweiten Mal untergebracht war, um mir viel Erfolg für die Wettkämpfe in Peking zu wünschen. Wir nahmen uns die Zeit, um nochmals die gemeinsamen olympischen Erlebnisse Revue passieren zu lassen: Vancouver, Sochi, Pyeongchang. Noch heute freuen wir uns daran, wie wir abends in Vancouver zu Prof. Dr. Dieter Lazik in ein extra angemietetes Chalet schlichen, um Muskeln, Sehnen und Gelenke nach jedem Training wieder ausrichten zu lassen. Die Teerunden bei Meister Dieter in der kanadischen Holzvilla sind ein Highlight unserer gemeinsamen Zeit.

Auch jenseits der guten Wünsche war Björn für mich an diesem Wochenende zugegen; an der Strecke wurden wir ausnahmsweise mit Getränken verpflegt, was sonst im Weltcup nicht gemacht wird, und Björn war mein zuständiger

DSV-Betreuer an der Strecke. Gut versorgt war ich also beim Heimweltcup mit etwa eintausend zugelassenen Zuschauern, was zumindest beim ersten Rennen, das ich als Sechster abschloss, auch seinen Anteil am Erfolg hatte.

Warum diese Versorgung an der Strecke, die wir sonst nicht in Anspruch nehmen?

Kurz vor den Olympischen Spielen steuern wir Kombiniierer auf eine wahre körperliche Gratwanderung zu. Einerseits versuchen wir im Hinblick auf das Springen Gewicht zu reduzieren, um Weitenmeter herauszukitzeln, andererseits dürfen wir den Körper hinsichtlich des Laufens nicht vernachlässigen, der über die zehn Kilometer kommen muss. Im Moment bin ich, wie viele Mitstreiter, in einem kritischen Korridor. Die Gewichtsreduzierung war so weit, dass nun wieder entgegengesteuert werden sollte. Um den Körper nicht zu sehr belasten und ihm seine Reserven zu lassen, essen wir vor dem Wettkampf ordentlich und bekommen während



Eric Frenzel bereitet sich auf Olympia vor, startete am Wochenende in Klingenthal. Foto: Privat

des Laufens Vitamincocktails, die ich in meinem Fall aus vertrauten Händen erhielt. In Peking werde ich Björn Kircheisen vermissen.



# Aus Vorsicht vor Afrikanischer Schweinepest

Chemnitzer Tierpark lässt alle Wildschweine töten

**Chemnitz.** Der Chemnitzer Tierpark will sich von seinem Wildschweinbestand trennen. Grund dafür ist die Afrikanische Schweinepest (ASP), die aktuell ihr Unwesen treibt. Der Tierpark habe deshalb vorsorglich die sieben Tiere im Wildgatter Oberrabenstein, zwei Keiler und fünf Bachen, fachgerecht erlegen müssen.

In der Begründung heißt es: „Sollte der Seuchenfall eintreten, müssten die Wildschweine dauerhaft in einem Stall untergebracht werden. Das ist aus Sicht des Tierpark-Teams weder im Sinne des Tierschutzes, noch wäre dies im Wildgatter technisch möglich. Denn es muss davon ausgegangen werden, dass die ASP die Region noch viele Jahre beschäftigen wird.“

Eine andere Möglichkeit habe es aktuell aus Sicht des Tierparks nicht gegeben. Auf Nachfrage von WochenENDspiegel teilte die Stadt Chemnitz mit: „Der Tierpark hätte die Tiere gern abgegeben, wenn es eine Nachfrage danach gegeben hätte. Aber es gibt derzeit keinen Bedarf anderer Einrichtungen. Wildschweine sind sehr vermehrungsfreudig.“

Die Wildschweinanlage mit der Suhle sei bei Jung und Alt be-



Der Tierpark der Stadt Chemnitz hat sieben Tiere seines Wildschweinbestands erlegen lassen. Foto: Harry Härtel

liebt gewesen. Welche Tierart künftig die Anlage bewohnen wird bzw. für welche Tierart sie umgebaut wird und wann dies geschieht, wurde noch nicht entschieden. Aktuell leben im Chemnitzer Wildgatter mehr als 15 Arten, wie etwa Karpatenluchse, Europäische Wölfe, Wisente und Damwild sowie verschiedene Waldvögel. **Hintergrund:** Die Afrikanische Schweinepest (ASP) ist eine Virusinfektion, die ausschließlich Schweine, also Wild- und Hausschweine, betrifft. Sie verläuft fast immer tödlich und

ist unheilbar. Die Erkrankung kann direkt von Tier zu Tier oder indirekt über kontaminierte Gegenstände (Kleidung, Schuhe, Fahrzeuge) und Futter in andere Gebiete durch den Menschen übertragen werden. Für den Menschen und andere Tierarten ist die ASP nicht ansteckend oder gefährlich. In Sachsen wurde im Oktober 2020 das ASP-Virus erstmals nachgewiesen. Zwischenzeitlich gibt es rund 750 amtliche Nachweise im Landkreis Bautzen, im Landkreis Görlitz und im Landkreis Meißen. jh/pm

ANZEIGE

## Bei Corona ist unser Immunsystem untrainiert!

Interview mit Dr. Thomas Grünewald, Vorsitzender der Sächsischen Impfkommision (SIKO)

**Region.** Boostern? Risiken? Auswege? Im WochenENDspiegel beantwortet Dr. Thomas Grünewald, Leiter Klinik für Infektions- und Tropenmedizin und Leitender Arzt der Abteilung Krankenhaus und Umwelthygiene am Klinikum Chemnitz gGmbH, Fragen.

**In Sachsen sind ca. 20 Prozent der über 60-Jährigen noch nicht vollständig geimpft. Ist das ein Grund zur Sorge?**

Dr. Thomas Grünewald: Ja, wir wissen, dass bei gerade denjenigen, die in dieser Altersgruppe nicht geimpft sind, das Risiko für schwere, lebensgefährliche COVID-Erkrankungen sehr hoch ist. Auch, wenn man mit einer Impfung nicht zu 100 Prozent eine Ansteckung vermeiden kann, schützt sie doch sehr sicher vor solchen schweren Verläufen und rettet Leben!

**Wie wichtig ist die Booster-Impfung für uns alle? Geht es dabei vor allem um den Schutz vor dem Omikron-Virus?**

Dr. Thomas Grünewald: Hier muss man etwas weiter ausholen: Um einen ausreichenden Schutz für einen Erreger zu haben, auf den wir bislang nie getroffen sind und den unser Immunsystem nicht kennt, reichen ein bis zwei Impfungen nicht aus. Viele Menschen vergessen, dass wir genauso mit den Erregern von Kinderlähmung, Diphtherie und Wundstarrkrampf umgehen, nur dass hier die Impfungen in den ersten ein bis zwei Lebensjahren erfolgen und danach nur noch als Auffrischungen. Bei SARS-CoV-2 ist unser aller Immunsystem ähnlich untrainiert, so dass auch hier mehr als zwei Impfungen erforderlich sind. Insbesondere dann, wenn der Erreger sich verändert (neue Varianten durch Mutationen wie bei der Omicron-Variante). Hier ist es wichtig, eine ausreichend potente Immunität zu generieren. Für SARS-CoV-2 mit der jetzt zirkulierenden Omicron-Variante sind dabei tatsächlich drei Impfungen (für Immungeschwächte sogar vier Impfungen) erforderlich. Auch ein Nachlassen der Immunität kann damit sicher verhindert werden.

**Welche Menschen haben ein erhöhtes Risiko, gesundheitliche Langzeitfolgen von Covid-19 zu entwickeln?**

Dr. Thomas Grünewald: Hier muss man zwischen drei Gruppen unterscheiden: die einen, die durch eine langwierige intensivmedizinische Behandlung (u.U. mit einer



Dr. Thomas Grünewald, Vorsitzender der SIKO und Klinik für Infektions- und Tropenmedizin und Leitender Arzt der Abteilung Krankenhaus- und Umwelthygiene am Klinikum Chemnitz. Foto: Klinikum Chemnitz

Organersatztherapie) noch mit den Folgen von Krankheit und Therapie-maßnahmen zu kämpfen haben. Diese Menschen werden dadurch teilweise nicht mehr so gut leben können wie zuvor. Eine zweite Gruppe sind die Personen, die an einem Post-COVID oder Long-COVID-Syndrom leiden. Hier ist bis jetzt noch unklar, wer diese Folgen der Infektion mit dem neuen Coronavirus zu tragen hat. Auch nach einem leichten Verlauf kann es dazu kommen. Es gibt derzeit keine sicheren Möglichkeiten, dies im Vorfeld zu klären.

Als dritte, kleine, aber keinesfalls zu vernachlässigende Gruppe sind die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu nennen, die kurz nach der durchgemachten Infektion eine starke, weit überschießende und gefährliche Immunreaktion mit hoher Krankheitslast bekommen, dass sogenannte MIS-C/A (Multi-Organ Inflammations-Syndrom der Kinder bzw. der Erwachsenen) oder PIMS (Pädiatrisches inflammatorisches Multi-Organ-Syndrom).

Dieses Syndrom ist sehr bedrohlich und führt dazu, dass bis zu 50 Prozent der betroffenen Kinder auf einer Intensivstation behandelt werden müssen. Auch hier sind die Risikofaktoren nicht ganz klar, obwohl es mehr

Kinder und Jugendliche mit vorbestehenden Krankheiten betrifft.

**Wie kommen wir aus der Pandemie?**

Dr. Thomas Grünewald: Das ist die wichtigste Frage für viele Menschen. Leider gibt es keine einfachen Antworten oder Lösungen hierfür, da wir alle eine solche Pandemie bislang niemals erlebt haben.

Es ist klar, dass das Zusammenspiel vieler Maßnahmen (Hygieneregeln, Kontaktreduktion, Rücksichtnahme im persönlichen Umfeld) die Zahl der Betroffenen reduzieren und damit die Belastung der gesamten Gesellschaft vermindern kann.

Die Impfung kann dieses Maßnahmenbündel sehr wirkungsvoll ergänzen, da auch hiermit sehr viele Übertragungen, Krankheiten und auch Todesfälle sicher vermieden werden können. Es muss allen Menschen klar sein, dass eine Begrenzung der Pandemie eine globale Aufgabe ist. Nicht nur Maßnahmen in der eigenen Stadt, im Freistaat oder in der Bundesrepublik reichen aus, sondern es ist hier eine globale konzertierte Aktion vonnöten. Wir sollten allerdings im kleinen diese Dinge konsequent umsetzen, um die Belastung aller damit zu mindern und ein Ende der pandemischen Situation schneller herbeizuführen.

**Impfen. Schützen Sie sich und Ihre Familie vor Omikron. Die beste Entscheidung, seit es Corona gibt.**



Jetzt boostern!

sachsen.impfterminvergabe.de

**Mit und ohne Termin\***

Aue, ehemaliger C&C Großhandel, Dr. Otto-Nuschke-Str. 7  
Aue, Auerhammerstr. 1; Mo-Sa: 9-16 Uhr  
Beierfeld, Ärztehaus, Pestalozzistraße 12; Mo-Sa: 9-16 Uhr  
Annaberg-Buchholz, Sporthalle in der Talstr. 20; Mo-Sa: 9-17 Uhr  
Thum Volkshaus auf dem Neumarkt 4; Mo-Sa: 9-17 Uhr  
Stollberg Kulturbahnhof, Bahnhofstr. 2; Mo-Sa: 9-17 Uhr

\*Auswahl an Impfmöglichkeiten

**Ohne Termin\***

21./22.01. Chemnitz, Kirche St. Matthäus in der Zinzendorfstr. 14; 9-15 Uhr  
22.01. Chemnitz, SFZ Förderzentrum gGmbH, Flemmingstraße 8C; ab 9 Uhr  
22.01. Zwönitz, Turnhallenweg 5; 9-17 Uhr  
26.01. Stollberg, Hohensteiner Str. 39; 9-17 Uhr  
27.01. Thalheim, Helenenstr. 9; 9-17 Uhr  
28.01. Schneeberg, Westsächsische Hochschule; 9-17 Uhr  
29.01. Niederwürschnitz, Lichtensteiner Str. 50; 9-17 Uhr

# Viel Platz für den Piks

Impfzentrum als Hardware-Booster in Aue eröffnet!



Abdulmoula Alhajeh war einer der Ersten im Impfzentrum, bekam von Dr. Thomas Pfüller die Anti-Corona-Dosis. Geöffnet: Montag bis Freitag (11 - 19 Uhr) und Samstag (9 - 17 Uhr). Fotos (2): Agentur Fotostand

**Aue.** Das ist sozusagen der Hardware-Booster in Sachen Impfgeschwindigkeit. Seit dem 17. Januar können im ehemaligen Edeka-Großmarkt an der Lindenstraße 46c rund 1.000 Spitzen täglich in die Oberarme der Erzgebirge piksen. Das Impfzentrum ist von Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr sowie Samstag von 9 bis 17 Uhr geöffnet.

Impfungen sind für alle Menschen ab zwölf Jahren möglich. Es werden Erst-, Zweit- und Drittimpfungen im Rahmen der Abstandszeiten und Zulassungen durchgeführt. Die Vereinbarung eines Impftermins ist empfehlenswert. Buchbar sind die Termine über das Serviceportal [sachsen.impfterminvergabe.de](http://sachsen.impfterminvergabe.de) im Internet. Eine telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Das DRK informiert in diesem Zusammenhang, dass eine Impfung auch ohne Termin möglich sei, jedoch kann es dann zu längeren Wartezeiten kommen. Hinweis: Bitte bringen Sie Ihren Impfausweis, Personalausweis und die Krankenversicherungskarte sowie wichtige Unterlagen wie einen Herzpass, Diabetiker ausweis oder eine Medikamentenliste zur Impfung mit. **red**



# Straßenname wird geändert

Neukirchner enthüllt NS-Vergangenheit einer Familie

**Fortsetzung von Seite 1**  
Da es laut Bürgermeister Sascha Thamm bereits eine „Theodor-Kirchner-Straße“ im Ortsteil Adorf gibt, sollte dieser Vorschlag jedoch nicht mehr zur Abstimmung stehen. Da sich die Beteiligten allerdings bei den zwei übrigen Ideen nicht einig wurden, es zum Unentschieden kam, folgte im Dezember ein neuer Wahlgang, bei der sich schließlich auf

die „Alfred-Schreiber-Straße“ geeinigt worden war. Wer war Alfred Schreiber? Der älteren Generation könnte der Name noch etwas sagen, der Rest erfährt etwa aus alten Ausgaben des Neukirchner Heimatblattes über seine Person. Von 1945 bis 1961 war Alfred Schreiber Bürgermeister von Neukirchen. Nach seinem Ruhestand arbeitete er als Straßenmeister.

