



Wie soll die Bundesgartenschau 2033 in Dresden aussehen?

Online-Umfrage zur BUGA-Bewerbung lädt die breite Öffentlichkeit bis 23. April zur Beteiligung ein



Interessierte können ab sofort an einer Online-Umfrage zu einer möglichen Bewerbung Dresdens für die Bundesgartenschau (BUGA) 2033 teilnehmen. Akteure, Institutionen sowie Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, bis Sonntag, 23. April, Rückmeldungen zu einer ersten Ideenskizze zu geben sowie eigene Wünsche und Vorstellungen einzubringen. Die Online-Umfrage gibt es in deutscher und englischer Sprache.

■ Ideenskizze

Die Ideenskizze thematisiert zwei Grünzüge, die Dresden mit dem Schwung einer Bundesgartenschau von der Kernstadt bis ins Umland entwickeln möchte – das Blaue Band Geberbach sowie den Südpark. Das Blaue Band Geberbach ist entlang des Geberbaches geplant. Der Geberbach wird dafür offengelegt, denn er fließt teilweise unter der Erde. Das Gebiet reicht von der südlichen Stadtgrenze über den Stadtteil Prohlis bis an die Elbe.

Der Grünzug Südpark soll von der Altstadt über den Großen Garten und den Campus der TU Dresden auf die Südhöhe führen. Der Südpark soll dabei der Mittelpunkt der Bundesgartenschau werden. Im Norden sind die beiden Grünzüge durch die Elblandschaften verbunden.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage können sich zu diesen beiden Grünzügen äußern sowie weitere

Gebiete als Standorte für eine Bundesgartenschau bewerten oder neue Gebiete nennen. Die Ideenskizze führt weiterhin Leitthemen, Ziele, Erreichbarkeit sowie den langfristigen Mehrwert auf, zu denen die Teilnehmenden ebenfalls gefragt sind.

■ Beteiligungsmöglichkeiten

Die Online-Umfrage ist Teil eines breiten Beteiligungsprozesses zur BUGA-Bewerbung, an dem sich lokale Akteure, Institutionen sowie die Bürgerschaft beteiligen können. Am 4. April fand der BUGA Dialog I im Plenarsaal des Neuen Rathauses statt, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Informationen über den Bewerbungsprozess für die Bundesgartenschau 2033 erhielten, Fragen stellen und Anregungen geben konnten. Der Oberbürgermeister erläuterte die Hintergründe für eine Bewerbung sowie die Zielsetzung der Landeshauptstadt Dresden. Weitere Beteiligungsformate folgen in den nächsten Monaten. Eine BUGA-Werkstatt, bei der sich Interessierte aktiv einbringen können, ist für Mittwoch, 10. Mai, geplant.

■ Hintergrund

Die Landeshauptstadt Dresden prüft eine Bewerbung für die Bundesgartenschau 2033. Die Deutsche Bundesgartenschau-Gesellschaft (DBG) hat der Landeshauptstadt Dresden den Zeitraum bis Ende

Gezeichnete Stadtansicht von Dresden mit den bereits begonnenen Projekten Südpark und Blaues Band Geberbach.

Illustration: TU Dresden

Dezember 2023 exklusiv zur Vorlage der notwendigen Unterlagen eingeräumt. Diesbezüglich wurde am 16. Dezember 2022 der Stadtratsbeschluss zur Vorlage V1921/22 mit dem Titel „Ausrichtung der Bundesgartenschau 2033 in der Landeshauptstadt Dresden“ zur Erstellung einer Machbarkeitsstudie einstimmig getroffen. Die Machbarkeitsstudie soll die umfassende Grundlage für die formelle Bewerbung der Landeshauptstadt Dresden um die Durchführung der BUGA 2033 bilden. Grundlage für die Erstellung der Machbarkeitsstudie ist eine Ideenskizze, die gemeinsam mit Vertretern des Verbandes für Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau Sachsen e. V., der Landesgruppe Sachsen des Bundes Deutscher Landschaftsarchitekten und Vertretern der Stadtverwaltung unter Federführung des Institutes für Landschaftsarchitektur der TU Dresden erarbeitet wurde. Die Ergebnisse der Online-Umfrage helfen, die Machbarkeitsstudie zu erarbeiten. Sie werden auch für weitere Beteiligungsformate rund um das Thema BUGA 2033 genutzt. Der Stadtrat erhält die Studie im Dezember 2023 für den Beschluss.

www.dresden.de/buga

Frühjahrsputz

2

Am Dienstag, 18. April, ist von 15 bis 18 Uhr Frühjahrsputz im Innenhof der Budapester Straße 43 bis 51. Beschäftigte der Vonovia, der Stadtreinigung Dresden GmbH und der Abfallberatung des Amtes für Stadtgrün und Abfallwirtschaft sammeln gemeinsam Müll. Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen mitzuhelfen.

Umzug

4

Ab Montag, 17. April, arbeiten die Amtsleitung und die ersten Abteilungen des Amtes für Schulen in den Annenhöfen. Die neue Besucheranschrift lautet dann Schweriner Straße 3–5. Die Postanschrift, die Telefonnummern und die zentrale E-Mail-Adresse (amtfuerschulen@dresden.de) ändern sich nicht. Wegen des Umzuges werden Anrufe bis einschließlich Freitag, 14. April, umgeleitet.

Vermessungen

7

Ab sofort bis September 2023 führen Mitarbeitende des Amtes für Geodaten und Kataster im Auftrag des Umweltamtes Vermessungsarbeiten am Prohliser Landgraben/Geberbach und am Nickerner Abzugsgraben in den Stadtteilen Dobritz, Reick, Prohlis, Nickern und Kauscha aus. Die Vermessungen erfolgen zum Teil mit Ortsbegehung und zum Teil mit Drohne.

Striezelmarkt-Tanne

!

Schon jetzt beginnt die Suche nach dem perfekten Nadelbaum für den nächsten Dresdner Striezelmarkt – gesund, standfest und mindestens 23 Meter hoch sollte er sein. Das Amt für Wirtschaftsförderung freut sich über Vorschläge von privaten Baumbesitzern aus Dresden und Umgebung per E-Mail an markt@dresden.de. Ein Foto, geschätzte Größe und Hinweise zum Standplatz helfen bei der Vorauswahl. Bis Donnerstag, 27. April, läuft die Bewerbungsfrist. Die Formulare können aus dem Internet unter www.dresden.de/maerkte heruntergeladen werden.

Der 589. Dresdner Striezelmarkt öffnet am 29. November seine Türen. Bereits einen Monat zuvor wird auf dem Altmarkt als erstes sichtbares Zeichen der Striezelmarkt-Baum aufgerichtet, bevor dann der eigentliche Markt-Aufbau beginnt.

Aus dem Inhalt

▶

Stadtrat	
Tagesordnung	11
Ausschreibung	
Stellen	10

Wartungsarbeiten im Tunnel Bramschstraße

■ Löbtau/Gorbitz

Von Montag, 17. April, bis Freitag, 28. April, lässt das Straßen- und Tiefbauamt im Tunnel Bramschstraße zwischen Braunsdorfer Straße und Fröbelstraße Wartungsarbeiten durchführen.

Die Südröhre (stadteinwärts) ist vom 17. April, 6 Uhr, bis 23. April, 5 Uhr, und die Nordröhre (stadtauswärts) vom 23. April, 6 Uhr, bis 28. April, 18 Uhr, voll-gesperrt. Die Umleitung verläuft jeweils über die Gegenröhre. Am Donnerstag, 20. April, testen die Fachleute zwischen 22 und 0 Uhr die Verkehrstechnik im Tunnel. Dabei kann es mehrfach zu etwa fünfminütigen Vollsperrungen kommen.

Bei der Wartung wird die Sicherheit aller Anlagen geprüft, zum Beispiel die Brandmeldeanlage, die Notrufeinrichtungen und die Verkehrssteuerung. Defekte Anlagenteile werden ersetzt. Reinigungs- und Reparaturarbeiten an der Tunnelbeleuchtung, den Schlitzrinnen und den Notgehwegen stehen ebenfalls auf dem Wartungsplan. Die Firma Siemens führt die Arbeiten aus. Die Gesamtkosten betragen rund 85.000 Euro.

Am Bauzaun der „scheune“ kann legal gesprüht werden

Am Kulturzentrum „scheune“, Alaunstraße 40, in der Neustadt stehen Graffitiflächen (genannt Legal Plains) zur Nutzung bereit. Mit Beginn der Bauarbeiten Ende 2022 sind die Flächen für Graffiti und Street Art am Kulturzentrum entfallen. Daher hat die Landeshauptstadt Dresden als Bauherr gemeinsam mit dem Stadtbezirksamt Neustadt und Vertretern der Street-Art-Szene über Alternativen nachgedacht. Das Ergebnis ist ein 42 Meter langer Bauzaun, der den Anforderungen der Sprayer hinsichtlich der Materialien und der Maße entspricht. Auch die Trafostation auf der Louisenstraße soll demnächst als „Legal Plain“ für die Dauer der Bauzeit ausgewiesen werden und auch darüber hinaus zur Verfügung stehen.

Baubürgermeister Stephan Kühn sagt: „Von Beginn an war es unser Ziel, zu dieser Baustelle und den damit verbundenen sensiblen Einschränkungen in der Dresdner Neustadt offen zu kommunizieren und stets mit Nutzern und Anwohnern im Gespräch zu bleiben. Wir sind daher froh, dass in Zusammenarbeit mit dem Stadtbezirksbeirat und unter anderem dem Spike e. V. rasch ein Konzept für den teilweisen Ersatz der Legal Plains entstand, welches nun im Zuge des Bauablaufes umgesetzt werden konnte.“

Stadtbezirksamtsleiter André Barth ergänzt: „Graffiti ist eine kreative Ausdrucksform junger Menschen. Deshalb war es dem Stadtbezirksbeirat und dem Stadtbezirksamt wichtig, dass offizielle Flächen für diese Kunst entstehen und diese finanziell gefördert werden.“

Eine Übersicht über legale Graffitiflächen steht im Themstadtplan unter stadtplan.dresden.de beim Suchbegriff: legale Graffitiflächen.

Frühjahrsputz an der Budapester Straße in der Südvorstadt

Teams von Stadtverwaltung, Stadtreinigung und Vonovia packen gemeinsam an

Am Dienstag, 18. April, ist von 15 bis 18 Uhr Frühjahrsputz im Innenhof der Budapester Straße 43 bis 51. Beschäftigte der Vonovia, der Stadtreinigung Dresden GmbH und der Abfallberatung des Amtes für Stadtgrün und Abfallwirtschaft sammeln gemeinsam Müll. Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen mitzuhelfen. Neben Informationen zu Sperrmüll und Abfalltrennung gibt es kleine Aufmerksamkeiten

für besonders fleißige Helferinnen und Helfer. Zudem gestaltet der Ausländerrat Dresden e. V. eine Upcycling-Aktion, bei der aus alten Tetra Paks verschiedene Dinge wie zum Beispiel Portmonees hergestellt werden.

Der Frühjahrsputz ist für die Stadtverwaltung und Vonovia der Auftakt, um das Wohngebiet Budapester Straße gemeinsam mit den Anwohnerinnen

und Anwohnern aufzuwerten. Ende 2021 führte das Amt für Stadtplanung und Mobilität zunächst eine Online-Bürgerumfrage zur zukünftigen Entwicklung des Wohnumfeldes durch. Die knapp 400 Teilnehmenden sahen insbesondere im Thema Ordnung und Sauberkeit eine große Herausforderung.

www.dresden.de/budapester



Unterbringung von Geflüchteten in der Landeshauptstadt

Stadtverwaltung sucht weiter Wohnungen, Gebäude und Grundstücke

Die Stadt Dresden nimmt im Jahr 2023 voraussichtlich 2.200 Asylbewerberinnen und Asylbewerber neu auf. Das ist ihre gesetzliche Pflicht. Deshalb sucht die Stadtverwaltung aktuell weitere Unterbringungsobjekte, insbesondere Wohnungen in allen Stadtteilen und Ortschaften. Aber auch Gebäude und Grundstücke, die sich für Asylunterkünfte eignen, sind von Interesse. Eigentümer, Hausverwaltungen und Projektentwickler können ihre Immobilienangebote an das Amt für Hochbau und Immobilienverwaltung richten.

Die Stadtverwaltung stellt auf www.dresden.de/asylunterkunft-melden eine Checkliste mit den wesentlichen Anforderungen bereit. Dort gibt es auch ein Online-Formular, mit dem potenzielle Vertragspartner ihre Angebote übermitteln können. Alternativ können Exposés per E-Mail gesendet werden an

65-mietvertragsverwaltung@dresden.de. Einen Mustermietvertrag stellt das Amt für Hochbau und Immobilienverwaltung auf Nachfrage zur Verfügung.

Die angebotenen Wohnungen bzw. Apartments sollten mit Selbstversorgerküche und eigenem Bad ausgestattet sein. Im Idealfall sind sie möbliert, aber das ist kein Muss. Die Wohneinheiten sollten für mindestens zwei Jahre zur Verfügung stehen. Daneben gibt es spezielle bauliche und technische Anforderungen, die die Unterkünfte erfüllen sollen. So müssen beispielsweise pro Person mindestens sechs Quadratmeter Nutzfläche zum Wohnen und Schlafen zur Verfügung stehen. Das schreibt die Verwaltungsvorschrift Unterbringung des Freistaates Sachsen vor.

Um das Miteinander der alten und der neuen Nachbarn zu koordinieren und

zu gestalten, hat die Stadt ein flächen-deckendes System der Migrationssozialarbeit aufgebaut und vier regionale Integrationsbüros in freier Trägerschaft eingerichtet. Erfahrene Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter begleiten Geflüchtete beim Ankommen und Einleben in ihrem neuen Wohnumfeld. Regionalkoordinatoren sind Ansprechpartner für die Nachbarschaften; sie wirken zum Beispiel beim Umzug von Geflüchteten mit, organisieren Patenschaften und Nachbarschaftstreffs und schlichten Meinungsverschiedenheiten. Mieter-typische Rechte und Pflichten sind ein wichtiger Schwerpunkt der Migrationssozialarbeit. Weitere Informationen gibt es unter www.dresden.de/asyl.

www.dresden.de/asylunterkunft-melden



Pilotvorhaben Masterplan Prohlis 2030+ ausgestellt

Teile davon sind im Bürgerlabor Dresden zu sehen – begleitende Veranstaltungen regen zum Austausch an

Bis Ende 2022 erarbeitete die Landeshauptstadt Dresden gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern und institutionellen Akteuren den Masterplan Prohlis 2030+. Dessen Aufgabe ist, den Stadtteil Prohlis positiv zu entwickeln und dafür geeignete Maßnahmen zu identifizieren. Die bisherigen Ergebnisse waren bis Ende März im Rahmen einer Ausstellung im „Prohliszentrum“/KIEZ zu sehen.

Von Mittwoch, 19. April, bis Dienstag, 25. April, werden nun Teile der Ausstellung im Bürgerlabor Dresden, Kreuzstraße 2, gezeigt. Ob im Zeitraum der „Offenen Galerie“, bei speziellen Austauschformaten und Diskussionen oder durchgängig in den Schaufenstern des Bürgerlabors, hier können sich Interessierte informieren und zu den Öffnungszeiten ins Gespräch kommen.

■ Programm und Öffnungszeiten:

■ Mittwoch, 19. April, 13 bis 16 Uhr: Ausstellungseröffnung (Offene Galerie) mit Jörg Lämmerhirt, Stadtbezirksamtsleiter Prohlis/Leuben

■ Mittwoch, 19. April, 17 bis 19 Uhr, IÖR-Forum/Wissenschafts-Praxis-Dialog: Matching-Plattform für kollaboratives Wohnen – Lösungstool auch für die Handlungsfelder von Smart Cities im Bereich Städtebau und Stadtplanung.

Um Anmeldung wird gebeten.

■ Donnerstag und Freitag, 20. und 21. April, 13 bis 16 Uhr: Offene Galerie

■ Dienstag, 25. April, 13 bis 16 Uhr: Offene Galerie

■ Dienstag, 25. April, 16 bis 19 Uhr: Präsentation und Austausch – Smart Participations. Um Anmeldung wird gebeten.

■ Anmeldung

Bürgerlabor Dresden
Christiane Wagner (Community-Managerin)
Telefon (03 51) 4 88 21 78
E-Mail: cwagner2@dresden.de

www.dresden.de/masterplan-prohlis



NATURRUHE Friedewald GmbH
Bestattungswald Coswig

„Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten
der letzten Ruhe im Friedewald.“

Kundenbüro:
Mittlere Bergstraße 85
01445 Radebeul
(Termine nach Vereinbarung)

Telefon: 0351-65631638
Mobil: 0172-8833166

Parkplatz Bestattungswald:
(gegenüber) Kreyernweg 91
01445 Radebeul

kontakt@naturruhe-friedewald.de
www.naturruhe-friedewald.de

Dresdner Tage der zeitgenössischen Musik

Die 31. Dresdner Tage der zeitgenössischen Musik thematisieren in ihrer 31. Ausgabe vom 19. April bis 7. Mai aktuelle Entwicklungen und Experimente in der zeitgenössischen Musik. Hellerau – Europäisches Zentrum der Künste, Karl-Liebknecht-Straße 56, veranstalten sie zusammen mit weiteren Dresdner Musikinstitutionen.

Eröffnet werden die Dresdner Tage der zeitgenössischen Musik am Mittwoch, 19. April, im Großen Saal des Festspielhauses mit einem Porträtkonzert der Komponistin Olga Neuwirth mit der Sächsischen Staatskapelle Dresden. Am Donnerstag, 20. April, präsentiert die Elbland Philharmonie Sachsen die Uraufführung der Harfensinfonie (2. Sinfonie) von Lothar Voigtländer sowie ein Auftragswerk des rebellischen thailändischen Komponisten Piyawat Louilarpprasert. Am Freitag, 21. April, ist die Punkband Pisse mit ihrem Musical „Ein Schaumweinmärchen“ im objekt klein a, Meschwitzstraße 9, zu Gast.

In einer Fotoausstellung im Festspielhaus Hellerau zeigt Matthias Creutziger Porträts sowie Proben- und Konzertimpressionen der Dresdner Tage der zeitgenössischen Musik, die er in der Zeit des Gründungsintendanten Udo Zimmermann begleitet hatte. Die Fotoausstellung ist an allen Veranstaltungstagen ab eine Stunde vor der ersten Veranstaltung geöffnet. Das Programm steht unter:

www.hellerau.org/dtzm



Premiere am tjg. theater junge generation



Premiere. Schauspieler: Simon Käser.
Foto: Marco Prill

Am Sonntag, 16. April, 16 Uhr, feiert das Stück „Im Fluss“ im tjg. theater junge generation, Kraftwerk Mitte 1, nahe Wettiner Platz, Premiere. Dresdnerinnen und Dresdner im Alter von 3 bis 85 Jahren haben dafür 600 Texte geschickt. Erzählungen, Rezepte, Fabeln, Zeitungsartikel, Dramen, Märchen und Berichte wurden aus den immer gleichen 19 Wörtern zusammengestellt. Zwei Schauspieler, eine Puppenspielerin, ein Licht-, ein Tonmeister und ein Inspizient erwecken die Werke auf der Bühne zum Leben. Jede Aufführung ist eine Premiere, weil jedes Mal neue Texte zu erleben sind.

Die Karten für die Premiere sind ausverkauft. Über weitere Vorstellungen informiert das Theater im Internet.

www.tjg-dresden.de



Bibliotheken sind wieder Besuchermagnet

eBibo und Streaming-Angebote halfen durch die Corona-Krise



Die Städtischen Bibliotheken Dresden sind beliebt. Rund 1,2 Millionen Besucher zählten sie im Vorjahr. Das ist eine Steigerung zu 2021 um 39 Prozent. Die Dienstleistungen, aber auch das dichte Programm mit 4.700 Veranstaltungen und Führungen motivierten 2022 zum Bibliotheksbesuch.

