

die Radeberger

Jahrgang 29

29

19.07.2019

Unabhängige Heimatzeitung mit Amtsnachrichten für Radeberg • Arnsdorf

Fischbach • Feldschlößchen • Großerkmannsdorf

Kleinröhrsdorf • Kleinwolmsdorf • Langebrück • Leppersdorf • Liegau-Augustusbad • Lomnitz • Rossendorf • Schönborn • Seifersdorf • Ullersdorf • Wachau • Wallroda • Weißig

Im Überblick

In und um das Rödertal

Seite 2/3/4/7/8

800 Jahre Radeberg
Geburtstagsgeschenke

Seite 5

Langebrücker Nachrichten Seite 7

Französische Schüler blicken mit Jubiläumsmagazin auf Radeberg800

Radeberg ist nicht nur durch seine kulinarische Vielfalt über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Industrie, Bier, Käse, Wurst – Radeberg hat schon einiges zu bieten.



Das dachte sich auch Luisa George, die aus ihrer Heimatstadt Radeberg in das ferne Frankreich reiste, um über das deutsch-französische Jugendwerk einen gut 10-monatigen Freiwilligendienst zu leisten. Eingesetzt wurde die ehemalige Schülerin des Humboldt-Gymnasiums Radeberg in einem College in Cruseilles. Der Ort liegt im Département Haute-Savoie in der Region Auvergne-Rhone-Alpes unterhalb von der Stadt Genf. In einem französischen College, einer Gesamtschule der Sekundarstufe I, werden Kinder und Jugendliche von der 6. bis zur 9. Klasse unterrichtet.

Luisa wirkte in einer 7. Klasse mit, die eine Brieffreundschaft mit dem Französisch

Optik
Augenprüfung • Brillen • Kontaktlinsen • Berufs- und Sportoptik •

Augenoptik & Hörgeräteakustik ENGLERT
Inhaber Jan Helas

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 9-18 Uhr
Samstag 9-12 Uhr

Akustik
• Hörprüfung • Hörgeräte • Gehörschutz

Dresdner Str. 3 | 01454 Radeberg | Tel. (03528) 44 34 05 | www.augenoptik-englert.de

lernenden Teil der 7. Klasse des Humboldt-Gymnasiums hat und sich deshalb besonders für Radeberg interessiert. Gemeinsam wurde eine tolle Ausarbeitung zum Tag der offenen Tür an der Schule zusammen gestellt. Aus ihrer Heimat ließ sich Luisa dazu verschiedene Materialien von Sachsen und Radeberg zusenden. So unter anderem auch das Jubiläumsheft unserer Heimatzeitung „die Radeberger“. Hier fanden die jungen Franzosen interessante Informationen und Bilder zu ihrem Projekt. Plakate wurden angefertigt, Informationen zusammengefasst und ausgelegt. Luisa George erzählt im Gespräch über eine tolle Arbeit sowie motivierte und interessierte Schülerinnen und Schüler. Für sie galt dieser Auslandsaufenthalt als Orientierung für den eigenen beruflichen Werdegang.

Text: Red.; Fotos: Luisa George

Jugendfeuerwehr Radeberg belegt 2. Platz beim Landesausscheid im Bundeswettbewerb



Vom 28. bis zum 30. Juni 2019 reiste die Jugendfeuerwehr Radeberg nach Zwickau, wo durch die Jugendfeuerwehr Sachsen der diesjährige Landesausscheid im Bundeswettbewerb ausgerichtet wurde.

Nach der Anreise und dem Bezug des Schulquartiers wurde am Abend das Wochenende offiziell mit geladenen Gästen und den Vertretern der Jugendfeuerwehr Sachsen eröffnet.

Fortsetzung auf Seite 2.

Elefant macht Aktion

ELEFANTEN APOTHEKE

Mineralstoffanalyse

Apotheker Thomas Lappe
Röderstraße 1 • 01454 Radeberg
Tel. (kostenlos) 0800-3528528
Telefax: 03528-44 7809
E-Mail: T.LAPPE@apofant.de
Internet: www.apofant.de
Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8-19 Uhr Sa: 8-13 Uhr
elefantent.apothek.radeberg
Elefant Apotheke der apofant e.K.
Elefant Apotheke, StZ in Großröhrsdorf

15% Rabatt-Gutschein*

Einzulösen beim Einkauf in Ihrer
Elefant Apotheke Altstadt Radeberg

*Auf alle Produkte, kein Mindestwert, außer Verschreibungspflichtiges. Einzelkäufern, keine Geschenkkarten und Aktionskarten. Einmalig einlösbar. Nur auf Lagerware und nicht Original. Fachwissen und Beratung kann jederzeit in Anspruch genommen werden. Preisänderungen vorbehalten. Gültig bis: 27.07.2019

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Kassenärztlicher Notfalldienst für die Bereiche Radeberg, Wachau, Arnsdorf, Wallroda, Kleinwolmsdorf und Fischbach sowie den Bereich Ottendorf-Okrilla

Notfalldienstzeiten:

112	Notruf	Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt, Telefon und Fax
116 117	Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst	Mo., Di., Do.: 19.00 Uhr bis zum nächsten Tag 7.00 Uhr Mi., Fr. 14.00 Uhr bis zum nächsten Tag 7.00 Uhr Sa, So 24 Stunden
03571-19222	Anmeldung Krankentransport	(für Ärzte, Krankenhäuser, Pflegeheime und Patienten)
03571-19296	Allgemeine Erreichbarkeit der Leitstelle/ Feuerwehr	

Wochenendbereitschaftsdienst Zahnärzte für Radeberg und Arnsdorf

20./21.07.	Frau Dr. Münzberg-Scholz	Großerkmannsdorf, Seitenweg 18 Tel. 03528/41 16 30
27./28.07.	Frau Dr. Marzinek	Feldschlößchen, An der Knorpelschänke 1 Tel. 03528/44 38 00

jeweils Sa./So.: 10.00 - 12.00 Uhr; außerhalb dieser Zeiten für akute Fälle: 0152/04 93 73 67 oder 0152/04 93 87 24

Notdienstbereitschaft Apotheken

Dienstwechsel jeweils 8.00 Uhr

20.07.	Linden-Apotheke, Langebrück	Tel. 035201/70 011
21.07.	Elefanten Apotheke, Großröhrsdorf	Tel. 035952/58 915
22.07.	VITAL Apotheke, Ottendorf-Okrilla	Tel. 035205/59 915
23.07.	Stadt-Apotheke, Großröhrsdorf	Tel. 035952/33 031
24.07.	Hirsch-Apotheke, Ottendorf-Okrilla	Tel. 035205/54 236
25.07.	Arnoldis-Apotheke, Arnsdorf	Tel. 035200/25 60
26.07.	Löwen-Apotheke, Pulsnitz	Tel. 035955/72 336

Tierärztlicher Bereitschaftsdienst

für die Bereiche Arnsdorf, Großröhrsdorf, Langebrück, Ottendorf-Okrilla, Radeberg, Schönfelder Hochland und Wachau

werkt. 19.00-07.00 Uhr u. Sa., So. ganztägig, nur nach telef. Anmeldung

19.07. – 26.07.:	Frau DVM Tomeit, Wallroda	Tel. 035200 / 241 35 o. 0171 / 577 63 77
26.07. – 02.08.:	Frau TÄ Benzner, Dresden-Weißig	Tel. 0172 / 796 05 38

Tierärztliche Kliniken sind ständig dienstbereit:
Tierärztliche Klinik Dr. Düring, Rennersdorf Tel. 035973-2830

BEILAGENHINWEIS

Wir bitten um freundliche Beachtung der Beilage:

Euronics XXL Frequenz Radeberg

Große Kreisstadt Radeberg

Information aus dem Rathaus

In der Zeit vom **29.07. - 16.08.2019** gelten folgende veränderte Öffnungszeiten im Bürgerbüro:
Mo/Mi 08.30 - 11.15 und 12.00 - 16.00 Uhr

Di/Do 08.30 - 11.15 und 12.00 - 18.00 Uhr
Fr 08.30 - 14.00 Uhr

Stadtverwaltung Radeberg

Gemeinde Arnsdorf

Veröffentlichung der Geburtstagsgrüße und Jubiläen durch die Gemeinde Arnsdorf

Je länger der Mensch Kind bleibt, desto älter wird er.
-Novalis-

Allen weiteren Jubilaren, die in der Zeit vom 22.07. bis 28.07.2019 ihren Geburtstag feiern, wünsche ich Gesundheit, Glück und persönliches Wohlergehen.

Aus datenschutzrechtlichen Gründen ist die Veröffentlichung der Namen der Jubilare nur mit deren Zustimmung möglich.