Was sagen die Neukirchner selbst zur Straßenumbenennung? **WochenENDSpiegel** gibt Gelegenheit dazu, seine Meinung zu äußern. Gern veröffentlichen wir auch Ihre Ansichten in einer unserer nächsten Ausgabe oder im Internet unter [www.wochenendspiegel.de](http://www.wochenendspiegel.de)  
Schreiben Sie uns eine Mail an [j.hausse@wochenendspiegel.de](mailto:j.hausse@wochenendspiegel.de)

# Geänderte Erreichbarkeit der Corona-Hotline

**Erzgebirge.** Die Corona-Hotline des Referates Öffentlicher Gesundheitsdienst im Erzgebirgskreis berät die Bürgerinnen und Bürger weiter zum Infektionsgeschehen im Landkreis. Aufgrund des aktuell vergleichsweise moderaten Infektionsgeschehens im Landkreis und des damit geringeren Anrufaufkommens, werden die Zeiten der Corona-Hotline angepasst. Ab sofort ist die Corona-Hotline

des Erzgebirgskreises über die bekannten Telefonnummern für die Regionen Aue, Schwarzenberg und Stollberg unter 03771 277-4444, sowie für die Regionen Anaberg-Buchholz und Mittleres Erzgebirge unter 03733 831-4444 immer Montag und Donnerstag zwischen 8 und 16 Uhr, Dienstag von 8 bis 18 Uhr sowie Mittwoch und Freitag in der Zeit von 8 bis 12 Uhr erreichbar. Das Landratsamt Erzgebirgskreis informiert

aktuell zum Thema COVID-19 auf [www.erzgebirgskreis.de/coronavirus](http://www.erzgebirgskreis.de/coronavirus)  
**Sie brauchen mehr Infos?**  
Fragen zur Sächsischen Corona-Notfall-Verordnung beantwortet der Freistaat Sachsen auf der Homepage [www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de) sowie an der Corona-Hotline der Staatsregierung unter 0800 100 0214. **red**

# ES GEHT WIEDER LOS!

ab

# 21.01.2022

Vorteile mit der SilberstromCard

2G+

## FUNDORA

FAMILIE · SPORT · ABENTEUER

Freitag-Sonntag  
von 10:00-20:00 Uhr  
geöffnet

Ticket-Reservierung  
vorab online

Testzentrum am  
danebengelegenen  
Strandbad Filzteich

YouTube

[www.fundora-schneeberg.de](http://www.fundora-schneeberg.de)

Silberstromers FUNDORA · Am Filzteich 1 · 08289 Schneeberg  
Tel. 03772 / 3502-620 · [info@fundora-schneeberg.de](mailto:info@fundora-schneeberg.de)

## Angebote

gültig 24.01. – 29.01.2022

**Tiegelwurst**  
ca. 500g, nach traditionellem Rezept, küchenfertig gewürzt

4,90 €

statt 6,65 € / kg

**Geschnetzeltes Gyros-Art**  
ca. 1kg, nach typisch griechischem Geschmack, bratfertig gewürzt

5,90 €

statt 7,40 € / kg

**Wiener Würstchen**  
20x ca. 50g, einzigartiger Geschmack

6,90 €

statt 7,35 € / kg

**Kassler - Hähnchenroulade**  
ca. 250g, natur oder mit feinem Kräutermantel

9,50 €

statt 10,50 € / kg

**Pizzas**  
verschiedene Sorten

1,80 €

statt 2,50 € / Stück

**Ab Mittwoch**

-28%

Angebot der Woche

www.girrbacher.de

Besuchen Sie uns in Ihrer Filiale:

Auerbach Bahnhofstraße 15 a · Chemnitz Gewerbegebiet Werner-Seelenbinder-Str.  
Lichtentanne Bahnhofstraße 9 a (im Penny Markt) · Plauen Lessingstr. 54  
Reichenbach Krummer Weg 4 - 6 · Reinsdorf August-Horch-Straße 68  
Schneeberg Bruno-Dost-Str. 29 · Zschorlau Am Kuchenhaus 12 (im ECE-Center)

Solange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten. Für Irrtümer und Fehler übernehmen wir keine Haftung.

Gratis Rezepte

online und in Ihrer Filiale

**KFZ-ANKAUF**

**A. Chahin - Kaufe PKW, LKW, Transporter, Unfallwagen** Baujahr gleich, Barzahlung sofort ☎ 0172/356 21 85 oder What's app. Auch ohne TÜV/ASU.

**WOHNMOBILE**

**Wir kaufen** Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

**ER SUCHT IHN**

**Er für Ihn!** Tommy erfüllt Dir jed. heißen Wunsch, soft-hart, total tabulos, Tag-Nacht. ☎ **0174 8038985**

**DIENSTLEISTUNGEN**

**Klavier - Service - Annaberg** Stimmung + Reparatur von Klavieren, 03733-4299933, Obere Schmiedegasse 6

**IMMOBILIEN-ANKAUF**

**Wer gibt Haus oder Hof** sehr günstig oder gratis ab? (auch sanierungsbedürftig etc, bitte alles anbieten) 0163 / 149 68 50

**IMMOBILIEN-VERKAUF**

**WOLLEN SIE IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?**  
SPRECHEN SIE ZUERST MIT UNS.  
Wir begleiten Sie von der kostenfreien Objektbewertung bis zum Notar und Übergabe an den Käufer.  
**KOMPETENT, SERIÖS, FAIR**  
IMMOBILIENPROFI SEIT 30 JAHREN!  
Verkauf provisionsfrei im Rahmen d. gesetzl. Möglichkeiten  
09456 Annaberg-Buchholz · Robert-Blum-Str. 23  
**TELEFON 03733 5069855 + 0171 4014081**  
info@wohnungsmarkt-erzgebirge.de  
www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de  
Wohnungsmarkt Erzgebirge  
Deckert Immobilien

**VERMIETUNG**

**ANA-City** verm. gemütl. 2Zi-DGWhg. m. Bad/WC/Kü 1. Monat-Kaltmietfrei! Bezugsfertig-Besichtig. 03733-23729

**IMMOBILIENMARKT**

**Immobilie verkaufen?** Sprechen Sie zuerst mit uns, wir haben Immobilienerfahrung seit 30 Jahren! 100 % kostenfreie Vermarktung kostenfreies Gutachten und Energieausweis kompetente und seriöse Abwicklung sind bei uns selbstverständlich www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de Tel. 03733 / 5069855

**Kapitalanleger** sucht Ein- oder Mehrfamilienhäuser im Erzgebirgskreis zum sofortigen Ankauf Tel. 037347 / 84290

**Suche dringend** Ein- oder Mehrfamilienhaus in Chemnitz und Umgebung. Tel. 037347-84290 o. 0171/4014081

**Wir suchen ein Haus** zum privaten Ankauf im Erzgebirgskreis. Bitte alles anbieten. Tel. 0173-8033156

**GAHLERT-IMMOBILIEN**  
MIT SICHERHEIT IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN!  
**AB 0% PROVISION FÜR VERKÄUFER!**  
inkl. Immobilienbewertung  
Kameradrohnenbefliegung  
& Energieverbrauchsausweis  
**Kompetent - Seriös - Fair!**  
Ihr Immobilien-Profi im Erzgebirge  
www.Gahlert-Immobilien.de  
Festnetz: 037 349 / 130 42  
Mobil: 0162 / 186 37 37

**GES. EMPFEHLUNGEN**

**Preiswerte Maler** - Fassaden, Fußbodenarbeiten, Schimmel und Grafitentfernung vom Fachmann sauber und schnell. Tel. 0371-40471071

**KAUFGESUCHE**

**Sammler** kauft Spielzeug, Weihnachtssdeko, Münzen, Fernglas, Fotoapp., Modeschmuck, Uhren, Mosaik, Orden, Briefm., Postk., Militärnachlass. **Tel. 0375-661388 od. 0160-9831119**

**DIES UND DAS**

**100€** für Ihr Altkauto! Suche ständig Schrottautos, natürlich kostenlose Abholung und Abmeldung. **Telefon: 0171-9277777**

**500€** für Ihr Moped! Suche ständig Simson, S50, S51, Schwalbe, SR2, MZ, TS, Star, Habicht. **Telefon: 0171-9277777**

**Kü-Möbelschr. weiß, 50 cm br. o. Schubl. ges.** **Tel. 01515-9458091**

**STELLENANGEBOTE**

Wir suchen Sie als **Zusteller** (m/w/d) für den Vertrieb des WochenENDSpiegel

**Besonders geeignet für:** Rentner, Haushaltsführende, Arbeitssuchende oder auch Schüler (ab 13 Jahre)

**Ihre Aufgabe:** Wöchentlich freitags die Zustellung des WochenENDSpiegels und weiterer Druckerzeugnisse im nahen Wohnbereich.

Melden Sie sich unter: info@vbs-logistik.net oder Tel.: 0371 33200100.

**VBS.logistik**  
SICHER • DIREKT • ZUVERLÄSSIG

**AUSBILDUNGSHELD.de**

**Umtausch nicht vergessen!**

Frist für Jahrgänge 1953 bis 1958 am 19. Januar abgelaufen



**Annaberg-Buchholz.** Bis 2033 müssen EU-weit 42 Mio. Führerscheine umgetauscht werden. Mit dem neuen Checkkarten-Führerschein sollen alle Führerscheine in der EU einheitlich und fälschungssicherer werden. In Deutschland erfolgt der Umtausch gestaffelt nach Jahrgängen und Ausstellungsdatum. Wer zwischen 1953 und 1958 geboren wurde und einen Führerschein besitzt, der vor dem 1. Januar 1999 ausgestellt wurde, für den wird es allerhöchste Zeit. Denn für diese Jahrgänge ist die Frist, ihren Führerschein umzutauschen, am 19. Januar 2022 abgelaufen. Jörg Petzold, Pressesprecher vom ACE Kreisclub Sachsen-Süd erklärt, was dabei zu beachten ist. **Welche Fristen gelten?** Die Umtauschfrist ist von zwei Faktoren abhängig: Dem Ausstellungsdatum und dem Geburtsjahr.

Wurde der Führerschein vor dem 1. Januar 1999 ausgestellt, ist das Geburtsjahr der Führerscheinbesitzer für den Umtausch ausschlaggebend. Wer zwischen 1953 bis 1958 geboren wurde, musste bis zum 19. Januar ein neues Fahrerlaubnisdokument vorweisen. Die Jahrgänge 1959 bis 1964 haben noch ein Jahr länger Zeit. Alle, die ihren Führerschein zwischen 1999 und 2013 erhalten haben, brauchen sich erst ab 2026 mit dem Thema auseinandersetzen. Übrigens kann der Umtausch auch früher geschehen, es muss keine Frist abgewartet werden. **Wo ist der Umtausch möglich?** Grundsätzlich kann der Führerschein bei der zuständigen Fahrerlaubnisbehörde bzw. Führerscheinstelle umgetauscht werden. Je nach Wohnort kann dies auch das Bürgeramt sein. Coronabedingt kann es jedoch schwierig werden kurzfristig einen Termin bei der zuständigen Behörde zu erhalten. Hier ist also schnelles Handeln erforderlich. Auf der letzten Verkehrsministerkonferenz wurde eine Schonfrist für alle, die keinen fristgerechten Termin erhalten, beschlossen: Bis 19. Juli 2022 wird zunächst keine Strafe fällig. Wer danach ohne gültigen Führerschein am Steuer sitzt, muss für diese Ordnungswidrigkeit ein Verwangeld von 10 Euro zahlen, so Petzold. Für eine reibungslose Bearbeitung sollten beim Gang zur Behörde neben dem alten Führerschein, auch ein gültiger Personalausweis oder Reisepass und ein biometrisches Passbild mitgebracht werden.

Für Führerscheine mit Ausstellungsdatum vor 1999 wird außerdem eine so genannte Karteikartenabschrift benötigt. Dabei handelt es sich um einen Auszug der persönlichen Daten aus dem Fahrerlaubnisregister der Fahrerlaubnisbehörde, die den Führerschein ursprünglich ausgestellt hat. Weitere Infos dazu gibt es ebenfalls bei der zuständigen Führerscheinstelle. Für den neuen Checkkarten-Führerschein wird eine Gebühr von rund 25 Euro fällig. Wer sich den fertigen EU-Führerschein zuschicken lassen möchte, muss zusätzlich Versandkosten einkalkulieren. **Ein Umtausch ist notwendig, weil** Zum einen sind die Checkkarten-Führerscheine fälschungssicherer als ihre Vorgänger, die grauen oder rosa „Lappen“. Andererseits werden die Führerscheine so EU-weit vereinheitlicht, um die Arbeit der Behörden grenzübergreifend zu vereinfachen. Vor 2013 gab es in Europa mehr als 110 gültige Führerscheinformate – künftig gibt es nur noch eines. Der EU-Führerschein hat eine begrenzte Gültigkeit und muss alle 15 Jahre neu beantragt werden, informiert Petzold. **ACE/red**

**Mitarb. f. Verkauf TZ (m/w/d)**  
15 Std./W. u. 450 € n. Stollb. ges.  
Tel. 080 31 - 38 12 00 (Mo.-Fr.)  
personal@autoschilder-kuerzinger.de  
**Schilder Kuerzinger GmbH**

**IMPRESSUM**  
**Herausgeber:** kommunikation&design verlag gmbh chemnitz  
Heinrich-Lorenz-Str. 2-4 | 09120 Chemnitz  
Telefon 0371 3559910  
Telefax 0371 355991190  
mail@wochenendspiegel.de  
**Geschäftsführer:** Olaf Haubold  
**Verlagsleitung:** Daniela Vieweg  
**Chefredaktion (VSDP):** Sven Günther  
s.guenther@wochenendspiegel.de  
**Stellv. Chefredakteurin:** Judith Hauße  
j.hausse@wochenendspiegel.de  
**Regionalleiter:** Mike Päßler  
WochenENDSpiegel Aue  
Wettinerstraße 54 | 08280 Aue  
Telefon 03771 29170  
Telefax 03771 291740  
aue@wochenendspiegel.de  
**Geschäftsstellenleitung:** Jan Kaiser  
**Redaktion:** Sven Günther  
s.guenther@wochenendspiegel.de  
**Satz:** Mediengruppe Oberfranken – Planungs- und Herstellung GmbH  
Gutenbergstraße 1 | 96050 Bamberg  
**Auflage:** 37.044 Exemplare  
**Druck:** DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG,  
Gutenbergstraße 1 | 96050 Bamberg  
**Vertrieb:** VBS Logistik GmbH  
Heinrich-Lorenz-Str. 2-4 | 09120 Chemnitz  
Telefon 0371 33200100  
Telefax 0371 33200139  
Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu beantworten und auszugswise abzurufen. Nicht jeder Brief kann veröffentlicht werden. Veröffentlichungen müssen nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Verantwortung. Zur Zeit gilt die Preisliste Nr. 1/22 vom 01.01.2022.  
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Hinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.  
Weitere Informationen unter:  
www.werbung-im-briefkasten.de

**HAWESKO**  
Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

**Primitivo aus Süditalien**

**SIE SPAREN 48%**

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € 95,56 nur € **49<sup>90</sup>**

**JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/tvmagazin**

**JAHREHNTELANGE ERFAHRUNG** Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

**GARANTIERTE QUALITÄT** Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine – von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.