Einen erheblichen Einfluss auf die Anzahl der Besuche hatten neben den Angeboten der Zentralbibliothek im Kulturpalast, Schloßstraße 2 (Eingang Wilsdruffer Straße), die inzwischen sieben Bibliotheken mit sieben Öffnungstagen pro Woche:

- Südvorstadt, Münchner Platz 2
- Klotzsche, Boltenhagener Straße 66
- Neustadt, Königsbrücker Straße 26
- Prohlis, Prohliser Allee 10
- Gruna, Papstdorfer Straße 13
- Gorbitz, Merianplatz 4
- Strehlen, Otto-Dix-Ring 61 (seit 2023).

Erfreulich haben sich die Anmeldezahlen entwickelt. Mehr als 14.000 Neuansmeldungen zählten die Bibliotheken im Vorjahr. Vor allem die Zahl der Jugendlichen konnte zulegen.

Die Städtischen Bibliotheken Dresden haben die Corona-Krise genutzt, um neue Angebote zu entwickeln und zu erproben. Die eBibo und Streaming-Angebote

In der Zentralbibliothek. Marit Kunis-Michel, Direktorin der Städtischen Bibliotheken Dresden. Foto: Städtische Bibliotheken Dresden

wurden aufgestockt. Die Nutzung digitaler Dienstleistungen stieg innerhalb eines Jahres um rund 24 Prozent.

■ Höhepunkte 2023

In diesem Jahr, vom 20. bis 22. April, findet Kinder.Bücher! – Das 2. lesestarke Kinderliteraturfestival statt (siehe Artikel unten). Es wird gefördert im Rahmen von „Neustart Kultur“ der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien sowie durch den Deutschen Literaturfonds e. V. Insgesamt 25 Veranstaltungen sind in Dresdner Bibliotheken geplant.

Am Mittwoch, 3. Mai, 19.30 Uhr, liest Christoph Hein in der Zentralbibliothek aus seinem Roman „Unterm Staub der Zeit“. Die Antrittslesung des Stadtschreibers Carl-Christian Elze ist am Donnerstag, 29. Juni, geplant. Am Freitag, 30. Juni, findet die Lange Nacht der Wissenschaft statt. Die Städtischen Bibliotheken beteiligen sich daran. Vom 1. bis 26. November steht der Themenmonat „Familie im 21. Jahrhundert“ mit dem Männernetzwerk auf dem Programm.

Das 2. lesestarke Kinderliteraturfestival

Für Familien mit Vorschülern und Grundschulern vom 20. bis 22. April

Wie vielfältig die Angebote der Städtischen Bibliotheken Dresden in der Leseförderung und Literaturvermittlung sind, hat im Juni 2022 das 1. lesestarke Kinderliteraturfestival gezeigt. Aufgrund des großen Zuspruchs gibt es 2023 eine zweite Auflage, die im Bücherfrühling, kurz vor dem Welttag des Buches und der Leipziger Buchmesse stattfindet.

Kinder.Bücher! – Das 2. lesestarke Kinderliteraturfestival lädt alle Familien mit Kindern im Vorschul- und Grundschulalter vom 20. bis 22. April herzlich dazu ein, Lesungen, tolle Musik und lustige Aktionen zu erleben. Autoren und Illustratoren warten darauf, viele lesebegeisterte und neugierige Kinder kennenzulernen, ihnen ihre Geschichten zu erzählen und mit ihnen in Workshops

kreativ zu sein. Die Festivaleröffnung findet am Donnerstag, 20. April, um 15 Uhr, in der Bibliothek Südvorstadt, Münchner Platz 2, statt.

Am Sonnabend, 22. April, lädt die Zentralbibliothek, Schloßstraße 2 (Eingang Wilsdruffer Straße) den ganzen Tag zu einem großen Come-Together aller Gäste mit ihren Lesungen sowie zu einem Rahmenprogramm ein. Folgende Künstlerinnen und Künstler sind zu Gast: Kristina Andres, Frauke Angel, Franziska Biermann, Nadia Budde, Ole Könecke, Torben Kuhlmann, Martin Muser, Nele Palmtag und Patrick Wirbeleit. Das ausführliche Festivalprogramm ist hier zu finden:

www.bibo-dresden.de



Filmfest Dresden vom 18. bis 23. April

Im April heißt es wieder: Runter vom Sofa und hinein in die bunte Kurzfilmwelt! Das 35. Filmfest Dresden bringt vom 18. bis 23. April die besten Kurzfilme aus aller Welt in die Dresdner Kinos. Insgesamt 16 Spielstätten, darunter die Schauburg, Königsbrücker Straße 55, das Programmkino Ost, Schandauer Straße 73, und das Zentralkino, KraftwerkMitte 16 (nahe Wettiner Platz), präsentieren über 300 Kurzfilme und zahlreiche Veranstaltungen.

Das Programm widmet sich dem Thema „Anti-Rassismus“. Unter dem Motto „Exit Happyland“ laden Filme und Veranstaltungen zum Perspektivwechsel und gemeinsamen Austausch ein. Das Herzstück des Festivals sind die Wettbewerbe. Aktuelle Animations- und Kurzspielfilme werden mit den Goldenen Reitern sowie den damit verbundenen Preisgeldern von insgesamt 72.000 Euro ausgezeichnet. Länder- und Themenschwerpunkte erweitern das Spektrum. Dabei liegt der Fokus zum Beispiel auf dem Baskenland und Katalonien sowie dem litauischen Undergroundkino der 80er Jahre.

Das Festival spricht auch das jüngere Publikum an: Fünf Kinder- und Jugendprogramme zeigen neue Produktionen aus aller Welt, ausgewählt von jungen Dresdnerinnen und Dresdnern. Abgerundet wird das Programm vom kostenfreien Kurzfilm-Open-Air täglich auf dem Schloßplatz sowie der Festival-Drum-Party am 22. April, 22 Uhr, in der GrooveStation, Katharinenstraße 11-13.

Die Stadt Dresden unterstützt das Filmfest Dresden. Tickets können online erworben werden.

www.filmfest-dresden.de



Vortrag über Carl Maria von Weber

Das Carl-Maria-von-Weber-Museum, Dresdner Straße 44, lädt am Sonntag, 16. April, 15 Uhr, zu einem Vortrag ein. Unter der Überschrift „Carl Maria von Weber und sein Selbstbild“ geht der Regisseur und Autor Karl Heinz Erkrath vor allem auf Webers Schriften ein. Der Eintritt kostet zehn Euro, ermäßigt acht Euro.

Buchvorstellung im Kraszewski-Museum

Das Kraszewski-Museum, Nordstraße 28, lädt am Sonntag, 15 Uhr, zu einer Buchpräsentation mit der Autorin Christine von Brühl ein. Im Februar 1863 emigrierte Józef Ignacy Kraszewski nach Dresden. Seine ersten Eindrücke von der Elbmetropole flossen in seine „Reiseblätter“ ein, Beschreibungen von Land und Leuten, die er in loser Folge in den „Blättern von einer Fahrt durch Europa 1858“ publizierte. Christine von Brühl, Autorin des Buches „Gebrauchsanweisung für Dresden“ spürt diesen Beobachtungen nach und vergleicht sie vergnügt mit ihren eigenen – eine amüsante Zeitreise. Der Eintritt kostet zehn Euro, ermäßigt acht Euro.

www.museen-dresden.de



Der Oberbürgermeister gratuliert

zum 90. Geburtstag

am 16. April

Ingeburg Czerwinski, Plauen

am 18. April

Christa Kästner, Loschwitz

am 19. April

Asta Rose, Weißig

am 20. April

Lisa Hofmann, Klotzsche

Elisabeth Heilmann, Blasewitz

zum 65. Hochzeitstag

Eiserne Hochzeit

am 19. April

Eberhard und Iris Finsterbusch, Plauen

Tag der offenen Tür in der Kita „An der Elbaue“ in Pieschen

Am Dienstag, 18. April, lädt die städtische Kita „An der Elbaue“, Lommatzcher Straße 83, nach ihrer Generalsanierung alle Interessierten von 16 Uhr bis 18 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. Hier haben die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, sowohl das neu sanierte Kita-Gebäude als auch das große Außen Gelände zu besichtigen.

Bereits Anfang 2023 war die umfassende Sanierung des Gebäudes abgeschlossen und die Kita-Kinder konnten nach dreijähriger Auslagerung wieder an ihren Standort in Pieschen zurückkehren. Die Landeshauptstadt Dresden investierte rund 9,2 Millionen Euro in die Sanierung der Kita. Davon wurden rund 3,3 Millionen Euro durch Fördermittel des Bundes und des Freistaates Sachsen finanziert.

Die Kita „An der Elbaue“ verfügt nun über eine Kapazität von 295 Betreuungsplätzen, davon 90 Krippenplätze.

www.dresden.de/kita

Jugend-Öko-Haus wird über Sommer fortgeführt

Das Jugend-Öko-Haus im Großen Garten wird bis 31. August 2023 fortgeführt. Somit wird sichergestellt, dass die Sommerferienangebote für Dresdner Kinder und Jugendlichen umgesetzt werden können. Zunächst wäre das Jugend-Öko-Haus als Einrichtung zum 30. April ausgelaufen. Konstruktive Gespräche zwischen der Landeshauptstadt Dresden, dem Christliche Jugenddorfwerk Deutschlands (CJD) Sachsen/Thüringen und der Staatliche Schlösser, Burgen und Gärten Sachsen gGmbH haben die Fortführung für das Sommerferienprogramm in Dresden ermöglicht. Hierzu erklärt Bildungsbürgermeister Jan Donhauser: „Ich freue mich, dass es uns gemeinsam mit dem Träger und dem Eigentümer gelungen ist, das Angebot bis Ende August fortführen zu können. Damit haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, das Jugend-Öko-Haus in den Sommerferien zu nutzen“.

www.jugend-öko-haus.de

Amt für Schulen zieht in die Annenhöfe in der Innenstadt

Erste Abteilungen sind dort ab 17. April erreichbar

Ab Montag, 17. April, arbeiten die Amtsleitung und die ersten Abteilungen des Amtes für Schulen in den Annenhöfen. Die neue Besucheranschrift lautet dann Schweriner Straße 3-5. Die Postanschrift, die Telefonnummern und die E-Mail-Adresse (amtfuerschulen@dresden.de) ändern sich nicht.

Vom Umzug betroffen sind zunächst die Beschäftigten der Fiedlerstraße 30.

Dazu gehören

- die Leitung des Amtes für Schulen,
- Teile der Abteilung Zentrale Dienste
- Leitung und SG Grundsatz
- Organisation, Personal sowie
- die Abteilung Baustrategien und Teilnehmungsmanagement und
- die Abteilung Schulbau und Ausstattung.

Wegen des Umzuges sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bis einschließlich Freitag, 14. April, nicht erreichbar. Anrufe werden bis dahin umgeleitet.

Die restlichen Strukturen des Amtes für Schulen ziehen dann voraussichtlich im Juni 2023 an den neuen Standort Annenhöfe.

amtfuerschulen@dresden.de

Beim Spaziergehen seinen Stadtteil entdecken

Gesundheitsfördernde Touren abseits bereits bekannter Pfade

Noch keine Idee für einen sonntäglichen Spaziergang? Gesundheitsbürgermeisterin Dr. Kristin Klaudia Kaufmann hat da einen Tipp: „In diesen Tagen blüht Dresden wieder herrlich auf. Da kommt ein Stadtteilspaziergang gerade recht und tut dem Körper gut. In mehreren Stadtteilen gibt es tolle Routen, die darauf warten, entdeckt zu werden.“

Aber auch sonst ist Spaziergehen eine gute Idee: Es fördert die Gesundheit, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Muskulatur, macht gute Laune und hilft damit, Stress zu reduzieren. Ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt. Insgesamt 16 Stadtteiltouren hat die Stadtverwaltung gemeinsam mit engagierten Dresdnerinnen und Dresdnern sowie Expertinnen und Experten in drei bewegungsfördernden Gesundheitsprogrammen entwickelt. Dazu gehören „Bewegung im Stadtteil“, „Geh-sundheitspfad“ und „Walking People“.

Die Touren sind für alle egal welchen Alters geeignet, öffentlich zugänglich und kostenfrei nutzbar.

■ Bewegung im Stadtteil

Hier laden zehn Rundgänge zum Spaziergehen ein. Für jede Tour stehen kostenfreie Broschüren downloadbar im Internet zur Verfügung. Sie enthalten eine genaue Wegbeschreibung und Informationen über Sehenswürdigkeiten und lokale Besonderheiten. Diese Spaziergänge gibt es für die Stadtteile Übigau/Mickten, Pieschen, Räcknitz/Zschertnitz,

Wilsdruffer Vorstadt, Loschwitz/Wachwitz, Luga, Plauen/Südvorstadt, Weißer Hirsch, Klotzsche und Blasewitz.

www.dresden.de/bewegung-im-stadtteil

■ Geh-sundheitspfad

Die Route führt durch die Stadtteile Trachau und Pieschen-Nord/Trachenberge. Auf rund sechs Kilometern informieren zwölf Lehrtafeln über die gesundheitsfördernde Wirkung des Gehens und weisen auf historische Besonderheiten im Stadtteil hin. Beim Laufen der gesamten Strecke wird die empfohlene Anzahl von 10.000 Schritten am Tag erreicht.

www.dresden.de/gehsundheitspfad



■ Walking People

Die fünf Lauf- und Bewegungsstrecken von „Walking People“ eignen sich hervorragend zum Joggen, Walken und Spazieren. Die Strecken sind so konzipiert, dass auch Menschen, die nicht regelmäßig Sport treiben, Gefallen an der Bewegung unter freiem Himmel finden. Die Strecken sind für jedermann ein Erlebnis, manche sogar für Menschen mit körperlicher Einschränkung. Die Walking-People-Strecken gibt es in den Stadtteilen

- Gorbitz (Strecke „Westhang“)
- Altstadt (Strecken „Sportpark Ostra“)
- Coschütz (Strecke „Kaitzer Höhe“)
- Neustadt (Strecke „Jägerpark“) und
- Altstadt/Innere Neustadt (Strecke „Innenstadt“).

www.dresden.de/walkingpeople



Zum Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus

Namenlesung aus dem Buch der Erinnerung am 18. April an der Gedenktafel an der Kreuzkirche

Anlässlich des Gedenktages für die Opfer des Nationalsozialismus findet seit 2022 die alljährliche Namenlesung nicht mehr am 27. Januar statt, sondern am Jom HaSchoa – dem israelischen Holocaust-Gedenktage. Dieser ist immer im Frühling – jedoch wandert das Datum. 2023 findet die Veranstaltung am Dienstag, 18. April, statt. Ab 12 Uhr sind Interessierte vor die Gedenktafel der Kreuzkirche am Dresdner Altmarkt eingeladen zur diesjährigen Namenlesung der in der Zeit des Nationalsozialismus ermordeten Dresdner Jüdinnen und Juden, Sinti und Roma und Kinder von Zwangsarbeiterinnen. Jeweils zur vollen Stunde gibt es ein kurzes Gedenkwort. In Vertretung für die Landeshauptstadt Dresden nimmt

Bildungsbürgermeister Jan Donhauser teil. Ein Vertreter der Jüdischen Gemeinde spricht zum Abschluss gegen 15.30 Uhr das Kaddisch. Die Namen werden gelesen von Dresdner Schülerinnen und Schülern und allen, die sich gern an der Lesung beteiligen wollen.

Die 1.953 Namen der ermordeten oder verschollenen Dresdner Jüdinnen und Juden sind dem im Jahr 2006 erschienenen „Buch der Erinnerung“ entnommen. Von den über 7.000 durch die Rassegesetze verfolgten Juden in Dresden und den umliegenden Orten sind im „Buch der Erinnerung“ diejenigen genannt, von denen wir wissen, dass sie in einem Konzentrationslager ums Leben kamen, sich das Leben nahmen oder nach der Depor-

tation als verschollen gelten. Das Buch liegt während der Lesung im Kirchencafé in der Kreuzkirche aus, dort kann man noch mehr über ihr Leben und Schicksal nachlesen. Eine Neuauflage des Buches erscheint noch in diesem Jahr.

Veranstalter der Namenlesung sind die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Dresden e. V. in Kooperation mit dem Ökumenischen Informationszentrum e. V., dem Ev.-Luth. Kirchenbezirk Dresden-Mitte, der Kreuzkirchengemeinde und der Jüdischen Gemeinde zu Dresden sowie mit Unterstützung durch die Landeshauptstadt Dresden.

www.cj-dresden.de



Landeshauptstadt Dresden
Brand- und Katastrophenschutzamt



Dresden.
Dresdner

Starkregen und Hochwasser Bürgerinformation

Alarmstufen		1	2	3	4
Elbe Pegel Dresden	Richtwerte in m	4,00	5,00	6,00	7,00
		1,90	2,20	2,50	2,80
Vereinigte Weißeritz Pegel Hainsberg 6	Richtwerte in m	0,60	0,80	1,20	1,60
Lockwitzbach Pegel Kreischa	Richtwerte in m				

Was tun bei Starkregen und Hochwasser?

Extreme Niederschläge können schnell zu Überflutungen führen. Betroffen sind nicht nur Flüsse und Bäche. Starkregen kann überall auftreten und zu überfluteten Senken, Unterführungen, Tunneln, Tiefgaragen und Kellern sowie überlasteten Abwassersystemen führen. Vorsicht bei starken Strömungen und plötzlichen Wassereinbrüchen! Betroffene haben im Notfall wenig Zeit, um effektiv reagieren zu können. Umso wichtiger ist es, bereits im Voraus zu wissen, welchen konkreten Risiken man ausgesetzt sein kann, welche Vorbereitungen getroffen sein müssen, wo es aktuelle Informationen gibt und welches Verhalten im Notfall sinnvoll ist.

Eigenvorsorge treffen

Achten Sie auf aktuelle Warnungen! Jeder, der von Hochwasser betroffen sein kann, ist im Rahmen seiner Möglichkeiten und des Zumutbaren verpflichtet, eigene Vorsorgemaßnahmen zum Schutz vor Hochwasser und zur Schadensminimierung zu treffen. Auch die Nutzung von Grundstücken ist den möglichen Gefährdungen für Mensch, Umwelt und Sachwerte durch Hochwasser anzupassen. Das ist geregelt im Wasserhaushaltsgesetz (§ 5, Abs. 2).

Aktuelle Wasserstände abrufen

Nutzen Sie die Informationen des Landeshochwasserzentrums Sachsen (LHWZ) und weitere Quellen! Hier ist die ständige Abfrage möglich:

- Pegelmesswertansage des LHWZ Telefon (03 51) 79 99 44 00
Drücken Sie nach Eingabe die „0“, dann wahlweise die sechs Ziffern!
Elbe am Pegel Schöna 50 10 10
Elbe am Pegel Dresden 50 10 60
Weißeritz am Pegel Hainsberg 6 55 11 90
Weißeritz am Pegel Friedrichstadt 55 12 08
Lockwitzbach am Pegel Kreischa 55 10 00
Lockwitzbach am Pegel Lockwitz 55 10 05
Drücken Sie nach Eingabe die „1“ für das Flussgebiet „Elbestrom“ oder die „2“ für das Flussgebiet „Nebenflüsse Obere Elbe“.
- Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung
Elbe am Pegel Schöna Telefon (03 50 28) 1 94 29
Elbe am Pegel Dresden Telefon (03 51) 1 94 29
- Hochwasserwarnungen des LHWZ Telefon (03 51) 79 99 41 00
- Internet www.hochwasserzentrum.sachsen.de
- Videotext im MDR-Fernsehen ab Seite 530

- amtliche Wetterwarnungen des Deutschen Wetterdienstes www.dwd.de
- Hochwasser-App Meine Pegel

Städtische Internetseiten nutzen

- www.dresden.de/starkregen
- www.dresden.de/hochwasser
- www.dresden.de/umweltauskunft
- www.dresden.de/grundwasser
- stadtplan.dresden.de (Thema: Umwelt, Hochwasser & Starkregen)
- www.dresden.de/feuerwehr

Notruf Feuerwehr 112

Bei besonderer Gefahr rufen Sie die Notrufnummer 112 an! Sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass kranke und pflegebedürftige Personen möglichst bei Verwandten und Freunden untergebracht werden.

