

- Türen & Rahmen
- Treppen & Geländer
- Decken & Fußböden
- Möbel & mehr

Wenn Standard nicht genügt!

Hofgraben 31 • 09355 Gersdorf  
Telefon: 037203 66 99 33

[www.kunze-service.de](http://www.kunze-service.de)

**VIELE NEUE ANGEBOTE**



in unserem beiliegenden Magazin entdecken.

### Ein Jahr ERZmobil - Minister zieht Fazit

**Zwönitz.** „Durch innovative Ansätze und den Einsatz von digitalen Technologien entsteht ein konkreter Mehrwert für die Zwönitzer Bürger“, lautete am Montag (13. Februar) das Fazit von Staatsminister Thomas Schmidt bei einer Zwischenbilanz zur digitalen Transformation der Bergstadt. Zwönitz sei schon heute ein Vorreiter im Bereich Smart City und Smart Region, wie er betonte. Die Stadt gehört seit fünf Jahren zu den ersten 13 smarten Städten und Regionen in Deutschland, die im Jahr 2019 als „Smart City“-Modellkommune ausgewählt wurden. Das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen fördert das Gesamtprojekt mit rund 5,3 Millionen Euro. Der Freistaat Sachsen ergänzt diese Förderung mit 1,4 Millionen Euro. Anlass für die Zwischenbilanz war das einjährige Jubiläum des sogenannten ERZmobil, der seit Ende Januar 2022 auf den Zwönitzer Straßen fährt und eine große Lücke im ländlichen ÖPNV der Region schließt. **Seite 3**

### Erzgebirgs-Straße 20 Monate lang dicht

**Region.** Die nächste große Straßenbaustelle im Erzgebirge kündigt sich an! Nachdem die B 95 zwischen Bärenstein und Oberwiesenthal saniert wurde, beginnen am 27. Februar die Arbeiten an der 900 Meter langen Schlaglochpiste zwischen Neudorf und Cranzahl. Kosten: 3,4 Millionen Euro. Bauzeit: mindestens 20 Monate. Meist unter Vollsperrung. Laut Landesamt für Straßenbau und Verkehr (LASuV) wird die Straße zwischen der Einfahrt Gewerbegebiet (Karlsbader Straße 111-117) in Cranzahl und der Einmündung Füstenerweg in Neudorf komplett erneuert. Außerdem wird ein zwei Meter breiter Gehweg gebaut, werden Haltestellen barrierefrei angelegt. Auch ein Wandererparkplatz sowie eine neue Straßenbeleuchtung sind geplant. **Mehr dazu unter [www.wochenendspiegel.de](http://www.wochenendspiegel.de)**

## Jetzt wird es schwer!

Der EHV hat das erste Etappenziel erreicht



Jetzt wird es schwer! Auch auf Elias Gansau, der am Sonntag im Spiel gegen Leipzig fehlte, kommen ganz wichtige Spiele zu. *Foto: Manja Gehlert.*

**Von Sven Günther Löbnitz.** Geschäft! Durch das 30:30-Unentschieden bei der zweiten Mannschaft des DHfK Leipzig sicherte sich der EHV Aue auch rechnerisch den Staffelsieg in der 3. Handball-Bundesliga. Am Sonntag hatte das Team von Trainer Stephan „Apollo“ Just mit einer Notbesetzung dieses Etappenziel klar gemacht, bleibt weiter ungeschlagen. Die fast makellose Bilanz: 18 Siege, zwei

Unentschieden und ein Torverhältnis von 637:509. In Leipzig mussten die Auer auf die Leistungsträger Sebastian Paraschiv, Elisa Gansau und Maximilian Lux verzichten - wurden aber von 160 mitgereisten Fans unterstützt. Die erlebten über 60 Minuten einen harten, fairen Fight, bei dem EHV-Kapitän Kevin Roch 29 Sekunden vor Schluss (es war nach drei verwandelten Siebenmetern sein erstes Feldtor) den

Ausgleich markierte. Am Sonntag erwartet der Klub jetzt die Sportfreunde Söhrle, dann kommt am 18. März die Mannschaft von HaSpo Bayreuth in die Erzgebirgshalle. Nach dem Auswärtsspiel in Northeim steht am 1. April das letzte Heimspiel der Vorrunde gegen den HC Erlangen II auf dem Programm. **Warum diese Spiele ganz, ganz schwer werden - und was den EHV anschließend erwartet, lesen Sie auf Seite 3.**

## Landrat ehrt Waldbrandhelfer

**Region.** Für ihren Einsatz zur Rettung der Waldbrände im Nationalpark Sächsische Schweiz, in der Gohrischheide (Landkreis Meißen) sowie in der Gemeinde Arzberg (Landkreis Nordsachsen) im Sommer 2022, wurden vergangene Woche rund 169 freiwillige Helfer aus dem Erzgebirge geehrt. Als Anerkennung für ihr Engagement überreichte Landrat Rico Anton ihnen die „Waldbrandmedaille 2022“. Unter ihnen waren auch zahlreiche Feuerwehrmänner aus der Region Stollberg. **Seite 3**  
*Foto: Uwe Zenker*



**Euer Vertragshändler im Erzgebirge**



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

**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  
**ALLE MOPEDTEILE DIREKT AM LAGER**

**Hier findest du deinen Traumjob!**

Das Jobportal für deine Region!

**Jobfinder-chemnitz.de**

**STADTWERKE** Annaberg-Buchholz *NÄHE TUT GUT!*

**WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!**

**ASSISTENZ DER GESCHÄFTSLEITUNG (M/W/D)**

**MITARBEITER TECHNISCHER SERVICE TELEKOMMUNIKATION (M/W/D)**

**DUALES STUDIUM ELEKTRISCHE ENERGIESYSTEME**

[WWW.SWA-B.DE/KARRIERE](http://WWW.SWA-B.DE/KARRIERE)

**LAND & FORST Hillig GmbH**

## Regelmäßige Waldpflege sichert nachhaltige Erträge!

- Unsere Leistungen:**
- Beratung u. Planung des Holzeinschlages durch qualifiziertes Forstpersonal
  - Begleitung der Antragstellung zur Forstförderung
  - Instandsetzung der Wege nach der Holzernte!



- Vorteile der Hackschnitzelproduktion:**
- sinnvolle, komplette Energie-Holzverwertung
  - komplette Schlagräumung
  - leichteres Einleiten einer Naturverjüngung
  - Minimierung der Käfergefahr

**Alles aus einer Hand:**

Beratung, Planung, Holzernte mit Harvester, Holzrückung, Holzvermarktung, eigene Transportlogistik

Hackschnitzel / Baumfällung / Flächenrodung / Wurzelstockentfernung / Planung der Holzernte / Vermarktung / hochmechanisierte Holzernte am Steilhang / Brennholzverkauf Fichte, Buche, Birke





**KEINE KOSTEN FÜR ARBEITSWEG!**  
**PKW-Service-Fahrer** m/w/d  
 für Schülerverkehr gesucht

- Haupt- oder nebenberuflich
- ideal für Vorrühständler und Rentner
- persönliches Fahrzeug

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:  
 Fritzsche Personenverkehr GmbH  
 Chemnitzer Str. 160, 09217 Burgstädt  
 bewerbung@fritzsche-personenverkehr.de  
 Telefon 0174-1776175

**FRITZSCHE**  
 PERSONENVERKEHR

**AUSBILDUNGSHELD.de**

# KARRIERE

## CHANCE Perspektiven entdecken

**Region.** Es ist wieder so weit: Die jährliche, sachsenweite Initiative zur Berufsorientierung „SCHAU REIN! – Woche der offenen Unternehmen Sachsen“ startet vom 13. bis 18. März 2023 in eine neue Runde.



Bei Friweika können Schülerinnen und Schüler unter anderem die Kartoffelproduktion bestaunen und so tiefer in die Tätigkeiten einer Fachkraft für Lebensmitteltechnik eintauchen. Foto: Firma

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:

## Telefonist im Innendienst (m/w/d)

in Teilzeit oder Minijob für die Terminvereinbarung mit gewerblichen Kunden

Wir bieten eine unbefristete Festanstellung mit flexiblen Arbeitszeiten und natürlich eine umfangreiche Einarbeitung. Auch für Quereinsteiger geeignet.

- Das bringst Du mit:
- Gutes Kommunikationsgeschick und Kreativität
  - Kenntnisse in Office und Outlook
  - Teamfähigkeit
  - Selbstständige Arbeitsweise
  - Gute Deutschkenntnisse

Schicke deine Bewerbung sehr gern per E-Mail an: [personal@verlag-bergstrasse.de](mailto:personal@verlag-bergstrasse.de)

kommunikation & design  
 verlag gmbh chemnitz  
 Personalabteilung  
 Heinrich-Lorenz-Str. 2-4  
 09120 Chemnitz

**medien:GRUPPE**  
 CHEMNITZ • ERZGEBIRGE



### SCHAU REIN! – hier erlebt Ihr Kind Berufe

Was gibt es besseres als eine Kostprobe? Im Rahmen von SCHAU REIN! gehen Schülerinnen und Schüler in sächsische Unternehmen und erfahren aus erster Hand, welche Tätigkeiten und Anforderungen bestimmte Berufe mit sich bringen und wie Einstiegsmöglichkeiten aussehen. Interessante Einblicke gibt es in den Arbeitsalltag von Köchen oder Mechatronikern, Sozialversicherungsfachangestellten oder Werkzeugmechanikern, Bauzeichnern oder Industriekaufleuten, aber auch in viele andere Berufe.