**BESTER ONLINE WEINFACHHÄNDLER 2021** Ausgezeichnet von der Frankfurt International Trophy, Wine, Beer & Spirits Competition

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 14,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1095564**

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/service/lieferkonditionen](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

**Ciclopoli**  
gegen Nagelpilz

**Starker Auftritt gegen Nagelpilz**

**Die Nr. 1 gegen Nagelpilz\***

Wasserlöslicher Lack  
Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt  
Einfach anzuwenden  
Wirkt stark und unsichtbar

[ciclopoli.de](http://ciclopoli.de)

Ciclopoli gegen Nagelpilz  
Wirkstoff: 8% Cicloprox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Cicloprox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cyclostearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Oktober 2021. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almiral Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbeck, info@almiral.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.  
\* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Absverkaufsdaten 10-2020 bis 10-2021

# CHANCE2022



## IHK warnt vor Lohnsprung

Zu schnelle und direkte Anhebung des Mindestlohns auf zwölf Euro überschreitet Belastungsgrenze

**Region.** Zum Jahresbeginn 2022 ist der gesetzliche Mindestlohn nach den Beschlüssen der Mindestlohnkommission planmäßig von 9,60 Euro auf 9,82 Euro pro Stunde gestiegen. Abweichend von der bewährten Verfahrensweise, die Höhe der Lohnuntergrenze regelmäßig von einem staatlich unabhängigen Expertengremium überprüfen zu lassen, will die neue Bundesregierung gemäß Koalitionsvertrag den Mindestlohn in einem Schritt auf zwölf Euro anheben.



Die Industrie- und Handelskammern warnen vor einem sprunghaften Anstieg des Mindestlohnes auf zwölf Euro. Foto: pixabay.com

Vor dem Hintergrund massiver Kostensteigerungen bei Rohstoffen, Material, Teilen, Energie und Logistikleistungen mehren sich die Stimmen aus der Unternehmenserschaft, dass bei einer zusätzlichen und kurzfristigen Anhebung des Mindestlohns auf zwölf Euro die Belastungsgrenze erreicht, teils überschritten würde. Um die Betroffenheit der Unternehmen in Sachsen, und mögliche Folgen zu ermitteln, haben die drei sächsischen Industrie- und Handelskammern (IHKs) die in ihren Vollversammlungen und Fachausschüssen engagierten Unter-

nehmen befragt. 267 Betriebe aus allen Wirtschaftsbereichen haben den Kammern geantwortet. Der Anteil der direkt von einer Mindestlohnerhöhung auf zwölf Euro betroffenen Beschäftigten variiert bei den Befragten erwartungsgemäß stark nach Wirtschaftsbereichen. Die Spanne reicht dabei von 17 Prozent der Stellen in den Unternehmen des

Produzierenden- und des Baugewerbes, über 23 Prozent in den Dienstleistungsbereichen, bis zu 26 Prozent in Handel, Verkehr und Gastgewerbe. Bei den Dienstleistern verzeichnet das Finanz- und Versicherungswesen die geringste Betroffenheit, personenbezogene Dienstleistungen die höchste.

Unternehmen befürchten Preissteigerungen, Reduzierung des Personalbestands und Wegfall von Sonderleistungen

Aus den Unternehmensantworten zu prognostizierten Folgen einer sofortigen Mindestlohnerhöhung auf zwölf Euro kristallisieren sich betriebswirtschaftliche Schwerpunkte heraus: So gehen mehr als die Hälfte der Unternehmen (58 Prozent) davon aus, die Preise für ihre Produkte und Leistungen erhöhen zu müssen, wobei 42 Prozent die Kostenstei-

gerungen voraussichtlich nicht auf ihre Kunden werden umlegen können. Die daraus resultierende Ertragsminderung reduziert wiederum die Spielräume für Investitionen.

Um einen Lohnabstand zu den höheren Einkommensgruppen zu gewährleisten und so mögliche Konflikte in der Belegschaft auszuschließen, gaben 45 Prozent der Unternehmen an, weitere Lohnanpassungen vornehmen zu müssen.

Ein weiteres Viertel (26 Prozent) schätzt hingegen ein, nicht über die dafür erforderlichen finanziellen Möglichkeiten zu verfügen und lediglich die Einkommen für die direkt betroffenen Arbeitsplätze erhöhen zu können.

Über alle Branchen hinweg gehen die befragten Unternehmen von einer Erhöhung ihrer Personalkosten um 20 bis 25 Prozent aus, was mittelfristig zu einer Reduzierung des Personalbestandes führen könnte, mindestens aber zu einer Zurückhaltung bei Neueinstellungen, wie von 31 Prozent geäußert. 17 Prozent der Befragten gehen sogar davon aus, Mitarbeiter entlassen zu müssen.

Als probates Mittel zur Dämpfung der Kostensteigerung wurde zudem auf Arbeitszeitreduzierung, die Umwandlung von festen in pauschale Arbeitsverhältnisse, die Reduzierung von Praktika und Umschulungen sowie den Wegfall von Sonderleistungen wie Umsatzprämien, Urlaubs- oder Weihnachtsgeld verwiesen. In der Gesamtbewertung der prognostizierten Folgen sehen sechs Prozent der Befragten den Fortbestand ihres Unternehmens in Gefahr.

## Nachfrage bleibt auf hohem Niveau

**Erzgebirge.** Die Nachfrage nach Arbeitskräften bleibt in der Jahresumfrage 2021 deutlich über dem Niveau des Vorjahres. Der Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit warb im Jahresverlauf insgesamt 5.582 Stellen ein. Das

sind 995 Stellen mehr als im Vorjahr. Stellentreiber waren die Bereiche: Verarbeitendes Gewerbe, Personaldienstleister, Gesundheits- und Sozialwesen, Handel sowie die Instandhaltung und Reparatur von Kraftfahrzeugen. pm

## Bestattung Bodo Seidel

sucht ab sofort **Mitarbeiter/in** (halbtags)

Voraussetzungen: gute PC-Kenntnisse, seriöses, gepflegtes Auftreten, Lernbereitschaft, Teamfähigkeit

**Sie übernehmen die Beratung Angehöriger sowie die Abwicklung der Formalitäten zu Sterbefällen.**

Telefon 037298 18345 oder 0171 6714060  
persönliche Vorstellung bitte nach Terminabsprache



## Die Spezialisten für Druck- und Temperaturmesstechnik

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Termin

### CNC-Dreher (m/w/d)

- Einrichtung, Bestückung und Rüstung CNC-gesteuerter Maschinen
- Programmierung und Festlegung effektiver Fertigungsmethoden
- Fertigung und Optimierung von Muster-, Serien- und Einzelteilen

### Mitarbeiter im Versand (m/w/d)

- Komplettieren technisch hochwertiger Druck- und Temperaturmessgeräte
- Kommissionieren und Verpacken
- Endkontrolle vor Auslieferung

### Mitarbeiter im Bereich Schweißen (m/w/d)

- Durchführung von Schweißprozessen, vorwiegend WIG-Schweißen
- Ausübung von spezifischen Prüf- und Messtätigkeiten

Die **ARMANO Messtechnik GmbH** ist ein inhabergeführtes, international ausgerichtetes, mittelständisches Unternehmen, das hochwertige mechanische und elektrische Druck- sowie Temperaturmessgeräte herstellt und vertreibt. Wir genießen weltweit einen hervorragenden Ruf und das bereits seit über 100 Jahren. Das Unternehmen beschäftigt an beiden Standorten ca. 280 Mitarbeiter.

Die ausführlichen Stellenbeschreibungen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite oder scannen Sie hier:



**ARMANO Messtechnik GmbH**  
Am Gewerbepark 9  
08344 Grünhain-Beierfeld  
[www.arduino-messtechnik.de](http://www.arduino-messtechnik.de)

## Zur Erweiterung unseres Teams suchen wir zur sofortigen Einstellung eine/n **Elektroinstallateur/in – Monteur/in**

für den regionalen Einsatz (keine Montage).

- ✓ übertarifliche Bezahlung ✓ unbefristeter Arbeitsvertrag

Voraussetzungen:

Zuverlässigkeit · freundlich · selbstständiges Arbeiten

**elektroHAHN** Johannesstraße 14  
08294 Lößnitz  
Tel. 03771 35746  
0171 2447405

**Abrechnungssysteme für Heiz- und Nebenkosten**

**Die Tenie u. Gores GmbH Schwarzenberg betreut seit 1991 Wohnungsbaugesellschaften, Hausverwaltungen und Privatvermieter zur Erstellung von**

**Heizkosten- u. Betriebskostenabrechnungen sowie verbrauchsabhängige Energieausweise.**

**Unser Team montiert und wartet Wärme- und Wasserzähler, Heizkostenverteiler sowie Rauchwarnmelder in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.**

**Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams zum sofortigen Beginn**

## eine/n Kundendienstmonteur/in

**mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung als Anlagenmechaniker/in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik.**

**Sie erwartet ein abwechslungsreiches und interessantes Aufgabengebiet in einem motivierten Umfeld, zusätzliche Sozialleistungen, wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie ein Firmenfahrzeug.**

**Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung an:**

**info@tenie-gores.de oder per Post**  
**Tenie u. Gores GmbH Schwarzenberg**  
**Gewerbepark 16**  
**08340 Schwarzenberg**  
**Ihre Ansprechpartnerin: Frau Bettina Schlott**  
**Telefon 03774 26204**  
**www.tenie-gores.de**

Wir, die Stadtwerke Schneeberg GmbH, sind ein modernes, innovatives, kommunales Versorgungsunternehmen mit den Sparten Strom, Erdgas, Fernwärme, Energiedienstleistungen, Bäder und der Familien-Indoor-Erlebniswelt Silberstromer FUNDORA. Weit bekannt sind das Dr. Curt-Geitner-Bad und das Strandbad Filzteich, welche gern von unseren Kunden genutzt werden.

Zur Verstärkung unseres Shared-Service-Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

**Sachbearbeiter/-in (m/w/div.)**

**Das Aufgabengebiet umfasst:**

- Erstellung, Prüfung und Freigabe von Turnus- und Schlussrechnungen der Sparten Strom und Gas
- Organisation, Bearbeitung und Plausibilisierung von Ablesungen
- Ansprechpartner unserer Kunden in Bezug auf die Abrechnung und Ablesungen
- Bearbeitung der Nachrichtentypen INVOIC und REMADV
- Pflege von kaufmännischen und technischen Stammdaten im Abrechnungssystem

**Was erwarten wir von Ihnen:**

- abgeschlossene, kaufmännische Berufsausbildung
- Erfahrungen mit kaufmännischen Prozessen der Energiewirtschaft
- Kenntnisse mit dem Abrechnungsprogramm KVASy wären von Vorteil
- hohes Maß an Eigenverantwortung sowie zuverlässige und serviceorientierte Arbeitsweise
- hohe Eigeninitiative, Begeisterungsvermögen, ein außerordentlicher Gestaltungswille und Belastbarkeit
- sehr gutes Kommunikations- und Informationsverhalten
- selbständiges Arbeiten

**Was Sie von uns erwarten dürfen:**

- 40h/Woche
- eine interessante und abwechslungsreiche Arbeit
- eine gute Entlohnung in Anlehnung an den TVV
- Sonderzahlungen wie Weihnachtsgeld und weitere Sonderleistungen
- ein gutes Arbeitsklima im gesamten Unternehmen.

Wenn Sie Teil unseres hochmotivierten und erfolgreichen Teams werden möchten, bitten wir Sie um Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihres nächstmöglichen Eintrittstermins.

Ansprechpartnerin: Frau Janice Kaiser - Geschäftsführerin

Wir freuen uns auf Sie.

**Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen bis 11.02.2022 an:**  
**Stadtwerke Schneeberg GmbH, Joseph-Haydn-Straße 5, 08289 Schneeberg oder per E-Mail: [bewerbung@stw-schneeberg.de](mailto:bewerbung@stw-schneeberg.de) (Anhänge bitte nur als pdf-Datei; Ihre Unterlagen werden verschlüsselt übertragen).**  
Die Verarbeitung aller Bewerberdaten erfolgt nach den Grundlagen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Nähere Hinweise finden Sie in der Datenschutz-Information für Bewerber, die Sie auf unserer Website unter [www.stw-schneeberg.de/Stellenangebote](http://www.stw-schneeberg.de/Stellenangebote) finden.

# Steuern 2022 – was ändert sich?

Worauf muss ich im neuen Jahr achten?



Auch dieses Jahr gibt es wieder Möglichkeiten, Geld zu sparen.

Foto: Boris Zerwann/AdobeStock

Höherer Grundfreibetrag, Anhebung der Sachbezugsfreigrenze, neue Höchstbeträge bei Altersvorsorgeaufwendungen – das neue Jahr bringt einige steuerliche Änderungen mit sich. Der Lohnsteuerhilfeverein Steuerring fasst alle wichtigen Neuerungen für Sie zusammen.

## Höherer Grundfreibetrag

Der Grundfreibetrag steigt im Jahr 2022 auf 9.984 Euro. Für Ehepaare oder eingetragene Lebenspartner, die ihre Steuererklärung gemeinsam abgeben, gilt der doppelte Betrag von 19.968 Euro. Bis zu dieser Höhe bleibt das Einkommen komplett steuerfrei – von dieser Anhebung profitieren also alle Steuerzahler.

## Gestiegener Unterhaltshöchstbetrag

Der Höchstbetrag für den Abzug von Unterhaltsleistungen steigt ebenfalls auf 9.984 Euro. Wer also bedürftige Angehörige oder andere begünstigte Personen unterstützt, kann Zahlungen bis zu diesem Betrag als außergewöhnliche Belastung in der Steuererklärung ansetzen. Das Einkommen der unterstützten Person wird dabei jedoch berücksichtigt.

**Achtung:** Bei Zuwendungen an Unterhaltsempfänger im Ausland gelten die entsprechenden länderspezifischen Werte.

## Neue Höchstbeträge für Altersvorsorgeaufwendungen

Beiträge in die gesetzliche Ren-

tenversicherung, in eine Rürup-Rente, in landwirtschaftliche Alterskassen oder in berufsständische Versorgungseinrichtungen können als Sonderausgaben in der Steuererklärung abgezogen werden. Der Höchstbetrag beläuft sich im Jahr 2022 für Alleinstehende auf 25.639 Euro und für Ehe- oder eingetragene Lebenspartner auf 51.278 Euro. Achtung: Wegen des Übergangs zur nachgelagerten Besteuerung von Altersbezügen steigt der steuerlich abzugsfähige Anteil jährlich an. Im Jahr 2022 werden bis zu 94 Prozent des Höchstbetrages berücksichtigt.

## Freigrenze für Sachbezüge

Zum 1. Januar 2022 wurde die Sachbezugsfreigrenze (Alle Leistungen des Arbeitgebers an seine Mitarbeiter, die nicht in Geld, sondern in einem sonstigen geldwerten Vorteil bestehen) von 44 auf 50 Euro pro Monat angehoben.