Entstördienste anrufen

- Elt-Störungen Telefon (03 51) 50 17 88 81
- Gas-Störungen Telefon (03 51) 50 17 88 80
- Fernwärme-Störungen Telefon (03 51) 50 17 88 84
- Wasser-Störungen Telefon (03 51) 50 17 88 83
- Abwasser-Störungen Telefon (03 51) 8 22 22 22

Schäden an Gewässern melden

Hinweise auf Schäden an Gewässern, wasserwirtschaftlichen Anlagen und Bauwerken sowie auf Wildbewuchs und Müllan- und -ablagerungen an den Ufern der Gewässer nimmt das Umweltamt entgegen.
Meldungen Telefon (03 51) 4 88 62 11
Telefon (03 51) 4 88 62 58

Ansagedienst des Rathauses abhören

Der automatische Ansagedienst des Rathauses vermittelt Ihnen an über 60 Anschluss-Stellen die wichtigsten Informationen zu den Geschehnissen und gibt Verhaltensempfehlungen.
Ansagedienst Telefon (03 51) 4 88 11 99

Bürgertelefon des Rathauses befragen

In Notfällen wird das Bürgertelefon geschaltet. Achten Sie dazu auf Veröffentlichungen in den Medien. Die Mitarbeiter geben Ihnen Auskunft zu Fragen, die Sie nicht vom automatischen Ansagedienst des Rathauses beantwortet bekommen. Sie informieren zum Beispiel über hochwassergefährdete Gebiete und Einsatzmaßnahmen.
Bürgertelefon Telefon (03 51) 4 88 76 66

Warnung mit Sirenen

Bei akuten Gefahren durch Starkregen und Hochwasser kann das Sirenenwarnsystem der Landeshauptstadt Dresden ausgelöst werden. Achten Sie auf Signaltöne und eventuelle Durchsagen.

**Kinder warnen**

Warnen Sie Kinder vor den Gefahren bei Starkregen und Hochwasser und untersagen Sie ihnen den Aufenthalt im unmittelbaren Uferbereich sowie in überschwemmten Gebieten!

Hochwasser-Schutzanlagen nicht betreten

Das Betreten oder Befahren der Deiche ist ebenso verboten wie das Beklettern oder das Besteigen mobiler Hochwasser-Schutzwände. Auch eingerichtete Schutzzonen und Absperrungen müssen respektiert werden, ansonsten besteht Lebensgefahr.

Mit Nachbarn zusammenwirken

Wenn Sie erst kürzlich in ein hochwassergefährdetes Gebiet gezogen sind und zum ersten Mal ein Hochwasser erleben, lassen Sie sich durch alteingesessene Anwohner beraten und nutzen Sie deren Erfahrungen. Setzen Sie Ihre Eigeninitiative und -leistungen während des Hochwasserverlaufs fort. Helfen Sie auch Ihren Nachbarn.

Persönliche Grundausrüstung zulegen

Sorgen Sie rechtzeitig für eine eigene Grundausrüstung. Denken Sie daran, dass die Feuerwehr und andere Hilfsorganisationen ihre Ausrüstung selbst benötigen und nicht ausleihen können. Diese Gegenstände brauchen Sie:

- netzunabhängiges Rundfunkgerät (Batterien erneuern)
- Beleuchtung: Kerzen, Taschenlampe mit Batterien, Petroleumlampe mit Petroleum, Lampenaufsatz für Campinggasflasche, Streichhölzer, Feueranzünder
- stromunabhängige Kochstelle: Spirituskocher, Campinggaskocher, Benzinkocher, Trockenspirituskocher mit Brennstoff
- Notproviand und Trinkwasser
- Heizung: Campinggasflasche mit Heizungsaufsatz, Wärmflaschen, Wolldecken
- Hausapotheke, Medikamente
- Utensilien der persönlichen Hygiene: Wenn kein Abwasserabfluss möglich ist, dann Waschschüssel sowie Toiletteneimer mit Deckel oder Campingtoilette verwenden.
- Gummistiefel und Wathosen.

Keller, tiefliegende Räume, Tiefgaragen und Fahrzeuge

Meiden Sie bei Starkregen und Hochwasser Keller, Untergeschosse, Tiefgaragen und Fahrstühle! Verlassen Sie solche Räume rechtzeitig. Höhere Wasserstände lassen das Grundwasser ansteigen, deshalb sind selbst weiter von Gewässern entfernte, tiefliegende Gebäudeteile gefährdet. Kontrollieren Sie deshalb rechtzeitig Ihre Kellerräume und treffen Sie Vorsorgemaßnahmen. Sofern in tiefliegenden Räumen Wassereinflüsse vorhanden sind, sind diese zu verschließen bzw. die Rückstauklappen auf Funktionstüchtigkeit zu überprüfen. Räumen Sie früh genug Keller, Garagen und tiefliegende Räume. Bei Elbe-Hochwasser mit genügender Vorwarnzeit sollten Sie Fahrzeuge aus überflutungsgefährdeten Gebieten entfernen.

Strom abschalten

Sorgen Sie dafür, dass der Strom in überfluteten Räumen abgeschaltet wird. Sorgen Sie für Notbeleuchtung. Treffen Sie mit Ihren Nachbarn eine Vereinbarung für den Fall, dass Ihr Telefon ausfällt.

Heizungsanlagen ausschalten

Schützen Sie Ihre Heizungsanlage. Schalten Sie Brenner, Thermen usw. rechtzeitig ab, damit diese im abgekühlten Zustand ausgebaut werden können. Vergessen Sie bei Gasheizungen nicht, die Gasventile zu schließen.

Öltanks sichern

Sichern Sie Öltanks und Anschlussleitungen umgehend durch eine

fachgerechte Befestigung (z. B. Verankerung) gegen Auftrieb. Im Notfall sollten die Tanks geflutet werden.

Umweltgefährdende Stoffe entfernen

Öl und andere wassergefährdende Stoffe verschmutzen nicht nur das Wasser und Ihre Räume, sondern auch Ihre Umgebung und die Umwelt. Sollten trotz aller Sicherungen umweltgefährdende Stoffe austreten, verständigen Sie unverzüglich die Feuerwehr. Jede Verzögerung verschlimmert den Schaden um ein Vielfaches. Entfernen Sie Behälter mit Altöl, Chemikalien, Farben, Lacken, Wasch- und Reinigungsmitteln usw. aus hochwassergefährdeten Räumen.

Baustellen sichern

Baustellen in Uferbereichen, an den Flutrinnen und in hochwassergefährdeten Gebieten müssen beräumt und gesichert werden. Mobile Verkaufseinrichtungen u. ä. müssen rechtzeitig und vollständig beräumt werden.

Nach dem Starkregen und Hochwasser

Entfernen Sie Wasserreste und Schlamm. Vorsicht: Pumpen Sie überflutete Räume erst leer, wenn das Hochwasser abgeflossen und der Grundwasserspiegel ausreichend gesunken ist, um Schäden am Bauwerk zu vermeiden.

- Lassen Sie beschädigte Bausubstanz fachlich überprüfen, vor allem hinsichtlich der Statik.
- Fußbodenbeläge und Verkleidungen sollten Sie zur Kontrolle entfernen oder öffnen.
- Trocknen Sie betroffene Gebäudeteile schnellstmöglich, um Bauschäden, Schimmelpilzbefall oder anderem Schädlingsbefall entgegenzuwirken. Heizgeräte können den Trocknungsvorgang unterstützen.
- Nehmen Sie elektrische Geräte und Anlagen erst nach Überprüfung durch Fachleute wieder in Betrieb.
- Lassen Sie Heizöltanks auf Schäden überprüfen.
- Entsorgen Sie verunreinigte Möbel und Lebensmittel.

Tipp

Weitere Informationen zum Verhalten bei Hochwasser und anderen Gefahren können Sie über das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe im Internet erhalten.

Internet www.bbk.bund.de
Warn-App NINA (kostenlos im App-Store herunterzuladen)

Impressum

Herausgeber:
Landeshauptstadt Dresden

Brand- und Katastrophenschutzamt
Telefon (03 51) 8 15 52 50
E-Mail: feuerwehr@dresden.de

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Telefon (03 51) 4 88 23 90
E-Mail: presse@dresden.de

Postfach 12 00 20, 01001 Dresden
www.dresden.de, facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Ines Kopsch, Dr. Katja Maerker, Ina Richter

19. (aktualisierte) Auflage, Februar 2023

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.

RATGEBER

Herausgeber DDV Media | www.ddv-media.de | April 2023

FÜR
GESUND-
HEIT



Photo: Anja Struck

Liebe Leserinnen und Leser,

das Osterfest war mit Blick auf den Speiseplan und die vielen Süßigkeiten wieder eine Herausforderung auch fürs Thema

Gesundheit. Wobei sicher auch der eine oder andere Osterspaziergang für Bewegung und frische Luft gesorgt haben

dürfte. Und überhaupt ist das beginnende Frühjahr ein guter Zeitpunkt, um über Fitness und Gesundheitsthemen nach-

zudenken. Auf den folgenden Seiten gibt es eine Menge interessanter Anregungen und Hintergründe dazu zu lesen.

Hörstudio Riedel

– SEIT 30 JAHREN FÜR SIE GANZ OHR –



- Individuelle und kompetente Beratung
- Modernste Messtechnik
- Spezialisten für modernste Hörgeräte
- Flexible Hörbrillen-Lösungen

- Effektive Gehörschutzlösungen
- Hörsysteme aller Hersteller
- Hörsysteme zum Nulltarif
- Hörschmuck

Ihr Hören – unsere Leidenschaft!

Dinglingerstr. 14 | 01307 Dresden
T 0351 81060280
E info@hoerstudio-riedel.de
W www.hoerstudio-riedel.de

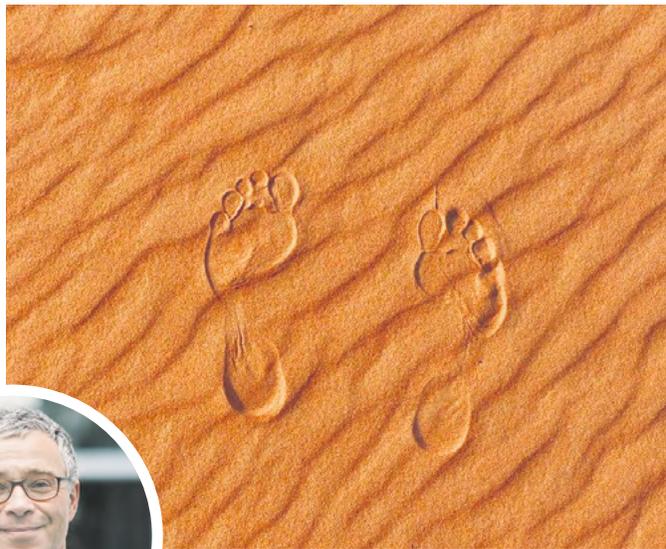


Unterschätzte Füße

Neben dem Diabetischen Fuß ist vor allem die sogenannte Schaufensterkrankheit für Füße ein echtes Problem. Aber es gibt sehr gute Therapien.

Wenn es um Krankheiten geht, spielen die Füße meist eher keine große Rolle. Völlig zu unrecht, sagt Dr. Marco Krahl – und nennt gleich einige unfassbare Zahlen. Der Chefarzt für Gefäßchirurgie am Städtischen Klinikum Görlitz weiß zum Beispiel, „dass uns unsere Füße durchschnittlich 170.000 Kilometer weit tragen“. Gut vier Mal komplett um die Erde also. Das sind gut 240 Millionen Schritte im Leben, hat der Görlitzer ausgerechnet. Rund 7.500 Schritte täglich; bei vielen sind es im Zeitalter der zu Bewegung animierenden Fitnessuhren sogar mehr. Was natürlich auch eine gewaltige Gewichtsbelastung für die Gelenke und – oft unterschätzt – auch die Gefäße ist. „Bei einem Marathonlauf beispielsweise erreicht die Belastung für beide Füße annähernd 6.000 Tonnen!“

Eine gewaltige Leistung also, die unsere Füße bringen müssen. „Sie tragen uns unser gesamtes Leben lang – doch werden oft vernachlässigt“, sagt der Chefarzt mit Blick auf Erfahrungen aus seiner täglichen Praxis. „Erst wenn sie ihren Dienst verweigern oder das Laufen Schmerzen bereitet, stellen wir fest, wie wichtig sie für uns sind.“ Denn auf unseren Füßen lastet das gesamte Körpergewicht. „Deshalb ist es wichtig, dass sie gesund sind.“



Füße werden mit Blick auf das Thema Krankheiten weitgehend unterschätzt. Ein fataler Irrtum, warnen Mediziner.

Foto: pixabay.com

Dr. Marco Krahl, Chefarzt für Gefäßchirurgie am Städtischen Klinikum Görlitz (kl. Foto).

Und Fußkrankheiten gibt es eine Menge: Fehlstellungen, Verletzungen oder Erkrankungen wie Gelenkverschleiß infolge von Arthrose. Aber wie erwähnt, können neben den Gelenken auch Gefäßerkrankungen heftige Probleme bereiten. Die bekannteste Krankheit ist dabei der sogenannte Diabetische Fuß. Eine Folge des im Volksmund „Zucker“ genannten Diabetes mellitus. Ist der Diabetes schlecht eingestellt, also der Blutzuckerspiegel nicht im Gleichgewicht, kön-

nen Nerven und Blutgefäße in den Füßen geschädigt werden. „Was Durchblutungs- und Empfindsamkeitsstörungen nach sich ziehen kann“, so Dr. Marco Krahl. Zudem ist das Immunsystem geschwächt. „Als Folge können sich selbst kleine Verletzungen oder Druckstellen zu großflächigen Wunden auswachsen, die oft erst spät bemerkt werden und sich leicht entzünden“, beschreibt der Görlitzer Experte. Und rät Diabetikern dringend, ihre Füße täglich auf Veränderungen und Verletzungen zu überprüfen.

Weniger bekannt – aber nicht minder gefährlich – ist die sogenannte „Schaufensterkrankheit“. Eigentlich: periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz pAVK. Eine Durchblutungsstörung der Beinschlagadern, die das Laufen zur absoluten Qual macht. Betroffene „schleppen“ sich regelrecht von Schaufenster zu Schaufenster, bleiben dort dann stehen, „meist, damit es nicht auffällt“. Das brachte der Krankheit ihren Namen ein. Im schlimmsten Fall kann es zum Absterben der betroffenen Gliedmaßen kommen. Aber Dr. Krahl kann Hoffnung machen: „Durch klinische Untersuchung, ergänzt durch Ultraschall, CT und MRT, können die Erkrankung und ihre Ausbreitung sehr gut diagnostiziert werden!“ Engstellen und Verschlüsse der Arterien können im Anschluss mit schonenden – sogenannten endovaskulären – Verfahren geweitet werden. „Wobei die erste Option meist eine Aufdehnung der Gefäße ist, durch einen Ballon oder Stents.“ Diese Eingriffe erfolgen sehr schonend über Katheter „und meist ist nur eine örtliche Betäubung notwendig“. Aber auch das Legen von Bypassen ist eine Möglichkeit.

Wichtig ist aber auch hier das rechtzeitige Erkennen. „Wir sollten also mehr auf unsere Füße achten“, macht der Görlitzer Chefarzt noch einmal deutlich.

Jens Fritzsche

Mit Zahnpasta gegen Fußpilz?

Unangenehmes Jucken oder Brennen zwischen Zehen und unter den Nägeln, Verfärbungen und Infektionen: Das sind Zeichen für Pilzinfektionen. Aber es gibt Hilfe.

Bei Nagel- oder Fußpilz ausgerechnet auf Zahnpasta als Gegenmittel zu setzen, überrascht doch ein wenig. Oder auch wieder nicht. Schließlich beinhalten die meisten Zahnpasta-Sorten Fluor. Und flour- oder flouridhaltigen Zahnpasten wird immer wieder nachgesagt, dem Immunsystem zu helfen, sich gegen die Pilzerreger zwischen den Zehen und unter den Nägeln zur Wehr zu setzen. Genau deshalb gilt Zahnpasta bei vielen als nahezu perfektes Mittel, um Pilze am Fuß in den Griff zu bekommen. Wissenschaftlich nachgewiesen ist das allerdings nicht, machen Hautärzte regelmäßig deutlich.

Lange Liste möglicher hilfreicher Hausmittel

Gleiches gilt für weitere Hausmittel auf der langen Liste. Apfelessig soll durch seine antibakterielle Wirkung ebenso helfen wie beispielsweise Backpulver oder Natron, die den Pilzen die Feuchtigkeit entziehen



Nagel- oder Fußpilz sollte am besten durch Fachleute behandelt werden. Nicht jedes Hausmittel hilft auch tatsächlich.

Foto: pixabay.com

sollen. Auch Honig wird immer mal ins Spiel gebracht. Honig wirkt ja bekanntlich ebenfalls antibakteriell und enthält entzündungshemmende Stoffe. In allem liegt sicher ein Stück medizinischer Wahrheit. Aber generell fehlen auch hier die wissenschaftlichen Belege. Deshalb raten Dermatologen vielmehr dazu, Nagelpilze mithilfe von Medikamenten wie Tabletten von innen heraus zu behandeln. Und gleichzeitig äußerlich auf medizinische Antipilz-Nagellacke zu setzen. Fußpilz lässt sich ebenfalls erfolgreich „von außen“ mit Cremes, Gels oder Sprays behandeln. Viele davon gibt es zudem rezeptfrei in der Apotheke, sollten aber keinesfalls ohne Beratung oder noch besser nur auf ärztlichen Rat eingesetzt werden. Denn wer auf falsche Pferd setzt, braucht mitunter deutlich länger, um ans Ziel zu kommen.

Wobei es hier generell reichlich Geduld braucht. Eine erfolgreiche Behandlung von Fuß- und Nagelpilz kann mitunter viele Wochen dauern.

Jens Fritzsche

IMPRESSUM

Ratgeber für Gesundheit
Verlagsbeilage im Amtsblatt Dresden

Herausgeber:

DDV Sachsen GmbH/DDV Media

Anzeigen:

Verlagsgeschäftsführer
Carsten Dietmann (verantw.)
DDV Sachsen GmbH
Ostra-Allee 20
01067 Dresden

Redaktion:

Jens Fritzsche (verantw.)
Redaktionsagentur/
DDV Sachsen GmbH
Ostra-Allee 20
01067 Dresden

Layout:

Anett Hahn
Redaktionsagentur/DDV Sachsen GmbH
Druck:
DDV Druck GmbH
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

So kann das Hörgerät seine volle Leistung bringen

Besser und hygienischer hören: Otoplastiken aus Titan

Hörgeräte erleichtern mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland den Alltag. Mit den kleinen Helferlein im Ohr wird Sprache wieder verständlich und lange vermisste Klänge werden wieder hörbar. Experten raten dazu, bei Hörproblemen frühzeitig mit dem Tragen eines Hörgeräts zu beginnen. Danach hängt eine erfolgreiche Hörgeräte-Versorgung von vielen Faktoren ab. Ein oft unterschätzter Faktor sind maßangepasste Otoplastiken – sie sind die Alternative zu den häufig verwendeten Standard-Schirmchen. Als Otoplastiken werden die Verbindungsstücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik bezeichnet.

Wie ein Auto mit Holzrädern

Moderne Hörsysteme können Störschall filtern, Sprache besonders hervorheben und exaktes Richtungshören ermöglichen. „Entscheidend ist aber, dass die Schallinformation des Hörsystems mit der benötigten Intensität am Trommelfell ankommt. Nur dann werden Informationen richtig verstanden“, erklärt Dr. med. Jürgen Palm, Facharzt für HNO-Heilkunde und Allergologie im fränkischen Röthenbach an der Pegnitz. Die Aufgabe ei-



Wichtige Alltagshelfer: Für die volle Leistung eines Hörgeräts können sogenannte Otoplastiken sorgen, es gibt sie nun auch aus Titan.