Vor Ort können die Schülerinnen und Schüler mit Azubis sprechen, sich praktisch ausprobieren und vielleicht sogar den Chef selbst fragen, worauf es bei einer erfolgreichen Bewerbung ankommt. Bei Sachsens größter Initiative zur Berufsorientierung öffnen vom 13. bis 18. März 2023 mehr als 150 Unternehmen in der Region ihre Türen und laden Schülerinnen und Schüler zur „Mission Unbekannte Berufswelt“ ein. Unter [www.schau-rein-sachsen.de](http://www.schau-rein-sachsen.de) können noch bis zum 8. März Plätze gebucht werden. Zu den Veranstaltungen fahren sie kostenfrei mit der SCHAU-REIN!-Fahrkarte. Die-

se können sie ebenfalls über die Plattform bestellen. In keiner anderen Woche des Jahres sind so viele Schüler gleichzeitig auf den Beinen, um Unternehmen von innen kennenzulernen und erste Praxiserfahrung zu sammeln. Für Unternehmen besteht weiterhin die Möglichkeit, Angebote auf der Plattform [www.schau-rein-sachsen.de](http://www.schau-rein-sachsen.de) einzustellen. Derzeit können die Jugendlichen aus mehr als 3.240 Angeboten mit über 23.500 Plätzen in ganz Sachsen ihre Wunschveranstaltungen wählen und interessante Einblicke in die verschiedensten Berufswelten erhalten. pm

## ABSOLUT WASSERDICHT KOMM IN UNSER TEAM



### Fahrer \* im Bereich Abwasser in Vollzeit (40 h wöchentlich)

Für unser Abwasserteam suchen wir zum frühestmöglichen Zeitpunkt einen Fahrer (m/w/d).

- Ihre Aufgaben:**
- Leeren privater Kleinkläranlagen und geschlossener Sammelgruben
  - Transport von Klär- und Fäkalschlamm von den privaten Anlagen zur Zentralkläranlage
  - Transport von Nassschlamm aus eigenen Kläranlagen zur Zentralkläranlage
  - Sichtkontrolle von Kleinkläranlagen und Gruben
  - Abstimmung mit Kunden und Handling der entsprechenden Begleitscheine mittels Tablets
  - Fahren und Bedienen eines Hochdruckspülfahrzeuges

- Was wir bieten:**
- Entsorgungstechnik auf dem neuesten Stand
  - Unbefristeter Arbeitsvertrag bei einem öffentlichen Arbeitgeber der Infrastruktur
  - Geregelte Arbeitszeiten ohne Fernfahrten
  - Bezahlung und Sozialleistungen nach Firmentarifvertrag (z.B. Erholungsbeihilfe, jährl. Sonderzahlung)
  - betriebliche Altersvorsorge, Vermögenswirksame Leistungen und Unfallversicherung
  - JobRad-Leasing
  - Mitarbeitererevents und gutes Betriebsklima

- Das sollten Sie mitbringen:**
- Führerschein Klasse CE
  - Serviceorientierung, gute Umgangsformen und gewissenhafte Arbeitsweise
  - Zuverlässigkeit und eigenständige Arbeitsweise
  - Bereitschaft zu Samstagsarbeit und Bereitschaftsdienst
  - vorteilhaft sind Kenntnisse im Bereich Entsorgung oder Kleinkläranlagen



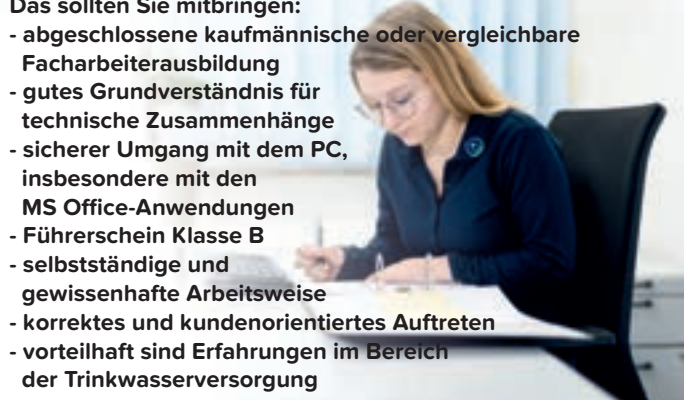
### Mitarbeiter \* Technik Trinkwasser 0,90 VbE (36 h wöchentlich)

Für unser Trinkwasserteam suchen wir zum frühestmöglichen Zeitpunkt eine Mitarbeiterin/ einen Mitarbeiter (m/w/d), der den Bereich Technik unterstützt.

- Ihre Aufgaben:**
- Organisatorische Vorbereitung und Schriftführung zu verschiedenen Beratungen (Meisterberatungen, Investgespräche u.ä.)
  - Registratur und Überwachung der laufende Rechnungen und Auftragserteilungen
  - Vorbereitung und Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen (Wassersymposium, Ortsinstallateurausschuss u.ä.)
  - Vertretung Sekretariat Geschäftsführer

- Was wir bieten:**
- Unbefristeter Arbeitsvertrag bei einem öffentlichen Arbeitgeber der Infrastruktur
  - Gleitarbeitszeit
  - Bezahlung und Sozialleistungen nach Firmentarifvertrag (z.B. Erholungsbeihilfe, jährl. Sonderzahlung)
  - betriebliche Altersvorsorge, vermögenswirksame Leistungen und Unfallversicherung
  - JobRad-Leasing
  - Mitarbeitererevents und gutes Betriebsklima

- Das sollten Sie mitbringen:**
- abgeschlossene kaufmännische oder vergleichbare Facharbeiterausbildung
  - gutes Grundverständnis für technische Zusammenhänge
  - sicherer Umgang mit dem PC, insbesondere mit den MS Office-Anwendungen
  - Führerschein Klasse B
  - selbstständige und gewissenhafte Arbeitsweise
  - korrektes und kundenorientiertes Auftreten
  - vorteilhaft sind Erfahrungen im Bereich der Trinkwasserversorgung



### Woche der offenen Unternehmen

**16.3.2023 15.00 - 16.30 Uhr**  
 Anmeldungen über Deine Schule!



Interessenten erhalten an diesem Tag einen Überblick über die Ausbildungsmöglichkeiten bei den Wasserwerken Westerggebirge. Die verantwortlichen Mitarbeiter für die Berufsausbildung informieren zu folgenden Berufsbildern:

- Anlagenmechaniker \* Fachkraft für Wasserversorgungstechnik \*
- Fachkraft für Abwassertechnik \*



WASSERWERKE

WESTERGEBIRGE

Am Wasserwerk 14

08340 Schwarzenberg

**Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen für beide Stellenanzeigen richten Sie bitte bis zum 28.02.2023 an:**

Wasserwerke Westerggebirge  
 Personalwesen  
 Am Wasserwerk 14  
 08340 Schwarzenberg

\*m/w/d  
 \*\*Die Bewerbungen von Schwerbehinderten werden bei gleicher Eignung bevorzugt berücksichtigt.

online:  
[personal@wasserwerke.net](mailto:personal@wasserwerke.net)



# Der EHV und eine biblische Weisheit

Stephan „Apollo“ Just weiß um die Gefahren, die in den nächsten Spielen lauern

Fortsetzung von Seite 1

Lößnitz. Wie kann er es den Seimen jetzt beibringen, wie erklären, dass die vier Spiele, die der EHV Aue noch vor der Aufstiegsrunde zu absolvieren hat, wichtig sind, auch wenn der Staffelsieg sicher ist? Stephan „Apollo“ Just, der Trainer des EHV Aue, muss jetzt seine Motivationskünste zeigen. Groß sind die Gefahren, die lauern.

Schon vor dem Start ins Spieljahr 2023 hatte der Auer Coach dem WochenENDspiegel gesagt: „Es darf nicht zur Selbstverständlichkeit werden, dass wir jedes Spiel gewinnen. Wir müssen uns immer wieder neu motivieren, dürfen nicht nachlassen, um optimal vorbereitet in die Aufstiegsrunde zu gehen.“

Vielleicht hilft eine biblische Weisheit. Im Alten Testament, im Buch der Sprüche Salomons, findet man den bekannten Ausspruch: „Hochmut kommt vor dem Fall“, der beschreibt, dass Selbstüberschätzung zum Scheitern führt.

Allein ein Blick auf die möglichen Gegner in der Aufstiegsrunde zeigt, dass dafür kein Platz in den EHV-Köpfen sein darf. Der TV Emsdetten führt mit drei Minuspunkten in der Staffel West vor den Bergischen Panthers (minus elf), im Süd-Westen siegen sich die HSG Hanau mit fünf bzw. der TuS Ferndorf als Zweitliga-Absteiger mit sieben Negativzählern in die Aufstiegsrunde.

Im Süden führen der SV Salamander Kornwestheim und der HC Oppenweiler/Backnack die Tabelle mit jeweils 13 Verlustpunkten an. Der TuS Vinnhorst dominiert mit 34:2 Punkten die Staffel Nord vor dem MTV Braunschweig (31:7).

Stephan „Apollo“ Just: „Die Qualität wird deutlich zunehmen und in diesen 50:50-Spielen muss man seine besten Leistungen abrufen.“ Wenn er auf den Saisonverlauf zurückblickt, ist er zufrieden, sagt: „Wir haben auf junge dynamische Kerle gesetzt, die unbedingt in die zweite Liga wollen. Dazu kommen erfahrene Spieler und Akteure, wie Dieudonne Mubenzem, die es noch einmal wissen wollen.“ Aus seiner Sicht hat die Mannschaft, hat jeder einzelne Spieler einen Schritt nach vorn gemacht. Weitere sollen folgen. Zunächst in den nächsten vier Spielen und dann in der Aufstiegsrunde.