## Neue Sachbezugswerte

Für unentgeltlich oder verbilligt vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellte Verpflegung oder für freie Unterkunft muss ein geldwerter Vorteil versteuert werden. Die Sachbezugswerte wurden auch in diesem Jahr an die Verbraucherpreise angepasst und betragen für:

- Unterkunft und Miete: 241 Euro pro Monat
- Verpflegung: 270 Euro pro Monat

- Frühstück: 1,87 Euro pro Kalendertag
- Mittag- oder Abendessen 3,57 Euro: pro Kalendertag

## Wichtig ist, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen diese Sachbezüge zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn gewährt, das heißt:

- Der Sachbezug wird nicht auf den Anspruch auf Arbeitslohn angerechnet.
- Ihr Anspruch auf Arbeitslohn darf sich nicht wegen des Sachwertes vermindern
- Ihr Arbeitgeber zahlt verwendungs- oder zweckgebundene Leistungen nicht anstelle einer bereits vereinbarten künftigen Brutto-Lohnerhöhung aus.
- Beim Wegfall der Leistung darf sich Ihr Arbeitslohn nicht erhöhen.

All diese Kriterien gelten unabhängig von einer möglichen Tarifbindung Ihres Arbeitslohns. Ein Sachbezug ist also keinesfalls ein Ersatz für ein tariflich zustehendes Gehalt.

## Auszahlung Corona-Bonus

Arbeitnehmer können noch bis zum 31. März 2022 aufgrund der Corona-Pandemie einen steuer- und sozialversicherungsfreien Bonus von bis zu 1.500 Euro als Beihilfe und Unterstützung in Form von Barzuschüssen und Sachbezügen von ihrem Arbeitgeber erhalten. Voraussetzung ist, dass

der Bonus zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn geleistet wird.

Wer in mehreren Jobs arbeitet, kann die Sonderzahlung auch mehrfach bekommen: Der Bonus darf einmal pro Beschäftigungsverhältnis ausgeschöpft werden, aber nur, wenn diese bei unterschiedlichen Arbeitgebern bestehen. Wer mehrere Dienstverhältnisse bei demselben Unternehmen hat, kann den Corona-Bonus nur einmal bekommen.

## Achtung Minijobber: Anhebung des Mindestlohns

Der Mindestlohn steigt ab dem 1. Januar 2022 von 9,60 Euro auf 9,82 Euro und ab dem 1. Juli 2022 auf 10,45 Euro.

Achtung: Der Mindestlohn gilt auch für geringfügige Beschäftigungsverhältnisse. Minijobber mit vertraglich fest vereinbarten Wochen- oder Monatsstunden sollten unbedingt prüfen, ob sie nach der Anpassung des Mindestlohns noch innerhalb des Grenzbetrags von 450 Euro liegen. **pm**

## Tipp

Es gibt auch in diesem Jahr wieder viele Möglichkeiten, Steuern zu sparen. Sammeln Sie bereits direkt ab Jahresanfang die entsprechenden Belege für die Steuererklärung 2022.

Sie möchten Ihre Steuererklärung nicht selbst erledigen? Dann hilft Ihnen Ihr Lohnsteuerverein vor Ort! **pm**

## STEUERN?

WIR MACHEN DAS.

50 Jahre VLH

Beratungsstellen:  
09221 Neukirchen, Klaffenbacher Straße 66,  
☎ 03721 31055  
09350 Lichtenstein OT Heinrichsort, Sportplatzweg 4,  
☎ 037204 64823

Wir suchen Haupt- und Nebenberufliche Beratungsstellenleiter (m/w/d).  
Bewerbungen bitte an:  
Sabine Bley, 09350 Lichtenstein OT Heinrichsort, Sportplatzweg 4,  
☎ 03 72 04 / 6 48 23, Email: Sabine.Bley@VLH.de  
Doreen Winter, 09337 Hohenstein-Ernstthal, Conrad-Clauß-Str. 35,  
☎ 037 23 / 6 79 23 52, Email: Doreen.Winter@VLH.de

www.50jahrevlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Hier geht's zum Jubiläumsgewinnspiel:



Hol Dir das volle Programm | vodafone.de

# GigaTV

jetzt inklusive

# NETFLIX

Ab mtl. nur  
**19<sup>99</sup> €**  
ab dem 7. Monat  
ab 25,99 € mtl.\*



Together we can



\* Mindestlaufzeit 24 Monate. Voraussetzung ist ein kostenpflichtiger, vollversorgter Kabelanschluss von Vodafone bzw. Vodafone TV Connect-Vertrag. Sofern dieser noch nicht vorhanden ist, buchst Du Vodafone TV Connect dazu und erhältst diesen zum Preis von 14,99 € statt 19,99 € pro Monat. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im Angebot enthalten ist der Zugang zu Netflix Standard (HD verfügbar, Nutzung von Netflix auf bis zu zwei Geräten gleichzeitig). Der Netflix-Dienst wird Dir von Netflix International B.V. zur Verfügung gestellt. Um Netflix als Teil Deines GigaTV inkl. Netflix-Tarifs in Anspruch zu nehmen, ist eine Registrierung bei Netflix über den von Vodafone zur Verfügung gestellten E-Mail-Link sowie die Annahme der Netflix-Nutzungsbedingungen als auch die Kenntnisnahme der Netflix-Datenschutzerklärung erforderlich. Dauerhafte Internetverbindung erforderlich, empfohlene Bandbreite mindestens 10 Mbit/s. Für die Nutzung von Inhalten in Ultra-HD-Bildqualität ist die empfohlene Bandbreite mind. 25 Mbit/s. Durch eine parallele Nutzung von Inhalten erhöht sich die benötigte Mindestbandbreite Deines Internetanschlusses. Vodafone Premium bereits eingerichtet für 2 Gratis-Monate. Ab dem 3. Monat zahlst Du zusätzlich 9,99 € mtl. Das gilt nicht, wenn Du schon ein deutschsprachiges Pay-TV-Produkt von Vodafone hast. Jederzeit mit einer Frist von 1 Monat kündbar. Bereitstellung einmalig 49,99 €. Lieferpauschale einmalig 9,99 €. Abgebildeter Fernseher ist nicht im Angebot enthalten. Anbieter der Kabel-TV-Produkte sind: in NRW die Vodafone NRW GmbH, in Hessen die Vodafone Hessen GmbH & Co. KG, in BW die Vodafone BW GmbH, alle Aachener Str. 746-750, 50933 Köln; in allen übrigen Bundesländern die Vodafone Deutschland GmbH, Betastr. 6-8, 85774 Unterföhring. Alle Preise inkl. MwSt.

## IG BAU will „Sündenregister“

Kontroll-Druck soll durch den Zoll erhöht werden

**Region.** Insgesamt 1.494 kontrollierte Arbeitgeber, 861 Verfahren, Bußgelder in Höhe von rund einer Million Euro. Das ist das Ergebnis der Fahnder des Hauptzollamtes Erfurt im ersten Halbjahr 2021. Vor allem hatten es die Zöllner der Finanzkontrolle Schwarzarbeit (FKS) auf illegale Beschäftigung, Sozialbetrug und Verstöße gegen geltende Mindestlöhne abgesehen. „Allein Baufirmen bekamen 482 Mal Besuch von Beamten des Zolls“, so die Industriegewerkschaft Bau-Agrar-Umwelt (IG BAU). Diese beruft sich dabei auf eine Anfrage der Bundestagsabgeordneten Beate Müller-Gemmeke (Grüne) und der darauf folgenden Antwort des Bundesfinanzministeriums. „Die Zahlen zeigen, dass es viele Firmen mit der Bezahlung ihrer Beschäftigten nicht so genau nehmen. Sowohl bei den speziellen Branchenmindestlöhnen wie auf dem Bau als auch beim gesetzlichen Mindestlohn“, kritisiert Andreas Herrmann, Bezirksvorsitzender der IG BAU Südwestsachsen. Im Hinblick auf die Pläne der Berliner Ampel-Koalition, den gesetzlichen Mindestlohn auf 12 Euro pro Stunde anzuheben, fordert der Gewerkschafter einen „höheren Kontroll-Druck“ und eine Aufstockung des Personals. „Klettert der gesetzliche Mindestlohn auf 12 Euro und bleibt es gleichzeitig

bei der bisherigen Kontrollquote, ist die Gefahr für Arbeitgeber, bei Mindestlohnverstößen ertrappt zu werden, verschwindend gering. Da muss man dann schon von reinen ‚Placebo-Kontrollen‘ sprechen“, so Herrmann. Wie das Statistische Bundesamt ausführe, würden in Deutschland 7,2 Mio. Beschäftigte von einer Mindestlohn-Erhöpfung auf 12 Euro profitieren. Ein weiteres Problem: Das „staatliche Zuständigkeits-Wirrwarr“ bei den Kontrollen, das häufig dazu führe, „dass Missstände ungeahndet bleiben. So ist etwa die Arbeitsschutzbehörden, die über die Einhaltung der Sicherheitsvorschriften und Standards bei Unterkünften ausländischer Beschäftigter wachen, personell unterbesetzt. Außerdem hat sie im Zuge der Pandemie weitere Aufgaben – wie die Kontrolle der Homeoffice-Verordnung – bekommen. Die FKS des Zolls hingegen kümmert sich um die Prüfung von Lohn- oder Steuerabrechnungen. Bei Verstößen verhängt die FKS zwar Sanktionen gegen die Firmen. Bauarbeiter müssen sich dann aber um den Lohn, um den sie geprellt wurden, selbst kümmern“, prangert der Gewerkschafter an. Er fordere eine staatliche Arbeitsinspektion, die als übergeordnete Behörde die Einhaltung der Arbeitnehmerrechte und Sozialvorschriften sicherstellt. **red/ak**

## AfD fordert Impfpflicht-Stopp in der Pflege

**Berlin/Erzgebirge.** Ab Mitte März soll im Gesundheitswesen eine „einrichtungsbezogene“ Corona-Impfpflicht gelten. Der AfD-Bundestagsabgeordnete Thomas Dietz steht dem äußerst kritisch gegenüber. Er sagt: „Die Impfpflicht wurde vom Bundestag gegen die Stimmen der AfD beschlossen. Zu befürchten ist nun, dass viele Pflegekräfte, Krankenschwestern, Rettungssanitäter kündigen oder ihre Arbeit verlieren. Betroffen sind aber auch Hausmeister, Putzdienste und andere Angestellte, die in Krankenhäusern und Pflegeheimen

arbeiten.“ Um einen Kollaps des Gesundheitswesens zu verhindern, verlange der Politiker den sofortigen Stopp der speziellen und der allgemeinen Impfpflicht. „Zudem fordere ich den Landrat des Erzgebirgskreises auf, bis zum Stopp der Impfpflicht von der in Absatz 5 des § 20a Infektionsschutzgesetz (IfSG) enthaltenen KANN-Bestimmung keinen Gebrauch zu machen. Sie besagt: ‚Das Gesundheitsamt KANN einer Person‘ die Beschäftigung untersagen. Herr Landrat Vogel, das heißt: Sie müssen nicht“, so der Bundestagsabgeordnete. **red**

# UNFALL – WAS TUN?



## Ersthelfer am Unfallort

Umfrage: Nur wenige Autofahrer können umfassend Sofortmaßnahmen ergreifen



Der durchschnittliche Autofahrer dagegen kann laut Umfrage nicht unbedingt fachgerecht mit dem Unfallopfer umgehen. Foto: dj-d-k/AutoScout24/Getty

„Gaffen geht gar nicht“ - So der Name einer Kampagne gegen die Sensationsgier von Autofahrern auf der Autobahn, wenn sie auf der Gegenfahrbahn die Folgen eines schweren Unfalls beobachten. Solche Situationen haben die meisten Menschen wohl schon einmal erlebt. Aber was passiert, wenn man tatsächlich als einer der ersten Verkehrsteilnehmer direkt mit einem schlimmen Crash auf der eigenen Autobahnspur oder der Landstraße konfrontiert wird? Die Rechtslage ist eindeutig: Nach der Absicherung der Unfallstelle und dem Absetzen des Notrufs besteht die Pflicht zur Ersten Hilfe. Wer nicht als Ersthelfer tätig wird, muss mit einer Geldstrafe rechnen. Aber können Autofahrer tatsächlich fachgerecht mit einem Unfallopfer umgehen, wo doch der letzte Erste-Hilfe-Kurs bei vielen schon lange zurückliegt?

Nur 18 Prozent beherrschen alle wichtigen Maßnahmen

Das Ergebnis einer Innofact-Umfrage im Auftrag von AutoScout24 ist ernüchternd: Nur 18 Prozent der Autohalter sind sicher, dass sie die wichtigsten medizinischen Sofortmaßnahmen durchführen könnten, um einem Unfallopfer eventuell das Leben zu retten. Während 91 Prozent zumindest eine der abgefragten Maßnahmen anwenden können, sieht sich jeder Zehnte außerstande, überhaupt Erste Hilfe zu leisten. Insgesamt sechs Verhaltensweisen wurden abgefragt. Die Teilnehmer sollten einschätzen, ob sie diese korrekt durchführen

könnten. Am besten kommen die Autohalter mit der stabilen Seitenlage zurecht: 71 Prozent könnten diese im Fall der Fälle anwenden. Auch die Erstversorgung von Wunden trauen sich viele zu: 63 Prozent wären in der Lage, einen Druckverband anzulegen und jeder Zweite könnte eine Blutung stillen. Zentrale lebensrettende Maßnahmen wie eine Mund-zu-Mund-Beatmung oder eine wiederbelebende Herzdruckmassage haben 58 Prozent beziehungsweise 54 Prozent der Autohalter nach eigener Einschätzung im Repertoire. Einen Rettungsgreif, um Opfer aus einem Fahrzeug zu bergen, könnten hingegen nur 40 Prozent am Unfallort einsetzen. Überraschung: Obwohl der Erste-Hilfe-Kurs bei den 18- bis 29-Jährigen noch recht frisch sein sollte, trauen sich lediglich 14 Prozent der jungen Leute zu, alle wichtigen Maßnahmen anzuwenden. Bei den Autohaltern ab 50 sind es immerhin 21 Prozent.

Männer trauen sich Rettungsgreif eher zu

Unterschiede gibt es laut der AutoScout24-Umfrage auch zwischen den Geschlechtern: 21 Prozent der männlichen Befragten bringen bei Bedarf das komplette Maßnahmenpaket zur Anwendung, bei den Fahrerinnen sind es nur 15 Prozent. Vor allem wenn es darum geht, ein Opfer per Rettungsgreif zu bergen, sind Frauen zögerlicher: Während sich 50 Prozent der Männer diese Maßnahmen zutrauen, sind es bei ihnen nur 29 Prozent.

djd-k

## Wenn's im Urlaub kracht

Endlich Urlaub. Das Auto gepackt, die Koffer voll und die Kinder angeschnallt. Los gehts mit dem Familientrip. Doch nicht immer läuft alles so reibungslos. Unfälle können auch im Urlaub passieren.