Foto:DJ/D/Hörluchs Hearing/Thomas Riese

Hygienische Otoplastiken aus Titan

Ein Problem von Schirmchen und Otoplastiken aus herkömmlichen Materialien: Sie werden bereits nach kurzer Zeit von Ohrenschmalz angegriffen und können dadurch vergilben, die Hygiene im Ohr nimmt rapide ab. Titan-Otoplastiken, etwa aus dem deutschen Labor Hörluchs, sorgen dagegen auf Dauer für eine hypoallergene Umgebung im Gehörgang. Titan ist antibakteriell, hygienisch, hautfreundlich und biokompatibel und wird deshalb in der Medizin so häufig verwendet. Titan-Ohrstücke lassen sich zudem einfacher reinigen und man kann sie leichter einsetzen als herkömmliche Otoplastiken. „Otoplastiken aus Titan verhindern weitestgehend Entzündungen oder sonstige Irritationen im Gehörgang“, betont Dr. Jürgen Palm, Patienten sollten beim Hörgeräte-Akustiker danach fragen.

djd



Titan-Ohrstücke lassen sich einfacher reinigen und man kann sie leichter einsetzen als herkömmliche Otoplastiken.

Foto: DJ/D/Hörluchs Hearing/Thomas Riese

ner Otoplastik könne man laut Hörluchs mit den Reifen eines Autos vergleichen: „Hat ein Auto Holzräder, kann es die PS nicht auf die Straße bringen. In der Kurve kann sich das Fahrzeug kaum auf der Straße halten – Fahrsicherheitssysteme wie ABS können nicht genutzt werden.“ Bei einem Hörsystem ohne angepasste Otoplastik, so Palm, könne die Leistung ähnlich eingeschränkt sein: „Vor allem in Umgebungen mit hohem Kommunikationsanteil wird das zum Problem – hier ist die Leistung des Hörsystems besonders wichtig.“ Mehr Informationen dazu gibt es beispielsweise unter www.hoerluchs.com. Für die maßgeschneiderte Anfertigung einer Otoplastik im Labor nehmen Hörakustiker und Hörakustikerinnen vorher eine exakte Abformung der Ohren vor. „Denn das Hörprofil eines jeden Patienten ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck“, so Dr. Palm.

Fetscherplatz 3 | 01307 Dresden
Lockwitzer Str. 15 | 01219 Dresden
E.-Thälmann-Str. 13 | 01809 Heidenau
Goethestr. 1 | 01896 Pulsnitz



Ihr Fachmann für Hörakustik in Dresden, Heidenau und Pulsnitz!

• Regional • Unabhängig • Persönlich

- Unverbindliches Probetragen neuester Hörsysteme aller Hersteller
- Wir kommen zu Ihnen, wenn Sie nicht mehr zu uns kommen können
- Kostenloser Hörtest
- Beratung für Gehörschutz
- Partner aller Krankenkassen
- Experte für Kinderversorgung (Pädakustik)
- Pflege, Wartung und Service bereits vorhandener Hörsysteme



Inge Katy & Robby Fritsche

IHRE OHREN WERDEN
STAUNEN!

Hörgeräte
Jens Steudler



Zwinglistraße 32 - 01277 Dresden



Straßenbahn (Linie 1 u. 2) und
Bus (Linie 61,64 u. 85) direkt vor der Tür



- Hörakustiker mit Filialen in Dresden und in der Oberlausitz
- Fertigung der individuellen Ohrpasstücke im eigenen Haus: schnell und preisgünstig
- Beratung durch ausgebildete Hörakustikexperten
- Individuelle und ausführliche Anpassungen von Hörsystemen im leisesten Mess- und Anpassungsraum Dresdens: der Floatroom®
- Ausprobe von verschiedenen Hörsystemen möglich
- Natürlich bekommen Sie bei uns auch Akku-Hörsysteme!

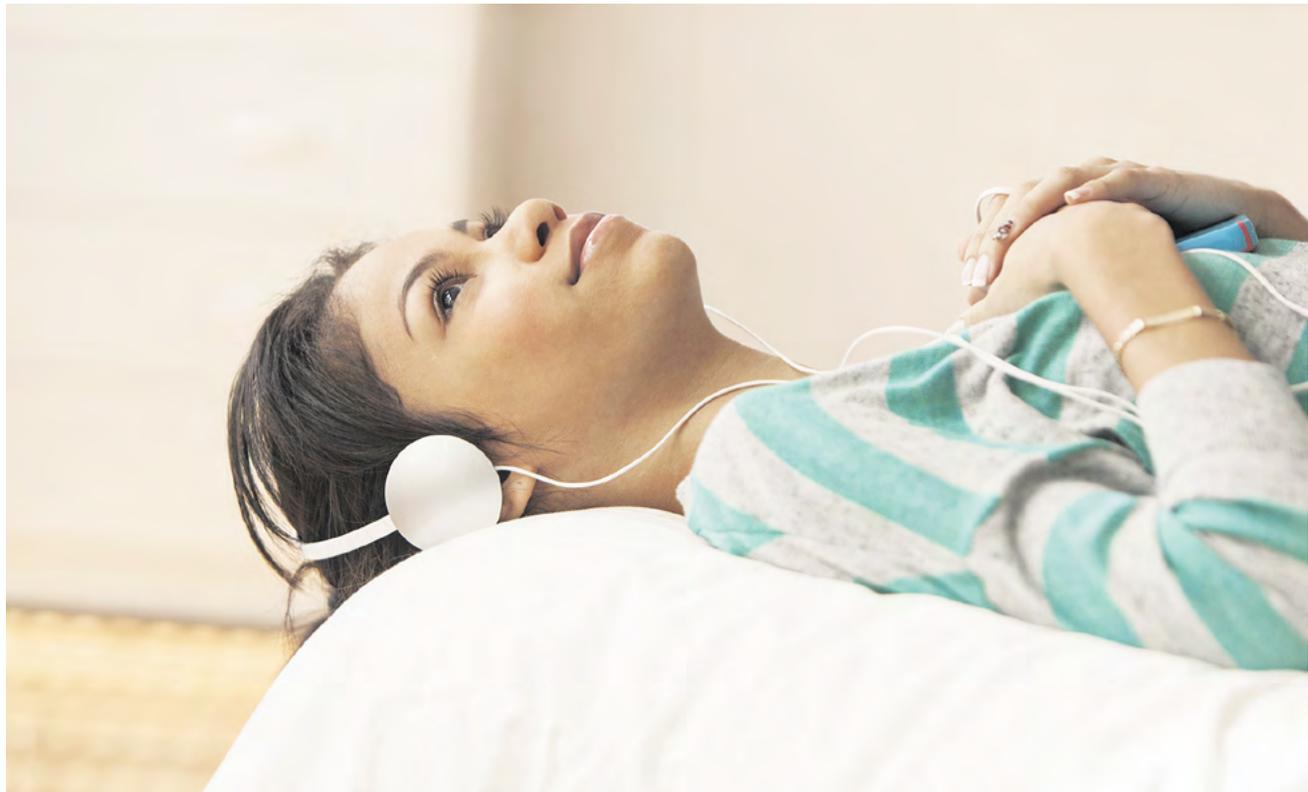
Hören inspiriert

Was Deutschland an Audioinhalten liebt

Wer hören will, will auch fühlen – und etwas lernen. Das ist eines der Ergebnisse des Audible Compass 2022, einer Umfrage zum Hörverhalten, die erstmals in zehn Ländern durchgeführt wurde. Für jeweils zwei Drittel aller international Befragten stehen sowohl Unterhaltung als auch Bildung auf der Beliebtheitskala ganz oben, wenn es um die Gründe für den Konsum von Audioinhalten geht. sind.

Audioinhalte als täglicher Begleiter

Deutsche Hörbuchfans sind auch Lesefreunde: 65 Prozent der Befragten geben an, dass sie so ihrer Leidenschaft bequem nachgehen können und mehr Bücher konsumieren. Ein weiterer Pluspunkt, den die Menschen in Deutschland nannten: Sie können Audioinhalte sowohl zu Hause (64 Prozent) als auch unterwegs (49 Prozent) nutzen. In den eigenen vier Wänden hören die Bundesbürger am liebsten zum Entspannen – und zum Abschalten beim Einschlafen. Darüber hinaus ist das Hören beim Autofahren bei 29 Prozent der Befragten beliebt. Damit sind Audioinhalte ein alltäglicher Begleiter, auf den man sich gerne konzentriert. Damit alle Hörbedürfnisse befriedigt werden können, ist ein breites Angebot gefragt – eine vielfältige Titelauswahl sollte über eine App verfügbar sein. Bei Audible beispielsweise kann aus einem Angebot von 500.000 Hörbüchern, Hörspielen und Podcasts gewählt werden.



Eine Nation von Krimifans

Bei den beliebtesten Hörbuchgenres landen Krimis und Thriller mit 57 Prozent auf Platz eins vor Science-Fiction und Fantasy mit jeweils 46 Prozent sowie Geschichte mit 37 Prozent. Auch hier

waren Mehrfachantworten möglich. Bei den Frauen rangieren Themen rund um Schlaf und Entspannung sowie Gesundheit und Wellness noch vor Geschichte. Je ein Viertel der Männer zeigt großes Interesse an Hörbüchern zu Business und Karriere sowie an Wissenschaft und Technik. Das bei Audible Deutschland im Jahr 2022 beliebteste Hörbuch ist jedoch kein Krimi, sondern der Titel „Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst. Meine Depression“ – die Biografie von Komiker Kurt Krömer. Bei den beliebtesten Podcast-Rubriken ist ebenfalls Vielfalt gefragt. An der Spitze stehen hier Comedy vor Geschichte und Wissenschaft. Während in der Generation der 18- bis 29-Jährigen Comedy klar dominiert, stehen Wissenschaft und Geschichte für die 60- bis 65-Jährigen an erster und zweiter Stelle. Bei den Original Podcasts, die von Audible produziert werden, liegt aktuell das Format „Wahre Verbrechen. Der Stern-Crime-Podcast“ in der Hörergunst vorne.

Der Alltag ist stressig genug – in den eigenen vier Wänden hören die Bundesbürger deshalb Audioinhalte am liebsten zum Entspannen.

Foto: DJD/Audible/Shutterstock Amble Design



Bei den beliebtesten Hörbuchgenres liegen Krimis und Thriller in der Hörergunst weit vorne, gefolgt von Science-Fiction und Fantasy sowie Geschichte. Foto: DJD/Audible



Audioinhalte können in jeder Situation für Abwechslung sorgen – beispielsweise, wenn man auf den nächsten Zug warten muss.

Foto: DJD/Audible/Shutterstock Custom

Ihr Hörakustiker in Dresden!

- ✓ Inhabergeführter Meisterbetrieb
- ✓ Hörsysteme aller Marken
- ✓ Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte
- ✓ Individuelle Beratung & Anpassung
- ✓ Kostenloses Probetragen
- ✓ Gratis Hörtest
- ✓ Reparaturservice

happy ear
HÖRSYSTEME

Altenberger Straße 22
01277 Dresden | Tel.: 0351 30947646
info@happyyear.de | www.happyyear.de

„Ich lade Sie herzlich dazu ein, uns kennenzulernen. Besuchen Sie mich im neuen Hörstudio.“



Hörakustikmeister Kay Stephan

Die Hörstube Jens Ansonge ist Ihr vertrauensvoller Partner, wenn es um Ihre Hörsysteme geht. Wir als inhabergeführter Familienbetrieb bieten Ihnen Komplettlösungen rund um das Hören mit top-qualifiziertem Fachpersonal an. Millionen Menschen in Deutschland nutzen moderne Hörgeräte und sind zufrieden und ausgeglichen. Die Rückkehr zur Kommunikationsfähigkeit ist die Rückkehr in die gewohnte Lebensqualität, fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre geistige Fitness.

HÖRstube
Jens Ansonge | Hörakustikmeisterbetrieb

Pirnaer Landstraße 135 · 01257 Dresden
Telefon 0351 27277185
Mail info@hoerstube-jens-ansorge.de
Internet www.hoerstube-jens-ansorge.de

Kopfhörer gegen Dauerlärm?

Sie gelten als schnelle und sichere Hilfe gegen zu viel Lautstärke ringsum: Aber sind die geräuschunterdrückenden Kopfhörer wirklich so gesund?

GESUNDHEITS-TIPP

Kann man einem Hörsturz vorbeugen?

Dass bei einem sogenannten Hörsturz möglichst schnell ein Facharzt eingreifen sollte, ist weitgehend bekannt. Um bleibende Schäden zu vermeiden, muss innerhalb 24 Stunden medizinische Hilfe gesucht werden. Aber kann einem Hörsturz auch vorgebeugt werden? Ja, sagen Experten. Denn ein Hörsturz – so haben mittlerweile medizinische Studien gezeigt – ist keine eigene Krankheit, sondern ist in aller Regel ein Symptom anderer Erkrankungen. Mediziner gehen davon aus, dass hier durch diese Krankheiten verursachte Durchblutungsstörungen im Innenohr eine entscheidende Rolle spielen könnten. Allen voran steht auf dieser Liste das Thema Blutdruck. Ist der zu hoch oder auch sehr schwankend, kann ein Hörsturz die Folge sein. Aber auch Virusinfekte und Erkrankungen der Halswirbelsäule können Ursache für diese Durchblutungsstörungen sein. Hier ist das Thema Vorbeugung natürlich eher schwierig. Ein wichtiger – und mit Blick auf Statistiken häufiger – Auslöser für Hörstürze ist allerdings Stress. Und hier kann vorgebeugt werden! Stress heißt in diesem Fall zum einen innerer Stress, dem mit regelmäßigen Auszeiten gegengesteuert werden kann. Stress heißt aber zum anderen auch: Stress fürs Ohr. Dauerlärm und hohe Lärmpegel. Das zu vermeiden, beugt Hörstürzen vor, wissen Mediziner. Behandelt wird ein Hörsturz im Übrigen mit durchblutungsfördernden Infusionen und der Gabe von Vitamin B. *Jens Fritzsche*



Kopfhörer helfen, Lärm fernzuhalten. Aber schützen sie die Ohren wirklich? Foto: Adobe.Stock

ervige Dauergeräusche – wie Straßenlärm oder auch Lärm im Büro – können schädlich fürs Gehör sein. Einen Ausweg versprechen sogenannte Noise-Cancelling-Kopfhörer; geräuschunterdrückende Kopfhörer also. Vereinfacht beschrieben funktioniert die Technologie so: Ein Außenmikrofon am Kopfhörer nimmt Schallwellen auf und es werden anschließend Gegenschallwellen erzeugt. Diese beiden Wellen – so der Effekt – heben sich letztlich quasi gegenseitig auf und sorgen so dafür, dass die nervigen Geräusche fast nicht mehr zu hören sind. Zudem kann mit den Kopfhörern natürlich auch gleichzeitig Musik gehört werden.

Experten sind jedenfalls begeistert

Gern wird diese Technologie auch beim Flug oder Busreise in den Urlaub genutzt; um das monotone Motorenbrummen zu kaschieren. Aber ist das wirklich gesund fürs Ohr? Experten sehen in der Technologie jedenfalls grundsätzlich keine gesundheitsschädlichen Wirkungen. Es wird keine Strahlung abgegeben und es werden auch keine fürs Ohr schädliche Geräusche erzeugt.

Und doch gibt es ein wichtiges Aber ...

Allerdings muss klar sein, dass sich beim Thema Musik hören Noise-Cancelling-Kopfhörer prinzipiell nicht von herkömmlichen Kopfhörern unterscheiden. Heißt, die Musiklautstärke

muss ganz bewusst reguliert werden. 40 Stunden pro Woche 80 bis 85 Dezibel auf den Ohren – was zum Beispiel dem Geräusch eines Rasenmähers entspricht –, kann zu Hörminderungen oder Ohrgeräuschen führen, warnt beispielsweise der Berufsverband der HNO-Ärzte. *Jens Fritzsche*

Wir feiern Geburtstag!

Bereits seit einem Jahr verhelfen wir Ihnen in Radebeul als kompetenter und unabhängiger Hörakustik-Meisterbetrieb zu gutem Hören.

Feiern Sie mit uns und profitieren Sie von unserem exklusiven Jubiläumsangebot.



z.B. Sonic Enchant SE 10 MNR, Abb. beispielhaft

- Mini-Hörsystem
- nahezu unsichtbar
- bluetooth-fähig
- per App steuerbar
- automatische Verstärkungsregelung
- auch als Im-Ohr-Hörgerät
- inklusive Maßanfertigung



ab 149,- € pro Gerät*

Angebot gültig bis 30.06.2023 (Beginn der Versorgung)

*für gesetzlich Versicherte bei Vorlage einer gültigen Ohrenärztlichen Verordnung, Privatpreis ab 849,- €

Doktor Akustik OHG
 Inh. Theresa und Daniel Doktor
 Güterhofstr. 1 - 01445 Radebeul
 Tel. 0351/42484433 - info@doktor-akustik.de - www.doktor-akustik.de



Problemzone Handy-Nacken

Der Dauerblick aufs Smartphone wird zunehmend zum chronischen Schmerzauslöser für die Halswirbelsäule und den Rücken.

Eine fast unglaubliche Zahl: Es gibt Statistiken, die von etwa 9,3 Millionen Krankentagen in Deutschland ausgehen, die jedes Jahr durch den sogenannten Handy-Nacken verursacht werden. Vor allem Jugendliche sind hier betroffen. Krankenkassen sprechen von rund 27 Prozent der Jugendlichen, die wegen viel zu häufiger Handynutzung Probleme mit Nacken und Rücken haben.

Grund ist die Überlastung der Halswirbelsäule durch den ständig nach vorn und unten geneigten Kopf und damit einhergehenden Verspannungen und Schmerzen. Schließlich wirken so durch das Gewicht des Kopfes – der etwa vier bis sechs Kilo schwer ist – immerhin gut fünf Mal so viel Kilogramm auf die Halswirbelsäule. Also schonmal bis zu 30 Kilogramm, haben Mediziner ausgerechnet.

Allerdings gibt es auch Stimmen, die darauf verweisen, dass Menschen ja auch beim Bücherlesen nach unten schauen. Stimmt, allerdings ist die Lesedauer eines Buches deutlich niedriger als der aktuelle Handy-Konsum. Von zwei Stunden pro Tag im Durchschnitt gingen Statistiken noch vor gut 30 Jahren mit Blick auf das Lesen von Büchern aus. Beim



Wir verbringen mittlerweile bis zu vier Stunden damit, auf unser Handy zu starren. Das macht Halswirbelsäule und Rücken zu schaffen.

Foto: Adobe.Stock

PHARMAWERK 
Weinböhl

Geschenke der Natur

Für einen gesunden Darm

Unsere hochwertigen Produkte bieten eine wirksame Alternative in Vorsorge und Therapie – bei Mensch und Tier.

www.pharmawerk-weinboehla.de

Handy sieht das deutlich dramatischer aus: Bis zu vier Stunden pro Tag starren wir Deutschen im Durchschnitt aufs Smartphone.

Wobei diese durch diesen massiven Handy-Konsum verursachten Verspannungen im Hals- und Nackenbereich nicht „nur“ Schmerzen hervorrufen, die chronisch werden können. Sondern sie können auch zu einem frühzeitigeren Verschleiß der Bandscheiben führen, warnen Wirbelsäulenspezialisten.

Und so befassen sich auch Schmerzmediziner in Dresden und Ostsachsen zunehmend mit diesem Phänomen. Und entwickeln gemeinsam mit Physiotherapeuten entsprechende Übungen, die helfen können, die Schmerzen durch den sogenannten Handy-Nacken in Grenzen zu halten. Wobei der wichtigste Schritt natürlich die drastische Reduzierung des Handykonsums wäre ...