Vergessen wir mal die Bibel und



Daumen nach oben! EHV-Trainer Stephan „Apollo“ Just ist mit der bisherigen Saison zufrieden. Foto: Manja Gehlert

denken an Oliver Kahn, der dem TV-Reporter Tom Bartels am 1. November 2003 nach einer 0:2 Niederlage der Bayern auf Schalke ins Mikrofon brüllte, was erfolgreiche Mannschaften brauchen: „Eier, wir brauchen Eier!“

### Neue Spieler aus Leipzig

Um das Ziel Wiederaufstieg zu erreichen, verstärkte sich der EHV mit zwei Spielern vom SC DHfK Leipzig, mit dem eine weitreichende Zusammenarbeit vereinbart wurde. Jakob Leun (Aufbau rechts) und Staffan Peter (Rechtsaußen) verstärken ab sofort das Team des EHV Aue im Aufstiegs-kampf. Staffan Peter erzielte im

Spiel am vergangenen Sonntag gegen seinen neuen Verein zehn Tore und kommt auf insgesamt 105 Treffer (davon 53 Sieben-Meter) aus bisher 17 Spielen der Saison. Jakob Leun erzielte bisher 39 Tore. Staffan Peter erhält weiterhin ein Zeitspielrecht für die DHfK.

Beide Spieler haben einen ligaunabhängigen Vertrag bis 2024 unterschrieben. Pascal Bochmann wurde mit einem Zeitspielrecht für die Bundesligamannschaft der DHfK ausgestattet, so dass er bei Ausfällen der dortigen Stammtorhüter zum Einsatz kommen könnte.

Mehr dazu unter [www.wochenendspiegel.de](http://www.wochenendspiegel.de) lesen.

# Biathlon statt NoKo

Weltmeister und Olympiasieger Eric Frenzel schreibt im WochenENDspiegel

Von Eric Frenzel Die Ergebnisse des Oberstdorfer Weltcups haben das Drehbuch für die nächsten Tage vorgegeben. Uns allen war klar, dass wir im Springen schlicht Optimierung brauchen, wenn man um die vorderen Plätze mitreden will.

So war die Entscheidung nach relativ kurzer Diskussion gefallen: ein paar Tage Regeneration in Flossenbürg zu Hause bei der Familie, Streichung der Teilnahme am Schonacher Weltcup, erneute Anreise nach Oberstdorf, um in weiteren Sprungtrainings herauszufinden, an welchen Rädchen gedreht werden muss, um Weiterverbesserungen zu erzielen.

Also Biathlon statt Nordische Kombination. Während sich meine kombinierenden Teamkollegen den Anstiegen im Schwarzwald widmeten, lag ich entspannt auf dem heimischen Sofa, um die Verfolgungsrennen der Biathleten bei Damen und Herren bei der Heimweltmeisterschaft in Oberhof anzuschauen, um festzustellen, dass die Norweger auch in dieser Disziplin das derzeitige Maß der Dinge sind.

Meine Sprünge bieten von der äußerlichen Analyse her wenig Ansatzpunkte zur Kritik; die Absprünge kommen in der Regel pünktlich, die Flugphase sieht kompakt und gut aus und doch lassen die Resultate oft zu wünschen übrig. Für Oberstdorf rücken somit umfangreiche Materialtest in den Fokus: vom Ski über die Bindung zum Schuh. Wir werden jede Komponente mit Alternativen durchtesten und so schnell feststellen, welche Änderungen wir materialtechnisch herbeiführen sollten- Try and Error auf der Schanze, in der Hoffnung etwas Zielführendes zu finden. Das kann sehr schnell gehen und ich bin wirklich gespannt darauf, auf welche Wege uns diese Tests führen werden.

Um ehrlich zu sein, war ich in meiner Karriere schon des Öfteren in dieser Situation, dass wir kurz vor einer entscheidenden Meisterschaft Tage zuvor noch intensiv am Testen waren – deshalb betrachte ich die Dinge mit Gelassenheit und freue mich auf die nächsten Tage sehr.



Nach einem sportiven TV-Wochenende wird wieder gepackt, um nach vierstündiger Fahrt von Flossenbürg aus wieder in den Talschluss der Oberstdorfer Alpen zu fahren und kurz vor der Einfahrt ins Kleinwalsertal vor schon so oft in dieser Saison im Hotel Oberstdorf einzuchecken.

# Über hundert Fans dabei

Stammtisch der Oberoelsnitzer Äquatorveilchen

Von Olaf Seifert Oelsnitz/Erzgeb. Zum ersten Fanstammtisch nach langer Corona-Pause luden der Erzgebirgische Heimatverein Oberoelsnitz e. V. mit seinem FCE-Fanclub „Äquatorveilchen“ sowie Premiumsponsor SKS Kontakttechnik Niederdorf am 7. Februar ins Vereinslokal „Zum Anker“ ein. Gut hundert Aue-Freunde kamen und begrüßten Sportgeschäftsführer Matthias „Matze“ Heidrich, Vorstand Robert Scholz, Chefcoach Pavel Dotchev, die Spieler Marvin Stefaniak und Sam Schreck sowie den Fanbeauftragten Heiko Hambeck.

Los ging's Punkt 18 Uhr mit dem Steigerlied, auf der Trompete gespielt von Benjamin Schubert von den Oelsnitzer Blasmusikanten und kräftig mitgesungen aus über hundert Kehlen.

Robert Scholz sprach über die aktuelle Situation beim FC Erzgebirge und die vielfältigen Herausforderungen nach dem Umbruch im November. Man konzentriere sich aktuell auf die bis Ende Februar fällige Lizenzierung, also das Erfüllen der Voraussetzungen für die Zulassungsbescheinigung des DFB, sowie die Sicherung der wirtschaftlichen Basis.

Einen Beitrag dazu leisteten an dem Dienstag übrigens der Oberoelsnitzer Heimatverein und seine Äquatorveilchen, wie Vereinschef Jürgen Metzler verkündete: „Wir haben vor dem Stammtisch die ‚Sammelbichs‘ rumgehen lassen, dabei kamen 386 Euro zusammen. Als Verein stocken wir die Summe auf und übergeben dem FC Erzgebirge heute Abend insgesamt 500 Euro.“

Der von Frank Mühlisch geleitete Fanclub „Äquatorveilchen“ ist Teil des Erzgebirgischen Heimatvereins Obereolsnitz, welcher neben dem Fußballhobby unter anderem Klöppeln, Schnitzen, Volleyball, Fitnesskurse, Freizeitaktivitäten für Kinder und natürlich den Oberoelsnitzer Karneval



Es im Fußball mal so weit zu bringen wie Marvin Stefaniak, davon träumt der sechsjährige Adrian. Und dafür trainiert der Junge bei den F-2-Junioren des FC Oelsnitz fleißig. Fotos: Olaf Seifert



Gut hundert Veilchenfans kamen zum ersten Fanstammtisch im neuen Jahr ins Vereinshaus „Zum Anker“ in Oberoelsnitz. Heiß begehrt waren Autogramme von Chefcoach Pavel Dotchev (Bild links) sowie den Spielern Marvin Stefaniak und Sam Schreck.

## 169 Helfer aus dem Erzgebirge geehrt

Fortsetzung von Seite 1. In seinem Eröffnungsgrußwort dankte Landrat Rico Anton allen Helferinnen und Helfern für ihren unermüdlichen Einsatz: „Ich habe höchsten Respekt für die Helferinnen und Helfer, die sich den Herausforderungen und Widrigkeiten der Waldbrandbekämpfung im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge gestellt haben. Die Männer und Frauen sind bis an ihre Belastungsgrenze gegangen, um einer unkontrollierten Ausbreitung der Waldbrände Herr zu werden und die Bewohner der Region zu schützen. Dieses vorbildhafte und selbstlose Engagement ist alles andere als selbstverständlich und Ausdruck eines tief verinnerlichten Selbstverständnisses über die Notwendigkeit gegenseitiger Hilfe und Solidarität im Katastrophenfall. Hierfür danke ich den beteiligten Einsatzkräften ausdrücklich!“ red

## ERZ-Kleinstadt bringt Digitalität voran

Fortsetzung von Seite 1. Rund 16.700 Kilometer hat der barrierefreie Elektrokleinbus bereits zurückgelegt und dabei rund 2.700 Fahrgäste befördert. Mit durchschnittlich 15 Passagieren pro Tag zählt das ERZmobil zum festen Bestandteil des Mobilitätsangebotes der Stadt. Mehrere Kleinstädte und Landkreise – auch außerhalb des Freistaates – planen das Angebot zu adaptieren, darunter die Landkreise Mittelsachsen und St. Wendel im Saarland. Neben dem ERZmobil sticht auch der Aufbau des Gründer- und Innovationszentrums buntSPEICHER hervor, das die lokale Innovationskraft steigern soll und künftig der zentrale Dreh- und Angelpunkt des Smart-City-Projektes sein soll. red

**küchenplus MÜNCH** FÜR MICH. VOR ORT. VOM FACH. KÜCHENHAUS | GERÄTE | MONTAGEN

**Küchen- und Elektrofachmarkt MÜNCH**  
 Inh. Jens Salzmann  
 Würschnitztalstr. 25  
 09123 Chemnitz / OT Klaffenbach  
 info@kuechenplus-muench.de  
 +49 371 2606484  
 Mo. – Fr.: 09:00 – 16:00 Uhr  
 Samstag & außerhalb der Öffnungszeiten nach Vereinbarung

ALLES BLEIBT WIE GEWOHNT!