**Grüne Karte:** Die grüne Karte wird von der Kfz-Versicherung ausgegeben. Sie dient dem Nachweis der Haftpflichtversicherung im Ausland. Hier stehen alle wichtigen Daten zu Auto und Versicherung drauf.

**Daten vom Unfallgegner:** Fragen Sie Name und Anschrift sowie Kennzeichen, Versicherung und Versicherungsscheinnummer vom Halter bzw. Fahrer ab. Beachten: In einigen Ländern können Infos zur Haftpflicht auf einer Plakette an der Windschutzscheibe stehen.

**Ansprüche geltend machen**  
Befinden Sie sich in einem EU-Land, der Schweiz, Norwegen, Großbritannien, Island oder Liechtenstein, können Sie Ansprüche in Deutschland geltend machen. Zentralruf der Deutschen Autoversicherer, Tel. 0800 25 02 600 (kostenlos). red

**FRIEDRICH**  
KFZ-SACHVERSTÄNDIGEN GbR

Freie und unabhängige  
KFZ-Sachverständige

Dipl.-Ing.(FH) Hans-Peter Friedrich  
KFZ-Meister Robin Friedrich

Classic Data

**BvSK**  
Bundesverband der freien  
und unabhängigen Sachverständigen  
für das Kraftfahrzeugwesen e.V. - BvSK

Hartensteiner Straße 165  
09376 Oelsnitz OT Neuwürschnitz  
Telefon 037296 7310 | Fax 73130 | Mobil 0171 5011359  
info@kfz-sv-friedrich.de | [www.kfz-sv-friedrich.de](http://www.kfz-sv-friedrich.de)

**Unsere Leistungen für Sie:**

- ✓ Schadensgutachten
- ✓ Kfz-Bewertung
- ✓ Oldtimerbewertung
- ✓ Beweissicherung
- ✓ Technische Untersuchung
- ✓ Unfallvergütungsvorschrift (UW)

**STEMMERT & LORENZ** (ehem. Golbs)

Rechtsanwälte in Bürogemeinschaft

Verkehrsunfall gehabt? Geblitzt worden? Vorladung zur Beschuldigtenvernehmung erhalten? Kontaktieren Sie uns sofort - gern vorab telefonisch - um Ihnen bestmöglich zu helfen.

§ **STRAFVERTEIDIGUNG**

§ **VERKEHRsunFALLRECHT**

§ **VERWARNUNGS- UND BUSSGELDSACHEN**

Sie benötigen eine Beratung? Kontaktieren Sie uns! Wir helfen Ihnen schnell und unkompliziert.

☎ **03 71 / 4 02 03 71**

✉ **Kai-Uwe Stemmert**  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Strafrecht

RAe Stemmert & Lorenz (ehem. Golbs) · Kalkstraße 7 · 09116 Chemnitz ·  
Telefon 0371 4020371 · Fax 0371 4012473 · eMail kai-uwe-stemmert@t-online.de

Notruf Polizei: 110  
Rettungsdienst/Feuerwehr: 112

Ihre Inklusivleistungen

Großes Ausflugspaket, Trinkgelder, Vollpension, Hochwertige Getränke (ganztags) Minibar stets gefüllt (mit Wasser, Softdrinks, Bier) Badezimmerartikel (Rituals) / WLAN

Typisch Elbflorenz!

- ✓ Premium Flusskreuzfahrten bis zu € 2.800,- sparen pro Kabine
- ✓ Ultra All Inklusive: großes Ausflugspaket mit 4 Ausflügen, Getränke, Trinkgelder, Vollpension und viele weitere Leistungen

Sonderangebote Premium Flusskreuzfahrten inklusive Ausflugspaket, Vollpension, Getränke & mehr

### VIVA ONE Premiumklasse Superior<sup>o</sup>

Reisetermine 2022		Reise 1: 8-tägige Flusskreuzfahrt Rhein Kurs Süd ab/bis Düsseldorf			Reise 2: 8-tägige Flusskreuzfahrt Rhein Kurs Nord ab/bis Düsseldorf				
Reise	Termin	Tag	Hafen	An	Ab	Tag	Hafen	An	Ab
Reise 1	a) 08.05. - 15.05.22	01.	Anreise			01.	Düsseldorf/DE		17.00
	a) 15.05. - 22.05.22	02.	Koblenz/DE	07.30	13.30	02.	Amsterdam/NL	09.00	-
	a) 22.05. - 29.05.22	03.	Boppard/DE	16.00	-	03.	Amsterdam/NL	-	06.30
	a) 29.05. - 05.06.22	04.	Boppard/DE	-	08.00	03.	Hoorn/NL	09.30	19.00
	a) 05.06. - 12.06.22	05.	Mainz/DE	15.00	21.00	04.	Rotterdam/NL	06.00	19.30
	a) 12.06. - 19.06.22	06.	Mannheim/DE	03.30	09.30	05.	Gent/Belgien	09.30	20.00
	a) 19.06. - 26.06.22	07.	Speyer/DE	12.00	19.30	06.	Antwerpen/Belgien	12.00	18.00
	a) 07.08. - 14.08.22	08.	Kehl/Straßburg/DE	08.30	23.30	07.	Nijmegen/NL	09.00	15.00
	a) 14.08. - 21.08.22	08.	Rüdesheim/DE	15.30	-	08.	Düsseldorf/DE	08.00	
	a) 21.08. - 28.08.22	08.	Rüdesheim/DE	-	04.00	08.	Ausschiffung nach dem Frühstück		
	a) 28.08. - 04.09.22	08.	Düsseldorf/DE	08.00		08.	Rückreise		
Reise 2	s) 17.04. - 24.04.22	08.	Ausschiffung nach dem Frühstück			08.	Rückreise		
	s) 24.04. - 01.05.22	08.	Rückreise						
	a) 01.05. - 08.05.22								
	a) 26.06. - 03.07.22								
	a) 03.07. - 10.07.22								
	a) 10.07. - 17.07.22								
	a) 17.07. - 24.07.22								
	a) 24.07. - 31.07.22								
	a) 31.07. - 07.08.22								

Neubau des Jahres 2022

VIVA ONE

Ultra All Inklusive: großes Ausflugspaket, Getränke, Vollpension, Trinkgelder und vieles mehr

KREUZFAHRTPREISE p.P. IN EURO		Elbflorenz Sonderpreis	
Kategorie	Deck	bis 25.01.22	ab 26.01.22
Roulette Außen	verschiedene	1.090,-	2.190,-
Außen Fenster	Deck 1	1.290,-	2.390,-
Außen frz. Balkon	Deck 2	1.540,-	2.740,-
Juniorsuite frz. Balkon	Deck 2	1.790,-	3.190,-

• Hinweis: Reisen nur für vollständig geimpfte und genesene Personen buchbar  
 • Zuschlag Saison a) + € 199,- s) ohne Zuschlag  
 • Ultra All Inklusive: großes Ausflugspaket mit 4 Ausflügen, Trinkgelder, Vollpension, hochwertige Getränke (ganztags), Minibar stets gefüllt (mit Wasser, Softdrinks, Bier), Badezimmerartikel (Rituals), WLAN  
 • Einzelkabinen Zuschlag 45%  
 • Bahn An- und Abreise € 59,- p.P./Strecke  
 • Inkludierte Leistungen: Ultra All Inklusive  
 • Sonstige Hinweise: Personalausweis mit 6-monatiger Gültigkeit nach Reiseende erforderlich • Schiffs-klassifizierung nach eigener Einschätzung  
 • Veranstalter: VIVA CRUISES GmbH, Heerdtter Sandberg 30, 40549 Düsseldorf

Bordsprache Deutsch

Rund um die Uhr buchen unter:  
[www.seereisedienst.de](http://www.seereisedienst.de)

Mo. bis Fr. 09.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

0351/43 75 70

ELBFLORENZ REISEDIENST

Elbflorenz Reisedienst GmbH & Co. KG,  
Wiener Strasse 80, 01219 Dresden

Melden Sie KFZ-Schäden rund um die Uhr mit unserer digitalen Schadensmeldung auf [www.lackierung-bochmann.de](http://www.lackierung-bochmann.de)

Ihr starker Partner für:

digitale Schadenskalkulation • komplette Unfall-Instandsetzung

- Versicherungsabwicklung inkl. Fahrzeugabholung und Leihwagenvermittlung
- Unterbodenschutz und Hohlraumversiegelung

BOCHMANN

Lack- und Karoserieservice

Seit 50 Jahren für Sie da!

August-Bebel-Straße 83 | 09366 Stollberg-Gablenz    Zweigstelle: Turleyring 26 | 09376 Oelsnitz  
Telefon 03 72 96 / 32 78    Telefon 01 78 / 5 31 36 20

www.lackierung-bochmann.de

# KLEINANZEIGEN- COUPON

WOCHENENDSPIEGEL

Ihre  
Kleinanzeige  
erscheint in der  
Gesamtauflage  
(643.543 Exempl.)

Schreiben Sie in diese Zeilen Ihren Text **3 Zeilen à 35 Anschläge** zum Preis von 40,00 €.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Sollte der Platz von 3 Zeilen nicht reichen, schreiben Sie bitte hier weiter.  
**Pro Zeile à 35 Anschläge** werden jeweils 5,00 € zusätzlich berechnet.

PLZ, Ort

Telefon

Rubrik

DE

IBAN

Datum/Unterschrift

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Rubrik

DE

IBAN

Datum/Unterschrift

Fügen Sie nach jeder Interpunktion und zwischen jedem Wort ein Leerzeichen ein. Berechnungsgrundlage sind die Bestellzeilen - die Abdruckzeilen können abweichen. Für unleserliche Texte übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die Bestimmungen der Preisliste 01/2022. Mit Auftragserteilung werden die AGB anerkannt. Anzeigenschluss ist Montag 17.00 Uhr.

Die angegebenen Preise beziehen sich auf die einmalige Veröffentlichung der Anzeige. Die Bezahlung erfolgt in bar bzw. per Bankeingang für private Kleinanzeigen.

**Lastschriftmandat:**

Ich ermächtige den Zahlungsempfänger „kommunikation&design verlag gmbh chemnitz“ Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift, 5 Tage nach Erscheinen der Zeitung, einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditkarteninstitut zur Einlösung dieser Lastschrift von meinem Konto an.

**Private Anzeigen** sind Verkäufe, Gesuche aus dem privaten Haushalt, sowie Partneranzeigen.

**Gewerbliche Anzeigen** sind alle Anzeigen zu Immobilien, Vermietungen und Dienstleistungen.

- Privat 40,00 €**  
(Mindestberechnung 3 Zeilen); je weitere Zeile 5,00 € inkl. MwSt.
- Gewerblich 40,00 €**  
(Mindestberechnung 3 Zeilen); je weitere Zeile 5,00 € zzgl. MwSt.
- CHIFFRE:**  
(Berechnung zzgl. 2 weiterer Zeilen) Zusendung 7,00 € inkl. MwSt.

**Jetzt  
kostenpflichtig  
bestellen**

KONTAKT: WochenENDspiegel | Heinrich-Lorenz-Straße 2-4 | 09120 Chemnitz  
Telefon 0371 355991102 | Fax 0371 355991190 | s.franke@wochenendspiegel.de

## MEINE MEINUNG

Es gibt keine Alternativlosigkeit!

Von Judith Hauße

Als Journalisten muss es uns stutzig machen, warum mehr als die Hälfte der Menschen den Medien nicht mehr dasselbe Vertrauen entgegenbringt, als noch vor einigen Jahren. Dabei gehört unsere Branche zu einer der vier großen Säulen der Demokratie. Als solche tragen wir also auch Verantwortung für unser Handeln. Ebenso wie in unserer Gesellschaft, tut sich aber im Moment im Journalismus der Boden auf, ein riesiger Riss, der die Gemüter spaltet anstatt dass wir ein und dasselbe Ziel verfolgen, nämlich konstruktive Arbeit leisten.

Längst sind wir nicht mehr nur die einzigen, die darüber entscheiden, welche Informationen an die Öffentlichkeit treten, das tut inzwischen etwa auch der Facebook-Account des eigenen Frisörs nebenan, auf dem Bilder der neuesten Corona-Demo gepostet werden. Es ist vollkommen richtig, wenn Meinung geäußert werden darf, das macht eine gesunde Demokratie ja gerade erst aus. Aber wenn derartige Informationen aus alternativen Medien, wie etwa den sozialen Netzwerken ungefiltert auf die Gesellschaft einprasseln, fällt es den Menschen immer schwerer, dem Journalismus wieder mehr Vertrauen zu schenken. Im Gegensatz dazu, müssen wir Medienleute wieder mehr dafür tun, das Vertrauen zurückzugewinnen.

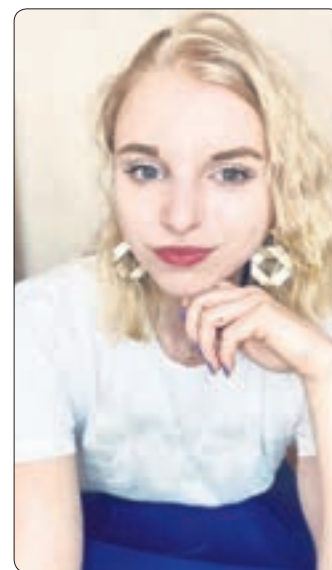
Wir als Journalisten sollten uns selbst auf die Finger klopfen, wenn die Menschen keine Nachrichten mehr lesen wollen. Quasi, in den „Ohne Medien geht's uns besser“-Modus schalten. Ich

kann diesen Menschen derartige Aussprüche nicht verübeln. Denn schon vor der Corona-Problematik sind wir als Menschen reizüberflutet gewesen. Auch wir als Journalisten haben da keine weiße Weste an.

Doch genauso wie wir Eingeständnisse von der Regierung erwarten, sollten auch wir uns der Verantwortung bewusst sein, wie wir nach außen hin wirken, ohne jedoch einem politischen Opportunismus zu folgen. Das ist beispielsweise auch der Grund, weshalb ich mich als Redakteurin bzw. Autorin in meiner Berichterstattung weigere, dem Genderwahnsinn einen Gefallen zu tun.

Vielmehr greife ich das Problem auf, hole Lösungsvorschläge für ebendieses ein, die letztendlich zwar kein Allerheilmittel darstellen, aber zur Diskussion anregen. Warum hat beispielsweise der Osten so viele AfD-Anhänger? Ein Problem, über das wir nicht hinwegsehen dürfen oder mit aller Gewalt entgegensteuern dürfen. Vielmehr haben wir die Verantwortung, die Menschen zu fragen, was sie dazu bewegen hat, sind sie überzeugte Wähler oder einzig frustgetrieben, weil sie sonst nicht verstanden werden in der Politik?

Es geht nicht darum, die Absichten der Partei zu unterstützen, sondern neutral zu hinterfragen. Das ist es, was konstruktiven und qualitativen Journalismus ausmacht. Die Frage, „darf ich das so schreiben?“, sollte sich dabei ausschließlich auf das Handwerk beziehen anstatt auf politische Korrektheit zu zielen. Im Journalismus hat sich während der Krise meiner Ansicht



Judith Hauße, stellv. Chefredakteurin, WochenENDspiegel kommt zu Wort. Foto: Privat

nach etwas Fatales entwickelt, zu zaghaft wird nachgehakt, auch wenn es sich inzwischen etwas gebessert hat, der Mut, anzuzweifeln und dem Thema auf den Grund zu gehen, ist noch nicht überall wieder zurückgekehrt.