Drei einfache Nacken-Übungen:

- Beim Blick aufs Handy **auf eine rücken- und auch halswirbelfreundliche Grundhaltung achten**: Smartphone vors Gesicht und Display auf einer Höhe mit den Augen halten. Lieber die Augen senken, als dem Kopf und auch den Nacken zum Handy zu beugen.
- Nicht nur fürs Handy, sondern auch bei der Schreibtisch Tätigkeit am Arbeitsplatz gilt: **Unbedingt mehrmals täglich den Nacken nach oben überstrecken**. Dabei gleichzeitig die Schultern nach unten ziehen, sodass ein starker Zug in der Halswirbelsäule spürbar wird.
- Bewegung ist auch für Hals und Nacken wichtig: Das heißt, auch **beim Dauerblick aufs Handy nicht in der starren Haltung bleiben**, sondern dabei auch immer wieder den Kopf von rechts nach links bewegen und ihn dabei mit den Ohren Richtung Schultern senken.

Jens Fritzsche



Besuchen Sie uns unter
www.apogepha.de



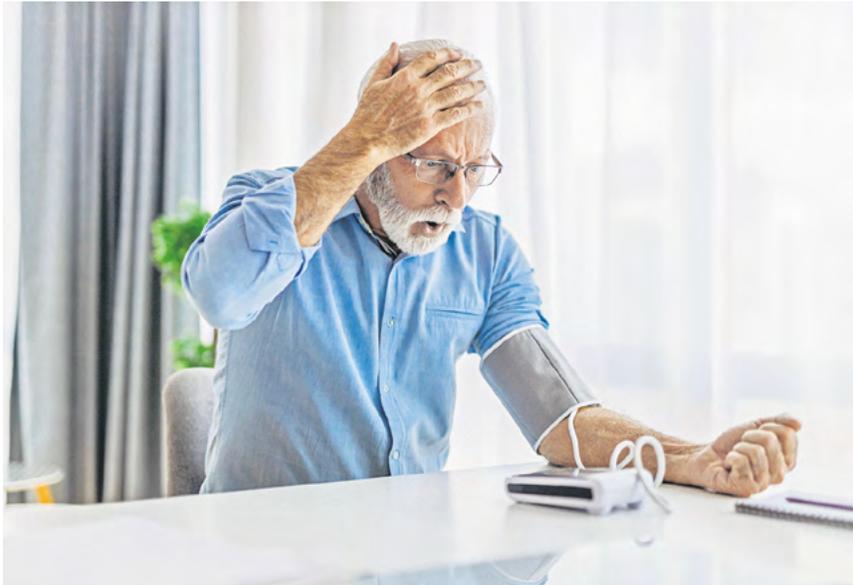
APOGEPHA – Arzneimittel für die Urologie

Als Partner in der Urologie bieten wir hochwertige Produkte und Services zur Behandlung urologischer Erkrankungen. Unser Ziel ist es, durch Innovation und Qualität einen wertvollen Beitrag für die Urologie zu leisten und Therapiemöglichkeiten für Patienten zu verbessern.

 **APOGEPHA**
Ihr Partner in der Urologie

Wenn Medikamente nicht mehr helfen

Bluthochdruck und Herzschwäche: Für Betroffene gibt es eine neuartige Therapie



Bluthochdruck kann in den meisten Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Immer wieder aber gibt es auch Betroffene, die mit Arzneien nicht mehr ausreichend eingestellt werden können.

Foto: DJD/CVRx/Getty Images/milan2099

Nach Angaben der Deutschen Hochdruckliga (DHL) leiden 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland an Bluthochdruck. In der Altersgruppe der 70- bis 79-Jährigen sind sogar drei von vier Personen betroffen. Bluthochdruck ist der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und diese sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Auch die chronische Herzschwäche, in der Fachwelt Herzinsuffizienz genannt, ist eine Volkskrankheit - fast vier Millionen Menschen leiden nach Angaben des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz (DZHI) daran.

Viele Betroffene können mit Medikamenten nicht mehr eingestellt werden

Bluthochdruck tut in der Regel nicht weh, daher ist eine große Achtsamkeit der Patientinnen und Patienten wichtig. Die Realität aber sieht anders aus: Denn tatsächlich wissen 30 Prozent der Betroffenen nichts von ihrer Erkrankung, die zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Patienten

mit Herzschwäche kennen dagegen in fast allen Fällen ihre Erkrankung und leiden darunter, denn sie sind körperlich nicht leistungsfähig. Oft können sie nicht einmal eine Treppe hochsteigen oder sind danach aus der Puste und verspüren Atemnot. Ob Bluthochdruck oder Herzschwäche: Beide Krankheiten können in den meisten Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Immer wieder aber gibt es auch Betroffene, die mit Arzneien nicht mehr ausreichend eingestellt werden können. Für Patientinnen und Patienten steht eine innovative Behandlungsmethode, genannt „BAT“, zur Verfügung.

BAT ist wirksam und sicher

Bei der BAT (Barorezeptorenaktivierungstherapie) wird ein Gerät, das einem Herzschrittmacher ähnelt, im Bereich unter dem Schlüsselbein unter die Haut implantiert. Vom Gerät zieht eine Elektrode unter der Haut zur Halsschlagader, an der das Ende der Elektrode befestigt wird. Der Eingriff erfolgt unter Vollnarkose und dauert weniger als eine Stunde. Indiziert ist die Therapie bei Patientinnen und Patienten mit Bluthochdruck oder Herzinsuffizienz, aber nur dann, wenn die Leiden mit Medikamenten nicht oder nicht ausreichend kontrolliert werden können. Für die Therapie beider Erkrankungen konnten Studiendaten die Wirksamkeit und Sicherheit des Geräts nachweisen. Mit ihm konnte der obere Blutdruckwert deutlich gesenkt werden, und zwar sogar dann, wenn eine maximale Medikamententherapie nicht ausreichend war. Herzinsuffizienz-Patienten wiederum waren körperlich deutlich besser belastbar. Betroffene können sich auf Youtube unter bit.ly/herztherapie informieren. Erkrankte, die trotz medikamentöser Therapie unter Bluthochdruck oder Herzschwäche leiden, sollten ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt auf die Therapieform „BAT“ ansprechen. *djd*



Das Gerät für die „BAT“ ähnelt einem Herzschrittmacher und wird im Bereich unter dem Schlüsselbein unter die Haut implantiert.

Foto: DJD/CVR



ZENTRUM FÜR ALTERSMEDIZIN mit stationärer, teilstationärer und ambulanter Versorgung

Die Bevölkerung in Dresden altert: Im Jahr 2025 wird jeder sechste Dresdner über 70 Jahre alt sein, dabei steigt insbesondere der Anteil Hochbetagter über 80 Jahre an. Deren medizinische Versorgung ist ein wesentlicher Behandlungsschwerpunkt im Zentrum für Altersmedizin im Krankenhaus St. Joseph-Stift Dresden.

+ Größte Akutgeriatrie in Dresden mit 54 Betten

Patienten im hohen Alter erfordern differenzierte Behandlungsstrategien. Für eine maßgeschneiderte Behandlung ist ein multiprofessionelles Team notwendig, um neben akutmedizinischen auch psychische, kognitive und soziale Probleme zu erkennen. Ziel unseres akutgeriatrischen Konzeptes ist zum einen die Therapie der akuten Erkrankung und zum anderen – begleitend dazu – eine frühe rehabilitative Unterstützung zum Erhalt und zur Wiedererlangung der Selbstständigkeit.

+ Geriatriische Tagesklinik

Erweiterte Behandlungsmöglichkeiten bietet unsere Geriatriische Tagesklinik, die ein zusätzliches Bindeglied zwischen ambulanter und vollstationärer geriatrischer Behandlung darstellt. Die Behandlung geschieht dabei in enger Zusammenarbeit mit Haus- und Fachärzten sowie ambulanter Krankenpflege und Therapeuten. Sie beugt einer Entfremdung von der häuslichen Umgebung vor, wie sie in einer vollstationären Behandlung entstehen kann.



Die hohe Versorgungsqualität der akutgeriatrischen Behandlung im St. Joseph-Stift wurde durch den Bundesverband Geriatrie geprüft und ist seit 2014 mit dem Qualitätssiegel Geriatrie ausgezeichnet.

KRANKENHAUS ST. JOSEPH-STIFT DRESDEN
Wintergartenstraße 15/17, 01307 Dresden

www.josephstift-dresden.de

Akutgeriatrie Sekretariat: 0351 / 44 40 – 2413
Bettenplanung: 0351 / 44 40 – 5177
Geriatriische Tagesklinik: 0351 / 44 40 – 2535

Die Einweisung/Anmeldung erfolgt durch den Haus- oder Facharzt.

Immunstark in die warme Jahreszeit

Mit Bewegung, Pflanzenkraft und genügend Schlaf bleibt die Abwehr fit

Bei den meisten Menschen steigt in der warmen Jahreszeit das Wohlbefinden deutlich an: Längere Tage, mehr Sonne und höhere Temperaturen streicheln die Seele und stärken den Körper. Doch gerade während der Umstellungsphase können plötzliche Wetterwechsel, starke Temperaturschwankungen, Heuschnupfen und Anpassungsprobleme den Organismus belasten. Und wie die Corona-Welle im Juli vergangenen Jahres gezeigt hat, machen Atemwegserkrankungen auch im Sommer nie ganz Pause. Ein starkes Immunsystem ist also das ganze Jahr über gefragt. Und dafür kann jeder selbst etwas tun.

Viel frische Luft, Obst und Gemüse

Eine der besten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems fällt bei schönem Wetter besonders leicht: Bewegung an der frischen Luft. Wandern, Laufen oder Radfahren in der Natur bringt den Kreislauf in Schwung, das helle Tageslicht fördert die für das Immunsystem wichtige Vitamin-D-Produktion. Ein weiterer Immunbaustein ist die Ernährung. Professor Dr. med. Martin Hörning, Experte für Phytotherapie, rät zu viel Obst und Gemüse



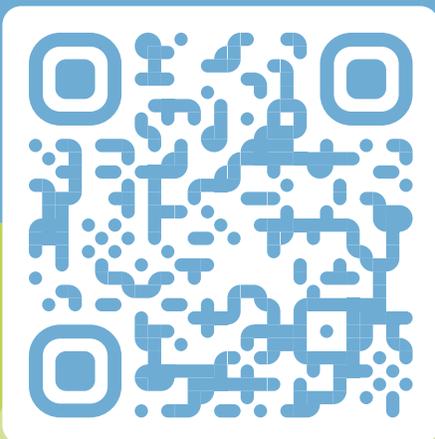
Bewegung im Freien bringt den Kreislauf in Schwung und das Immunsystem auf Touren.

*Foto: DJD/sanitas/
WavebreakmediaMicro
- Fotolia*



GESUND IN SACHSEN
DAS ONLINEMAGAZIN

MACH DAS BESTE AUS DEINER GESUNDHEIT.



gesund-in-sachsen.de

für eine gute Versorgung mit natürlichen Antioxidantien wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle in der Immunabwehr, denn sie unterstützen den Körper im Kampf gegen freie Radikale. „Das sind aggressive Moleküle, die, wenn sie in zu großer Menge entstehen, Entzündungen begünstigen“, so Hörning. Besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide) stecken in der Grapefruit. Allerdings befinden sich die wertvollen Stoffe vor allem in den bitteren Schalen und Kernen, die wir nicht verzehren. Zugänglich werden sie zum Beispiel als Grapefruitkernextrakt (GKE) – mehr dazu unter www.grapefruitkernextrakt.de. GKE gibt es auch in Kombination mit anderen „Immunboostern“, wie Echinacea purpurea, dem Kraut des Roten Sonnenhuts, das in der Naturheilkunde traditionell zur Im-

munstärkung eingesetzt wird. Gute Präparate – bio und vegan – findet man in der Apotheke.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wer sich regelmäßig bewegt und bewusst ernährt, hat schon einiges für ein starkes Abwehrsystem getan. Damit es gut arbeiten kann, braucht es dann noch eine weitere Zutat: ausreichend Schlaf. Denn während der Nachtruhe laufen im Körper viele Reparaturprozesse auf Hochtouren. Ohne diese Ruhephase kann der Organismus Angriffe schlechter abwehren und wird anfälliger. Auch tagsüber kann es eine gute Idee sein, bei aufkommender Müdigkeit einfach mal ein Püschchen oder eine Entspannungsübung zu machen. So hat Stress, der ebenfalls das Immunsystem angreift, keine Chance. djd

**Fitness
Kurse
Sauna**

activsports
PREMIUM

Training ab

7,99€
pro Woche

www.activ-fitness-deutschland.de

Blasewitzer Str. 43 | 01307 Dresden | Tel. 0351/45 26 600

Mit Multipler Sklerose auf Reisen

Gut vorbereitet können auch MS-Betroffene fast jedes Ziel ansteuern

Ein Wochenende London oder Prag, eine Auszeit vom deutschen Herbstwetter am Mittelmeer, eine Wandertour im Harz oder ein Trip in ferne Länder? Es gibt viele Arten zu reisen - auch für Menschen mit Multipler Sklerose (MS). Dank moderner Therapien und Möglichkeiten können viele Betroffene heutzutage fast ohne Einschränkungen ihr gewünschtes Ziel ansteuern. Allerdings haben sie neben der normalen Reiseausrüstung immer auch ihre Erkrankung im Gepäck. Damit es unterwegs keine Unannehmlichkeiten oder bösen Überraschungen gibt, sollten MS-Patienten sich deshalb im Vorhinein besonders gut informieren und den Urlaub frühzeitig planen.

Reiseziel: Kühler ist oft besser

Viele Tipps zum Reisen mit MS finden sich beispielsweise in der Ausgabe 8 der Zeitschrift MS persönlich, die über das Contact Center (Telefonnummer: 0800 9080333) bestellt oder als PDF im Service Bereich der Website ms-begleiter.de heruntergeladen werden kann. So muss zunächst der gesundheitliche Zustand be-



Welche Sehenswürdigkeit soll jetzt besichtigt werden? Städtetrips bieten viel Abwechslung, und die medizinische Infrastruktur ist meist gut.
Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/damircudic



Bei der Reiseplanung sollten Menschen mit MS neben dem Urlaubsvergnügen auch ihre Erkrankung im Blick haben.

Foto: DJD/Sanofi/Getty Images/damircudic

rücksichtigt werden. Bestehen zum Beispiel körperliche Einschränkungen, sollte das bei der Wahl von Verkehrsmitteln und Unterkunft beachtet werden. Viele MS-Patienten vertragen außerdem aufgrund des Uhthoff-Phänomens keine Hitze und sind besser mit Reisen in kühlere Regionen oder einem Ausweichen in den Herbst oder Frühling beraten.

Beim Kofferpacken steht die Reiseapotheke ganz oben auf der Liste, denn man kann zwar fast überall auf der Welt Socken oder Unterhosen kaufen, aber nicht unbedingt MS-Medikamente in passender Qualität und Dosierung erhalten. Alle erforderlichen Mittel sollten deshalb in ausreichender

Menge für die gesamte Reisedauer eingepackt werden - und zwar möglichst ins Handgepäck, denn Koffer gehen gerne einmal verloren. Auch ein Kortison Präparat für den Fall eines akuten Schubes ist sinnvoll. Müssen Medikamente gekühlt werden oder enthalten sie Nadeln, wie bei Fertigspritzen oder Pens, sollte man sich eine ärztliche Bescheinigung (deutsch und englisch) geben lassen.

Wichtig: Medizinische Versorgung vor Ort

Falls es im Urlaub doch einmal zu Problemen kommt, ist außerdem eine gute

medizinische Versorgung vor Ort wichtig. Hier sollte man sich vorab kundig machen und am besten auch einen Arztbericht auf Englisch dabei haben. Nicht zuletzt ist zu checken, ob bestimmte Impfungen oder eine Malariaprophylaxe für das Reiseland erforderlich sind. Die meisten Impfungen sind für MS-Patienten unbedenklich, Lebendimpfungen - insbesondere Gelbfieber - werden allerdings nicht empfohlen, weil sie einen Schub auslösen können. Da bei immunmodulatorischen MS-Therapien die Impfantwort schwächer sein kann, ist gegebenenfalls eine Titerkontrolle angeraten.
djd

FAMILIENHIT

- 3 oder 7 Übernachtungen mit erw. Frühstücksbuffet
- Freikarte für ein Spiel auf der Minigolfanlage
- Nutzung Indoor Pool und Sauna, Leihbademäntel
- kostenloses W-LAN



7 x Ü/F
ab 669,- €

3 x Ü/F
ab 349,- €

Buchungshotline 037348 780

Preis für 2 Erwachsene & 2 Kinder unter 14 Jahre in der Suite (zzgl. Kurtaxe)

www.panoramahotel-oberwiesenthal.de info@panoramahotel-oberwiesenthal.de

Oberwiesenthaler Panorama Hotel GmbH • Vierenstraße 11 • 09484 Kurort Oberwiesenthal • Geschäftsführer: René Klechowicz

Zusammen unschlagbar: Körper, Geist & Seele



Wohltuende Entspannungs-
anwendungen von
Kopf bis Fuß



Anwendungen
30 bis 90 Minuten
ab 59 Euro

Mein Geschenk für Sie:



Verena Kaletta
0172-7525117

nuoro
Louisenstraße 62
01099 Dresden

Erschöpft und vergesslich: Steckt ein Vitamin-B12-Mangel dahinter?

Risiko für einen Mangel steigt mit dem Alter – Ausgleich kann Symptome stoppen

Wer schnell müde und erschöpft ist, zunehmend Probleme hat, sich zu konzentrieren und sich häufiger antriebslos oder ein wenig depressiv fühlt, schiebt diese Symptome oft aufs Älterwerden. Ab 60 Jahren, so denken viele Menschen, muss man sich mit manchen gesundheitlichen Schwierigkeiten abfinden – man wird vergesslicher und kann Stress nicht mehr so leicht verkraften. Doch es lohnt sich, den Ursachen für diese Symptome nachzugehen. Denn Studien zeigen: Diese Symptome können auch Anzeichen für einen Mangel an Vitamin B12 sein. Eine Untersuchung des Helmholtz-Zentrums München weist nach, dass jeder vierte Mensch im Alter über 65 zu niedrige Werte im Blut hat – in der Altersgruppe der 85- bis 93-Jährigen ist sogar mehr als ein Drittel von einem Vitamin-B12-Defizit betroffen.

Nervenschäden ausbremsen

Ein solcher Mangel kann sich auf die Blutbildung und das Nervensystem auswirken. Wird er nicht behoben, leiden die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Auch Nervenschäden können die Folge sein. Daher sollte ein Mangel rasch und konsequent



Wer einen Vitamin-B12-Mangel ausgleicht, kann Symptome wie Vergesslichkeit ausbremsen und sich wieder besser konzentrieren.

Foto: JD/Wörwag Pharma/Colourbox

ausgeglichen werden. Der Arzt kann diesen durch eine Blutuntersuchung feststellen. Um ihn zu beheben, sind hoch dosierte Tabletten erforderlich. 1.000 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag haben sich in Studien

als wirksame Dosis zum Ausgleich eines Mangels erwiesen. Tabletten mit dieser Dosis sind als Arzneimitteln rezeptfrei in Apotheken erhältlich, wie B12 Ankermann. Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungs-

mitteln sind Arzneimittel im Hinblick auf Wirksamkeit und Sicherheit geprüft; mehr Informationen dazu gibt es unter www.b12ankermann.de. Wenn das Vitamin-B12-Defizit behoben ist, kehrt die Leistungsfähigkeit in der Regel rasch zurück.