ANZEIGE

## Mit einem cleveren System zu einem trockenen Haus

vorher

nachher

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

**Bis Ende März '23: Preise von 2019 sichern!**

**Drymat® Systeme GmbH**

Dresdner Straße 24  
 09577 Niederwiesa  
 ☎ (03726) 720560  
[www.drymat.de](http://www.drymat.de)





# Pflegenetz ERZ hat neue Internetseite

**Region.** Anfang Februar 2023 ist die neue Website [pflegenetz.erzgebirgskreis.de](http://pflegenetz.erzgebirgskreis.de) online gegangen. In Zusammenarbeit mit Pflegerinnen und Pflegeberatern verschiedener Pflegekassen, Leistungserbringern im Bereich Pflege und den Pflegekoordinatorinnen wurde im letzten Jahr eine neue Informationsplattform mit pflegerischen Themen für ratsuchende Bürger geschaffen. Besonderheit der neuen Website ist, dass die

Kontaktadressen der Pflegerinnen und Pflegeberater der im Erzgebirgskreis meist vertretenen Pflegekassen, Kontaktdaten der VdK Beratungsstellen sowie die Verlinkung der Anträge dieser Kassen im Bereich Pflege für einen Blick zur Verfügung zu stehen. Zudem werden gleich auf der Eingangsseite zwei für den Bürger wichtige Rufnummern angezeigt. Das Pflegesorgentelefon kann bei Eintritt einer pflegerischen Kri-

sensituation kontaktiert werden und die Silber-Netzhotline darf von jedem gewählt werden, auch oder insbesondere dann, wenn das Gefühl, des „einfach mal Redens“ besteht. Neu ist auch, dass Veranstaltungen der Pflegekoordination und Netzwerkpartner veröffentlicht werden. Hier lohnt es sich immer mal wieder reinzuschauen. **red Mehr Infos unter [pflegenetz.erzgebirgskreis.de](http://pflegenetz.erzgebirgskreis.de)**

## KFZ-ANKAUF

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

**Autoankauf Sachsen.** Wir kaufen jedes Auto - einfach anrufen. Fragen kostet nix. **Tel: 0152 27088888.**

## WOHNMOBILE

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen** Tel. 03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## ER SUCHT SIE

**Andrea 62, Medizinerin,** möchte Sie gerne kennenlernen. OPV. Zuschr. an [th-oma-s@gmx.de](mailto:th-oma-s@gmx.de), bmB, Thomas, 71.

## IMMOBILIEN-ANKAUF

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

## GÄRTEN

**Ab sofort Garten** mit Laube und Gewächshaus günstig abzugeben. Garten Nr.93, 217 m<sup>2</sup> im Jungborn Reichenhain e.V., Bernsdorfer Str. 269, Chemnitz. Y WOESP, H.-Lorenz-Str. 2-4, 09120 CH 016/13445 z

## IMMOBILIEN-VERKAUF

**Verkauf Doppelhaushälfte** sehr idyll. gelegen in Reichenbach im Vogtl. Wohnfl. ca. 60 m<sup>2</sup>, Grundst. 450 m<sup>2</sup>. Y WOESP, H.-Lorenz-Str. 2-4, 09120 CH 016/13444 z

## 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](mailto:info@wohnungsmarkt-erzgebirge.de)  
[www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de](http://www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de)



## GES. EMPFEHLUNGEN

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

## HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN

**Wir lösen Ihren Haushalt auf**  
**SCHNELL-SAUBER-DISKRET**  
Jetzt Termin vereinbaren:  
0174 -3512699

## KAUFGESUCHE

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

## VERANSTALTUNGEN

**Große Schnitzausstellung** in Löbnitz über 1200 Figuren, Pyramiden, Berge immer Do. bis So. 13:30 - 18 Uhr in der Brauerei, Parkplatz B169.

## VERKÄUFE

**Verkaufe Brennholz** gespalten (30-er), ab 99€/SRM Lieferg. möglich., Abholung in 09306 Königsfeld, **Anfrage unter 0171 9277777**

**Nähmaschine Veritas**, Schreibmaschine Erika, 4 Stuhlsessel und Werkbank zu verkaufen. 0171-2632050

## DIES UND DAS

**100€** für Ihr Altau! 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**

## DIENSTLEISTUNGEN

**Fensterputzer** für Sie  
Tel. 01 62/2 75 03 59

## ANKAUF

**Ankauf Kupferkabel 2.500 €**/t aktuelle Preisliste unter [www.deinschrottplatz.de](http://www.deinschrottplatz.de), Tel. 0171 92 77777

## ER SUCHT IHN

**ER für Ihn!** Tommy erfüllt Dir jed.heißen Wunsch, soft-hard, total tabulos, Tag-Nacht! S **0174 8038985**

# Sehenswerte Ausstellung

Lößnitzer Schnitz- und Bergverein zeigt feine Exponate



Robby Schubert und Uwe Rau vom Schnitz- und Bergverein Löbnitz freuen sich über jeden Besucher der Ausstellung. Foto: Karina Kartach

**Lößnitz.** Der Schnitz- und Bergverein Löbnitz e.V. lädt noch bis 26. Februar zur großen Schnitzausstellung ein.

„Wir haben rund 1.250 Exponate ausgestellt und konnten uns an den ersten beiden Besuchswochenenden über knapp 1.000 Besucher freuen“, erklärt Vereinsvorsitzender Mario Rudolph.

Auf drei Etagen werden in der alten Dampfbrauerei historische und moderne Schätze, wie Schnitzereien, Figuren, Reliefs, Pyramiden sowie der berühmte große Löbnitzer Weihnachts- und Hei-

matberg gezeigt. Zu den erstmals ausgestellten Exponaten gehören u.a. „Das alte Gewand“ von Robby Schubert und zwei von Ewald Wohlgemuth (1896-1968) geschnitzte Bergmänner. Blickfang ist auch die „Pieck-Pyramide“ mit den für Löbnitz typisch bunten bemalten Flügeln.

Geöffnet ist jeweils von Donnerstag bis Sonntag 13.30 bis 18.00 Uhr.

Die Sonderführungen können außerdem vereinbart werden unter: Tel. 0172 8848055 bei Mario Rudolph. **kk**

# Helfer für Tag der Sachsen gesucht

**Region.** Vom 1. bis 3. September 2023 findet das größte sächsische Volks- und Vereinsfest in Aue-Bad Schlema statt: Der „Tag der Sachsen“. Für zahlreiche Aufgabenbereiche am Festwochenende werden Helferinnen und Helfer ab 16 Jahren gesucht. Mehr dazu unter [www.tagdersachsen2023.de](http://www.tagdersachsen2023.de) **red**

**Erzgebirgsstadion**  
**So., 26. Februar 2023**  
**14.00 Uhr**

**FC Erzgebirge Aue**  
gegen:  
**1. FC Saarbrücken**

**3. Handball Liga Staffel Ost**  
**Handball**  
Erzgebirgischer Handball Verein Aue empfängt

**SPORTFREUNDE SÖHRE v. 1947**  
**26. Februar, 17.00 Uhr**



## IMPRESSUM

**Herausgeber:** kommunikation&design verlag gmbh chemnitz  
Heinrich-Lorenz-Str. 2-4 | 09120 Chemnitz  
Telefon 0371 3559910  
Telefax 0371 355991190  
[mail@wochenendspiegel.de](mailto:mail@wochenendspiegel.de)

**Geschäftsführer:** Olaf Haubold

**Verlagsleitung:** Daniela Vieweg

**Chefredaktion (V.i.S.d.P.):** Sven Günther

[s.guenther@wochenendspiegel.de](mailto:s.guenther@wochenendspiegel.de)

**Stellv. Chefredakteurin:** Judith Hauße

[j.hausse@wochenendspiegel.de](mailto:j.hausse@wochenendspiegel.de)

**Regionalleiter:** Mike Päßler

WochenENDspiegel Aue

Lindenstraße 14 | 08280 Aue-Bad Schlema

Telefon 03771 29170

Telefax 03771 291740

[aue@wochenendspiegel.de](mailto:aue@wochenendspiegel.de)

**Geschäftsstellenleitung:** Jan Kaiser

**Redaktion:** Sven Günther

[s.guenther@wochenendspiegel.de](mailto:s.guenther@wochenendspiegel.de)

**Satz:** Mediengruppe Oberfranken – Planungs- und Herstellung GmbH

Gutenbergstraße 1 | 96050 Bamberg

**Auflage:** 37.239 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 auszuwählen 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. 3/2022 vom 01.10.2022.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverhaltsaufkleber mit dem Hinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen unter: [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

# KLEINANZEIGEN- COUPON

**WochenENDspiegel**

Ihre Kleinanzeige erscheint in der Gesamtauflage (641.491 Exempl.)

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

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 01/2023. Mit Auftragserteilung werden die AGB anerkannt. Anzeigenschluss ist Montag 17.00 Uhr.

**Private Anzeigen** sind Verkäufe, Gesuche aus dem privaten Haushalt, sowie Partneranzeigen. **Gewerbliche Anzeigen** sind alle Anzeigen zu Immobilien, Vermietungen und Dienstleistungen.