Sollte auch ich, in meiner Tätigkeit als Journalist, in jene Form dieser Ohnmacht des Hinwegsehens gefallen sein, entschuldige ich mich dafür. Schließlich gehört es zu unserem Alltag, Kritik einstecken zu müssen. Gleichzeitig müssen wir aber auch uns und unsere Tätigkeit ständig hinterfragen, um uns verbessern zu können. Alternativlosigkeit gibt es in einer Demokratie nicht. Und das sollte nicht nur die Regierung verstehen lernen, sondern auch der Journalist.

**Alle bisherigen Kommentare (Die gescheiterte Germanistin, Die gescheiterte Demokratin) lesen Sie im Internet unter [www.wochenendspiegel.de](http://www.wochenendspiegel.de)**

## Medizin

## ANZEIGE

# Moderne Therapie bei Arthrose



**25 Millionen Deutsche leiden tagtäglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Die gute Nachricht: Mit speziellen Tropfen kann Arthrose wirksam behandelt werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).**



Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine Verschleißkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreitet und Schmerzen und Entzündungen zur Folge hat.

**Das kann bei Gelenkverschleiß helfen**

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneistoffe aus-

giebig getestet. Einer stach dabei besonders heraus: Viscum album (enthalten in Rubaxx Arthro, Apotheke). Dieser Wirkstoff hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Was unsere Experten zusätzlich begeistert: Viscum album kann bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

**Wirksamkeit und Verträglichkeit – die Kombination macht's**

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und bietet Betroffenen nicht nur

wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

**Unsere Experten raten daher:** Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 16792919)



[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)

# Schon wieder schlaflos?

## Das hilft wirklich!

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen. Und sogar zwei Drittel leiden unter Durchschlafproblemen. Um Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen, empfehlen Experten daher ein Schlafmittel, das beim Ein- und Durchschlafen hilft, ohne abhängig zu machen. Genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.<sup>1</sup> Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Baldriparan das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1 in den deutschen Apotheken ist.

**Bewiesene Wirksamkeit**

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei). Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Das Besondere: Es beschleunigt nicht nur das



Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen.<sup>1</sup>

**Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag**

Denn nur wer gut durchschläft, hat eine erholsame Nacht. Essenziell dafür ist ein ausreichend langer Tiefschlaf. Chemisch-synthetische Schlafmittel reduzieren jedoch meist den Tiefschlaf. Anders Baldriparan: Es verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.<sup>1</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag. Der Vorteil von Baldriparan: Es wirkt ganz natürlich und hat keinen Gewöhnungseffekt.

**Deshalb vertrauen Betroffene auf Baldriparan:**

- ✓ Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen<sup>1</sup>
- ✓ Mit hoch dosiertem Baldrianwurzelextrakt
- ✓ Rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Stark für die Nacht**  
(PZN 00499175)



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album L. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84. <https://doi.org/10.1159/000021314>; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1014295> • <sup>3</sup>Insight Health MAT 07/2021 • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



# REISEN & FREIZEIT



## Meeresluft im Winter schnuppern

Reisetipp in der kalten Jahreszeit: Urlaub an der Ostseeküste



Eisiger Wind weht im Winter an der Ostsee. Ein Strandspaziergang lohnt sich aber auch in der kalten Jahreszeit, vor allem wenn dann auch noch ein warmer Sanddornpunsch wartet.

Foto: Privat

Ein eisiger Wind weht über die weiten Strände. Der Duft von Sanddornpunsch steigt in die Nase. Es ist Winter an der Ostsee. Die Jahreszeit lässt die Insel zu einem romantischen Wintermärchen werden. Doch auch die kalte Monate bieten Urlaubern viele Möglichkeiten, sich aktiv zu bewegen oder entspannt die freien Tage genießen.

### Zwischen Action und Erholung

Einen entspannten Strandspaziergang im Winter müssen sich Gäste auf jeden Fall auf die To-do-Liste schreiben. Wer es doch wärmer mag, der kann eines der vielen Museen besuchen, sich in die warmen Binzer Strandsaunen zurückziehen oder verbringt den Nachmittag vor dem Kamin in der Ferienwohnung.

Für die kleinen Gäste verwandelt sich die Erdbeermanufaktur „Karls Erlebnishof“ zu einer tollen Erlebniswelt mit vielen Überraschungen - und das auch im Winter. Wer es sportlicher mag, probiert sich in Sellin auf der 550 Quadratmeter großen Eisbahn aus.

Der Winter auf der Insel bietet

vor allem aber eines: Ruhe vor dem hektischen Alltagsstress. Zeit, Kraft zu tanken und sich gestrot zurückzulehnen. Den Rest erledigt die Insel schon von ganz allein. Auf den Ostseeinseln Usedom und Rügen laden zahlreiche Wellnesshotels zu einem ordentlichen Wohlfühlprogramm ein.

**Aktuelle Corona-Regeln an der Ostsee (Mecklenburg-Vorpommern):**

**Anreisebedingungen:** 2G+  
**Testpflicht:** Ja, ab 7 Jahren

**Test für vollständig Geimpfte/Genese:** Ja, vor Reiseantritt. Ausnahme ist hier die Booster-Impfung

**Kontaktbeschränkung:** Mindestens eine ungeimpfte Person dabei bedeutet maximal ein Haushalt + zwei Personen aus einem anderen Haushalt. Sind alle geimpft, sind 30 Personen erlaubt.

### BRANDENBURG

**Urlaub i. Storkow:** Ferienhaus mit Kamin bis 5 Pers. und Bungalow mit Kamin bis 3 Pers. direkt am Storkower See, [bungalow-storkow@web.de](mailto:bungalow-storkow@web.de), 0179 5373972

### RÜGEN

**Göhren/Rügen FeWo ab 35-60€.** 2-4P. DZ ab 25€, ruh. Lg., Hunde a. Anfrage 038308-2338 freie Term. [www.goehrenferien.de](http://www.goehrenferien.de)

### SÜDTIROL



**Hotel „Thalguter“ bei Meran,** traumh. Lage, Hallenbad & Sauna, ausgez. Küche, Halbpension, **Tel. +39 0473 490 992** [www.thalguter.com](http://www.thalguter.com), [info@thalguter.com](mailto:info@thalguter.com)

### USEDOM

**Seebad Trassenheide, Fewos mit Wiesenblick + F-haus** bis 4 Pers., 1-2 SZ, PP, 038371-28342 [www.usedomerholung.de](http://www.usedomerholung.de)

### OSTSEE

**Ostsee, Nähe Kühlungsborn,** gemütliche FeWos zu vermieten, 2-5 Personen, T. 0541-432008 T. 0172-5214551 [www.dibos-fewo-ostsee.de](http://www.dibos-fewo-ostsee.de)

**Swinemünde / PL 2 Zi-FeWo** von privat bis 4P., ca. 200 m z. Strand, kl. Terr. Preis n. Saison T. 0176-43181251, [www.teresaswinemuende.pl](http://www.teresaswinemuende.pl)

**Kühlungsborn, Fewo o. Zi., 2P., Strand 10 min., am Stadtwald, Tel. 038293 7622, [www.ein-wille.de](http://www.ein-wille.de)**



### SPREEWALD



**Hotel „Waldhütte“** Nähe Spreewald, an Talsperre, idyllische Lage **7 x Ü/HP ab 319,- € seit 2019 neu ausgestattete Zimmer & Bäder - Wellnesbereich mit Schwimmhalle** Hund erlaubt, Infomaterial anfordern. Dieter Löbelt, Alte Poststraße 1, 03058 Klein Döbbern ☎ 035608 40033 • [www.hotel-waldhuette.de](http://www.hotel-waldhuette.de)

ANZEIGE

## Erlebnisreicher Winterzauber für Groß & Klein Ihr Familienurlaub in Wernigerode



Der Harz hat zu jeder Jahreszeit seinen Reiz, besonders aber im Winter! Wunderschön am Fuße des Brockens mit traumhaftem Blick auf die bunte Fachwerkstadt Wernigerode gelegen, lädt das mittelalterliche Themenhotel mit seinen Rundum-Sorglos-Arrangements besonders Familien, Paare und Großeltern mit Enkeln ein, gemeinsam traumhafte Erinnerungen mit erlebnisreichen Ausflügen im sagenumwobenen Harz zu sammeln. Mit seinen modernen Zimmern, Familienappartements und Suiten bietet das Hasseröder Burghotel einen optimalen Ausgangspunkt, um den Harz mit all seinen Facetten zu erkunden. Genießen Sie betzaubernde Naturerdrücke, kulturelle Highlights und energiegeladene Erlebnisse für Groß und Klein.

Ein besonderes Highlight ist das Arrangement „Winterzauber“ mit seinen 3 Übernachtungen inklusive Halbpension und den Buffet-Getränken zur Mahlzeit. Als besonderes

Highlight sind hier die Eintritte für Ihren Erlebnisurlaub bereits im Arrangementpreis enthalten. Entdecken Sie die Glasmanufaktur Harzkristall, die Rübeländer Tropfsteinhöhle und das Luftfahrtmuseum Wernigerode. Neben dem kompletten Wohlfühl- und Erlebnispaket sind auch ein Begrüßungsgetränk, WLAN, die tägliche Minibarauffüllung und das umfangreiche Veranstaltungsangebot im Hotel für Groß und Klein im Arrangementpreis ab 249,00 € pro Erwachsenen im Doppel- oder Familienzimmer enthalten. Kinder bis einschließlich 4 Jahre übernachten sogar kostenfrei im Zimmer der Eltern. Interessierte entdecken weitere vielfältige Angebote für Ihre Urlaubsfreuden unter: [www.hasseroder-burghotel.de](http://www.hasseroder-burghotel.de).

**Burghotel Wernigerode GmbH & Co. KG**  
Langer Stieg 62  
38855 Wernigerode

### Typisch Elbflorenz!

- ✓ 8 Tage Türkei & Griechenland Kreuzfahrt schon ab **€ 740,- p.P.**
- ✓ **Inklusive:** Flüge, großes My Drinks Getränkepaket & Trinkgelder
- ✓ **Kombinationrabatt:** beide Reisen auch kombinierbar

## Top Sonderpreise: Neubau Costa Venezia entlang der griechischen & türkischen Küste Costa Venezia Premiumklasse Superior

### Reisetermine 2022

- Reise 1**  
s) 01.05. - 08.05.22  
a) 15.05. - 22.05.22  
a) 29.05. - 05.06.22  
d) 04.09. - 11.09.22  
c) 18.09. - 25.09.22  
b) 02.10. - 09.10.22  
b) 16.10. - 23.10.22  
b) 30.10. - 06.11.22
- Reise 2**  
s) 08.05. - 15.05.22  
a) 22.05. - 29.05.22  
d) 11.09. - 18.09.22  
c) 25.09. - 02.10.22  
b) 09.10. - 16.10.22  
b) 23.10. - 30.10.22

Reisezeit a,b,c,d mit Zuschlag, Reisezeit s ohne Zuschlag

### Reise 1: 8 Tage Istanbul, Bodrum, Mykonos & mehr

Tag	Hafen	An	Ab
01.	Flug Anreise und Transfer - Schiff		
01.	Istanbul/Türkei		
02.	Istanbul/Türkei		17.00
03.	Izmir/Türkei	14.00	21.00
04.	Bodrum/Türkei	10.00	20.00
05.	Mykonos/Griechenland	09.00	20.00
06.	Athen/Piräus/Griechenland	09.00	20.00
07.	Erholung auf See	-	-
08.	Istanbul/Türkei	08.00	
08.	Transfer Flughafen & Rückflug Deutschland		

### Reise 2: 8 Tage Istanbul, Kusadasi, Rhodos & mehr

Tag	Hafen	An	Ab
01.	Flug Anreise und Transfer - Schiff		
01.	Istanbul/Türkei		
02.	Istanbul/Türkei		18.00
03.	Kusadasi/Türkei	18.00	-
04.	Kusadasi/Türkei	-	18.00
05.	Rhodos/Griechenland	08.00	20.00
06.	Heraklion/Kreta/Griechenl.	08.00	20.00
07.	Erholung auf See	-	-
08.	Istanbul/Türkei	08.00	
08.	Transfer Flughafen & Rückflug Deutschland		

Inkl. Flüge, My Drinks Getränkepaket & Trinkgelder

### KREUZFahrtPREISE p.P. IN EURO

Kategorie	Elbflorenz Sonderpreis	
	bis 01.02.22	ab 02.02.22
Roulette Innen	740,-	1.629,-
Innenkabine	820,-	1.659,-
Außenkabine	990,-	1.829,-
Balkonkabine	1.110,-	1.949,-

- Zuschlag Saison a) Innen + € 20,- p.P. Außen + € 20,- p.P. Balkon + € 30,- p.P.
- Zuschlag Saison b) Innen + € 140,- p.P. Außen + € 100,- p.P. Balkon + € 150,- p.P.
- Zuschlag Saison c) Innen + € 120,- p.P. Außen + € 100,- p.P. Balkon + € 150,- p.P.
- Zuschlag Saison d) Innen + € 170,- p.P. Außen + € 150,- p.P. Balkon + € 200,- p.P.
- Einzelkabinen & Mehrbettkabinen auf Anfrage. \* Schiffsklassifizierung nach eigener Einschätzung
- **Inklusive: Trinkgelder, großes My Drinks Getränkepaket & Flug An- und Abreise**
- **Flughäfen:** Berlin, Bremen, Köln, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, Hamburg, München, Nürnberg, Stuttgart
- **Kombinationrabatt:** beide Reisen auch kombinierbar. Bitte sprechen Sie uns an
- **Inkludierte Leistungen:** My Drinks Getränkepaket, Flüge, Trinkgelder, Vollpension, Reiseleitung,
- **Nicht eingeschlossen sind:** Ausgaben für Landausflüge, weitere persönliche Ausgaben
- **Sonstige Hinweise:** Personalausweis mit 6-mon. Gültigkeit nach Reiseende erforderlich
- Veranstalter: Costa Crociere S.p.A., Genua, Administrativer Ansprechpartner für Deutschland: Costa Crociere S.p.A., Niederlassung der Costa Crociere S. p. A. (Genua), Am Sandtorkai 39, 20457 Hamburg



Rund um die Uhr buchen unter: [www.seereisedienst.de](http://www.seereisedienst.de)

Mo. bis Fr. 09.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

**0351/43 75 70**

**ELBFLORENZ REISEDIENST**

Elbflorenz Reisedienst GmbH & Co. KG,  
Wiener Strasse 80 b, 01219 Dresden

# Eine Region erwacht aus dem Corona-Schlaf

Endlich dürfen Gäste und Einheimische die Winterzeit im Erzgebirge wieder aktiv erleben

**Erzgebirge.** Die Region durfte endlich aus dem Corona-Schlaf erwachen und hält eine Vielzahl an Urlaubs- und Freizeitangeboten für Gäste bereit. Egal ob Tagesausflug, Kurztrip oder ein abwechslungsreicher Winterurlaub – das Winterurlaubs Glück ist ganz nah.