Den Speiseplan umstellen

Zusätzlich kann es hilfreich sein, seinen Speiseplan umzustellen. Denn viele Menschen nehmen zu wenig Vitamin B12 über die Nahrung zu sich. „Dazu zählen vor allem Vegetarier, insbesondere Veganer“, sagt Dr. Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer des medicum Hamburg. Der Grund: Das wertvolle Vitamin findet sich hauptsächlich in Lebensmitteln tierischer Herkunft, vor allem in Fleisch. Wer das nicht essen mag, kann stattdessen Eier, Milch und Käse auf-tischen. Eine weitere häufige Ursache für einen Mangel, insbesondere bei älteren Menschen, ist eine gestörte Aufnahme des Vitamins im Darm, etwa durch Magen-Darm-Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten wie Säureblockern und dem Diabetes-Medikament Metformin. *djd*

Steigen Sie mit uns aufs Dach...

... zum 1. Aktionstag des SZ Lebensbegleiters. Dort können Sie nicht nur die grandiose Aussicht genießen, sondern einen ganzen Tag lang Orientierung, Beratung und maßgeschneiderte Angebote für den goldenen Herbst des Lebens.

Wenn am Samstag, 13. Mai, der 1. Aktionstag des „SZ Lebensbegleiters“ im Haus der Presse in Dresden startet, dann werden Dienstleister und Experten mit Mensch Ü60 zusammentreffen. Der Tag verspricht nicht nur ein breitgefächertes Angebot zum Thema „Älter werden leicht gemacht“, sondern vor allem einen regen Austausch für alle Interessierten. Und das ist ganz im Sinne des „SZ Lebensbegleiters“. Denn die Plattform der DDV Mediengruppe richtet sich an die Gruppe Ü60, jene, die bald dazugehören sowie an Politik, Unternehmen und Dienstleister. Sie informiert und vernetzt Menschen in Sachsen.



Draufblick auf das Dresdner Haus der Presse mit Aussichts-Plattform. Im Hintergrund ist das alte Dresden zu sehen. Foto: Claudia Jacquemin

- ▶ Führungen durch das Archiv der Sächsischen Zeitung
- ▶ Besuch der Dachterrasse mit traumhaftem Blick über Dresden, Samstag, 13. Mai 2023, von 10 bis 18 Uhr, im Haus der Presse, Ostra Allee 20, 01067 Dresden. *Katrin Fiedler*

Es finden ganztägig zahlreiche Fachvorträge statt. Mit dabei:



Katrin Sachs
Bürgerstiftung
Dresden

mit dem Vortrag
„Engagement hält
fit“



Klaus Kabitzsch
Professor für Informations-
systeme und Ingenieur

mit dem Vortrag
„Digitale Alltagshilfen für
das Leben im Alter“



Ernst Hirsch
Kameramann und
Regisseur

zeigt kleine Filme
vom alten
Dresden



Christiane Schifferdecker
Landesseniorenbeauftragte

mit dem Vortrag
„Seniorinnen und Senioren
in Sachsen – wichtige All-
tagsthemen, Lösungsansätze

Am 1. Aktionstag „SZ Lebensbegleiter“ dreht sich alles um ein schöneres Leben im Alter und hat folgendes zu bieten:

- ▶ Aussteller, Dienstleister und Produkte zu Ernährung, Gesundheit, Mobilität, Beratung und Begleitung, Altersvorsorge und Absicherung, Reisen, Freizeitgestaltung, Kultur, Fitness
- ▶ Ganztägig Fachvorträge zu den Themen „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“, „Digitale Alltagshilfen“, „Single-Reisen für Senioren“, „Medikamente und Fahrtauglichkeit“, „Erben und Testament“, „Ehrenamt in Sachsen“



findet am Samstag, 13. Mai 2023, statt.

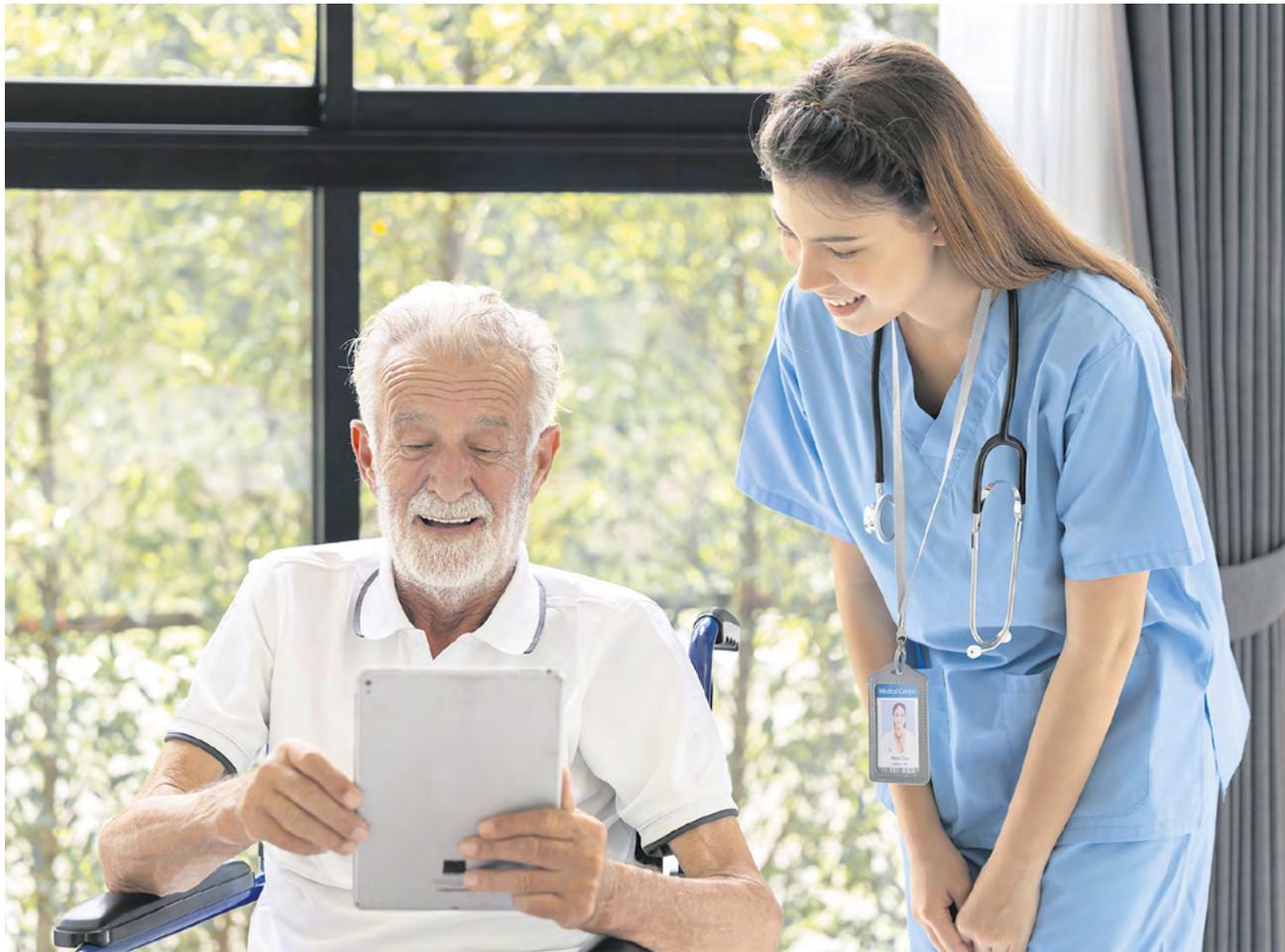
Zeit: 10 bis 18 Uhr

Ort: Haus der Presse,
Ostra Allee 20,
01067 Dresden

Schirmherrschaft:
Petra Köpping, Sächsische Staats-
ministerin für Soziales und Gesell-
schaftlichen Zusammenhalt

Wenn schnelle Unterstützung zählt

Betriebliche Krankenversicherung mit Services bei Pflegebedürftigkeit



raten dann nach Eintritt einer Pflegebedürftigkeit telefonisch – und kommen auf Wunsch auch nach Hause.

Bei Bedarf Vermittlung eines Platzes im Pflegeheim

Ebenso organisieren sie Hilfe beim Einkauf und im Haushalt oder kümmern sich um psychologische Unterstützung. Bei Bedarf vermitteln sie einen Platz in der Tagespflege oder, wenn die Beteiligten es wünschen, innerhalb von 24 Stunden einen Platz in einem Pflegeheim. Diese Fürsorge nutzt neben den Versicherten und ihren Familien auch den Arbeitgebern selbst und dem Unternehmen: Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern fällt es mit der Unterstützung durch Assistance-Services leichter, in schwierigen Situationen den Kopf für die Arbeit frei zu haben und leistungsfähig zu bleiben. *djd*

Einige Anbieter von betrieblichen Krankenversicherungen (bKV) haben ihre Tarife um die umfangreichen Leistungen einer Pflege-Assistance erweitert. Sie stehen nicht nur den Versicherten selbst, sondern auch deren Angehörigen kostenfrei zur Verfügung.

Foto: DJD/Allianz/SKW - stock.adobe.com

Angesichts des vorherrschenden Fachkräftemangels sind ein hohes Gehalt und entsprechende Karrierechancen längst nicht mehr die allein entscheidenden Faktoren, die einen Arbeitgeber attraktiv machen. Stattdessen empfinden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zusätzliche Leistungen, wie etwa das Angebot einer komplett vom Chef finanzierten betrieblichen Krankenversicherung (bKV), als besondere Wertschätzung durch die Firma. Damit zeigt das Unternehmen, dass ihm auch das gesundheitliche Wohl seiner Beschäftigten am Herzen liegt. Besonders wertvoll wird eine bKV dann, wenn sie

standardmäßig Leistungen enthält, die in einer schwierigen Situation für rasche Unterstützung sorgen – zum Beispiel, wenn Versicherte selbst oder ihre Angehörigen pflegebedürftig werden.

Mitarbeitende und Arbeitgeber profitieren von Unterstützung im Pflegefall

In Deutschland gibt es laut Bundesministerium für Gesundheit aktuell mehr als 4,5 Millionen Pflegebedürftige, rund 80 Prozent von ihnen werden zu Hause versorgt. Meist übernehmen Angehörige

die Pflege, häufig unterstützt durch einen ambulanten Pflegedienst. Die Organisation des Alltags ist dabei für alle Beteiligten eine große und oft belastende Aufgabe. Eine bKV kann hier betroffene Familien unterstützen, indem sie ihnen mit Services zur Seite steht. Mitarbeitende und Arbeitgeber profitieren von tatkräftiger Unterstützung im Pflegefall. Bei der Allianz beispielsweise können Versicherte sowie deren Angehörige in allen bKV-Tarifen kostenfrei die umfangreichen Leistungen einer Pflege-Assistance in Anspruch nehmen. Mehr Infos gibt es unter www.allianz.de/business. Fachkräfte be-



Eine betriebliche Krankenzusatzversicherung bietet maßgeschneiderte Angebote, mit denen Unternehmen die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter unterstützen können. Auch die Pflege-Assistance-Leistungen können in den Tarifen enthalten sein.

Foto: DJD/Allianz/pressmaster - stock.adobe.com

Unsere Tagespflege



*im Wohnpark Elsa Fenske
Freiberger Straße 18
01067 Dresden*



Beratungs-Telefon: 0351 3138-555
www.cultus-dresden.de

Gemeinsam statt einsam

Ambulante Alten- und Krankenpflege

Ihr qualifizierter Ansprechpartner bei Fragen in der

- Häuslichen Krankenpflege
- Grundpflege
- Alltagsbegleitung und
- Hauswirtschaft

Borsbergstraße 14 | 01309 Dresden
Telefon: 0351-4164997
E-Mail: pflegedienst@bedrich-web.de



Mit Kieser den Rücken stärken.

Die Ursachen für Rückenprobleme sind vielfältig. Jedoch haben neu von zehn Personen, die unter chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden leiden, eine zu schwache Rückenmuskulatur. Sind die Muskeln, welche die Wirbelsäule stabilisieren zu schwach, werden Bandscheiben und Wirbelgelenke überlastet. Frühzeitige Abnutzungserscheinungen sind die Folge. Es kommt zu Blockierungen, Arthrosen und schmerzhaften Entzündungen der Wirbelgelenke, zur Degeneration der Bandscheiben bis hin zu Bandscheibenvorfällen mit Kompression von Nervenwurzeln mit Beinschmerzen („Ischias“) und Lähmungen. Zu Beginn des Trainings findet auf computergestützten Maschinen eine sorgfältige Rückenanalyse statt. Das Ergebnis gibt Aufschluss über muskuläre

Defizite, die Kraft Ihrer Rückenstrecker und die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule: Die Basis für einen fundierten, effizienten Trainingsplan. Durch hochintensives Krafttraining kann die Rückenmuskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv gestärkt werden, was auch durch unabhängige Studien belegt wird. Kieser bietet Ihnen für jedes Trainingsziel ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm.

Mit nur zweimal 30 Minuten Krafttraining pro Woche können auch Sie Ihren Körper deutlich kräftigen, Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und Ihre Rückenschmerzen reduzieren.

Lernen Sie uns jetzt bei einem kostenlosen und unverbindlichen Einführungstraining kennen!

«Kraft bedeutet für mich leichtere Alltagsbewältigung und Autonomie.»

Regine Elsener

«Nach zwei bis drei Wochen konnte ich meine Medikamente absetzen. Ich merkte, wie ich von Training zu Training stärker wurde.»

Gabriel Chrysostomides

«Ich kann wieder länger stehen. Länger sitzen. Und ich habe weniger Rückenschmerzen.»

Anne-Marie Zillmann



Wer Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen oder diese aktiv angehen will, findet mit Kieser eine starke Stütze, denn seit über 55 Jahren setzen wir uns mit der Lösung von Kräftigungsproblemen mittels Krafttraining auseinander.

Probieren Sie es aus!

**JETZT
100 EURO
STARTHILFE
SICHERN!***

DIE STÄRKSTE ENTSCHEIDUNG FÜR IHREN RÜCKEN.

Immer ein Stück stärker.

Kieser Dresden-Gruna | Zwinglstraße 28-30 | Telefon (0351) 250 12 80

Kieser Dresden-Neustadt | Neustädter Markthalle, Eingang Ritterstr. | Telefon (0351) 810 54 21

kieser-training.de

KIESER

* Gültig für Neukunden bei Aboabschluss in den genannten Kieser Standorten bis zum 30.04.2023, nur einmal pro Person einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Auszahlung des Geldwertes.

Das Hochwasserrisiko besser einschätzen

Städtisches Umweltamt lässt bis September Vermessungen im Dresdner Osten durchführen

Ab sofort bis September 2023 führen Mitarbeitende des Amtes für Geodaten und Kataster im Auftrag des Dresdner Umweltamtes Vermessungsarbeiten am Prohliser Landgraben/Geberbach und am Nickerner Abzugsgraben in den Stadtteilen Dobritz, Reick, Prohlis, Nickern und Kauscha aus. Die Vermessungen erfolgen zum Teil mit Ortsbegehung und zum Teil mit Drohne. Eine entsprechende Bekanntmachung steht im elektronischen Amtsblatt der Landeshauptstadt Dresden in der Ausgabe vom 28. März 2023 unter www.dresden.de/amtsblatt.

Die Ergebnisse der Vermessung sind Grundlage für die Erarbeitung eines Hochwasserrisiko-Managementplanes entsprechend der Hochwasserrisiko-Management-Richtlinie 2007/60/EG von 2007 für den Prohliser Landgraben/Geberbach.

Das Ziel des Hochwasserrisiko-Managements ist es, die hochwasserbedingten Risiken für Umwelt, Kulturgüter, Wirtschaft und die menschliche Gesundheit zu verringern bzw. zu bewältigen. Zu diesem Zweck werden in einem ersten Schritt die genauen Hochwassergefahren ermittelt. Mit einem hydrologischen Modell wird zunächst berechnet, welche Abflüsse in den Gewässern bei bestimmten Starkregenereignissen auftreten können. Im zweiten Schritt wird ermittelt, wo und in welchem Ausmaß es dabei zu Überflutungen kommt. Dies geschieht mittels eines hydraulischen Modells. Hierfür bilden die Vermessungsdaten die Basis. Je aktueller und vollständiger die Vermessungsdaten sind, desto genauer können die Überflutungsgefahren kalkuliert werden.

Im Rahmen des Hochwasserrisiko-Managementplanes wird anschließend das Hochwasserrisiko bewertet, das heißt es wird analysiert, wo die Überflutungen Schaden anrichten können. Für die Risikogebiete werden angemessene Ziele sowie die zur Zielerreichung notwendigen Maßnahmen festgelegt. Restrisiken werden ebenfalls benannt.

Einige schon erarbeitete Hochwasserrisiko-Managementpläne für Gewässer in Dresden können online unter www.dresden.de/hochwasser, Thema Öffentliche Hochwasservorsorge und -schutz eingesehen werden. Auch weitere Informationen zum Thema Hochwasser sind hier zu finden.

www.dresden.de/hochwasser



Eislaufsaison endet mit neuem Besucherrekord

Rund 107.500 Eisläuffans besuchten in der Saison 2022/2023 die JOYNEXT Arena mit ihren Eisflächen

Nachdem die Eisschnelllaufbahn bereits Ende Februar vom Netz genommen wurde, endete am ersten April-Wochenende (1./2. April) auch das Eislaufangebot in der Trainingseishalle und damit die Eislaufsaison 2022/2023 in der JOYNEXT Arena.

Hallenmanager Steffen Baronick zieht ein erfreuliches Fazit: „Für die Saison 2022/23 können wir einen neuen Besucherrekord für das öffentliche Eislaufen mit rund 107.500 Gästen verzeichnen. Dieses Ergebnis ist umso erfreulicher, da aufgrund der Energiekrise der Betrieb der Eisschnelllaufbahn um knapp vier Wochen verkürzt wurde. Diese Nutzungszahlen belegen, dass die Bürger der Landeshauptstadt Dresden weit über die Angebote der Sportvereine hinaus hungrig auf diese Sport- und Bewegungsmöglichkeit sind.“

Das zuvor erfolgreichste Eislaufjahr war die Saison 2019/2020 mit etwa 107.300 Besuchern. In den darauffolgenden zwei Jahren waren das Eislaufangebot von erheblichen Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie geprägt.

In der aktuell zurückliegenden Saison war die besucherstärkste Woche zwischen Weihnachten und Neujahr mit knapp 16.000 Eisläufern. Der größte Besucherandrang herrschte am 30. Dezember 2022. Hier kamen mehr als 3.500 Schlittschuhläufer.

Besonderer Anziehungsmagnet in jeder Eislaufsaison ist die wöchentliche Eis-Disco, die jeden Sonnabend bis zu 1.000 Eis-Disco-Fans in die JOYNEXT-Arena lockte. Zu den insgesamt 24 Eis-Disco 2022/2023 kamen 14.200 Besucher.

Erstmals konnten in dieser Wintersaison auch Skifreunde die Eislaufbahn nutzen. Während des Abtauprozesses nach Abschalten der Kühlung wurde das Eislaufoval in eine Skipiste verwandelt. Auf dieser wurde unter anderem das im Rahmen des Ski-Weltcups ins Leben gerufene Projekt „Schulsport auf Ski“ weiterhin durchgeführt.

Veranstaltungsseitig waren neben den DEL2-Heimspielen der Dresdner Eislöwen der Shorttrack Weltcup sowie die Shorttrack Junioren-Weltmeisterschaft,

der 3. DresdenCup im Synchron-eiskunstlaufen, die sieben Vorstellungen des Eismärchens und das Endrundenturnier der U17 Deutschen Meisterschaft im Eishockey die Highlights der Wintersaison 2022/23, die weit über 100.000 Eissportfans in die JOYNEXT Arena lockten.

■ Konzerte, Inlinehockey und Roller-Disco

Die Kälteanlage ist nun ausgestellt, die Eishallen werden abgetaut und gereinigt. Danach wird in der Arena die Eisabdeckung für Konzerte aufgebaut:

■ Am Freitag, 5. Mai, 19.30 Uhr kommt Dieter Bohlen – Live 2023 – Das größte Comeback aller Zeiten.