Matthias Werner

stellvertretender Bürgermeister

Folgendem Jubilar,

Herrn Joachim Gabriel
zum **70. Geburtstag am 27.07.**

wünsche ich Gesundheit, Glück, persönliches Wohlergehen sowie Zufriedenheit.

Gemeinde Wachau

Bekanntmachung zur Schulanmeldung Schuljahr 2020/2021

Sehr geehrte Eltern,
Kinder, die in der Zeit vom 01.07.2013 bis zum 30.06.2014 geboren wurden, werden im Schuljahr 2020/2021 in Sachsen schulpflichtig.

Alle Kinder, die bis zum **30.06.2020** das sechste Lebensjahr vollendet haben und ihren derzeitigen Wohnsitz in den Ortsteilen Leppersdorf, Lichtenberg und Kleindittmannsdorf haben, werden an der Grundschule Leppersdorf angemeldet. Sollten Sie eine andere Schule außerhalb unseres Grundschulbezirkes in Betracht ziehen, nehmen Sie den Termin bitte trotzdem wahr!

Termine für die Anmeldung:

- Dienstag, den 27.08.2019 von 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr
- Mittwoch, den 28.08.2019 von 8.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Ort:

Sekretariat der Grundschule Leppersdorf
Alte Hauptstr. 12, OT Leppersdorf, 01454 Wachau

Benötigte Unterlagen:

Personalausweis
Geburtsurkunde des Kindes
evtl. Sorgerechtsentscheidungen

Antje Vollhardt (Schulleiterin)

Aus dem Rödertal

Radebergs Stadtgeschichtsgruppe macht weiter

Auf ihrer jüngsten Sitzung am Dienstag, dem 9. Juli 2019, berieten die Mitglieder der Radeberger Stadtgeschichtsgruppe über ihre weiteren Ziele und Aufgaben. Anwesend war auch Radebergs Oberbürgermeister Gerhard Lemm. Zu Beginn würdigte der bisherige Vorsitzende der Geschichtsfreunde, Bertram Greve, die Leistungen der nunmehr achtzehn Jahre tätigen Personen. Greve sah mit dem Erscheinen des Heftes 17 der „Radeberger Blätter“ die Aufgabe des Stadtratsbeschlusses von 2001 als erfüllt an. Nach seinem Statement gab er seinen Rücktritt von der Funktion des Vorsitzenden bekannt, für den er zwei Gründe benannte. Zum



Bertram Greve mit Oberbürgermeister G. Lemm bei der Sitzung von der AG Stadtgeschichte

wichtigsten Fachmann in Sachen Biergeschichte, drei engagierte Persönlichkeiten durch Tod bereits ausgeschieden waren. Eine weitere Würdigung seiner Verdienste, als Fachmann in Sachen der Postdistanzsäule erhielt Gerhard Schlegel. In der Diskussion erklärten weitere drei Geschichtsinteressierte ihren Austritt aus dem Gremium, indem sie nachvollziehbare persönliche Gründe anführten. Auf die Fragestellung, wie geht es weiter, ergriffen sieben Geschichtsfreunde das Wort und plädierten dafür, dass die Arbeitsgruppe in ihrer bereits traditionellen Arbeitsweise mit der Zielstellung jährlich mindestens eine Publikation herauszubringen festhalten sollte.

Gerhard Lemm signalisierte auch die weitere Unterstützung der Gremien der Stadt zu. Aus dem Kreis der Arbeitsgruppenmitglieder erklärte sich Gert Schöbel bereit, für mindestens zwei Jahre den Vorsitz zu übernehmen. Der scheidende bisherige Vorsitzende sicherte ihm seine Unterstützung zu. Man einigte sich auf Donnerstag, dem 12. September 2019, als nächsten Arbeitsgruppentreff. Zu diesem sollen neben organisatorischen Fragen vor allem der Inhalt des nächsten Heftes besprochen werden. Für seine Veröffentlichung ist der Herbst 2020 vorgesehen.

Text: Hans-Werner Gebauer
Foto: Wolfgang Seifert

Fortsetzung von Seite 1.

Jugendfeuerwehr Radeberg belegt 2. Platz beim Landesausscheid im Bundeswettbewerb

Insgesamt nahmen leider nur acht Mannschaften am Wettkampf teil.

Am Samstag starteten die Wettkämpfe um 9.00 Uhr im Sportforum Eckersbach, wo zuerst der sogenannte A-Teil durchgeführt wurde.

Im A-Teil muss in einer Zeitvorgabe von 6 Minuten ein Löschangriff aufgebaut werden. Dabei gilt es Dinge zu beachten, wie beispielsweise einige Schläuche ohne



Verdreher auszulegen oder verschiedene Hindernisse zu überwinden. Auch auf die korrekte Befehlsgebung und die Disziplin achteten die Wertungsrichter. Nach einem fehlerfreien Lauf unserer Mannschaft, konnte man gut motiviert in die Mittagspause gehen und sich anschließend auf den B-Teil vorbereiten.

Beim B-Teil handelt es sich um einen 400-Meter Staffellauf mit Hindernissen und Aufgaben, die während des Laufes zu meistern sind. So muss ein 15 Meter langer C-Schlauch gerollt und ein Strahlrohr samt Schlauch korrekt mit einer Feuerwehrleine eingebunden werden. Außerdem rüstet sich ein Läufer mit Koppel, Helm und Handschuhen



aus und der letzte Starter muss einen Leinenbeutel durch ein 8 Meter entferntes Ziel werfen. Auch diesen Teil absolvierte man in der vorgegebenen Zeit mit lediglich 10 Fehlerpunkten, da der Leinenbeutel nicht ganz das Ziel erreichte.

Am Abend stand dann noch der C-Teil - der „We are Creative“ Teil - auf dem Plan. Hier muss jede Jugendgruppe einen kulturellen Beitrag leisten. Unsere Mannschaft präsentierte das Feuerwehr-Geräteorchester und musizierte

zur Musik mit verschiedenen feuerwehrtechnischen Geräten, wie Kupplungen, Besen und Feuerpatsche.

Am Sonntag stieg die Spannung zur Siegerehrung. Zur Freude aller Teilnehmer schafften die 10 Radeberger Floriansjünger den 2. Platz und bekamen die Silbermedaille inkl. Pokal überreicht. Damit qualifizierte sich unsere Jugendfeuerwehr für den Bundesentscheid im September in Xanten (Nordrhein-Westfalen), worauf wir sehr stolz sind!

Jugendfeuerwehr Radeberg

Wasser marsch in Wallroda

Tag der offenen Tür bei der Freiwilligen Feuerwehr Wallroda



Bei sommerlichen Temperaturen fand für die Freiwillige Feuerwehr Wallroda am 06. Juli 2019 ihr zweiter Tag der offenen Tür im Ort statt.

Die Kameraden der Wallrodaer Wehr hatten sich für ihre Besucher eine Menge einfallen lassen. Vor allem die Kinder kamen dabei voll auf ihre Kosten. Während die Erwachsenen sich die Feuerwehrentechnik vorführen ließen, waren im Garten des ehemaligen Gemeindeamtes verschiedene Stationen aufgebaut, an denen die Kinder ihr Geschick mit dem Feuerwehrschauch unter Beweis stellen konnten. Die Kleinen hatten ihren Spaß beim Malwettbewerb und Kinderschminken, bei den Rundfahrten mit der Feuerwehr und eine Hüpfburg rundete, unter anderem, das Szenario ab.

Außer der Wallrodaer Feuerwehr präsentierte sich wieder, wie bereits im vergangenen Jahr, die Jugendgruppe der Schnelleinsatzgruppe Schönfeld-Weißig des Deutschen Roten Kreuzes. Die Einsatzkräfte zeigten einen Rettungseinsatz nach einem simulierten Unfall, was bei den Gästen auf großen Zuspruch stieß. Die Freiwillige Feuerwehr Wallroda verrichtet außerdem, zusammen mit dem DRK, im Jahr 2 bis 3 Ausbildungsdienste.



willige Feuerwehr Wallroda bedankt sich auf diesem Weg bei allen Besuchern und Beteiligten, die diesen rundum gelungenen Tag ermöglicht und mitgestaltet haben.

Derzeit hat die Wehr 23 aktive Mitglieder und ist immer auf Nachwuchssuche von neuen Kameraden. Im ersten Halbjahr von 2019 hatten die Kameraden bereits einige Einsätze. Dafür werden auch immer technische Neuananschaffungen benötigt, um die jederzeitige Einsatzbereitschaft zu garantieren.