Die angegebenen Preise beziehen sich auf die einmalige Veröffentlichung der Anzeige. Die Bezahlung erfolgt in bar bzw. per Bankeinzug 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.

**Jetzt kostenpflichtig bestellen**

- 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.

## NOTDIENST

**ÄRZTE** 116 117 (kostenlos)  
[www.116117.de](http://www.116117.de)

**APOTHEKEN** [www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche](http://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche)

**ZAHNÄRZTE** [www.zahnaerzte-in-sachsen.de](http://www.zahnaerzte-in-sachsen.de)

**TIERÄRZTE** [www.erzgebirgskreis.de/landratsamt-service/sonstiges/tieraerztlicher-bereitschaftsdienst](http://www.erzgebirgskreis.de/landratsamt-service/sonstiges/tieraerztlicher-bereitschaftsdienst)

*In stillem Gedenken...*

## TRAUER-, DANKSAGUNGS- und NACHRUFANZEIGEN

in Ihrem **WOCHENENDSPIEGEL** inserieren.

Telefon: 0371 355 991 102  
eMail: [s.franke@wochenendspiegel.de](mailto:s.franke@wochenendspiegel.de)

## Nutzen Sie zu Ihrem Vorteil...

...die Prospekte folgender Firmen für Ihre Einkaufsplanung und zur aktuellen Information:


Einige Beilagen erscheinen nicht in allen Ausgaben dieser Zeitung. Deshalb kann es sein, dass Sie nur einen Teil der Prospekte erhalten.

Gern beraten wir Sie am Telefon unter **0371 3559910** oder E-Mail [mail@wochenendspiegel.de](mailto:mail@wochenendspiegel.de)

**WOCHENENDSPIEGEL**

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



# GESUNDHEIT RAT- GEBER

## Lebensqualität durch Therapie

Kopf und Rücken zählen zu den am häufigsten von Schmerzen betroffenen Körperregionen. Etwa 70 Prozent der deutschen Bevölkerung haben schon mindestens einmal in ihrem Leben mit Kopf- und/oder Rückenschmerzen zu tun gehabt. Dabei sind ihre Ursachen so vielfältig wie ihre Ausprägung: Allein bei Kopfschmerzen unterscheidet die heutige Medizin inzwischen über 250 Arten. medicalpress erklärt, was man gegen Kopf- und Rückenschmerzen tun kann.

### Wenn der Schädel brummt...

... kann das viele Ursachen haben: Zunächst unterscheidet man aber zwischen primären und sekundären Kopfschmerzen. Während letztere als Symptom einer Erkrankung auftreten, handelt es sich beim primären Kopfschmerz um die eigentliche Beschwerde, deren Ursachen immer noch nicht genau bekannt sind. Hierzu zählen u. a. der am häufigsten verbreitete Spannungskopfschmerz, die in Attacken auftretenden Cluster-Kopfschmerzen und Migräne. Sekundäre Kopfschmerzen können hingegen durch Bluthochdruck, Flüssigkeitsmangel oder andere Faktoren verursacht werden. Die Schmerzen entstehen durch eine Reizung der Schmerzfasern im Kopf- und Gesichtsbereich, denn die Gehirnschicht an sich ist schmerzempfindlich.

### Medikamente: Eine bittere Pille für Patienten?

Die Therapie richtet sich nach der Form des Schmerzes. Da aber nur die wenigsten Patienten das Lei-

den von einem Arzt untersuchen lassen, führt der erste Griff in die Hausapotheke. Während man früher zu Schmerzmitteln mit den Wirkstoffen Azetylsalicylsäure (ASS) oder Paracetamol griff, ist heutzutage Ibuprofen das Mittel der Wahl.

Die schmerzstillende Wirkung tritt schnell ein, hält in den meisten Fällen lange an und ist vergleichsweise nebenwirkungsarm. Personen, die regelmäßig Schmerzmittel konsumieren, laufen jedoch Gefahr, infolge der andauernden Einnahme chronische Kopfschmerzen zu entwickeln, weil sich der Körper an die chemischen Substanzen gewöhnt. Sind die Ursachen für Kopfschmerzen psychischer Natur und werden durch Stress oder andere emotional belastende Faktoren verursacht, kann es helfen, diese Auslöser weitestgehend zu vermeiden. Neben einer medikamentösen Therapie hat es sich für viele Patienten als sinnvoll erwiesen, im Rahmen von entspannenden Maßnahmen sein seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen.

Neue Therapieform bei Kopfschmerzen: Unter Strom stehen Bei der okzipitalen Nervenstimulation werden mittels Nervenstimulation Migräne oder Cluster-Kopfschmerzen behandelt, wenn eine pharmazeutische Behandlung keinen Effekt erzielt. In Deutschland wird das Verfahren, bei dem kleine Elektroden unter die Haut implantiert werden, bereits angewendet. Die elektrischen Impulse werden von einem kleinen Generator erzeugt, der seinem Aufbau nach einem künstlichen Herzschrittmacher

ähnelt. Die genauen Wirkmechanismen sind bislang noch unklar, man nimmt jedoch an, dass die elektrischen Reize die Weiterleitung der Schmerzsignale blockieren. Bis ein Therapieerfolg eintritt, können jedoch bis zu fünf Jahre vergehen.

### Das Kreuz mit dem Kreuz: Rückenschmerzen

Ähnlich wie beim Kopfschmerz zählen auch Rückenschmerzen zu den Volksleiden in Deutschland: Fast 70 % der Bürger sind betroffen, 12 % davon sogar täglich. Dabei setzt der Kreuzschmerz oftmals plötzlich ein. Bei der Dorsalgie, wie es in der Fachsprache heißt, handelt es sich häufig um Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins, die bei 90 Prozent der Betroffenen nach etwa sechs Wochen wieder nachlassen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Langes Sitzen, einseitige Belastungen, mangelnde Bewegung und Übergewicht zählen zu den häufigsten Auslösern für Verspannungen, Bandscheibenvorfälle, Hexenschüsse und Ischialgien.

### Mit Bewegung

Während man zwar mit Medikamenten, Krankengymnastik, Massagen einen Behandlungserfolg erzielen kann, lindern auch Bewegung, Kräftigungs- und Entspannungsübungen das Leiden. Ärzte und Heilpraktiker empfehlen, leichte sportliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, da diese zur Produktion schmerzhemmender Stoffe führen.

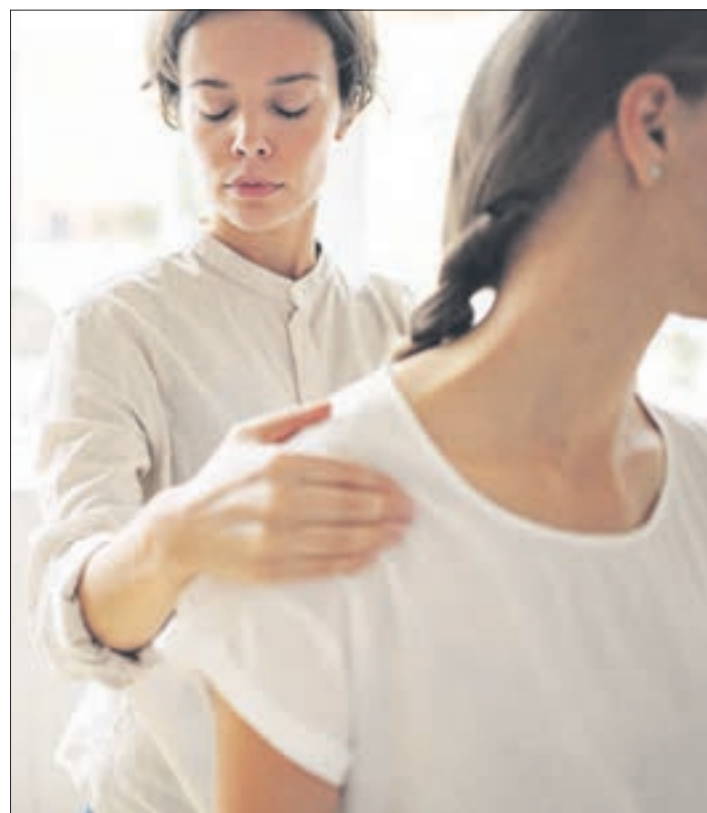
### Im Wechsel

Laut Studien leiden Patienten, die oft von Spannungskopfschmer-

zen betroffen sind, häufiger unter Rückenschmerzen. Wissenschaftler fanden heraus, dass der Kopfschmerz vom Spannungstyp sogar das Risiko für häufige Rückenschmerzen verdoppelt. Verspannungen im Nacken und der Schultermuskulatur können hingegen auch Spannungskopfschmerzen auslösen. Eine entspannte Nackenmuskulatur ist daher die beste Voraussetzung gegen Spannungskopfschmerz.

### Faszien(-)ierende Behandlungsmöglichkeiten

In der Vergangenheit hat die Faszienrolle sowohl in der Welt des Sports als auch in der Physiotherapie für Aufsehen gesorgt. Ihr Name leitet sich von den sog. Fasziolen ab – einem komplexen System an kollagenhaltigem Bindegewebe, das jeden einzelnen Muskel umgibt, ihm Halt gibt und Form verleiht. Forscher fanden heraus, dass Fasziolen eine größere Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen als angenommen. Bei anhaltendem Bewegungsmangel, Fehlhaltung und Überlastung können sie jedoch verkleben und die umliegende Muskulatur verhärtet sich. Das Training mit der Faszienrolle führt zu einer Normalisierung des Muskeltonus. Dabei wird die Schaumstoffrolle unter die Rückenmuskulatur gelegt. Während man z. B. kontrolliert von den Schulterblättern bis zum Nackenansatz und vorsichtig wieder zurückrollt. Da das Faszienetz den ganzen Körper durchzieht, können viele Beschwerden des Bewegungsapparates trainiert werden.