■ Am Wochenende, 20. und 21. Mai, gibt DJ Bobo ein Doppelkonzert seiner EVO-LUT30N Tour. Tickets: www.eventim.de

In der Trainingseishalle wird der Inlinehockeybelag ausgelegt. Vom 5. Mai bis 25. Juni werden Rollen gegen Kufen getauscht. Am 12. Mai findet von 19 bis 22 Uhr die Roller-Disco statt, mit Musik, Spaß und Rollen durch den Disco-Abend. Der Eintritt kostet 6 Euro.

Vereine und private Gruppen können Inlinehockey-Zeiten mieten. Interessierte melden sich bitte per E-Mail an jttelbach@dresden.de

■ Kontakt

Servicepunkt JOYNEXT Arena
Telefon (03 51) 4 88 52 52

E-Mail: servicepunkt@dresden.de
Internet: www.dresden.de/eislaufen
Facebook: Eisarena Dresden

Fachkommission zum Erhalt historischer Grabstätten

Die Landeshauptstadt Dresden möchte den Erhalt historischer Grabstätten verstärkt fördern. Deshalb wurde eine Fachkommission einberufen. Sie nahm am 3. März ihre Arbeit auf. Aufgabe der Fachkommission ist es, die Gesamtliste der historischen Persönlichkeiten, deren Gräber auf Dresdner Friedhöfen zum Teil mit öffentlichen Mitteln gepflegt werden, grundlegend formal wie inhaltlich zu überprüfen.

Dabei sollen auch Sachverhalte identifiziert werden, die nicht mit den Grundsätzen einer freiheitlich-demokratischen Gesellschaft vereinbar sind. Die Einordnung der betreffenden Person in ihren historischen Kontext wird berücksichtigt.

Der Katalog historischer Gräber in der Landeshauptstadt Dresden soll aktualisiert und fortgeschrieben werden, um den Erhalt sowie die Pflege historischer Gräber neu zu bewerten. Die Fachkommission spricht den zuständigen Gremien der Landeshauptstadt Dresden Empfehlungen aus, wie mit historischen Gräbern aus fachlicher Sicht umgegangen werden soll. Die erarbeiteten Empfehlungen übergibt die Fachkommission zur weiteren Entscheidung an die Gremien des Stadtrates. Danach werden die Empfehlungen veröffentlicht.

Die Fachkommission steht unter der Leitung von Dr. Birgit Sack, Leiterin der Gedenkstätte Münchner Platz Dresden/Stiftung Sächsische Gedenkstätten. Die Geschäftsführung für die Fachkommission obliegt dem Amt für Kultur und Denkmalschutz der Landeshauptstadt Dresden.

www.dresden.de/historische-persoenlichkeiten



Dresdner Auftakt für Familienschulzentren

Mit dem von der Landeshauptstadt Dresden initiierten Programm der Familienschulzentren soll das Zusammenspiel von Schule und Elternhaus ab dem Schuljahr 2023/2024 weiter verbessert werden. Nun gab es den Auftakt für die Aufbauarbeit des Pilotprojekts mit sieben Schulen. Auf Einladung des Amtes für Schulen kamen am 30. März Schul- und Hortleitungen von Einrichtungen aus Stadtteilen mit besonderen sozialen Herausforderungen zum Austausch zusammen. Darüber hinaus stellten sich das Amt für Gesundheit und Prävention, das Amt für Kultur und Denkmalschutz sowie die Volkshochschule mit ihren Ideen für eine Beteiligung an den Familienschulzentren vor.

Das Programm ist als innovatives Schulentwicklungsprogramm für fünf Jahre vom Dresdner Stadtrat bestätigt worden. Es wird vom Sächsischen Staatsministerium für Kultus und der Wübben Stiftung Bildung unterstützt. Für die Teilnahme haben sich die 14. Grundschule „Im Schweizer Viertel“, die 93. Grundschule, die 117. Grundschule „Ludwig Reichenbach“, die 122. Grundschule „Am Palitzschhof“, die 129. Grundschule und die 139. Grundschule sowie das Förderzentrum „A. S. Makarenko“ entschieden.

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG:

Anerkannter Nachbarschaftshelfer für Pflegebedürftige

- Unsere Leistungen:**
- Hauswirtschaft/Reinigung
 - Blumenpflege
 - Erledigung des Einkaufes
 - Wäschepflege
 - Botengänge
 - Begleitung bei Spaziergängen
 - ... weitere Leistungen gern nach Abstimmung!

Kontaktieren Sie uns für IHR persönliches Angebot.

Pflegegrad 1-5 muss vorliegen, damit eine Abrechnung direkt über die Krankenkasse erfolgen kann!



Telefon: 0351 897 41 0

Mail: info@top-dienstleistungen.de

Gut informiert?

dresden.de/amtsblatt

Kindertagesbetreuung in der Landeshauptstadt Dresden weiterhin bedarfsgerecht

Amt für Kindertagesbetreuung schreibt jährlichen Kita-Fachplan fort – Geburtenrückgang hält bis voraussichtlich 2030 weiter an

Das Amt für Kindertagesbetreuung der Landeshauptstadt Dresden hat den Fachplan Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege für das Schuljahr 2023/24 fortgeschrieben. Am 30. März wurde der Fachplan in erster Lesung im Jugendhilfeausschuss beraten. Mit einem Beschluss des Stadtrates ist Anfang Juli 2023 zu rechnen.

■ Rückläufige Geburtenzahlen
Im November 2022 hat die Kommunale Statistikstelle eine aktualisierte Bevölkerungsprognose erstellt. Der Trend der rückläufigen Geburtenzahlen setzt sich fort. Im Gegensatz zur Bevölkerungsprognose 2020 geht die Zahl der Geburten noch stärker zurück als bisher angenommen. Es wird von einem Absinken der Kinderzahlen der Altersgruppe der unter Siebenjährigen bis voraussichtlich 2030 und dann einem leichten und sukzessiven Anstieg ausgegangen. Diese absinkende Kurve hat bereits im Altersbereich der unter Dreijährigen eingesetzt und wird sich auf die folgenden Altersgruppen zeitverzögert fortsetzen. Die Herausforderung der Prognose lag darin, die verschiedenen außergewöhnlichen

Entwicklungen zu berücksichtigen. Diese waren insbesondere die Zuwanderung aus der Ukraine, der weiterhin bestehende Zuzug von Flüchtlingen aus anderen Ländern, ein erneuter Geburteneinbruch und die Auswirkungen der Corona-Pandemie.

■ 30.000 Betreuungsplätze sind nötig
Für das Schuljahr 2023/24 sieht der Kita-Fachplan einen Bedarf von 30.030 Betreuungsplätzen vor. Dem steht voraussichtlich ein Angebot von 32.580 Plätzen gegenüber. Dieser Überschuss an Plätzen ist notwendig, um auf kurzfristige unvorhergesehene Ereignisse reagieren zu können. Würden diese Plätze nicht dauerhaft zur Verfügung stehen, hätte die Landeshauptstadt Dresden die ankommenden ukrainischen Kinder im vergangenen Jahr nicht so schnell integrieren können. Die Nachfrage nach Betreuungsplätzen in Kita bzw. Hort ist nach wie vor hoch. Bei den Unter-Dreijährigen liegt die Nachfrage bei 60 Prozent. Für Kinder im Alter von drei bis unter sieben Jahren liegt sie bei 98 Prozent und für Kinder im Grundschulalter bei 98 Prozent.

■ Integration im Kita-Alter
Die Inanspruchnahme sowie der Ausbau an Integrationsplätzen nimmt systematisch zu. Insgesamt 259 Kita-Standorte bieten inklusive Betreuung an. Davon befinden sich 59 in Horten. Das entspricht einem Zuwachs von 20 Integrationseinrichtungen im Vergleich zum Vorjahr. Der Dresdner Entwicklungsweg zur inklusiven Kindertagesbetreuung wird trägerübergreifend unterstützt.

■ Hohe Qualität in der Kita-Betreuung
Die Qualitätsentwicklung in der Dresdner Kindertagesbetreuung findet durch Eltern und Fachexpertinnen und Fachexperten große Anerkennung und erfährt zugleich eine große landes- und bundesweite Aufmerksamkeit. Deshalb besteht ein großes Interesse der Träger und Kindertagespflegepersonen, dass die Erfahrungs- und Erkenntnisschätze aus den Projekten und Qualitätsinitiativen auf der Ebene des Freistaates geprüft, bei Bedarf modifiziert und im Ergebnis nachhaltige Strukturen dafür geschaffen werden. Als gelungene Entwicklungsimpulse sind unter anderem das „Dresdner Modell zum Wohlbefinden der Jüngsten“,

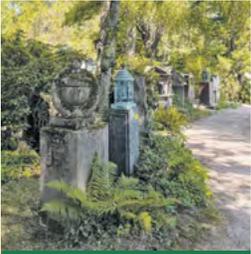
das Dresdner Handlungsprogramm „Aufwachsen in sozialer Verantwortung, der „Beteiligungskompass-Beteiligung von Kindern im Hort“, das Projekt „inklusive Kindertagesbetreuung“ und das Programm „Gemeinsam bildet – Schule und Hort im Dialog“ zu nennen.

■ Hintergrund
Die aktuelle Fortschreibung des Fachplans nimmt die wichtigsten Aufgaben in den Blick. Dazu gehören die Sicherung des Fachkräftebedarfs und der immense Professionalisierungsbedarf. Das Kita-System stößt zunehmend an seine Grenzen: Auf der einen Seite ist der Anspruch von Eltern und Gesellschaft an den Bildungsort Kita enorm gestiegen. Auf der anderen Seite wachsen die Herausforderungen unter anderem durch soziale Schwierigkeiten. Dresden unterstützt nachhaltig die Qualitätsentwicklung in der Dresdner Kindertagesbetreuung. Jedoch braucht es dabei ein aktiveres Zusammenwirken von Bund, Land und Kommune, um den aktuellen und künftigen Anforderungen an gelungenes Aufwachsen von Kindern an öffentlichen Bildungsorten gerecht werden zu können.

Weil sie zu uns gehören

Dresdens lebendige Friedhöfe

Urnenhain Tolkewitz
Wehlener Straße 15
01279 Dresden
☎ (0351) 2510055



Friedhof Dölzschen
Friedhofsweg 1
01187 Dresden
☎ (0351) 8498958



Nordfriedhof
Kannenhengelweg 1
01099 Dresden
☎ (0351) 8498958



Heidefriedhof Dresden
Moritzburger Landstraße 299
01129 Dresden
☎ (0351) 8498958



www.bestattungen-dresden.de



Städtisches
Friedhofs- und Bestattungswesen
Dresden

Bestattungsdienst

Wir gestalten
Ihren Weg des Abschieds -
persönlich, einfühlsam
und kompetent.

Löbtauer Str. 70 • 01159 Dresden
www.bestattungen-dresden.de
☎ (03 51) 43 93 60-0
(Tag & Nacht)




Unser Service im Trauerfall:

- Formalitätenportal**
- Bestattungs-Vorsorge**
- Digitaler Nachlass**
- Abmeldungen**

Renten- und Krankenversicherungen

Zeitschriften-Abonnements

Festnetz-DSL- und Handyverträge

Versorgungsämter

Shops

Mitgliedschaften

Rundfunkbeitrag (GEZ)

Zahlungsanbieter

Online Lottogesellschaften

Wettanbieter

Soziale Netzwerke

Spiele-Plattformen

Multimedia-Dienste

Dating- und Partnerportale

Energieversorger

Handelsplattformen



Dresden 01259
Bahnhofstraße 83
Telefon 0351 / 2015848

Pirna 01796
Gartenstraße 26
Telefon 03501 / 570000

Heidenau 01809
Lessingstraße 8
Telefon 03529 / 590010





info@bestattungshausbilling.de www.bestattungshausbilling.de

www.dresden.de/amtsblatt

Dresdner Amtsblatt



Bus . Fähre . Kirnitzschtalbahn Service: 03501 7111-999 | service@rvsoe.de | www.rvsoe.de



Angebote der RVSOE

Deutschlandticket startet ab 1. Mai 2023

Zum 1. Mai 2023 wird bundesweit das Deutschlandticket eingeführt, mit dem Sie für 49 Euro im Monat den Nahverkehr in der gesamten Republik nutzen können.

Unter www.rvsoe.de/mein-abo können Sie Ihr Deutschlandticket bequem online beantragen oder von Ihrem bereits bestehenden Abo in das Deutschlandticket wechseln.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihr Deutschlandticket mit dem neuen Zusatzticket „Deutschlandticket Plus Mitnahme“ für 10 EUR im Monat zu kombinieren, um weiterhin von den attraktiven Mitnahmeregelungen im Verkehrsverbund Oberelbe (VVO) zu profitieren, die beim Deutschlandticket ausgeschlossen sind.

DAS DEUTSCHLANDTICKET AUF EINEN BLICK:

- Startertermin: 1. Mai 2023
- kostet 49 Euro pro Monat
- nur im Abo erhältlich - monatlich kündbar
- in ganz Deutschland in der 2. Klasse im Nahverkehr gültig:
 - im VVO: RE, RB, S-Bahn, Straßenbahn, Stadt- und Regionalbus, Fähren (außer F7 Kurort Rathen) sowie Kirnitzschtalbahn
- dazu zählen u. a. nicht: ICE, IC, EC, Flixbahn, Flixbus sowie einige Sonderverkehrsmittel, wie z. B. die Dresdner Bergbahnen und der Aufzug in Bad Schandau
- Ausgabe erfolgt über eine Chipkarte
- personengebunden und nicht übertragbar
- die Personen-, Fahrrad- und Hundemitnahme ist ausgeschlossen.



DAS DEUTSCHLANDTICKET PLUS MITNAHME:

Mit dem „Deutschlandticket Plus Mitnahme“ können Sie für nur 10 EUR im Monat zusätzlich zu Ihrem Deutschlandticket einen Hund oder ein Fahrrad ohne zeitliche Einschränkung im Verkehrsverbund Oberelbe (VVO) mitnehmen.

Von Montag bis Freitag zwischen 18 und 4 Uhr sowie ganztags an Wochenenden und Feiertagen haben Sie zudem die Möglichkeit einen weiteren Erwachsenen und bis zu vier Schüler bis zum 15. Geburtstag auf Ihren Fahrschein mitzunehmen.

Gern beraten wir Sie in unseren Servicebüros, die sich in Bad Schandau, Dippoldiswalde, Freital und Pirna befinden, zu unseren Angeboten.

125 Jahre Kirnitzschtalbahn - Bahnerlebnistage Sächsische Schweiz



und Traditionsfahrten am 1. Mai



Lassen Sie sich auch im 125. Dienstjahr der meter-spurigen Bahn von deren Klingeln und Surren, dem Quietschen und Ruckeln verzaubern, wenn Sie die gelben Wagen der Kirnitzschtalbahn durch das romantische Tal bei Bad Schandau chauffieren.

Damals wie heute verkaufen Ihnen die Schaffner die Billetts von der Abreißmappe und geben das Rückgeld aus nostalgischen Galoppwechslern heraus.

Seit dem 1. April bis zum 31. Oktober verkehren die Dreiwagenzüge nun wieder täglich im Halbstundentakt durch das Kirnitzschtal.

Am 22. und 23. April gewähren wir Ihnen im Rahmen der Bahnerlebnistage Sächsische Schweiz einen Blick hinter die Kulissen der Kirnitzschtalbahn. Schauen Sie den Mitgliedern des Vereins „Freunde des Eisenbahnwesens – Verkehrsmuseum Dresden e. V.“ bei der Frühjahrsrevision über die Schultern und genießen Sie eine Fahrt im Wagenzug der 1980er Jahre.

Am 1. Mai laden wir Sie zu den beliebten Traditionsfahrten ein, bei denen die Museumswagen aus den Jahren 1926, 1928 und 1938 zusätzlich zum täglichen Linienverkehr auf der Schiene sein werden.

VVO-Entdeckertag am 14. April 2023 - Angebote der RVSOE: Mit dem Ikarus 280.03 unterwegs im Gottleubatal



Unser Tipp für Spontane: Steigen Sie ein und genießen Sie im Ikarus 280.03, einem klassischen Stadtbus der DDR, die Nostalgie der 1980er Jahre. Der Oldtimerbus wurde 1989 vom ungarischen Hersteller Ikarus Budapest nach Karl-Marx-Stadt geliefert und bietet 54 Fahrgästen einen Sitzplatz sowie 63 Stehplätze. Unsere Fahrten auf dem Linienweg der Plusbus-Linie 219 beginnen in Pirna (ZOB Steig 12) und führen über Berggießhübel und Bad Gottleuba bis an die tschechische Grenze. Alle Fahrten sind auf die S-Bahn S1 am Bahnhof Pirna abgestimmt.

Abfahrt: ab Pirna, ZOB Steig 12: 08:00 Uhr, 10:00 Uhr, 13:00 Uhr, 15:00 Uhr und 17:00 Uhr

Rückfahrt: ab Grenzübergang Bahratal: 08:50 Uhr, 10:50 Uhr, 13:50 Uhr, 15:50 Uhr und 17:50 Uhr

Preise pro Strecke und Person:

Erwachsene: 6,00 Euro

Schüler bis 15 Jahre: 4,00 Euro

Bitte beachten Sie, dass für die Fahrt mit dem Ikarus ein Sondertarif gilt. Die Fahrausweise des VVO haben hier keine Gültigkeit.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

SERVICEBÜROS

Bad Schandau
Im Nationalpark-Bahnhof
Bahnhof 6, 01814 Bad Schandau
Telefon: 03501 7111-930

Dippoldiswalde
Schuhgasse 6
01744 Dippoldiswalde
Telefon: 03501 7111-999

Freital-Deuben
Busbahnhof
Döhlener Straße 2, 01705 Freital
Telefon: 03501 7111-999

Pirna
Geschäftstelle (Foyer)
Bahnhofstr. 14 a, 01796 Pirna
Telefon: 03501 7111-160

Stellenausschreibungen der Landeshauptstadt Dresden

Wir trauern um den ehemaligen Mitarbeiter der Landeshauptstadt Dresden Herrn

**Brandmeister a. D.
Michael Piede**
geboren am: 31. Januar 1960
gestorben am: 13. März 2023

Er war bis zu seiner Pensionierung im Dienste der Landeshauptstadt tätig, zuletzt auf der Feuerwache Übigau. Wir werden sein Andenken in Ehren bewahren. Unsere aufrichtige Anteilnahme gilt seiner Familie.

Landeshauptstadt Dresden

Dirk Hilbert
Oberbürgermeister

Ines Leiteritz
Vorsitzende des Gesamtpersonalrates

Stadt verwalten.
Dresden gestalten.

dresden.de/karriere



In der Landeshauptstadt Dresden sind die folgenden Stellen zu besetzen.



Weitere Informationen zu Voraussetzungen und Erwartungen finden Sie unter bewerberportal.dresden.de

Neue Taxitarifverordnung tritt am 17. April in Kraft

Der Dresdner Stadtrat hat in seiner Sitzung am 23. März 2023 unter anderem die Neufassung der Verordnung der Landeshauptstadt Dresden über die Beförderungsentgelte und -bedingungen für den Verkehr mit Taxen – die sogenannte Taxitarifverordnung – beschlossen. Diese tritt am Montag, 17. April 2023, in Kraft. Die Verordnung steht im elektronischen Amtsblatt der Landeshauptstadt Dresden in der Ausgabe vom 4. April 2023 unter www.dresden.de/amtsblatt.

Die Anpassungen der Tarife erfolgten in Auswertung unter anderem der gestiegenen Energieträgerkosten, der Kraftstoffpreisentwicklung und des zuletzt zum 1. Oktober 2022 gestiegenen Mindestlohnes auf 12 Euro je Stunde. Mit Stand Februar 2023 gibt es in Dresden 142 Taxiunternehmen mit insgesamt 422 Fahrzeugen. Unter den 422 Fahrzeugen sind 30 Hybrid-Fahrzeuge und fünf voll-elektrische Fahrzeuge.