Rückblickend war es für alle Beteiligten und Besucher ein spannender und erlebnisreicher Tag, an dem alle Besucher und Gäste großartig unterhalten wurden. Die Frei-

Text: Red.;
Fotos: M. Höhme & DRK Schönfeld-Weißig

Vollsperrung der K 7264 in Seeligstadt und der K 9204 zwischen Seeligstadt und Fischbach

Im Zuge des Ausbaus der Kreisstraße K 7264/K 9204 in der Ortsdurchfahrt Seeligstadt ist ab 19.08.2019 der Baubeginn für den 3. Ausführungsabschnitt geplant. Das Vorhaben kann nur unter Vollsperrung der Kreisstraße realisiert werden. Der Straßenverkehr wird daher über die B 6 - Kreisverkehr Fischbach - S 159 - K 9204 Fischbacher Straße umgeleitet.

Durch die Straßenbaumaßnahme kommt es auch zu Einschränkungen für die betroffenen Anwohner. Der öffentliche Personennahverkehr und der Schülerverkehr werden gewährleistet. Die Haltestelle Seeligstadt Siedlung entfällt während der Bauzeit.

Vor Beginn der Arbeiten ist die Sanierung der Umleitungsstrecke im Bereich der K 9204 zwischen Seelig-

stadt und Fischbach erforderlich.

Aus diesem Grund wird die Kreisstraße K 9204 Fischbacher Straße, ab Buswendeplatz Seeligstadt, bis Ortseingang Fischbach bereits in der Zeit vom 22.07.2019 bis 16.08.2019 für den Gesamtverkehr gesperrt. Eine Umleitung ist ausgewiesen. Die betroffene Linie 310 des öffentlichen Personennahverkehrs wird ebenfalls umgeleitet.

Das Bauvorhaben wird mitfinanziert durch Steuermittel auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes (Pflichthinweis gemäß Verwaltungsvorschrift des Sächsischen Staatsministeriums der Finanzen vom 02.02.2017).

Pressestelle, Landkreis Bautzen

Jugendclub Kleinwolmsdorf lädt zum Dorffest ein

Am 20.07.2019 veranstaltet der Jugendclub Kleinwolmsdorf sein alljährliches Dorffest auf dem Sportplatz. Doch in diesem Jahr soll anlässlich des 30. Geburtstags ein ganz besonderes Fest stattfinden: Am Nachmittag findet ein buntes Kinderfest mit allerlei Attraktionen, wie Hüpfburg, Kinderschminken und Kübelspritzenwettbewerb, statt.
Ab 15.30 Uhr beginnt der legendäre Wettbewerb „Kleinwolmsdorf sucht den Superbauern“, doch diesmal wollen sich die Jugendclubmitglieder im Wettkampf mit den Dorfbewohnern messen! Am Abend unterhält DJ Olaf das Publikum mit Musik und viel Witz. Beim großen Finale gegen 22.00 Uhr wird es eine Zeitreise durch die vergangenen 30 Jahre des Jugendclubs und viele Überraschun-



gen geben. Der Eintritt ist natürlich frei, für ausreichend Essen & Getränke ist gesorgt. Der Jugendclub Kleinwolmsdorf freut sich auf zahlreiche Gäste!
Programm:
14.00 Uhr
Kaffeetrinken und buntes Kinderfest
15.30 Uhr
„Kleinwolmsdorf sucht den Superbauern“ - der Jugendclub fordert das Dorf heraus!
ab 20.00 Uhr
Sommernachtstanz mit DJ Olaf
ca. 22.00 Uhr
große Party zum 30. Geburtstag vom Jugendclub Kleinwolmsdorf

Text: JCK
Fotos: JCK & Red.

25 Jahre F&G Normteile in Arnsdorf Willkommen in der Welt der Stifte!

Die Dreherei F&G Normteile Dresden GmbH steht für langjährige Präzisionsarbeit. Als mittelständiges, inhabergeführtes Unternehmen gehört das Unternehmen zum historisch gewachsenen Wirtschaftsstandort Sachsen. Seinen Ursprung hat das Unternehmen im Jahr 1925 mit der Gründung der Kerb-Konus Gesellschaft. In der DDR zum volkseigenen Betrieb umstrukturiert und nach der Wende privatisiert, ging dieser Betrieb 1993 in den Konkurs. Doch einige Mitarbeiter wollten die Tradition und das Know-how der Firma nicht aufgeben und gründeten am 01.01.1994 die F&G Normteile Dresden GmbH.

Seitdem ist das Unternehmen stetig gewachsen und beschäftigt derzeit 110 Mitarbeiter. Die Produktionsfläche wurde in drei Bauabschnitten auf 5.000 qm erweitert. Die Fertigung läuft auf 150 Maschinen – dabei werden sowohl modernste CNC-Maschinen als auch traditionelle kurvgesteuerte Drehautomaten eingesetzt. Hergestellt werden Drehteile in hoher Vielfalt nach internationalen Standards oder Kundenzeichnungen für die Bereiche Automotive, Maschinenbau, Fahrrad- und Möbelherstellung. Das Fundament für den Erfolg und das Durchhaltevermögen von F&G Normteile war stets die Erfahrung und das Herzblut seiner Mitarbeiter. Ihr Engagement zahlt sich bis heute aus, deshalb bleibt die größte Herausforderung der Nachwuchs. In den vergangenen 25 Jahren wurden insgesamt 40 Mitarbeiter ausgebildet. Einige haben mittlerweile wichtige Führungsrollen im Unternehmen übernommen und beteiligen sich aktiv an der Weiterentwicklung. Die Unternehmensnachfolge ist innerhalb der Familien der Gesellschafter gesichert. Bei der Feier zum 25. Jubiläum haben die Gesellschafter Wilfried Grünler und Steffen Ruutz an ihre Nachkommen Michael Grünler und Anja Peplinski übergeben – symbolisch in Form eines Kopfbolzens 10:1.



Wilfried Grünler, Michael Grünler, Anja Peplinski und Steffen Ruutz (v.l.n.r.)

Lust auf 'ne Million? Dreh dein Ding mit uns!

Deine Ausbildung: **Zerspanungsmechaniker/in für Drehautomatensysteme**

Dein Start: 1. August 2019
bewerbung@fug-normteile.de

lock-o-motive
Heidestr. 70, Gebäude 303, 01454 Radeberg
Ansprechpartner Anna-K. Czermak
Tel. 03528 41 49 83, Fax: -84
Web: www.lock-o-motive.de
E-Mail: post@lock-o-motive.de

Wir sind ein offener Treff für Kinder und Jugendliche und freuen uns, wenn ihr vorbeischaut!

Unser Thema im Juli 2019

- 22.07. 15.30 - 17.30 Uhr
Lock-o-motive on Tour - Fällt leider aus!
- 24.07. 15.00 - 17.00 Uhr
Mädchen- und Kreativtreff - Fällt leider aus!
- 25.07. 14.30 - 17.30 Uhr
Holzwerkstatt - Fällt leider aus!
- 25.07. 16.00 - 18.00 Uhr
Musikwerkstatt - Percussion - was ist das?
- 26.07. 16.00 - 18.00 Uhr
Modellisenbahnwerkstatt - Was Ihr wollt!

Bauherrenmappe für den Landkreis

Der Neubau eines Wohnhauses bzw. die Sanierung eines Bestandsgebäudes ist mit viel Aufwand verbunden. Mit der sogenannten Bauherrenmappe stellt die Energieagentur des Landkreises Bautzen interessierten Bürgern, einen übersichtlichen Ordner mit Informationen zu rechtlichen Rahmenbedingungen, Planungsgrundlagen, Förderprogrammen und regionalen Ansprechpartnern im Landkreis Bautzen kostenfrei zur Verfügung. Bei Interesse der Zusendung eines Exemplars, können Sie uns gern kontaktieren. Die Bauherrenmappe gibt es auch online unter <http://www.digitale-bauherrenmappe.de/regionales/landkreis-bautzen.html>.

Energieagentur des Landkreises Bautzen im TGZ Bautzen

Angebot vom 22.07. bis 27.07.19

Schlemmen & Sparen!

Für Grill und Pfanne
KORCH's frische Bratwurst groß, ca. 120g/Stück **0,89 €** (pro 100g) **-10%**

Tapasspieße
mageres Schweinefleisch mit geräucherten Bauchspeck und Backpflaumen **1,39 €** (pro 100g) **-13%**

Lammfleisch
aus dem Rücken, natur oder pikant mariniert **2,89 €** (pro 100g) **-3%**

Lammspieße
magere Lammfleisch in Würfel geschnitten, in pikanter Marinade mit Zucchini und Cocktailtomate **2,89 €** (pro 100g) **-3%**

Salat der Woche
aus der Feinkost-Manufaktur Pulsnitz Fleischsalat ohne Gurke **0,99 €** (pro 100g) **-9%**

GESCHENKIDEEN für GENIEßER
In unseren Filialen finden Sie viele feine und köstliche, rustikal geschmackvolle Produkte.