Experten, wie etwa aus der Physiotherapie wissen, wie tief der Schmerz sitzt. Foto: pexels.com

GANZHEITLICHE P **Physio** BAAR  
THERAPIE IM POSTHOF

---

Ganzheitliche Behandlung durch z. B.

- Manuelle Therapie
- Bobath Therapie
- Tuina (chinesische manuelle Therapie)
- Osteopathie
- Schröpfen uvm.

Poststraße 7a · 09385 Lugau  
Telefon 03 72 95 / 90 60 12 · Telefon 01 51 / 67 12 53 74  
E-Mail: info@physio-baar.de

[www.physio-baar.de](http://www.physio-baar.de)

# SELTA MED

## KURREISEN & WELLNESS

Sorglos buchen & flexibel sein\*\*\*  
Bis 22 Tage vor Anreise kostenfrei umbuchen.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

POLNISCHE OSTSEE • SWINEMÜNDE

**Unsere Leistungen:**  
**KURURLAUB**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ 1 Woche mit HP im **HOTEL ATOL SPA Komfort**
- ✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
- ✓ Hallenbad und Whirlpool
- ✓ Gelegentl. Animationsprogramm
- ✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche p.P. im DZ ab 534 €\*

PLO   ATOL23	25.03. - 29.04.23		29.04. - 27.05.23		27.05. - 24.06.23		
Busanreise: samstags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	VW	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZ/ KU/ HP		534 €*	429 €	614 €*	495 €	674 €*	555 €
EZ/ KU/ HP		714 €*	599 €	810 €*	685 €	864 €*	739 €

Erholungsaufenthalt, weitere Zimmerkategorien, Verpflegungsart und Termine buchbar.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

POLNISCHE OSTSEE • KOLBERG

**Unsere Leistungen:**  
**KURURLAUB**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ 1 Woche mit HP in den **KURHOTELS OLYMP II & OLYMP 3** sowie **OLYMP IV SPA & WELLNESS Superior**
- ✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
- ✓ Hallenbad, Whirlpool, Saunen und Fitnessraum
- ✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche p.P. im DZ Balk ab 444 €\*

PLO   OLY2(3,4)23	25.03. - 29.04.23		29.04. - 27.05.23		27.05. - 24.06.23		
Busanreise: samstags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	VW	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZBalk/ KU/ HP		444 €*	339 €	524 €*	399 €	594 €*	475 €
DZ=DZBalk/ KU/ HP		560 €*	449 €	650 €*	525 €	720 €*	595 €

Weitere Kurprogramme, Verpflegungsart und Termine buchbar.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

TSCHECHIEN • FRANZENSBAD

**Unsere Leistungen:**  
**KURURLAUB**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ 1 Woche mit HP im **SPA HOTEL CENTRUM \*\*\*\*\***
- ✓ 2 Anwendungen/ Behandlungstag
- ✓ Hallenbad
- ✓ Kostenfreier Leihbademantel
- ✓ Örtliche Reiseleitung

**SELTA MED BONUS:**

- 1 x pro Woche Tanzabend mit Live-Musik

1 Woche p.P. im DZ ab 480 €\*

CZB   CENF23	28.02. - 14.03.23		14.03. - 11.04.23		11.04. - 17.10.23		
Busanreise: dienstags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	VW	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZ/ KU/ HP		480 €*	379 €	524 €*	425 €	564 €*	465 €
EZ/ KU/ HP		564 €*	465 €	610 €*	499 €	654 €*	549 €

Weiteres Kurprogramm, Zimmerkategorien, Verpflegungsart und Termine buchbar.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

TSCHECHIEN • KARLSBAD

**Unsere Leistungen:**  
**KURURLAUB**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ 1 Woche mit HP im **ASTORIA HOTEL & MEDICAL SPA \*\*\*\*\***
- ✓ 10 Anwendungen/ Woche
- ✓ Neuer moderner Wellnessbereich mit Schwimmbad und Saunawelt
- ✓ Kostenfreier Leihbademantel

**SELTA MED BONUS:**

- 1 x pro Woche kostenfreie Nutzung der Salzgrotte

1 Woche p.P. im DZ Eco ab 594 €\*

CZB   ASTO23	14.03. - 28.03.23		28.03. - 27.06.23		27.06. - 07.11.23		
Busanreise: dienstags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	VW	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZEco/ KU/ HP		594 €*	499 €	634 €*	549 €	664 €*	589 €
EZEco/ KU/ HP		724 €*	635 €	790 €*	699 €	804 €*	725 €

Weitere Kurprogramme, Zimmerkategorien, Verpflegungsart und Termine buchbar.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

SLOWAKEI • PIEŠŤANY

**Unsere Leistungen:**  
**KUR ZUR PROBE**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ Begrüßungsgetränk
- ✓ 1 Woche mit HP im **KURHOTEL PARK \*\*\*\*\***
- ✓ 6 Anwendungen/ Woche
- ✓ Hallenbad mit Wasserattraktionen, Whirlpool und Fitnessraum
- ✓ Kostenfreier Leihbademantel und Hotelpanntoffeln
- ✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche p.P. im DZ oder EZ=DZ ab 540 €\*

SLO   PARK23	19.03. - 26.03.23		26.03. - 28.05.23		28.05. - 02.07.23	
Busanreise: sonntags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZ/ KP/ HP		540 €*	564 €*	389 €	604 €*	485 €
EZ=DZ/ KP/ HP		540 €*	564 €*	389 €	734 €*	599 €

Weiteres Kurprogramm und Verpflegungsart buchbar.

35 €\*  
Mega-Frühbucherrabatt

UNGARN • HEVIZ

**Unsere Leistungen:**  
**BADEKUR**

- ✓ Bustransfer & Reisebetreuung\*\*
- ✓ 1 Woche mit HP im **KURHOTEL PALACE HEVIZ \*\*\*\*\***
- ✓ 1 x pro Woche 3 Stunden Eintritt in den Héviz Heilsee
- ✓ Wellnessabteilung mit Erlebnis-schwimmbecken, Whirlpool, Saunen und Fitnessraum
- ✓ Kostenfreier Leihbademantel
- ✓ Örtliche Reiseleitung

1 Woche p.P. im DZ ab 594 €\*

HUN   PALH23	19.03. - 30.04.23		30.04. - 02.07.23		
Busanreise: sonntags	Zi./ Kur/ Verpfl.	1. Woche	VW	1. Woche	VW
DZ/ BK/ HP		594 €*	429 €	634 €*	459 €
EZ/ BK/ HP		730 €*	565 €	764 €*	589 €

Weiteres Kurprogramm, Zimmerkategorie und Verpflegungsart buchbar.

VW = Verlängerungswoche \* Mega-Frühbucherrabatt bei Buchung bis 28.02.2023 - ist bereits von den angegebenen Preisen abgezogen. \*\* Zustiegsstellen entnehmen Sie bitte dem Katalog „Kurreisen & Wellness 2023“. Alle Preise in EURO und pro Person. \*\*\* Bei Buchung bis 28.02.2023 aus dem Katalog „Kurreisen & Wellness 2023“ besteht die Möglichkeit einer kostenfreien Umbuchung (innerhalb des Kataloges) bis 22 Tage vor Reiseantritt. Druckfehler, Zwischenverkauf, Preisänderungen vorbehalten. Es gelten die aktuellen AGB. Reiseveranstalter: Selta Med GmbH, Gottschaldstr. 1a, 08523 Plauen.

Buchung und Beratung in Ihrem Reisebüro!

Info-Telefon: 03741-148527-0 • E-Mail: [reservierung@seltamed.de](mailto:reservierung@seltamed.de) • [www.seltamed.de](http://www.seltamed.de)

Schnell sein lohnt sich mit unserem Mega-Frühbucherrabatt in Höhe von 35 € p.P. bei Buchung bis 28.02.2023!



# Geburtstagsause in luftigen Höhen

Weltcup in Lake Placid: Karl Geiger feiert 30. und Premiere im Super-Team

**Region.** Nur knapp verpassten unsere deutschen DSV-Adler Karl Geiger und Andreas Wellinger im Super-Team in Lake Placid in den USA die Podestplätze, schafften es auf Platz vier. Bloß 2,5 Punkte haben gefehlt. Im Einzel lief es dafür für Andreas Wellinger besser. Dem 27-Jährigen gelangen am Samstag Weiten von 129 und 125,5 Meter und holte sich damit den ersten Weltcup-Sieg für Deutschland in diesem Winter. Teamkollege Karl Geiger schaffte

es an diesem Tag nur auf Rang acht. Für ihn sei es trotzdem ein „besonderes Erlebnis“ gewesen, seinen 30. Geburtstag an einem olympischen Ort feiern zu dürfen, wie er in seiner Kolumne für WochenENDSpiegel schreibt:

## Geburtstagsprünge von Karl Geiger

Meinen 30. Geburtstag an einem legendären Ort wie Lake Placid zu feiern, an einem von drei Orten auf der Welt, an dem Olympische

Winterspiele zweimal stattgefunden haben, ist ein besonderes Erlebnis, obwohl ich natürlich den Ehrentag am liebsten Im Kreise meiner Liebsten gefeiert hätte. Aber als Wintersportler kann man sich in der Saison die Dinge natürlich nicht aussuchen, sondern muss dort und dann springen, wo und wann man gerade abgewunken wird.