**Öffnung der Skigebiete:** Schneesichere Kammlagen und weite Wälder machen das Erzgebirge zu einem idealen Ziel für Wintersportler. Viele präparierte Pisten garantieren Schneesicherheit und Pistenspaß. Sachsens größtes alpine Skigebiet am Fichtelberg startete am 15. Januar endlich in die Skisaison. Auch die Skiarena Eibenstock und die Skigebiete der Region Altenberg/Geising bieten seit 14. Januar 2022 beste Voraussetzungen für Winterspaß. Wichtiger Hinweis: In den Skigebieten gilt die 2G-Regel, in den Wartebereichen die Pflicht zum Tragen einer Maske.

**Skilanglauf:** Das Erzgebirge ist ein wahres Paradies für Langlauf-Begeisterte. Vom Einsteiger bis zum Profi, von klassischem Stil bis Skating – in der idyllischen Winterlandschaft des Erzgebirges ist Langlaufen ein wahres Vergnügen. Die Auswahl an unterschiedlichen Loipen ist groß.

**Kammloipe:** Die Kammloipe gehört zu den schneesichersten Loipen in Deutschland. Sie verläuft von Schöneck über Carlsfeld bis nach Johanneergeorgenstadt. Dabei folgt sie auf einer Länge von 36 km dem Gebirgshauptkamm in Höhen um 750 bis 960 Meter. Mehr unter [www.kammloipe.de](http://www.kammloipe.de)



Traumhaft: Das Skigebiet am Fichtelberg.

Foto: TMGS/ Rainer Weisflog

**Spitzensport:** In den Wintersportzentren Luftkurort Altenberg und Kurort Oberwiesenthal bietet sich zu jeder Jahreszeit die Möglichkeit, den Spitzensport hautnah zu erleben. Die internationalen leistungssportlichen Anlagen laden Besucher ein, sich im Biathlon und Bob zu probieren oder die Sportstätten zu Fuß zu erkunden. Weitere Infos und buchbare Termine unter [www. erzgebirge-tourismus.de/spitzensport-erleben/](http://www. erzgebirge-tourismus.de/spitzensport-erleben/)

**Winterwandern:** Warmes weißes Leuchten verwandelt die Region in eine traumhafte Kulisse – denn bis Lichtmess am 2. Februar sind noch viele Häuser mit traditioneller weihnachtlicher Fensterbeleuchtung geschmückt. Diese einzigartige Stimmung ist gerade beim Wan-

dern erlebbar. Egal ob mit oder ohne Schnee, ob zu Fuß oder mit Schneeschuhen – der erzgebirgische Winter weckt die Wanderfreude auch in der kalten Jahreszeit.

**Winterdampf:** Empfehlenswert ist eine Fahrt mit der Schmalspurbahn. Während der Wintermonate heizen die Dampfeisenbahnen ordentlich ein. ([www. erzgebirge-tourismus.de/eisenbahn-und-oldtimer/bahnerlebnis/](http://www. erzgebirge-tourismus.de/eisenbahn-und-oldtimer/bahnerlebnis/)). Nach einem Ausflug im Schnee laden Gaststätten zum Verweilen ein.

**Tipp:** Die App „Erzgebirge Erleben“ bietet Möglichkeiten, eigene Touren selbst zu planen oder aus Empfehlungen des Tourismusverbandes Erzgebirge zu wählen. Die App ist kostenfrei im App Store oder

Google Play für iOS und Android verfügbar. [www. erzgebirge-tourismus.de/app-erzgebirge-erleben/](http://www. erzgebirge-tourismus.de/app-erzgebirge-erleben/)

**Sicheres Reisen:** Die Gastgeber freuen sich auf das lang ersehnte Wiedersehen und sind mit umfangreichen Hygienekonzepten gut darauf vorbereitet, einen sicheren und sorgenfreien Urlaub zu ermöglichen. Laut der gültigen sächsischen Corona-Schutzverordnung gelten für touristische Reisen/Übernachtungen, die Gastronomie (Innenbereiche) und den Besuch von Freizeiteinrichtungen 2Gplus, für den Besuch in Skigebieten, Museen und Ausstellungen gilt die 2G-Regel.

Das Tragen von FFP2-Masken in Innenräumen ist ebenfalls erforderlich. **red**

# Doppelte Luftsprünge

Hallenmeeting sorgt schon vorher für Gewinner

**Chemnitz.** Die Athleten des Leichtathletik-Club Erdgas Chemnitz e.V. haben gleich mehrfach Grund zur Freude. Nicht nur, dass das LAC-Hallenmeeting endlich wieder zurück ist, auch das ebendieses in der frisch sanierten Athletikhalle am Wochenende im Chemnitzer Sportforum stattfindet. Für den Chemnitzer Sportverein ein doppelter Neustart, wie Thomas Schönlebe sagt. Der Vereinsvorsitzende und Organisator des 23. Hallenmeetings weiß, wie wichtig dies auch für die Sportler ist. „Der Wettkampfbetrieb muss wieder in Gang kommen. Das sind wir unseren Athleten und den vielen Fans schuldig.“ Vor allem aber freut er sich über das große Engagement aller Sponsoren und ehrenamtlichen Helfer. „Ohne sie, wäre es uns nicht gelungen, das Hallenmeeting 2022 nach einem Jahr coronabedingter Zwangspause nun wieder durchführen zu können.“ Pünktlich dazu konnte die seit Juni 2021 laufende Sanierung der Leichtathletikhalle rechtzeitig fertiggestellt werden. Für insgesamt 448.000 Euro dürfen die Athleten künftig unter besten Bedingungen trainieren. Der Umbau war aufgrund morsche Holzkonstruktionen unter der Rundlaufbahn dringend notwendig gewesen, wie Schönlebe erklärt. „Unsere Athleten und unsere sportlichen Gäste mochten die schnelle Chemnitzer Laufbahn schon immer. Jetzt sind die Voraussetzungen für beste Wettbewerbsergebnisse aber noch viel besser“, so Schönlebe. Das zieht auch Athleten aus ganz Deutschland an. Für das Hallenmeeting am Wochenende, eines

der erfolgreichsten Leichtathletik-Indoor-Turniere Deutschlands, haben Teilnehmer aus dem ganzen Land zugesagt, darunter Spitzenathleten, wie Top-Dreispringer Max Hess, 400-Meter-Spezialist Marvin Schlegel, die Dreisprung-Asse Neele Eckhardt-Noack und Maria Purtsa. Aus den eigenen Reihen nimmt außerdem die in Chemnitz trainierende Deutsche Meisterin Corinna Schwab teil, die ebenfalls über die 400 Meter antritt. Gemessen wird sich in insgesamt sechs Disziplinen. Möglich macht das Ganze die neue Corona-Schutzverordnung vom 14. Januar 2022, in der Halle sind jedoch nur Athleten, Trainer und Betreuer sowie enge Familienangehörige der Sportler zugelassen. „Wir erwarten etwa 150 Athleten. Mit deren Begleitern werden wir die erlaubte Menge an Personen in der Halle schnell erreichen“, erklärt Thomas Schönlebe. Trotzdem soll die Veranstaltung für Zuschauer ermöglicht werden, wenn auch nur über digitalen Weg. Die Wettbewerbe und wichtigsten Entscheidungen sind deshalb von jedem Rechner, Mobilfunkgerät oder am digital angeschlossenen TV-Screen über den MDR-Livestream „Sport im Osten“ zu sehen. Neu in diesem Jahr: Zu den Wettbewerben der ausgewachsenen Athleten am Nachmittag, sind bereits am Vormittag Ausscheidungen der Nachwuchssportler mitzuverfolgen. Und um noch mehr Jugendliche für den Hochleistungssport zu begeistern, hängt das Organisationsteam am Sonntag (23. Januar), einen weiteren Wettkampftag dran. **jh**

**LIVE-Tarot**

Neugierig auf die Zukunft? Unsere **erfahrenen Berater** beantworten alle Fragen zu Ihrem Leben.

**LIVE-Hotline: 0900 / 3333 724**

(€ 1,59/Min. a. d. dt. Festnetz, Mobilfunk höher) FSK 18

**Karten · Numerologie · Astrologie · Pendel**

Täglich von 8 Uhr morgens bis 2 Uhr nachts

**Treppenlift**

**Service & Montage übernimmt unser Hersteller**

- Service bundesweit
- Kurze Lieferzeiten
- Sehr preiswert

**Neu oder gebraucht**

Rufen Sie uns kostenlos an **0800 - 2345655**

[www.minova-lift.de](http://www.minova-lift.de)

**Badewannenlift**

Endlich wieder unbeschwert baden

Service bundesweit!

Kassenzuschuss möglich  
Mietkauf · Akkubetrieb · bis 10 J. Garantie

Kostenfrei anrufen: **0800 960 1000**

24h / 7 Tage die Woche erreichbar

[www.idumo.de](http://www.idumo.de)

**gesund-vital.de**

Meine Gesundheit. Mein Portal.

**Alles für Ihre Gesundheit**

Rückenschmerzen! Plötzlich sind sie da – doch was tun? Erfahren Sie in unserem **Gesundheits-Spezial „Starker Rücken“**, welche Übungen schnelle Abhilfe bringen und wie Sie Ihre Rückenmuskulatur nachhaltig stärken können. **Jetzt auf [gesund-vital.de](http://gesund-vital.de)**

Mehr auf **[www.gesund-vital.de](http://www.gesund-vital.de)**

## Wissenschaftliche Studie zeigt: So programmiert man den Körper auf Abnehmen

Durch niedrig-glykämische und proteinreiche Ernährung

**Abnehmen ist einfach, ja richtig, man muss nur weniger Kalorien aufnehmen als man verbrennt. Tausende haben das schon geschafft. Aber haben auch wieder zugenommen. Also suchen wir alle nach dem Königsweg bei dem wir lecker essen können aber nicht dicker werden, oder sogar noch abnehmen.**

Diät mehr Kalorien zu verbrennen. In Hungerperioden (also auch bei einer herkömmlichen Diät oder kalorienreduzierten Kost) tut er nämlich genau das Gegenteil. Und wir müssen lernen wenige gesunde Fette und keine ungesunden Zucker zu uns zu nehmen. Dazu kann man zum Beispiel gesunde Zucker nutzen, mit einem niedrigen glykämischen Index, damit der Appetit auf ungesunden Zucker gar nicht erst entsteht und man länger leistungsfähig und konzentrierter bleibt. So braucht man nicht laufend Zucker „nach zu futtern“ und der Blutzuckerspiegel bleibt konstant.

**Neue Erkenntnisse**  
Vor einiger Zeit haben die Ernährungswissenschaftler der Universität Freiburg mehrere Diätprogramme auf ihre Wirksamkeit getestet. Eine Diät schnitt überraschend besser ab. Die Gewichtsabnahme erfolgte schnell und



„Ich hätte nie gedacht, wie einfach es ist, mein Gewicht zu halten“

Bridgette aus San Diego (USA)



„Ich nehme Almased täglich zu meiner ausgewogenen Ernährung“

ohne Jo-Jo-Effekt. Auf Grund dieses herausragenden Ergebnisses hat sogar das bekannte amerikanische Fachmagazin „International Journal of Obesity“ darüber berichtet. Ein wichtiger Teil dieses Programms ist Almased (in Apotheken erhältlich). Es wurde seinerzeit von einem Heilpraktiker entwickelt, um den Stoffwechsel seiner Patienten zu optimieren und somit das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist es das beliebteste Mittel zur Gewichtsabnahme in Deutschland und wird von Apothekern am häufigsten empfohlen. Jetzt haben Experten der Universität in Edmonton (Kanada) Almased dem Härtesten unterzogen. In der sogenannten „Stoffwechsel-Kammer“ wurde geprüft was Almased tatsächlich leistet. Erste Ergebnisse wurden anlässlich des ECO 2018 in Wien vorgestellt. Sie beweisen, dass nur ein Almased-Drink pro Tag nicht nur den Grundumsatz (Kalorienverbrauch – ohne dass man etwas tut) steigert, sondern auch das Körperfett

wesentlich früher zur Energiegewinnung herangezogen wird als bei einer alternativen Ernährung. Damit wurden die Ergebnisse der sogenannten „Frühstücks-Studie“ der Universität in Freiburg von 2011 bestätigt.

**Almased kann helfen**  
Schon ein Almased-Drink pro Tag steigert den Kalorienverbrauch wie etwa 30 Minuten auf dem Laufband. Es kann also dafür sorgen, dass einmal abgenommenes Fett auch abgenommen bleibt. Man könnte annehmen, dass das in Almased unter anderem nachgewiesene bioaktive Peptid „Lunasin“ dabei eine wichtige Rolle spielt. Leider ist es Almased durch die sog. Health-Claims-Verordnung gesetzlich verboten über viele weitere gesundheitliche Vorteile, die durch die einzigartige Rezeptur und das besondere Herstellungsverfahren entstehen und wissenschaftlich belegt sind, zu informieren. Daher: „Probieren geht über studieren.“

# Das Schlafgeheimnis von Janina Hettich

Die Weltklasse-Biathletin schreibt im WochenENDspiegel und gibt Tipps, wie man richtig schläft

**Region.** Biathlonvizeweltmeisterin Janina Hettich ist in den letzten Jahren nicht nur durch ihre zahlreichen Erfolge positiv aufgefallen. Auch redet sie gerne über ihr Training und darüber, wie ihr individueller Weg zur sportlichen Leistung aussieht. Einen Faktor hat sie dabei besonders im Fokus: Regeneration durch gutes Schlafen

**Redaktion: „Janina, haben Sie heute Nacht gut geschlafen?“**  
Janina Hettich: „Das kann ich rundherum bejahen“ (lacht)

**Redaktion: „Warum haben Sie begonnen, sich mit Ihrem Schlaf auseinanderzusetzen, sie sollen doch nur schnell laufen und sicher schießen?“**

Janina Hettich: „Nun, ein Spitzensportler fragt sich ständig, auf welchem Weg er seine Leistungen verbessern kann. Eine sportliche Leistung hängt ja bekanntlich von vielen Faktoren ab. Im Kampf um Meter und Sekunden müssen sie auf vieles achten. Irgendwann ist mir aufgefallen, dass im Spitzensport selten über Regeneration und Schlafen gesprochen wird.“

**Redaktion: „Inwiefern?“**

Janina Hettich: „Wenn sie erschöpft sind, schlafen sie. Schlaf dient der Regeneration. Wenn Sie ausgeschlafen sind, haben Sie eine nachhaltige Leistungsfähigkeit. Daher bin ich den Dingen auf den Grund gegangen“