PREIS-KRACHER
Schinkenmeisterwiener
im Saitling, rauchfrisch knackig Spitzenqualität, ca. 70g/Stück **1,35 €** (pro 100g)

MONATSKNALLER JULI
SB Elbländer Käsebratwurst
4 Stück à 90g, 360g-Packung mit zart schmelzendem Elbländer Käse von Heinrichsthaler **2,30 €** (pro Pack) **-18%**

KORCH
Unser Heimatfleisch.

Kadeburger Fleisch- und Metzwaren Korch GmbH, Groß-Elbendorfer Straße 31, 01454 Radeberg

Unser Wochenangebot vom 22.07. bis 28.07.2019

	Essen 1 4,40 € / Senior 3,60 €	Essen 2 4,00 € / Senior 3,50 €	Essen 3 3,70 € / Senior 3,20 €	Salate Jetzt wird's knackig!
Mo. 22.07.	Rinderbraten dazu Apfelrotkraut, Kartoffeln und Bratensoße	Hühnerfrikassee dazu Reis	Rösti-Ecken mit Kräuterquark und Rotkraut Salat	Salat 1 - 3,80 € Chefsalat Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Ei, Hinterschinken, geriebener Käse und Joghurt Dressing
Di. 23.07.	Bratwurst dazu Speckbohnen, Püree und Bratensoße	Deftiges Bratenbrot mit Meerrettich, Zwiebeln, Senf und Rohkostbeilage	Eierspätzleauflauf mit Gemüse und Frischkäsesoße	Salat 2 - 4,00 € Thunfischsalat Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Bohnen, Thunfisch, Zwiebeln, Ei u. Joghurt Dressing
Mi. 24.07.	Schnitzel dazu Erbsen, Kartoffeln und Bratensoße	Nierenragout mit Gemüse und Gurkensalat	Rote-Beele Puffer dazu Bandnudeln und Kräutersoße	Salat 3 - 4,00 € Griechischer Salat Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Mais, Paprika, Ei, Fettwürfel und Joghurt Dressing
Do. 25.07.	Putengulasch dazu Möhren und 3 Knödel	Schweineleber mit Röstzwiebeln und Püree	Paprikaschote vegetarisch dazu Püree und Paprikarahmsauce	Salat 4 - 4,20 € Quinoa Salat Salatmix, Schinken, Ziegenkäse, Tomate und Honig-Senf-Dressing
Fr. 26.07.	Makkaroni mit Tomatensoße und geriebenem Käse	Putengeschnetzeltes in Frischkäsesoße dazu Kartoffeln	Bratwurst vegetarisch dazu Püree, Fingerkarotten und helle Jägersoße	
Sa. 27.07.	Jägerlopf mit Champignonköpfen (Schw.-Gulasch) dazu 3 Knödel	Angebot 1 4,90 € / Senior 3,80 € Krustenbraten mit Sauerkraut, Kartoffeln und Bratensoße		
So. 28.07.	Putenrollbraten dazu Brokkoli, Kartoffeln und Geflügelsoße	Angebot 2 6,40 € / Senior 4,60 € Schnitzelauf in Pilz-Weißwein-Soße dazu Reis und Rohkostbeilage		
Dessert - 1,30 € Pfirsich-Kompott				

Sie erreichen uns unter **Tel. 035200/2 32 99** Fax 035200/2 86 88

Bestellschluss tägl. 8.00 Uhr www.flinke-pfanne.com flinke-pfanne@gmx.de

Lieferhinweise: Bis 7 km frei Haus. 7 km - 15 km zzgl. 0,30 € Anlieferung. Pauschale extra 0,30 € / Essen an Sonn- & Feiertagen.

FLINKE PFANNE
TIER- & PARTYSERVICE

Hinweis: Zusatz- und Inhaltsstoffe, Allergene bitte erfragen.

IMPRESSUM

Unabhängige Heimatzeitung mit Amtsnachrichten für die Stadt Radeberg und umliegende Gemeinden

Herausgeber, Verlag und Satz:
„die Radeberger“ Heimatzeitung Verlags-GmbH
Oberstr. 16a, 01454 Radeberg,
Tel. 03528-44 23 01, Fax 44 22 91
Geschäftsführer: Ingo Engemann
verantwortlicher Redakteur & Anzeigenleiter: Ingo Engemann
Druck: DDV Druck GmbH
Verteilung: Radeberger Verteilservice Inh. Ingo Engemann

Für unbestellte Zuschriften, Fotos oder Zeichnungen besteht kein Anrecht auf Veröffentlichung.
Anzeigenschluss bis 8.00 Uhr
für Ausgabe 30 23.07.2019
Erscheinungstermin
für Ausgabe 30 26.07.2019

www.die-radeberger.de, E-Mail: zeitung@die-radeberger.de

Bitte beachten: E-Mails ohne eindeutigen Betreff und Absender werden aus Sicherheitsgründen sofort gelöscht!

Kürzlich entdeckt: Frühes Foto eines Radeberger Gewerbevereins?

Hans Traupe brachte uns vor einiger Zeit Fotos in die Redaktion. Sie stammen aus dem Nachlass seines Großvaters, Dachdeckermeister Arthur Müller.
Bei diesem Foto vermutet Herr Traupe, dass das Foto eine Gruppe des Radeberger Gewerbevereins ist, welches ungefähr um 1930 (+- 2 Jahre) entstanden sein könnte. Nach gemeinsamen Recherchen müssten folgende Personen abgebildet sein:
Hinterer Reihe (stehend v.l.n.r.):
Diener
Schumann, Drogist
Hasse, Fabrikant vor Saft-Titel
Rudolph Traupe, Geschäft Hauptstr. 31 in Radeberg
Eckenbrecht, Rechtsanwalt
Vordere Reihe (sitzend v.l.n.r.):
Linke
Zopf ???
Diehl, Bäcker
Theodor Arlt, Prof. Dr.



Text: Red.; Foto: Hans Traupe

www.tierarztpraxis-ehrllich.de

TIERARZTPRAXIS Langebrück

Dr. med. vet.
Mathias Ehrlich Tierarzt

Beratung - Qualität - Kompetenz - Vertrauen

Lessingstraße 23 • 01465 Dresden
Telefon 035201 7300 • Telefax 035201 730270
info@tierarztpraxis-ehrllich.de

- Ultraschall • Röntgen • Blutanalyse
- Osteosynthese • EKG • Geriatrie • Lasertherapie
- und -chirurgie • Zahnbehandlung
- Auslandsberatung • Endoskopie • Tierpension

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 09.00 - 11.00 Uhr
Montag bis Freitag 16.00 - 19.00 Uhr

Außerhalb der Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung!



Teil 2 - Sicherlich werden sich viele Leser und auch Radeberger Besucher des Schloss Klippenstein fragen: Wer ist eigentlich diese Schlossleiterin Katja Altmann? Wer steht hinter dem Namen der 1993 als „Objektleiterin“ eingesetzten Frau? Ein Begriff, der übrigens eher eine tüchtige Hausmeisterin vermuten lässt als eine Schlossleiterin von ihrem Format. Wer ist diese Frau, die stets sehr bescheiden eher im Hintergrund bleibt, jegliches großes Hervortreten ihrer Person vermeidet und seit 26 Jahren die Geschicke von Schloss und Museum Klippenstein, gemeinsam mit Stadtverwaltung, Bauamt und Schlossverein, plant, lenkt und auch ganz selbstverständlich selbst mit Hand anlegt? Ihre Devise in privaten Gesprächen ist dabei typisch, wenn sie dazu knapp sagt: „So sind die Ostfrauen, wir machen kein großes Gewese, da bleibt gar keine Zeit dazu“. Wer ist diese Katja Altmann, für die ein geregelter 8-Stundentag eine Seltenheit darstellte, deren Engagement auch nicht mit dem Feierabend beendet sein konnte, da Ideen und Probleme keinen Feierabend kennen... Was treibt diese Frau an, die einen ganz maßgeblichen Anteil an dem heutigen Endergebnis von Schloss Klippenstein für sich und Radeberg verzeichnen kann?

Katja Altmann ist gebürtige Dresdnerin. Sie selbst vergleicht ihren beruflichen Werdegang, einschließlich aller Zwischenstationen und gesammelten unterschiedlichen Erfahrungswerte, als eine Art Fügung, die für sie im Nachhinein durchaus einen Sinn ergeben, wenn sie feststellt: „Ich sehe alle Stationen meiner Entwicklung wie Perlen auf eine Kette aneinandergereiht, die letztendlich nach Radeberg führten“. Das sollte wohl durchaus zu einem Glück für unsere Stadt werden...