1932 und 1980 war Lake Placid Gastgeber der Athleten aus aller Welt und es passiert einem Weltcupspringer der Gegenwart nicht gerade häufig, dass er auf eine Schanze trifft, die er noch nicht

gesprungen ist. Neugier und ein wenig Anspannung waren die Begleiter, bevor wir mit dem ersten Training vor Ort starteten. Die Anreise der deutschen Nationalmannschaft war so gewählt, dass wir bis zum Wettkampf noch einige Trainings auf der für uns neuen Schanze absolvieren konnten. Man musste sich an diese Aufgabe herantasten und versuchen, die Schanze so schnell wie möglich und so gut wie erforderlich zu „lesen“; dies gelang mir ganz gut und ich hatte das Gefühl, von Sprung zu Sprung besser mit der Schanze zurechtzukommen. Dann kamen die Wettkämpfe und ich kann es vorwegnehmen: diese Sprünge waren das schönste Geburtstagsgeschenk, das ich mir selbst machen konnte. Platz 8 und Platz 4 in den Einzelwettkämpfen

werden können sich sehen lassen und mit dem zweiten Sprung im zweiten Wettkampf bin ich mehr als zufrieden; gelingt es, derartige Sprünge konstanter abzurufen als in der unmittelbaren Vergangenheit, werde ich gut vorbereitet zur Weltmeisterschaft nach Slowenien anreisen. Abgerundet wurden die positiven Entwicklungen dann durch die Premiere eines neuen Wettkampfformats, des sogenannten Super-Team-Wettkampfs, den die Frauen bereits in Japan erstmalig durchgeführt hatten. Bei dem Format treten nur zwei Skispringer pro Team an und führen gegen die Konkurrenten in drei Runden ein regelrechtes Ausscheidungsspringen durch, bei dem das Teilnehmerfeld von Runde zu Runde verkleinert wird. Eine abschließende Meinung zu dieser Art von Wettbewerb habe ich mir ehrlicherweise noch nicht ganz bilden können. Ein negativer Aspekt aus Sportlersicht ist sicherlich, dass immer nur zwei Springer einer Nation an den Start gehen können. Der Ausscheidungsmodus ist an sich si-



Weltklasse-Springer Karl Geiger schreibt im WochenENDSpiegel.  
Foto: peplies consult

cherlich ein spannender Aspekt und das Format ist zeitlich so straff angelegt, dass wir Springer unentwegt von Auslauf zur Schanze in Bewegung sind. Ich bin gespannt auf die Reaktionen der Zuschauer an den Schanzen und vor den Fernsehgeräten. Die Resonanz vom Publikum wird ein entscheidendes Kriterium sein, ob dieses Format eine Zukunft haben wird.

Herzliche Grüße

Karl

**SLOW WAVE**  
DAS TRAGBARE, FREQUENZGEKOPPELTE MAGNETFELD  
Eric Franzel, Weltmeister und Olympiasieger  
„Der Slow-Wave ist aus modernem Training und Alltag nicht mehr wegzudenken: leistungsunterstützend und regenerationsfördernd.“  
www.slow-wave.de

**Betten.de**  
Einfach gut schlafen  
Jetzt entdecken  
GARANTIERTE WEICHE LANDUNG

## Grandiose Kulissen für Gipfelstürmer

Aussichtsreiche Foto-Hotspots im Oberharz erwandern



Der achteckige Aussichtspavillon Hoher Kleef thront über dem Höhlenort Rübeland. Foto: djd/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel

**Oben im Harz reicht der Blick von den schönsten Aussichtspunkten im Winter und Frühjahr besonders weit. Die tief stehende Sonne taucht Wolken und Gipfel in dramatisches Licht, aus den Tälern steigt mystischer Nebel empor. Jetzt können Wanderer ihren Aufstieg mit eindrucksvollen Fotos krönen.**

### Hängebrücke und Aussichtsturm

Hundert Meter über dem Stausee spannt sich die Hängebrücke Titan RT quer übers Rappbodetal, mit gut 450 Metern die weltweit längste ihrer Art. Aus schwindelerregender Höhe eröffnen sich auf dem schwankenden Steg sagenhafte Ausblicke über die Harzer Berge. Noch höher hinaus, aber auf festem Grund geht es im neuen Aussichtsturm Solitair. Neben der Treppe führt ein Panorama-Glasaufzug hinauf und aus der Plattform ragen zwei Glasbugs hervor,

die ein atemberaubendes Panorama eröffnen.

### Der Hohe Kleef über Rübeland

Ein kurzer Aufstieg aus dem Bergdorf Rübeland oder ein Abstecher vom Fernwanderweg Harzer Hexenstieg führt zum Kalksteinfelsen Hoher Kleef. Der historische Pavillon auf der steilen Klippe wurde 1892 errichtet und hält heute eine Stempelstelle der Harzer Wandernadel bereit. Er bietet einen Ausblick auf Rübeland, ins Tal der Bode und über die umliegenden Höhen bis zum Skigebiet am Wurmberg und zum Brocken, dem höchsten Gipfel in Norddeutschland. Zurück im Tal lohnt sich auch ein Besuch der Rübeländer Tropfsteinhöhlen.

### Das Kreuz auf dem Kapitelsberg

Schon von Weitem grüßt das Gipfelkreuz auf dem Kapitelsberg, der auch als Tanner Hausberg bekannt ist. Mit 528 Höhenmetern ragt er

zwischen Tanne und Königshütte empor und ist nur über Wanderwege zu erreichen, beispielsweise auf einem kurzen Abstecher vom Harzer Höhenvieh-Pfad. Neben dem Ausblick zum Wurmberg, Brocken und Hohenkamm erwarten die Wanderer auf dem Gipfel ein Stempelkasten der Harzer Wandernadel sowie ein Rastplatz mit Bänken und Feuerstelle.

### Über der Talsperre Zillierbach

Der Granitfelsen Peterstein ragt über dem Zillierbachstausee empor, nahe der Staumauer zwischen den Harzorten Wernigerode und Elbingerode. Ein guter Ausgangspunkt zum Aussichtspunkt mit Picknickplatz und Stempelstelle der Wandernadel liegt am Ortsrand Elbingerode. Von dort führt der Weg über den Rastplatz „Am Hirschbrunnen“ bis zur Talsperre, wo der Peterstein mit Stempelstelle der Harzer Wandernadel ausgemaltes ist.  
djd/red



Gegenüber vom Gipfelkreuz am Kapitelsberg grüßt der Wurmberg mit seinem Skigebiet.  
Foto: djd/Tourismusbetrieb Oberharz am Brocken/Jan Reichel

## Erlebnisreiche Urlaubsmomente in Wernigerode

Der Harz hat zu jeder Jahreszeit seinen Reiz, besonders aber im Winter!



Herzlich Willkommen im Hasseröder Burghotel. Wunderschön am Fuße des Brockens mit traumhaftem Blick auf die bunte Fachwerkstadt Wernigerode gelegen, lädt das mittelalterliche Themenhotel mit seinen Rundum-Sorglos-Arrangements 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. Sparen Sie bis zu 34% mit dem Arrangement „Winter-Auszeit“ inklusive zwei Übernachtungen, Halbpension und den Buffet-Getränken zur Mahlzeit. Hier sind die Eintritte für die Rübeländer Tropfsteinhöhle und das Luftfahrtmuseum Wernigerode bereits im Arrangementpreis enthal-

ten. Neben dem kompletten Wohlfühl- und Erlebnispaket sind auch ein Begrüßungsgetränk, der hauseigene Parkplatz, WLAN, die tägliche Minibarauffüllung und das umfangreiche Veranstaltungsangebot im Hotel ab 195,00 € pro Erwachsenen im Doppel- oder Familienzimmer enthalten. Kinder bis einschließlich 4 Jahre übernachten sogar kostenfrei im Zimmer der Eltern. Genießen Sie bezaubernde Natureindrücke, kulturelle Highlights und energiegeladene Erlebnisse für Groß und Klein. Interessierte entdecken weitere vielfältige Angebote für Ihre Urlaubsfreuden unter:  
[www.hasseroeder-burghotel.de](http://www.hasseroeder-burghotel.de)

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

### Ihre Reiseangebote im WochenENDSpiegel

Wir beraten Sie gern unter ☎ 0371 355991102

### SPREEWALD



**Hotel „Waldhütte“**  
Nähe Spreewald, an Talsperre, idyllische Lage  
7 x Ü/HP ab 339,- € seit 2019 neu ausgestattete Zimmer & Bäder • Wellnessbereich mit Schwimmhalle  
Hund erlaubt, Infomaterial anfordern.  
Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststraße 1, 03058 Klein Döbbern  
☎ 035608 40033 • [www.hotel-waldhuette.de](http://www.hotel-waldhuette.de)

Unsere **Leser-Reisen**  
präsentiert von: **WOCHENSPIEGEL**

**sonnenhotels**  
Selection  
**Fränkische Weinberge**

**WINTER WELLNESS**  
Reisezeitraum: Februar bis Ende März 2023  
Anreise täglich, samstags ausgenommen (Feiertage ausgenommen)  
Das dürfen Sie erwarten:  
✓ 2 Übernachtungen im Doppelzimmer „Weingarten“  
✓ täglich leckeres Frühstücksbuffet  
✓ 2 mal Abendessen im Rahmen der Halbpension  
✓ 1 mal kleiner Wellnessbehandlung „Reinigend“ (ca. 30 Minuten)  
✓ inkl. Late Check Out bis 13 Uhr  
✓ freie Nutzung des über 900 m<sup>2</sup> Spa Bereich mit kombiniertem Innen-/Außenpool, Saunen und Ruhe- und Liegebereichen

**sonnenhotel WEINGUT RÖMMERT**  
SELECTION

Preis pro Person	3 Tage
Februar, März	285 €
Einzelzimmerzuschlag pro Nacht	40 €

95 € pro Verlängerungsnacht und Person inklusive Frühstück.  
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 Reservierung:**  
05321 68 55 40  
[info@sonnenhotels.de](mailto:info@sonnenhotels.de)  
Buchungscode: WEG-2301-SWR



# Die Allrounder für gesundes Älterwerden

Omega-3-Fettsäuren aus nachhaltigem Fischfang



Körperlich fit, das Herz geschützt, geistig flexibel und leistungsfähig? Omega-3-Fettsäuren können einen wichtigen Beitrag dazu leisten.