**Redaktion: „Wie haben Sie sich damit beschäftigt?“**

Janina Hettich: „Zunächst durch Selbststudium. Ich wollte erstmal grundsätzliche Zusammenhänge

erfassen. Später, als ich meinen eigenen Schlaf optimieren wollte, habe ich Experten für Schlafen und Regeneration hinzugezogen.“

**Redaktion: „Was spielt sich also konkret bei Schlafmangel oder schlechtem Schlaf im Körper ab?“**

Janina Hettich: „Eine Menge – Schlaf ist z.B. wichtig für Wachstum und Entwicklung, für den Stoffwechsel und das Immunsystem. Anders formuliert: eine Woche Schlafmangel kann Hunderte von Genen beeinflussen, die vor allem für Beeinträchtigungen, das Immunsystem und Stressreaktionen verantwortlich sind.“

Schlafmangel kann über die Steuerung von Genen den Stoffwechsel im Wachzustand deutlich verändern. Ein durch Schlafmangel verursachter hoher Stresshormonspiegel wiederum kann Auswirkungen auf Ihr Herz-Kreislauf-System, auf die Verdauung oder auf Ihre Blutgerinnung haben und schon haben Sie ein leistungsminderndes Problem.“

**Redaktion: „Was können Sie konkret empfehlen?“**

Janina Hettich: „Zunächst sind es allgemeine Sachen, auf die es zu achten gilt: konstante Schlaf- und Aufstehzeiten, ein kühles Raumklima zwischen 16-18 Grad C, nicht mit vollem Magen ins Bett, Koffein nur bis zum Mittag, eine Stunde vor dem Schlaf Entspannung, keinen übermäßigen Alkohol abends. Wenn man allein diese Regeln einhält, schläft man meistens besser.“

**Redaktion: „Was ist denn mit einer guten Matratze?“**

Janina Hettich: „Volltreffer- es gibt

mehrere Ansätze, die man bei der Wahl einer Matratze im Auge haben sollte. Ich finde Matratzen mit Pyramidenstruktur immer wieder interessant, die Oberfläche des Schaums besteht aus kleinen Pyramiden, oftmals über 1000 auf einer Matratzenfläche.“

**Redaktion: „Was bewirken diese Pyramiden?“**

Janina Hettich: „Durch die Pyramidenanordnung habe ich mehrere Vorteile: sie unterstützt und stabilisiert die Wirbelsäule, sie gewährleistet weniger Körperkontakt, so dass man sich im Schlaf leichter und störungsfreier drehen kann und die Luft kann zwischen den Pyramiden besser zirkulieren, so dass man ein besseres Feuchtigkeitsmanagement hat.“

Gerade der erste Punkt führt dazu, dass der Bund Deutscher Chiropraktiker e.V eine solche Matratze empfiehlt.“

**Redaktion: „Also, Janina Hettich schläft auf Pyramiden?“**

Janina Hettich: „Nein (lacht)- ich habe noch etwas Raffinierteres, eine Energy-Matratze, die für Sportler nahezu ideal ist; sie hat einen Boostschaum, der Bewegungen im Schlaf durch kleine Luftpolster dämpft, dadurch können Sie sich auch widerstandsfreier im Schlaf drehen und stören ihre Schlafphasen nicht, regenerieren also wieder besser!“

**Redaktion: „Also, wie beim Auto oder einer Uhr, verraten Sie uns Ihr Modell für hart trainierende Sportler oder regenerationsbedürftige Alltagsmenschen?“**

Janina Hettich: „Ich habe eine Energy T-Matratze von Franken-



„Wer gut schläft, kann mehr leisten!“ Das Motto von Biathlon-Vizeweltmeisterin Janina Hettich, die sich auch intensiv mit dem Thema Meditation beschäftigt. Foto: privat

## FRANKENSTOLZ.de

— sleep4win —

stolz, die ist optimal für meine Regeneration, wobei ich bei diesem Produkt auch noch auf eine Innovation warte.“

**Redaktion: „Und das wäre?“**

Janina Hettich: „Eine Energy T-Matratze mit einem völlig neuen Stoff, mit Celliant- Anteil“  
Redaktion: „Celliant, was ist das?“  
Janina Hettich: „Das ist ein Stoff, der die im Schlaf abgegebenen Wär-

me des Menschen in Infrarotstrahlung wandelt und sie wieder auf den Körper reflektiert, was zu einer erhöhten Regeneration führt. Das ist dann das High-End-Produkt der Matratzen im Hinblick auf Schlafoptimierung und Regeneration.“

**Redaktion: „Was optimieren Sie jetzt noch an Ihrem Schlaf?“**

Janina Hettich: „Ich werde durch einen Schlafexperten ständig überwacht. Das geschieht durch eine Oura-Ring. Die Daten werden immer nach Deutschland gefunkt.“

Werden Schlafunterbrechungen

oder Störungen der einzelnen Schlafphasen verortet, versucht man, im Nachgang Störfaktoren zu identifizieren und diese abzustellen. Das ist durchaus facettenreich.“

**Redaktion: „Danke für das aufschlussreiche Gespräch. Wir wünschen Ihnen allezeit einen guten Schlaf!“**

Janina Hettich: „Ich wünsche Ihnen auch immer eine gute Nacht!“ (lacht).

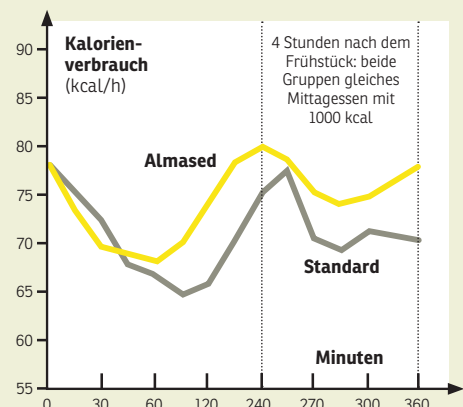
red

Vielen Dank für das Gespräch!

## Programmieren Sie den Körper auf „Abnehmen“ und verbrennen Sie mehr Kalorien

Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie der University of Alberta in Edmonton (Kanada) zeigen, dass jeder Mensch seinen Kalorienverbrauch steigern kann. Den Körper auf „Abnehmen“ programmieren. Was bisher klang wie ein Märchen, wurde in einer wissenschaftlichen Studie getestet und belegt. Das beeindruckende Ergebnis der Studie:

- Mit einer auf Almased basierten Ernährung verbrannten die Studienteilnehmer deutlich **mehr Kalorien** als die Teilnehmer in der Gruppe ohne Almased.
- Dieser erhöhte Kalorienverbrauch konnte sogar in **Ruhephasen** und **während des Schlafens** nachgewiesen werden.
- **Schlank im Schlaf** ist damit keine Wunschvorstellung mehr, sondern Realität.



## Auf das Timing kommt es an

Für viele von uns ist das abendliche Essen die Belohnung für einen langen Tag. Dadurch nehmen die meisten von uns den überwiegenden Teil der Kalorien am Abend auf. Der Körper wird also doppelt belastet: Zu den nächtlichen „Restrukturierungs-Maßnahmen“ kommt auch noch die Verdauung hinzu. Steht dem Stoffwechsel aber nicht genug **Protein und Energie** für die lange Nacht zur Verfügung, wachen wir öfter auf und fühlen uns zerschlagen. Ersetzt man die letzte Mahlzeit des Tages durch einen Almased-Drink mit etwas **mehr Pulver** als üblich, spart man viele Kalorien, schläft besser und wacht erholt auf. Ein „Selbst-Test“ lohnt sich – versuchen Sie es mal.

ANZEIGE

**Almased  
Lactosefrei**



## Trotz Laktoseintoleranz mit Almased bestens versorgt

- ✓ **Immunsystem:** Vitamine A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, Folsäure und die Spurenelemente Eisen, Selen, Kupfer und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.
- ✓ **Müdigkeit:** Magnesium, Folsäure, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Niacin und Pantothenensäure (Vitamin B<sub>5</sub>) tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- ✓ **Zellschutz:** Zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress tragen die Vitamine B<sub>2</sub>, C, E sowie die Spurenelemente Zink und Selen bei.
- ✓ **Nervensystem:** Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> (Riboflavin), B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Biotin, Niacin, C und der Mineralstoff Magnesium tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei.
- ✓ **Stoffwechsel:** Vitamin C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Thiamin tragen zu einem normalen Energie-Stoffwechsel bei.



Hier erfahren Sie mehr über die Almased Diät. Scannen Sie einfach den QR Code!

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Online



ANZEIGE

## Mit einem cleveren System zu einem trockenen Haus



- kein Aufgraben
- Trockenhaltung für mehrere Jahrzehnte
- Energiebedarf pro Tag 3 Cent
- allgemein wissenschaftlich anerkannt
- schnelle Abtrocknung
- günstige Lösung
- Sperebene unter dem Haus

**Sonderpreise 2022 sichern!**

**Drymat® Systeme GmbH**

Dresdner Straße 24  
09577 Niederwiesa

☎ (03726) 720560  
www.drymat.de



# LANG Reisen

Jetzt den neuen Reisekatalog anfordern, Urlaub buchen &

bis 31.01.22 Frühbuchervorteile sichern!



## Porec

Unser beliebter Kroatien-Klassiker!

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 6x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- Getränke zum Abendessen inklusive
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Stadtrundgang Porec mit Reiseleitung
- Istrienrundfahrt mit typ. istr. Imbiss & Wein
- Ausflug Pula & Rovinj mit Reiseleitung

Termin 7 Tage  
30.04.-05.05.22  
03.10.-09.10.22

**Frühbucherpreis ab 478,-**

## Entspannen auf Fehmarn

Hotel direkt am Ostseestrand

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 4x Übern./ HP im 3\*\*\* IFA Hotel
- 1x Eintritt Badewelt Fehmarn
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Inselrundfahrt mit Reiseleiter
- Ausflug Kopenhagen mit Fähre & Stadtführung
- Eintritt Ostsee- Erlebniswelt

Termin 5 Tage  
24.05.-28.05.22  
21.09.-25.09.22

**Frühbucherpreis ab 594,-**

## Wandern auf den Traumpfad der Mosel

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- alle Wanderungen mit örtl. Wanderführer (ausführlicher Routenbeschreibung im Katalog)
- inkl. Moselschiffahrt, Weinprobe, Bergpicknick, Eintritt Burg Eltz, Sesselfahrt uvm.

Termin 6 Tage  
08.05.-13.05.22

**Frühbucherpreis ab 645,-**

## Das Beste in Südtirol

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- Kegelabend
- 1x Musikabend
- 1x Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- freie Nutzung des Hallenbades
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Große Dolomitenrundfahrt
- Südtiroler Weinstrasse mit Weinprobe
- Ausflug Seiser Alm & Kastelruth mit Seilbahnfahrt auf die Seiser Alm
- Brixen mit Besuch Kloster Neustift

Termin 6 Tage  
24.05.-28.05.22  
20.06.-24.06.22  
08.07.-12.07.22

**Frühbucherpreis ab 639,-**

## Passau & der Bayerische Wald

Familiäres Hotel & alle Ausflüge inklusive

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 4x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Eintritt Gut Aiderbichl
- Ausflug Passau mit Stadtführung
- Donau-Schiffahrt mit Kristallschiff
- Böhmerwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Rundf. Bayr. Wald mit Reiseleitung

Termin 5 Tage  
10.05.-14.05.22

**Frühbucherpreis ab 487,-**

## Schwarzwald, Straßburg & Insel Mainau

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- Kirschtortenseminar
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleitung
- Ausflug & Rundgang Straßburg
- Ausflug Insel Mainau
- inkl. Eintritt Insel Mainau

Termin 5 Tage  
16.05.-23.05.22  
07.07.-11.07.22

**Frühbucherpreis ab 449,-**

## Weltblumenausstellung FLORIADE in Holland

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 4x Übern./ HP im 4\*\*\*\* Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Stadtführung Utrecht & Schloss de Haar
- Eintritt FLORIADE
- Ausflug Zaanse Schans inkl. Besuch Museumsdorf
- Ausflug Hoorn

Termin 5 Tage  
14.04.-18.04.22 (Dienstag)  
06.06.-10.06.22  
19.09.-23.09.22

**Frühbucherpreis ab 635,-**

## Das Allgäu & die Königsschlösser

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Stadtführungen Augsburg & München
- Eintritt & Führung Schlösser Neuschwanstein & Linderhof
- Schiffahrt Starnberger See
- Besuch Wieskirche & Kloster Andechs

Termin 6 Tage  
04.05.-09.05.22

**Frühbucherpreis ab 629,-**

## Grandioses 5 Flüsse Erlebnis

\*3 Termine mit Rhein in Flammen!



**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Neckar-Schiffahrt in Heidelberg
- Mosel-Schiffahrt in Cochem
- Weinprobe an der Mosel
- Stadtführung Frankfurt & Main-Schiffahrt
- Ausflug Lahntal, Limburg & Bad Ems
- Ausflug Loreley & Rüdesheim
- Rhein-Schiffahrt

Termin 6 Tage  
08.05.-12.05.22 09.06.-14.06.22  
28.08.-02.09.22 13.09.-18.09.22

**Frühbucherpreis ab 625,-**

## Bezauberndes Elsass

**Im günstigen Reisepreis inklusive!**

- Abholung ab Wohnort Gratis
- Fahrt im 4\*\*\*\* Reisebus
- Bordbegleitung
- 5x Übern./ HP im 3\*\*\* Hotel
- inkl. 25,-€ Servicegebühr für Reisebüroleistungen

**Diese Ausflüge sind bereits inklusive!**

- Ausflug Colmar mit Weinprobe
- Ausflug Belfort & Vogesen
- Panoramarundfahrt Elsäusser Weinstrasse
- Straßburg mit Stadtführung
- Eintritt & Führung Hochkönigsburg

Termin 6 Tage  
12.06.-17.06.22  
14.09.-19.09.22

**Frühbucherpreis ab 726,-**

Es fällt eine Servicepauschale für Reisebüroleistungen an. Im Fall einer Corona-bedingten Absage der Reise wird diese Ihnen bei einer Umbuchung angerechnet und geht somit nicht verloren.



**Reisebüro Hausteil**  
Gornsdorf, Hauptstr. 100  
Tel.: 03721 22979

**Reise Punkt Thalheim**  
Thalheim, Uferstr. 3  
Tel.: 03721 2697760

**Stollberger Reisebüro**  
Stollberg, Pfarrstr. 6  
Tel.: 037296 2349

**Reisebüro Traumland**  
Oelsnitz/ E., Bahnhofstr. 13  
Tel.: 037298 2435

**Reisebüro Atoll**  
Oelsnitz/ E., Kammerrat Beck Str. 17  
Tel.: 037298 30046

...und natürlich auch in jedem anderen guten Reisebüro in Ihrer Nähe!

Im Ringcenter  
Schwarzenberg  
Tel.: 03774 25780

Mehr Infos auch unter [www.lang-reisen.com](http://www.lang-reisen.com)

**Sicher unterwegs**

NEU & Erstmals in Sachsen!

Unsere Reisebusse sind ab sofort mit einem patentierten Luft-Hygiene-System von CleanAir Germany ausgestattet!

99% Virenkiller an Bord!