Konzert-Vorbereitung 1952 im Innenhof, mit Siegfried Hippea



Der Innenhof nach der Sanierung

Katja Altmann erfuhr in ihrem Elternhaus, als älteste Tochter mit ihren zwei weiteren Geschwistern, frühzeitig Geborgenheit, Weltoffenheit und alle Möglichkeiten der Bildung. Die Mutter Lehrerin, der Vater war Dipl.-Ingenieur und begeisterter Historiker und übertrug seine Geschichtsbegeisterung auf die Tochter. Frühzeitig begann Katja den eigenen Kopf zu gebrauchen, nachzudenken, und so blieb es folgerichtig nicht aus, dass sie sich oppositionellen Jugendgruppen anschloss. Als Kind von Eltern, die der sogenannten „Klasse der Intelligenz“ zugerechnet wurden, gehörte sie nicht mehr zu den besonders zu fördernden Arbeiterkindern in der ehemaligen DDR. Zur Oberschule nicht zugelassen, rückte der Wunsch nach einer Studienmöglichkeit in weite Ferne. Sie erlernte vorerst den Beruf einer Physikalaborantin im VEB Carl Zeiss Jena. Nach Beendigung der Lehrzeit trat sie eine Arbeitsstelle im Kernforschungszentrum Rossendorf an. In dieser Zeit Ende der 1970er, Anfang der 1980er Jahre kam sie verstärkt mit der oppositionellen Friedensbewegung „Schwerter zu Pflugscharen“ in Kontakt. Ihr weiterhin

gehegter Wunsch, zu studieren, fiel auf die Studienrichtung der Museologie in Leipzig, denn: „Ein Museum ist die Oase im Sozialismus und damit eine Fluchtstrecke vor jeglicher Bevormundung“, so die Ratschläge der jungen Oppositionellen um Katja Altmann.

Das dreijährige Studium an der Fachschule für Museologie in Leipzig, einschließlich eines Praktikums auf der Festung Königstein, beendete sie 1984 erfolgreich mit einer Abschlussarbeit über die Baugeschichte der Festung Königstein einschließlich der Gestaltung einer Ausstellung zu dieser Thematik. Katja Altmann erhielt daraufhin eine Festanstellung als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Museum auf der Festung, lebte und arbeitete die nächsten drei Jahre auf dem Königstein und lernte dort auch ihren Mann kennen, der einen Studenteneinsatz absolvierte. Für ein ziemlich abgeschottetes Burgleben auf Dauer fühlte sie sich jedoch noch zu jung. Als sie die Möglichkeit einer Anstellung an dem „Technischen Museum Dresden“ (ab 1992 Technische Sammlungen) erhielt, nahm sie diese Chance wahr und zog nach Dresden zurück.

In dem Technikum kommt sie mit vielen Bereichen der Wissenschaft, neuesten Errungenschaften der Technik und der Baugeschichte in Berührung. Zahlreiche technische Ausstellungen und Sonderausstellungen zu Rechentechnik, Gerätebau, Feinmechanik, Einblicke in Medientechnik, Fotografie- und Filmtechnik werden für sie wegweisend und später auch für ihre Tätigkeit in Radeberg nützlich werden.

Persönlich erlebt sie in dieser Zeit das Glück der Geburt ihrer Tochter, fast gleichzeitig jedoch auch den tiefen Schmerz um den viel zu frühen Verlust ihres Mannes durch einen tödlichen Unfall in Leipzig, als die Tochter gerade ein halbes Jahr alt ist. Eine schlimme Zeit für die junge Frau und Mutter, die nun als „Alleinerziehende“ das alleinige Management für die weitere Lebensgestaltung übernehmen musste, die alleinige Verantwortung für ihr Kind hatte und die ständige Sorge für die ökonomische Sicherheit ihrer Mini-Familie in bewegter Zeit. Heute sagt sie: „Ich habe die Zähne zusammengebissen und einfach geschafft“. Kein Wort der Klage darüber, wie unendlich schwer das war. In der Zeit der sogenannten Wende nach 1989, als alles bisher noch stabil Geglaupte unsicher wurde, war Katja Altmann vorübergehend im Museum der Zille-Stadt Radeburg mit einer ABM-Stelle eingesetzt. Die Eltern unterstützen sie aufopferungsvoll und halfen bei der Kindesbetreuung, wo sie nur konnten. Als für das Schloss Klippenstein 1992, per Ausschreibung durch die Stadtverwaltung Radeberg, ein „Objektleiter/in“ gesucht wurde, wagte sie die Bewerbung, obwohl sie sich wenig Hoffnung auf eine Einstellung machte. Wer nahm in diesen Zeiten schon eine alleinerziehende junge Frau mit Kind? Dementsprechend locker ging sie in das Bewerbungsgespräch, wie sie heute noch schmunzelnd feststellt. Sie erinnert sich an ihr damaliges „neudeutsches“ Denken unter dem Motto: „Mal testen, wie mein Marktwert ist“. Ihre aufgeschlossene und „taffe Art“ kam offensichtlich an, noch mehr natürlich, dass sie als Bewerberin mit ihrer Ausbildung als Diplom-Museologin, mit jahrelanger Berufserfahrung im musealen Bereich und mit ihrem vorgelegten Konzept bereits gegenüber weiteren Bewerbern überzeugen konnte. Von Anfang an war es ihr Traum gewesen, solch ein Schloss nicht nur zu einem zeitgemäßen Museum umzugestalten, sondern als geplantes Schmuckstück auch mit einer Vielzahl unterschiedlicher kultureller Angebote in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu setzen und zu beleben. Die Gründung eines Schlossvereins, als gemeinsame Grundlage für die gezielte Realisierung von Vorhaben, gehörte ebenfalls von Anfang an zu dieser Zielsetzung.

Ihr Wirken sollte sich nach ihrer Festanstellung am 1. Januar 1993 sehr vielschichtig gestalten. Als studierte Di-



Stellvertretend für das Museums-Team nimmt Katja Altmann 2011 den „Sächsischen Museumspreis - Spezialpreis“ entgegen. Foto: Redaktion „die Radeberger“



Der neue Schlossgarten 2019

plom-Museologin lag ihr von Anfang an die konzeptionelle Umgestaltung des Heimatmuseums am Herzen, die Neugestaltung nach modernen Gesichtspunkten und pädagogischen Richtlinien. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit lag, gemeinsam mit dem am 16. Juni 1993 gegründeten „Verein Schloss Klippenstein e.V.“, in der Einflussnahme auf die Wiederherstellung und Erhaltung der Bausubstanz der Fürstenreittreppe und des Eulenturms, aber auch auf dem systematischen Innenausbau des Schlosses, um entsprechend ihrer Vorstellungen das Schloss zu einem kulturellen Zentrum der Stadt Radeberg werden zu lassen. Da dies alles nur in Etappen umsetzbar war, bedeutete das immer wieder einen nicht enden wollenden Bauboom, ständige Räumungsarbeiten, Schuttberge und Staubwolken... Dass sie als Objektleiterin außerdem auch zum ständigen Ansprechpartner vor Ort, bei allen weiteren anfallenden Baumaßnahmen im Außenbereich werden sollte, war zu dieser Anfangszeit noch nicht absehbar. Sie wurde für Architekten und Baufirmen die unmittelbare und immer erreichbare Gallionsfigur und nahm auch bald an jeder Bauberatung teil. Obwohl federführend die Stadtverwaltung Radeberg und das Bauamt nebst weiteren Mitarbeitern und Vereinsmitgliedern mit ihr tätig waren, war sie doch zumeist diejenige, die vor Ort im Objekt oft auch schnelle Entscheidungen treffen musste und dann ziemlich einsam auf ihrem „Feldherrnhügel Schloss Klippenstein“ stand. In diesem Jahr 2019 kann sie, anlässlich der 800-Jahrfeier der Ersterwähnung Radebergs, gemeinsam mit ihrem in der Zwischenzeit angewachsenen Team von Mitarbeitern nicht nur auf ihre eigenen, unermüdlichen und schaffensreichen „26 Jahre Dienst am Schloss Klippenstein“ zurückblicken, sondern damit auch auf „25 Jahre Neues Museum Schloss Klippenstein“ unter ihrer Leitung. Viel hat sie erreicht, worauf sie stolz sein kann. 2011 konnte sie für das Museum Schloss Klippenstein den „Sächsischen Museumspreis - Spezialpreis“ des Sächsischen Staatsministeriums für Wissenschaft und Kunst entgegennehmen. Nicht nur, dass Katja Altmann das Antlitz des Museums mit ihren Ideen geprägt hat, dass wertvolle Dauerausstellungen konzipiert und realisiert wurden, wie die Industriestadt Radeberg oder ständige, vielgestaltige, wechselnde Sonderausstellungen durchgeführt werden, sondern sie war und ist auch stets bereit, neue Wege zu beschreiten. So nimmt seit einigen Jahren die Museumspädagogik einen besonderen Stellenwert in der Arbeit der Schlossleitung ein. Auf hohem Niveau wird mit viel Einfühlungsvermögen durch ihre Mitarbeiter und dem Museumspädagogen Hauke Schiek, Kindern und Jugendlichen die Geschichte der Stadt vermittelt. Sie ist immer aufgeschlossen für neue Ideen. Somit vergingen die 26 Jahre bisher wie im Flug. Ihr damaliges unkompliziertes Gedankengut als junge Frau am Beginn ihrer Tätigkeit, als sie 1993 locker dachte: „Guckste mal, versuchst es einfach mal mit dem Schloss in Radeberg...“ hat sich nun nach 26 Jahren zu der erstaunten Feststellung herausgebildet: „Schloss Klippenstein ist zu meinem Lebenswerk geworden! Mit all den Aufgaben bin ich gewachsen! Es war eine schwere Zeit – aber ein schönes Abenteuer“.