Bewerbungsfrist für offene Beigeordnetenstelle beendet

Sieben Männer und zwei Frauen haben sich um das Amt der/des Beigeordneten für Wirtschaft, Digitales, Personal und Sicherheit beworben. Am Donnerstag, 11. Mai, soll der Stadtrat die neue Beigeordnete oder den neuen Beigeordneten wählen. Bewerbungsfrist für diese Stelle war der 3. April. Der Stadtrat hatte die Ausschreibung in seiner Sitzung am 2. März auf den Weg gebracht.

Bekanntgabe zur Liquidation eines Vereins

Der Verein ALTERNativ – Netzwerk älter werdender Menschen Sachsen e. V. befindet sich seit dem 1. Januar 2023 in Liquidation. Sie endet am 31. Dezember 2023.

■ **Im Amt für Schulen ist die Stelle Koordinator Bildung für nachhaltige Entwicklung – BNE (m/w/d)** ab sofort befristet bis 31. März 2024 zu besetzen.
Arbeitszeit: Teilzeit mit 13 Stunden pro Woche, Entgeltgruppe 9 c
Chiffre: 40230302
Bewerbungsfrist: 14. April 2023 (Verlängerung)

■ **Im Amt für Kultur und Denkmalschutz ist die Stelle Verwaltungsleiter (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 11
Chiffre: 41230303
Bewerbungsfrist: 14. April 2023

■ **Im Sozialamt ist die Stelle Sachbearbeiter Haushalt (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 b
Chiffre: 50230307
Bewerbungsfrist: 14. April 2023

■ **Im Amt für Stadtstrategie, Internationales und Bürgerschaft ist die Stelle Sachbearbeiter Europäische und Internationale Angelegenheiten (m/w/d)** ab sofort befristet bis 8. Februar 2024 (mit der Option auf Verlängerung) zu besetzen.
Arbeitszeit: Teilzeit mit 18 Stunden pro Woche, Entgeltgruppe 12
Chiffre: 15230302
Bewerbungsfrist: 19. April 2023

■ **Im Sozialamt ist die Stelle Sachbearbeiter Sozialhilfe SGB XII außerhalb von Einrichtungen (m/w/d)** zum nächstmöglichen Zeitpunkt be-

fristet als Mutterschutz- und Elternzeitvertretung zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 c
Chiffre: 50230308
Bewerbungsfrist: 20. April 2023

■ **Im Sozialamt ist die Stelle Sachbearbeiter Bildung und Teilhabe/Dresden-Pass (m/w/d)** ab 1. Juni 2023 befristet bis 31. März 2025 zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 6
Chiffre: 50230309
Bewerbungsfrist: 20. April 2023

■ **Im Sozialamt ist die Stelle Sekretär (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 5
Chiffre: 50230310
Bewerbungsfrist: 21. April 2023

■ **Im Straßen- und Tiefbauamt ist die Stelle Planungsingenieur Verkehrs- und Gleisbau (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 12
Chiffre: 66230301
Bewerbungsfrist: 21. April 2023 (Verlängerung)

■ **Im Straßen- und Tiefbauamt ist die Stelle Sachbearbeiter Verkehrsregelung Arbeits- und Baustellen (m/w/d)** ab sofort befristet bis zum 31. Dezember 2024 zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 c
Chiffre: 66230303
Bewerbungsfrist: 21. April 2023 (Verlängerung)

■ **Im Sozialamt ist die Stelle Gruppenleiter Sachbearbeitung Eingliederungshilfe (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 c
Chiffre: 50230401
Bewerbungsfrist: 25. April 2023

■ **Im Sozialamt sind mehrere Stellen Sozialarbeiter Sozialer Dienst für Senioren (m/w/d)** ab sofort bzw. ab 1. Oktober 2023 unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe S 12
Chiffre: 50230402
Bewerbungsfrist: 25. April 2023

■ **Im Regiebetrieb Zentrale Dienstleistungen ist die Stelle Betriebshandwerker Brunnenwartung (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 5
Chiffre: 27230304
Bewerbungsfrist: 26. April 2023

■ **Im Amt für Hochbau und Immobilienverwaltung ist die Stelle Gruppenleiter elektrische Betriebsmittelprüfung (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 a
Chiffre: 65230402

Bewerbungsfrist: 28. April 2023

■ **Im Amt für Hochbau und Immobilienverwaltung ist die Stelle Sachbearbeiter elektrische Betriebsmittelprüfung (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 6
Chiffre: 65230403
Bewerbungsfrist: 28. April 2023

■ **Im Amt für Stadtplanung und Mobilität ist die Stelle Abteilungsleiter Verwaltung und Recht (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 15
Chiffre: 61230401
Bewerbungsfrist: 5. Mai 2023

■ **Im Amt für Gesundheit und Prävention ist die Stelle Facharzt Hygienischer Dienst (m/w/d)** ab sofort unbefristet zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 15 zzgl. Arbeitsmarktzulage und Zulage für Fachärzte im Öffentlichen Gesundheitsdienst
Chiffre: 53230105
Bewerbungsfrist: 16. Mai 2023 (Verlängerung)

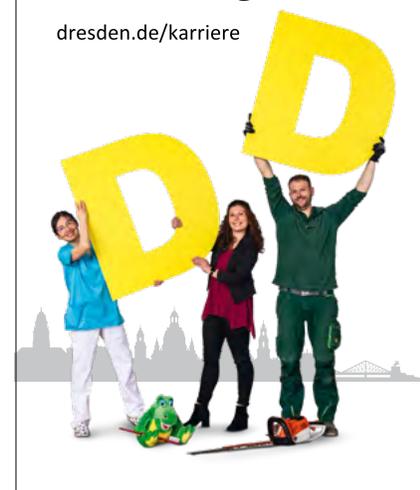
bewerberportal.dresden.de

■ **Im Eigenbetrieb Städtisches Friedhofs- und Bestattungswesen Dresden ist die Stelle**

Betriebswirt (m/w/d) ab sofort befristet als Krankheitsvertretung für mindestens vier Monate zu besetzen.
Arbeitszeit: Vollzeit, Entgeltgruppe 9 b
Chiffre: 712307
Bewerbungsfrist: 26. April 2023
Bewerbungen bevorzugt per E-Mail an: personal@bestattungen-dresden.de oder postalisch an: Städtisches Friedhofs- und Bestattungswesen Dresden, Löbtauer Straße 70, 01159 Dresden
www.bestattungen-dresden.de

Stadt verwalten.
Dresden gestalten.

dresden.de/karriere



Stadtrat tagt am 20. April 2023 im Plenarsaal des Rathauses

Die nächste Sitzung des Stadtrates findet statt am Donnerstag, 20. April 2023, 16 Uhr, im Neuen Rathaus, Plenarsaal, Rathausplatz 1.

Tagesordnung in öffentlicher Sitzung:

- 1 Bericht des Oberbürgermeisters
- 2 Bekanntgabe nicht öffentlicher Beschlüsse
- 3 Fragerunde (2 Runden)
- 4 Umbesetzung des Beirates für Menschen mit Behinderungen
- 5 Umbesetzung im Aufsichtsrat der DREWAG – Stadtwerke Dresden GmbH
- 6 Umbesetzung im Aufsichtsrat der Dresdner Verkehrsbetriebe AG
- 7 Besetzung des Aufsichtsrates der SachsenEnergie AG
- 8 Besetzung des Aufsichtsrates der Messe Dresden GmbH
- 9 Umbesetzung in der Kommunalgemeinschaft Euroregion Oberes Elbtal/Ostertagebirge e. V.
- 10 Umbesetzung im Aufsichtsrat der WiD Wohnen in Dresden GmbH & Co. KG
- 11 Tagesordnungspunkte ohne Debatte
- 12 Begründung einer „Gemeinsamen Solidaritätspartnerschaft der Städte

Dresden, Stuttgart und Straßburg“ mit Chmelynyzkyj, Ukraine

13 Eigenbetrieb Heinrich-Schütz-Konservatorium: Fortschreibung der Schulkonzeption der städtischen Musikschule für die Jahre 2023–2028

14 Eintrittspreise des tjg. theater junge generation im Sommertheater, Spielstätte Zoo Dresden

15 Veränderungssperre für den Bebauungsplan Nr. 3061, Dresden-Friedrichstadt Nr. 12, Waltherstraße/Friedrichstraße

hier:
Satzungsbeschluss zur ersten Verlängerung der Geltungsdauer der Veränderungssperre im Bebauungsplangebiet 16 Bebauungsplan Nr. 398.B, Dresden-Reick/Strehlen, Wissenschaftsstandort Dresden-Ost, Teilbereich 1.B

hier:
1. Abwägungsbeschluss
2. Änderungsbeschluss Bebauungsplan
3. Grenze des Bebauungsplanes
4. Satzungsbeschluss sowie Billigung der Begründung und der zusammenfassenden Erklärung nach § 10 a Abs. 1 BauGB zum Bebauungsplan 17 Änderung der „Dresdner Richtlinie zur sozialen Mietwohnraumförderung“ vom 7. September 2017

18 Neubau der Schwimmhalle Dresden Klotzsche umsetzen – Betrieb aller Bäder dauerhaft sichern

19 Bäderkonzept: Versprechen erfüllen – Die ganze Stadt im Blick

20 Schwimmhalle Klotzsche für den Dresdner Norden unverzichtbar

21 Eilantrag: Neubau der Schwimmhalle Klotzsche retten

22 Zehn Jahre Bäder GmbH – Evaluierung und Perspektiven der Bäder in Dresden

23 E-Petition Das Schwimmen im Norden darf nicht sterben! (Ersatzneubau Schwimmhalle Klotzsche)

24 Vertagungen aus der Sitzung vom 23./24. März 2023

24.1 Aktualisierung und regelmäßige Berichterstattung zum Sanierungs- und Entwicklungskonzept Dresdner

Sportstätten (SANEKO)

24.2 Änderung der Richtlinie der Landeshauptstadt Dresden über die Gewährung von Zuwendungen für stadtteilbezogene Vorhaben (Stadtbezirksförderrichtlinie)

24.3 Sanierung der Königsbrücker Straße zwischen Albertplatz und Stauffenbergallee – Maßnahmen zur Beschleunigung der Planfeststellung und zur Realisierung

24.4 Konzept zur historischen Kontextualisierung und Sanierung des Ehrenhains auf dem Nordfriedhof und des Ehrenmals am Olbrichtplatz erstellen und umsetzen

24.5 Zusätzliche Baumreihen westlicher Promenadenring

24.6 Fahrradstraße am Kleinzschachwitzer Ufer

24.7 Luftbad Dölzchen

24.8 Neubenennung von Straßen, hier Benennung einer Straße im Bebauungsplan Nr. 3027 A, Dresden-Altstadt I Nr. 52, Ferdinandplatz/ Verwaltungszentrum in „Gebrüder-Arnhold-Platz“

24.9 Einrichtung einer Speakers Corner am Lingnermarkt vor dem Hygienemuseum

24.10 Photovoltaik bei städtischen Gebäuden rasch ausbauen

24.11 Einrichtung saisonale Fährverbindung zwischen Dresden-Pieschen und dem Ostragehege

25 Weiterer Umgang mit einer Elbquerung im Bereich Pieschen/Ostragehege

26 Fachförderrichtlinie der Landeshauptstadt Dresden über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung von SchüleRaustauschen (FFRL SchüleRaustausch)

27 Fachförderrichtlinie der Landeshauptstadt Dresden über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung von Städtepartnerschaften (FFRL Städtepartnerschaften)

28 Konzept zur Umsetzung der Istanbul-Konvention in der Landeshauptstadt Dresden

29 Pillnitzer Straße in Schönfeld-Weißig zwischen Hauptstraße und Weißiger Straße

30 Dauerhafte Sicherung einer Grünverbindung zwischen Dresdner Heide und Elbwiesen – Erwerb der Waldflächen am Holunderweg in der Dresdner Neustadt

31 E-Petition „Erwerb des Grundstückes und Wiederaufforstung des Waldstückes am Holunderweg“

32 Vermarktungspotentiale der dresden.de-Domain besser nutzen: Webmail-Portal für Dresden

33 Gute Fachkräfte für den Eigenbetrieb Kita durch faire Arbeitsverträge – Abschaffung der 32-Plus-Arbeitsverträge (sog. Flex-Verträge)

34 Ukrainische Schutzsuchende unterstützen – Die Landeshauptstadt Dresden muss handeln

35 Einrichtung von Mieter:innenbeiräten in den Immobilien der WiD

36 Qualifizierte Bürgerbeteiligung bei der Auswahl von Standorten zur Unterbringung von Asylbewerbern und Ausländern nach dem Sächsisches Flüchtlingsaufnahmegesetz

Impressum

Dresdner Amtsblatt

Mitteilungsblatt der Landeshauptstadt Dresden
www.dresden.de/amtsblatt

Herausgeber

Landeshauptstadt Dresden
Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Dr.-Külz-Ring 19
Postfach 12 00 20
01001 Dresden
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

Redaktion/Satz

Kai Schulz (verantwortlich),
Marion Mohaupt, Sylvia Siebert,
Andreas Tampe

Redaktionsschluss:

dienstags der Vorwoche

Verlag, Anzeigen, Verlagsbeilagen und -sonderveröffentlichungen

DDV Sachsen GmbH
DDV Media
Ostra-Allee 20
01067 Dresden
Telefon (03 51) 48 64 48 64
Telefax (03 51) 48 64 29 24
E-Mail DresdnerAmtsblatt@ddv-mediengruppe.de
www.ddv-media.de

Druck

DDV Druck GmbH,
Dresden

Vertrieb

MEDIA Logistik GmbH,
Meinholdstraße 2, 01129 Dresden
servicecenter@post-modern.de

Bezugsbedingungen

Das Amtsblatt erscheint wöchentlich, in der Regel donnerstags. Es liegt kostenlos in den Rathäusern, Stadtbezirksämtern und Verwaltungsstellen der Stadt, in Filialen der Ostsächsischen Sparkasse Dresden sowie in weiteren Dresdner Bürohäusern und Einrichtungen aus. Alle Auslagestellen sind unter www.dresden.de/amtsblatt zu finden.

Jahresabonnement über Postversand:

Das Abonnement kostet 74,90 Euro inkl. Mehrwertsteuer, Porto und Versand. Die Aufnahme eines Abonnements ist monatlich bei anteiligem Abonnementpreis möglich. Kündigungen müssen bis zum 15. November des Jahres bei der MEDIA Logistik GmbH nach einem Mindestbezug von einem Jahr schriftlich eingegangen sein. Ältere Ausgaben des Amtsblattes finden Sie im Amtsblatt-Archiv auf

www.dresden.de/amtsblatt

Wir kaufen
**Wohnmobile +
Wohnwagen**

**03944-36160
www.wm-aw.de**

Wohnmobilcenter
Am Wasserturm

Stadtrat?



ratsinfo.dresden.de



Frühjahr & Sommer 2023

Hansestadt Hamburg

Musical Mamma Mia / König der Löwen / Eiskönigin zubuchbar

4 Tage 15. - 18.05. · 14. - 17.08. · 09. - 12.10.23 ab 369,- €*

Insel Rügen - Relaxen im Seebad Binz - Hotel mit Schwimmbad & am Strand

8 Tage 05. - 12.03. · 12. - 19.03. · 19. - 26.03. · 17. - 24.04.23 u.a. ab 579,- €

Insel Usedom - Seebad Zinnowitz - Hotel 100m vom Strand

5 Tage 03. - 07.11.23
(2 Ausflüge & Schwimmbad inklusive) 599,- €

7 Tage 10. - 16.05.23 / 11. - 17.06.23 / 09. - 15.07. / 24. - 30.09.23
(3 Ausflüge & Schwimmbad inklusive) ab 919,- €

Harz - Wernigerode - Brocken - Hexentanzplatz - Goslar

5 Tage 07. - 11.05. · 05. - 09.06. · 17. - 21.08.23 u.a. ab 499,- €

Nordseeküste - Insel Sylt - Helgoland

5 Tage 17. - 21.05. · 20. - 24.08. · 17. - 21.09.23 ab 599,- €

Ostfriesland - Bremen - Meyer-Werft - Insel Norderney

6 Tage 02. - 07.05. · 10. - 15.08.23 ab 619,- €

Amsterdam - Tulpenblüte in Holland - Gouda - Nordseeküste

5 Tage 27.04. - 01.05.23 639,- €

Bundesgartenschau (BUGA 2023 in Mannheim) - Odenwald - Heidelberg

5 Tage 26. - 30.05. · 07. - 11.08. · 05. - 09.09. · 04. - 08.10.23 ab 539,- €

4 Tage 17. - 20.04.23 429,- €

Kärnten - Wörthersee - Nockalmstraße - Karawanken

7 Tage 28.05. - 03.06. · 09. - 15.07. · 06. - 12.08. · 01. - 07.10.23 ab 699,- €

Berlin & Potsdam - Friedrichstadtpalast oder Musical „Romeo & Julia“ zubuchbar

3 Tage 14. - 16.05.23 ab 289,- €*

Termine in den Schulferien in Sachsen

Rundreisen 2023

Spanien - Portugal - Madrid - Lissabon - Fatima - Santiago de Compostela
12 Tage 28.04. - 09.05. · 30.09. - 11.10.23 ab 1.499,- €

Fürstentum Andorra - Barcelona - Pyrenäen - Vall de Nuria
10 Tage 02. - 11.06. · 09. - 18.07. · 31.08. - 09.09.23 ab 889,- €

Korsika - Cap Corse - Felslandschaft Calanche - Bonifacio
9 Tage 14.05. - 22.05.23 1.089,- €

Cote d'Azur - Fürstentum Monaco - Cannes & Nizza
8 Tage 05. - 12.05. · 08. - 15.10.23 ab 799,- €

Toskana - Lucca - Pisa - Siena - Insel Elba - Rom
9 Tage 12. - 20.09. · 15. - 23.10.23 ab 889,- €

London - Südengland - Cornwall - Bath - Land's End - Stonehenge
10 Tage 30.07. - 08.08.23 1.299,- €

Schottland - Edinburgh - Highlands - Aberdeen - Glasgow
10 Tage 17. - 26.07.23 1.449,- €

Masurische Seenplatte - Posen - Danzig - Thorn - Wolfsschanze - Ostsee
6 Tage 04. - 09.06. · 26. - 31.08. · 16. - 20.10.23 ab 649,- €

Istrien - Triest - Seebad Portorož - Piran - Rovinj
8 Tage 03. - 10.05. · 15. - 22.06. · 08. - 15.07. · 21. - 28.08.23 u.a. ab 669,- €

Dalmatien, Montenegro & Albanien - Dubrovnik - Bucht von Kotor - Belgrad
9 Tage 30.05. - 07.06. · 25.09. - 03.10.23 ab 989,- €

Griechenland - Peloponnes - Olympia - Athen - Delphi - Meteora Klöster
12 Tage 02. - 13.10.23 1.499,- €

Rumänien - Siebenbürgen - Bukarest - Donaudelta - Schwarzes Meer
12 Tage 24.05. - 04.06. · 10. - 21.09.23 ab 1.399,- €

Irland - Dublin - „Ring of Kerry“ - Cliffs of Moher - Connemara National Park
10 Tage 05. - 14.06. · 29.08. - 07.09.23 / 8 Tage 30.08. - 06.09.23 ab 1.569,- €

Norwegen - Oslo - Trondheim - Atlantikstraße - Bergen
9 Tage 07. - 15.06. · 14. - 22.06. · 21. - 29.06. · 02. - 10.08.23 ab 1.399,- €

Weitere Urlaubsangebote unter www.michel-reisen.de oder in Ihrem Reisebüro! Alle Preise pro Person im Doppelzimmer inklusive Halbpension (bei Reisen mit * nur Frühstück) und Haustürabholung (PLZ-Bereiche 01 und 02). Veranstalter: Michel-Reisen GmbH & Co. KG · 02739 Kottmar OT Neueibau · Hauptstraße 37 · Tel.: 03586 7654-0

jeden
MONTAG

SPARTAG

Viele Aktionen

Extra % auf Muster

Pirnaer Möbelhandel GmbH