Foto: stock.adobe.com/peopleimages.com

Die Lebenserwartung der Deutschen hat sich in den letzten 20 Jahren um etwa fünf Jahre erhöht. Aber was hält in diesen späteren Jahren die Blutgefäße flexibel, das Hirn aufnahmefähig, die Augen stark, das Herz leistungsfähig und geschützt? Eine Vielzahl von Studien unterstreicht die Bedeutung von Omega-3 Fettsäuren und die Notwendigkeit einer Zusatzversorgung mit diesen Multitalenten aus dem Meer.

Es gibt Ernährungsbestandteile, auf die unser Körper nicht verzichten kann.

Sogenannte „essentielle“ Stoffe, die er lebenslang von außen mit der Nahrung erhalten muss. Hierzu gehören vor allem die

besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA (Docosahexaensäure und Eicosapentaensäure), die hauptsächlich in fetten Meeresfischen vorkommen.

Um auf die von Experten wie dem Arbeitskreis Omega-3 e.V. geforderten 300 bis über 1.000 mg pro Tag zu kommen, geht kaum ein Weg an einer Zusatzversorgung vorbei. Hierbei sollten bewusste Konsumenten jedoch nicht nur auf Geschmacksneutralität und hohe Konzentration, sondern auch auf eine sorgfältige Herstellung aus nachhaltigem Fischfang achten (Doppelherz System Omega-3 Konzentrat, rezeptfrei in Apotheken).

Geistige Fitness, gute Sehkraft, Schutz für Herz und Gefäße

Um auch im Alter geistig beweglich und fit zu bleiben, benötigt unsere „Denkmaschine“ die richtigen Nährstoffe. Eine wichtige Rolle kommt hier der Omega-3-Fettsäure DHA zu. Eine hochdosierte Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren kann sogar das Gedächtnis älterer Menschen verbessern, wie Wissenschaftler der Berliner Charité nachweisen konnten.

Eng mit einer ausreichenden Omega-3-Fettsäuren-Versorgung verknüpft ist die Gesundheit der Augen. In den Sehzellen findet sich die höchste Konzentration von DHA im ganzen Körper. Auch für die Lipidschicht des Tränenfilms, der das Auge vor Austrocknung schützt, wird Omega-3 benötigt. Sind die Auswirkungen auf Gehirn und Sehkraft schon beeindruckend, so profitiert doch kaum ein anderes Organ mehr von einer guten Omega-3 Versorgung als Herz und Blutgefäße. EPA und DHA senken den Blutdruck, beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv, fördern die Durchblutung und stabilisieren den Herzrhythmus.

Selbst wenn die Flexibilität der Blutgefäße mit den Jahren abnimmt, eine altersbedingte Arterienverkalkung dem Blutdruck zu schaffen macht, oder sogar schon ein Herzinfarkt eingetreten war, leisten Omega-3-Fettsäuren gute Dienste. Im Gegensatz zu Herz-Kreislauf Medikamenten handelt es sich bei einer auch langfristig vorbeugenden oder begleitenden Versorgung mit Omega-3 um natürliche Nahrungsbestandteile, gegen die keine Bedenken bestehen.

Whitelines

## KATHARINENHOF STIFT HARTENSTEIN

Ein gutes Gefühl

Liebevolle Beziehungen, Vertrauen und ein familiärer Umgang sind neben pflegerischer Professionalität unser Anspruch an das Miteinander in Hartenstein. Abgestimmt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche sind unsere Mitarbeiter zuverlässig und aufmerksam an Ihrer Seite.

Vollstationäre Pflege | Verhinderungspflege | Kurzzeitpflege



Beim KATHARINENHOF sind jederzeit engagierte Menschen und echte Talente willkommen – Wir suchen Pflegefachkräfte und Praxisanleiter\*innen.

[jobs.katharinenhof.net](https://jobs.katharinenhof.net)

Stiftstraße 11 | 08118 Hartenstein

037605 769 0 | [stift-hartenstein@katharinenhof.net](mailto:stift-hartenstein@katharinenhof.net)

### Medizin

ANZEIGE



## Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell!

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: Den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**. Erstmals in Europa bietet Spalt Forte 400 mg **Ibuprofen** in einer einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, die die Wirkung von Ibuprofen beschleunigt und verstärkt. Außerdem

belegten Wissenschaftler, dass Spalt Forte **doppelt so schnell** vom Körper aufgenommen wird und **mehr Wirkstoff** ins Blut gelangt als bei anderen Ibuprofen-Schmerztabletten. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate.“ Fragen auch Sie in der Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

► Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper

► Rezeptfrei

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

[www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)



\*PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden. • SPALT FORTE, Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

# Was bei Schlafstörungen wirklich hilft

## So starten Sie morgens wieder erholt in den Tag

**Der Morgen bricht an und Sie fühlen sich immer noch so müde wie am Vorabend? Damit sind Sie nicht allein: Schlafstörungen haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Seit über 65 Jahren ist Baldriparan – Stark für die Nacht für viele das Mittel der Wahl. Schließlich beschleunigt das pflanzliche Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern unterstützt auch das Durchschlafen<sup>1</sup> – und das ohne abhängig zu machen.**

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70% leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind

am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

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

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht

stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern. Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.<sup>1</sup>

**Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt**

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. 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 hohen dosierten Baldrianwurzel-

extrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

**Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.**

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



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

<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; 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. • 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





# LEITERMANN

## Bau- und Gartenmarkt

Angebote gültig bis  
Freitag, 24.2.2023.

# Einmalige Sonderangebote!

## Solange der Vorrat reicht.



### ARBEITSPLETTEN

28 mm stark, 2600 x 600 mm, mit CPL-Kunststoffbeschichtung, hohe Stoß- und Kratzfestigkeit, versch. Dekore (Abgabe nur in ganzen Platten)

hitzebeständig  
bis ca. 180°C

39.99



### metabo AKKU-BOHRSCHRAUBER »POWERMAXX BS 12«

Li-Ion 12 V/2,0 Ah, Drehmoment weich/hart bis 17 Nm / 40 Nm, Schnellspannbohrfutter, Akkupack, Ladegerät [Bestell-Nr. 2321231]

49.99



### WOHNRAUMWEISS

12 l für ca. 73 m<sup>2</sup>

hochergiebig, tropfgehemmt, waschbeständig, wasserverdünnbar, umweltschonend, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel, weiß/matt (2,42/l) [Bestell-Nr. 2504678]



29.-

### DECKEN-LEUCHE »SALTERY«

flaches Deckenpanel mit digitalem LED Blacklight, Nachtlichtfunktion, Farbtemperatur von 3000 - 6500 K einstellbar, dimmbar, inkl. Fernbedienung, Kunststoff, schwarz oder weiß [Bestell-Nr. 2505905]

295 x 295 mm, 20 W, 2000 lm **19,99**  
420 x 420 mm, 22 W, 2200 lm **29,99**



ab  
19.99

### OSRAM LED-LEUCHTMITTEL

Birnenform, 2700 K (warmweiß), E27, 6 W (470 lm) entspricht 40 W oder 9 W (806 lm) entspricht 60 W herkömmlichen Leuchtmittels [Bestell-Nr.: 2245985]



0.50

### EINSATZ- WECHSELSCHALTER oder STECKDOSEN

4er Set, inkl. 4x 1er Abdeckrahmen, weiß, 250 V, 10/16 A, Steckdosen mit Kinderschutz, (2433977/78)



je  
2.99

LEITERMANN ALTENBURG  
Lödlauer Chaussee 1 • 04617 Lödla  
Telefon: 03447 / 85 46 0

LEITERMANN CHEMNITZ  
Zwickauer Straße 247c • 09116 Chemnitz  
Telefon: 0371 / 81 51 3 0

LEITERMANN GLAUCHAU  
Zum Vogelberg 10 • 08373 Remse OT Weidendorf  
Telefon: 03763 / 40 200 0

LEITERMANN OELSNIITZ/ERZ.  
Pflockenstraße 28 • 09376 Oelsnitz/E.  
Telefon: 037298 / 335 0

LEITERMANN ROCHLITZ  
Poststraße 1 • 09306 Rochlitz  
Telefon: 03737 / 78 13 0

LEITERMANN SCHMÖLLN  
Blumenstraße 2 • 04626 Schmölln  
Telefon: 034491 / 32 3 0

LEITERMANN ZWICKAU  
Reichenbacher Straße 190 • 08056 Zwickau  
Telefon: 0375 / 30 34 83 0

Glücklich, wenn Sie es sind!