So ist sie, die Katja Altmann – immer positiv denkend. Unter Glück versteht sie, die Balance zu finden zwischen betrieblichen und privaten Erfordernissen, die Fähigkeit, offen für alle schönen Dinge des Lebens zu bleiben, einfache Dinge und ganz still die Natur zu genießen und immer wieder neugierig auf Menschen sein zu können. Stolz ist sie auf ihre inzwischen erwachsene Tochter und auch darauf, durch ihre Arbeit und ihren Fleiß ihrer Verantwortung als alleinerziehender Mutter gerecht geworden zu sein. Ein Lebenswerk, auf das sie insgesamt auch durchaus und berechtigt stolz sein kann. Viel hat sie bisher geschafft - viel hat sie noch vor. Wünschen wir Radeberger der Schlossleiterin Katja Altmann gute Gesundheit und viel Kraft, um ihre eigenen Wünsche zu verwirklichen und die weiteren Abenteuer des Radeberg-Märchens „Die Schöne und das Biest“ in unserem Schloss Klippenstein zu bestehen.

Renate Schönfuß-Krause
www.teamwork-schoenfuess.de



Sehen Sie sich das einmalige Luftaufnahmen-Video von Gunnar Richter unter <https://www.teamwork-schoenfuess.de/neuheiten/> an, dem ich für die Bereitstellung und freundliche Genehmigung zur Veröffentlichung danken möchte.

Quellen, Bildnachweise:

- Katja Altmann: Interview 12. Dez. 2017
- Gunnar Richter: Luftaufnahmen / Video Schloss Klippenstein Radeberg 2019
- Museum Schloss Klippenstein, P.-D. Baer: Fotodokumente
- Redaktion „die Radeberger“

Service ganz in Ihrer Nähe

Sat-Anlage defekt? Satmontage für planer, montieren, installieren und reparieren

EP: Elektronik Richter
Radeberger Straße 32, Wachau, Tel. 03528-441257

- Aus schön macht Schöner. -
Karsten Eckert
Ihr Malermeister
Jagdweg 33 • 01454 Großberkmannsdorf
Tel. 0172 - 4585377
info@malermeister-karsten-eckert.de

PARQUET FRIJSCH
Gallionsweg 13
01454 Radeberg
Tel.: 03528 / 45 29 19
Fax: 03528 / 45 29 20
Handy: 0170 / 866 13 39
Parkettherstellung, schliessen und verlegen

AS
01454 Wachau, Teichstr. 43
Tel. 03528/ 44 59 17
01920 Steina, Hauptstr. 75a
Tel. 035955/ 851-0
mail: AS.Wachau@t-online.de
ANDREAS SCHNEIDER
Dachdeckermeister
Dach • Dachklempner • Gerüst • Schornstein • Solar
Einblasdämmung • VELUX®-geschulter Betrieb

GÖPFERT
Solar Komplettbäder Wärmepumpentechnik
Am Feldhaus 1 – 01454 Liegau-Augustusbad
Tel. 03528/48 76 55 Fax 03528/48 73 416
www.geilebaeder.de Mobil: 0173/94 35 935

01454 Radeberg, Oststraße 1e
Tel. 03528/ 44 14 04
Entsorgung von Bauschutt, Sperrmüll, Industrieabfällen und Grünchnitt
Lieferung von Sand, Kies und Splitt
Ankauf von Buntmetall Schrott und Papier usw.

PC-Service und Werkstatt
Professionelle Datensicherung mit Soft- und Hardwarelösungen
Telefon: 03528 - 452 807
Klaus Lehmann Bahnhofstr. 1 Radeberg

Radeberger Dachdecker Teich & Voigt GmbH
Am Gewerbegebiet 13 01477 Arnsdorf
Tel. 035200/20 666
info@radebergerdachdecker.de

SCHMIDT GRUPPE
Alle Hauptstraße 23 – 01454 Großberkmannsdorf
Schmidt Erdbau GmbH Tel. 03528 / 48 12 0 www.schmidt-erdbau.de
VORHUT-ZIEGEL-HAUS Tel. 0351 / 40 43 816 www.schmidt-ziegelhaus.de
RBM Tel. 03528 / 41 72 47

Schreibwaren • Textildruck & Werbung
Alles für die Schule
KOPIEREN, DRUCKEN, LAMINIEREN ...
Hauptstraße 16 • 01454 Radeberg
e-mail: extraprint@online.de Telefon: 0 35 28 / 22 99 514

Neumann's Hundetagesstätte
Forststraße (Sportplatz, Fun-Fun)
01328 Dresden-Weißig
Telefon 0173 - 4 33 54 16
www.neumanns-hundetagesstaette.de
Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 14.00 - 15.00 Uhr Welpenspielstunde

Kleinanzeigen

Haus v. Privat gesucht.
Bitte alles anbieten!
Fa. Manthey@gmx.de
Tel. 0173 / 367 73 19 und
0351 / 888 26 88

Holzbackofenbauer verkauft
Schamottziegel 250 x
124 x 64 mm, Typ 2G4A30T,
71 Stück, Preis VB
Tel. 03528 / 41 49 78 70

Baumfällung – Wurzelentfernung – Brennholzverkauf
Tel. 0173 / 375 73 11

Haben Sie an einer Chiffre-Anzeige Interesse, dann schicken Sie bitte Ihre Zuschriften unter Angabe der Chiffre-Nr. an „die Radeberger“ Heimatzeitung Verlags-GmbH, Oberstraße 16a, 01454 Radeberg.

Kleinanzeigen können generell nur mit dem dafür vorgesehenen Kleinanzeigen-Coupon aufgegeben werden. Diesen finden Sie unter www.die-radeberger.de.

Weitere Annahmestellen finden Sie auch im Lotto-Shop Richter auf der Oberstraße in Radeberg oder bei Hofeditz Lotto/Tabak/Presse in Arnsdorf.

Tipps & Termine

Freizeit Dresden

Sonntag, 21. Juli - Weinwanderung am Borsberg

Wir treffen uns 14.00 Uhr am „Penny“ in Pillnitz (gegenüber Bus - Haltestelle) und wandern am Borsberg. Den Abschluss bildet eine urige Einkehr im Pillnitzer Weinberg mit der Möglichkeit, leckeren Traubensaft zu genießen. Tolle Ausblicke auf das Schloss und die Gegend sind garantiert.

www.freizeitdresden.de - **Günter Kuhr** - **Tel. 0176 / 57976030**

DAV – Sektion SBB – Weitwandergruppe

Sonnabend, 27. Juli 2019

Köglers Naturpfad durch die Umgebung von Krásná Lípa (Schönlinde)

Volker & Martin Behrend

26 km geführt; gemeinsame Zugfahrt - Krásná Lípa (Schönlinde) - Vlčí hora (Wolfsberg) - Kyjov (Khaa) - Kyjovský Hrádek (Wüstes Schloss) - Mšskuv Vrch (Maschkenberg) - Krásná Lípa (Schönlinde); Treff: 6.15 Uhr, Dresden-Hbf., große Anzeigetafel, Strecke ist schwer (ca. 700 m Steigung), Anschauen der Lehrtafeln, Museumsbesuch sowie Einkehr vorgesehen, es ist möglich mit dem Auto nach Krásná Lípa (Schönlinde) zu fahren. Start: 09.30 Uhr, am Nationalparkhaus (-2 km), Rückfahrt mit CD U8 / U28 / S1, Ankunft am späten Abend in Dresden-Hbf. Anmeldung erwünscht.

Wanderleiter: Martin Behrend,

Tel. 0351 / 85 09 21 80; Mail: behrend.martin@web.de

Münzsammlerstammtisch

Dresden-Langebrück

Am 25.07.2019 findet 18.30 Uhr im Café des Langebrücker Bürgerhauses der nächste Sammlerstammtisch statt. Thema des Abends: „Darstellung der regionalen Kleinmünzennominale im deutschsprachigen Raum Mitteleuropas des 18. und 19. Jahrhunderts“. Versuch einer Erfassung und Erläuterung dieser Nominale von Albus, Batzen und Cent über Heller, Pfennig, Kreuzer bis zu Quent, Schilling, Stüber und Witten. Dem Betrachter bietet sich ein buntes Bild der Münznominalen und der regionalen Währungssysteme dieser Zeit. Hobbysammler und geschichtsinteressierte Bürger sind, wie immer, herzlich eingeladen.

Rainer Korf, Münzsammlerstammtisch Dresden-Langebrück

5. Radeberger Schlossnacht

10. August 2019, 19.00 Uhr

Tanzen, Quatschen, Lauschen und Staunen! Diese Sommernacht im Schlosshof verzaubert die stimmungsvolle Livemusik von der Band Blue Flavour.

Mit leckeren Würsten und Steaks vom Holzkohlegrill, frisch gezapftem Radeberger Pilsner und anderen kühlen Getränken starten wir in einen wunderbaren Abend.

Der Einlass beginnt ab 18.00 Uhr, die Veranstaltung startet um 19.00 Uhr.

Eintrittskarten können im Vorverkauf Mitte Juli bei der ARAL Tankstelle Radeberg, bei der Radeberger Liqueurfabrik und auf Schloß Klippenstein erworben werden - Alles für einen guten Zweck. Für Kurzentschlossene sind Karten an der Abendkasse erhältlich. Ort: Schloss Klippenstein - Unterer Schlosshof

Lions Club Radeberg

Irish and American Folk-Fest Radeberg

24. August 2019, 17.00 Uhr

Der keltische Pub TIR NA N'OG aus Dresden-Neustadt präsentiert Ihnen irische und amerikanische Livemusik. Lassen sie sich ab 17.00 Uhr von BRETTEL (D) Songs, Blues, Country & Folk näher bringen. Ab 20.00 Uhr können sie mit der NOREIA (SLO/GB) Irish Folk abrocken. Natürlich können sie dazu typische Biere und Whiskys genießen. Der Schlossverein sorgt für einen leckeren Imbiss. Eintritt wird verlangt und Einlass ist ab 16.30 Uhr. Ort: Schloss Klippenstein - Unterer Schlosshof

Schloss Klippenstein Radeberg

Für unsere Senioren

Veranstaltungsangebote Radeberg

Begegnungsstätte „Am Markt“

- 22.07. 14.00 Uhr Gedächtnistraining: Übungen zum Training der Hirnleistung in stressfreier, lockerer Atmosphäre
- 23.07. 13.30 Uhr Spielenachmittag
Treff zu Brett- und Kartenspielen
- 25.07. 14.30 Uhr Kaffeenachmittag auf der Terrasse

Begegnungsstätte „Am Heiderand“

- 22.07. 09.00 Uhr Kreativzirkel
- 14.00 Uhr Treffen zu Handarbeiten, miteinander reden und gemütlich eine Tasse Kaffee trinken
- 23.07. 14.00 Uhr Spielenachmittag
- 24.07. 10.00 Uhr Kegeln
- 25.07. 09.30 Uhr Seniorengymnastik

Seniorenclub - Pulsnitzer Straße 67

- 22.07. 12.00 Uhr Treff der Skat- und Romméspieler
- 23.07. 09.00 Uhr Spielevormittag

Der Seniorensport findet montags, 10.00 Uhr, in den Räumen der AWO, Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 6 statt.

In ehrendem Gedenken



Danksagung

Für die liebevollen Beweise durch Wort und Schrift beim Abschied meiner lieben Frau



Erika Kretzschmar

* 25.07.1937 † 22.06.2019

ist es mir ein Bedürfnis der SAPV Plus gGmbH, der Praxis Dr. Schumann, dem Pflegedienst Böhm/Püschel GbR und dem Bestattungshaus Winkler meinen Dank auszusprechen.

In stiller Trauer

Dein lieber Mann Gerhard
im Namen aller Verwandten und Freunde

Radeberg, im Juli 2019

Das größte Geheimnis ist das Leben, das tiefste Geheimnis ist die Ewigkeit, das schönste Geheimnis ist die Liebe - ein Geheimnis, dem selbst der Tod machtlos gegenübersteht.

Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.

Für die liebevollen Beweise aufrichtiger Anteilnahme durch Worte, Schrift, Geldzuwendungen und stillen Händedruck beim Abschied von meinem lieben Ehemann, Schwiegersohn, Schwager und Onkel, Herrn



Joachim König

danke ich allen Verwandten, Nachbarn und Bekannten von Herzen.

Besonderer Dank gilt der Arztpraxis Dr. Kirschner und unserer Hausärztin Frau Winkler-Kegel, der Zahnarztpraxis Dr. Melde und Dr. Bräuer für die liebevolle Betreuung.

Unser besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Winkler und dem Redner Herrn Zeibig sowie dem Blumenhaus Kühnel.

In Liebe und Dankbarkeit
Seine liebe Ingeborg mit Angehörigen

Radeberg, im Juli 2019

Trübsal, aber dankbar für jeden Tag, den wir mit ihr verbringen durften, nehmen wir Abschied von unserem Lieblingsmenschen

Siegrid Mahn

geb. 14.01.1928

gest. 03.07.2019



Bis zuletzt als stets interessierter und lebensbejahender Mensch hat sie uns gezeigt, dass es möglich ist, trotz schlechter Prognosen ein langes und eigenständiges Leben zu führen. Ihr Wesen und die Gespräche mit ihr fehlen uns schon jetzt unendlich. Wir sind uns sicher, dass ihr Stern uns weiter führen wird.

In Liebe und Dankbarkeit
Ihre Nichten
Marina und Kerstin mit Familien
Schwägerin Erika mit Herbert

Erinnerungen sind kleine Sterne, die tröstend in das Dunkel unserer Trauer leuchten.



Siegfried Schiewer

Herzlichen Dank

sagen wir **allen**, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten, ihre Anteilnahme in vielfältiger Weise zum Ausdruck brachten und gemeinsam mit uns Abschied nahmen.

In Dankbarkeit:
Seine Frau Irene und Sohn Titus

Obwohl wir dir die Ruhe gönnen, ist voller Trauer unser Herz. Dich leiden sehen und nicht helfen können, dass war wohl unser größter Schmerz.

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem lieben Ehemann und Vater, Herrn

Andreas Sonntag
* 03.12.1954 † 09.07.2019

Du wirst in unseren Herzen sein
Deine Ehefrau Angelika und Sohn René sowie alle Verwandte und Bekannte

Die Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Es tut weh, wenn man sich an schöne Momente erinnert, die es nie wieder geben wird.

Herzlichen Dank

sagen wir allen, die unserem lieben Verstorbenen

Ulrich Berger

die letzte Ehre erwiesen haben, die ihm im Leben Zuneigung und Freundschaft schenkten, mit ihm fröhliche und ernste Stunden verbrachten, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme zum Ausdruck brachten. Bedanken möchten wir uns bei Herrn Hilmar Zeibig für seine einfühlsamen Worte sowie bei dem Bestattungshaus Winkler.

In stiller Trauer und Dankbarkeit
Ehefrau Ina und Tochter Franziska

Radeberg, im Juli 2019

MAX IRMISCH
Inhaber: R. Tietze

Grabmale Bauelemente

Urnensteine Treppenbeläge
Formsteine Fensterabdeckung
Breitsteine Mauerabdeckung
aus Granit, Marmor und Terrazzo sowie Betonelemente

Otto-Uhlig-Straße 13 a • 01454 Radeberg
Telefon 03528/44 34 51 • Fax 03528/419 32 45

Entdecken Sie die Möglichkeiten des Natursteins
ZETTLOS • EDEL • VIELFALTIG

TAXI & MIETWAGEN

Kai Hänchen
Hauptstraße 103 | 01454 Wachau
info@taxi-haenchen.de

- Kleinbus bis 8 Personen • Schülerbeförderung • Flughafenstransfer
- Seniorenfahrdienst (Einkauf, Bank, Apotheke u. a.)
- Krankentransporte aller Kassen (Bestrahlung, Reha, Dialyse, Kur u.a.)

03528 / 44 73 62 • 0170 / 46 49 798

Bestattungsinstitut Uwe Schuster
Inh.: M. Klöber

Tag & Nacht: (035952) 31 76 6

Meisterbetrieb
Rathausstraße 4 / 01900 Großbröhrsdorf
www.bestattungsinstitut-schuster.de

Filiale 01896 Pulsnitz Filiale 01477 Arnsdorf
Robert-Koch-Str. 6a Hauptstr. 11
Tel. 035955 / 72 59 8 Tel. 035200 / 24 67 4

BESTATTUNGEN
Marko Paschke
01454 Radeberg • Hauptstraße 44
Tel. 03528 / 419 39 38
Bereitschaft 0172 / 2 70 76 20

WINKLER Bestattungshaus GmbH

Tag und Nacht ☎ 03528/44 20 21
Pulsnitzer Straße 65a • 01454 Radeberg
Fax 03528/41 71 15 • www.bestattungshauswinkler.de

Bestattermeister im Familienunternehmen

Bestattungsregelung zu Lebzeiten
Sämtliche Beratungsgespräche werden auf Wunsch in Ihrem Haus geführt

Blaues Gold - Wasser, alltäglich, aber doch so wertvoll

Jeder Mensch braucht Wasser, vor allem zum Trinken und zum Waschen. Aber auch in der Industrie und Landwirtschaft wird es gebraucht. Und weil Wasser so wichtig ist, müssen wir besonders gut darauf achten. Wasser ist Leben. Das haben wir, 16 Piepser aus der KITA „Spatzenland“ in Radeberg schnell begriffen und ein Wasser-Projekt gestartet, denn Wasser ist eine der kostbarsten Ressourcen. Sie nachhaltig zu nutzen ist eine der größten Herausforderungen weltweit. Für uns ist es normal, den



Wasserhahn aufzudrehen und zu wissen, dass das Wasser sauber und gesundheitlich unbedenklich ist. Wir kennen das Gefühl nicht, wirklich durstig zu sein und verschwenden oft diese, für die Menschen so notwendige Lebensgrundlage, ohne darüber nachzudenken. Deshalb ist es wichtig, den Kindern bewusst zu machen, dass auch sie schon einen kleinen Beitrag dazu leisten können, mit Wasser achtsamer umzugehen. Der Besuch der Kläranlage in Radeberg/Lotzdorf zeigte uns nur zu deutlich, dass es wirklich notwendig ist. Was da so alles im Abwasserkanal angeschwommen kommt. Gehört das wirklich immer in den Abfluss oder in das WC? Und es macht so viel Mühe, all den Unrat aus dem Wasser „heraus zu kämmen“. Doch, wie Zauberei, ganz am Ende der Klärung war das Wasser wirklich richtig sauber. Das mussten wir in der KITA natürlich gleich mal in Kleinformat nachbauen. Mit einer einfachen

Plastikflasche und vielen verschiedenen Materialien aus der Natur entstand unsere eigene, kleine Filteranlage. Das Staunen war groß, es funktionierte sogar, denn unser Schmutzwasser kam unten aus der Flasche ganz sauber heraus. Aber wir haben dabei viel gelernt. Wir drehen jetzt öfter, eher den Wasserhahn zu und lassen kein Wasser einfach nur weg laufen. Wir wissen jetzt, dass Essensreste in die Biotonne und nicht in die Toilette gehören. Wir kennen den Kreislauf des Wassers, der uns sehr deutlich macht, dass sich Wasser in einem bestimmten Maß auch selbst reinigt, wenn man ein bisschen mithilft. Müll gehört nicht in unsere Gewässer. Jeder kann einen Beitrag dazu leisten, diese sauberer zu machen. „Es ist kinderleicht! - Wir sind bereit!“

Marina Babatz und die Piepser der KITA Spatzenland in Radeberg

Langebrücker Nachrichten

Es gilt im Prinzip die Hoffnung auf Kommendes

Der Wunsch nach Radwegen in Richtung Liegau und Klotzsche ist groß

VON HANS-WERNER GEBAUER



Einen sicheren Radweg sowohl zwischen Langebrück und Liegau-Augustusbad als auch zwischen Dresden-Klotzsche und Langebrück wünschen sich viele. Doch bis zur Realisierung wird noch einige Zeit vergehen. *Symbolfoto*

Es sind nicht nur die Anfragen an die „Langebrücker Nachrichten“ wie es wohl mit den Radwegekonzepten in und um Langebrück weiter geht, im Raum steht auch die Aussage von Langebrücks Ortsvorsteher Christian Hartmann, vom 27. März 2018, demnach er die Fördermittelbereitstellung für das Vorhaben Langebrück-Liegau-Augustusbad optimistisch sah. Er rechnete vor 17 Monaten noch mit einem Baubeginn im Jahre 2020. Diesen Optimismus kann der Liegauer Mitinitiator Roland Rammer im Gespräch aktuell nicht teilen.

Von seiner Seite aus will man recherchieren, welche Möglichkeiten es über den Landesradwegeplan gibt. Und obwohl es mittlerweile schon mindestens drei Petitionen zum Vorhaben gibt, will man dennoch über zeitnahe Aktionen demnächst informieren, teilte der Liegauer auf Anfrage der „Langebrücker Nachrichten“ mit.

Langebrücks Begehrlichkeiten hinsichtlich der Radwege waren auch Wahlkampfthema bei der jüngsten Ortschaftsratswahl. Die CDU formulierte im Wahlprogramm, dass man das Radwegeprogramm anschieben wolle. Dieses Prinzip Hoffnung scheinen sich auch nach den jüngsten Aussagen Funktionsträger im Dresdener Rathaus zu eigen zu machen. Im aktuellen Interview „Mehr Geld für den Ausbau von Radwegen“, erschienen

in der freitags-SZ vom 12. Juli, äußert sich Verkehrsbürgermeister Raoul Schmidt-Lamontaine (Grüne) zur Situation Langebrück-Klotzsche: „Ebenso sollen Varianten für die Verbindung zwischen Langebrück und Klotzsche geprüft werden“. Die Richtung nach Liegau-Augustusbad spielte im Interview keine Rolle. Inzwischen ist Dresdens Carolabrücke in einem solchen desolaten Zustand, dass auch aktuelle Bauvorhaben zusammengekürzt werden müssen. Fördermittel vom Freistaat werden in diesem Jahr für die Digitalisierung und den Personalaufbau benötigt. So kann Dresden nur einen Radweg in Leubnitz in der Planung

halten. Wohlweilich verweist man auf die kommende Diskussion zum Doppelhaushalt 2021/2022. Dresdens Oberbürgermeister Dirk Hilbert sieht im aktuellen DNN-Interview zwar auch die Prioritätensetzung im Bereich des Fahrrads, nennt aber keine Vorhaben. Und so wird wohl die MDR-Recherche vom 9. Dezember 2018 recht behalten. In der Sendung wurde klar formuliert, Dresden hat keinen Bedarf angemeldet. Damit dürften die ehrgeizigen Vorhaben in Richtung Klotzsche und Liegau-Augustusbad wohl eher am Sankt Nimmerleinstag zum Tragen kommen.

In Memoriam

Langebrücker Künstlerin Elfriede Hofmann verstorben

Drei Tage nach ihrem 94. Geburtstag verstarb am 26. Juni 2019 die Langebrückerin Elfriede Hofmann. Seit sechs Jahrzehnten im Ort wohnend, hatte sie sich unter anderem der Malerei gewidmet. Bei dem bekannten Rosso Majores (1911 bis 1996) kam Elfriede Hofmann zum Laienschaffen. Sie war Mitglied des Radeberger Mal- und Zeichenzirkels. In Anerkennung ihres Schaffens veranstaltete die Ortsgruppe Langebrück des Landesvereins Sächsischer Heimatschutz im März 2017 eine Ausstellung im Bürgerhaus. Hier erfuhr ihre künstlerische Auseinandersetzung mit der Gesellschaft und der Umwelt eine letzte öffentliche Würdigung. „Ihre Arbeiten atmen. Nicht nur in den figürlichen Bildern, auch in den Landschaften ist Bewegung, Atmosphäre“, sagte damals Peter Lunze bei der Vernissage im Bürgerhaus.

Elfriede Hofmann wurde 1925 in Radeberg geboren. Ihr Vater, Otto Schmidt, stammte aus Langebrück und arbeitete als Polier, ihre Mutter Martha war Hausfrau. Nach ihrem Schulabschluss wurde sie in einer Dresdner Kinderinstitution angestellt. Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges lernte Elfriede Hofmann den Radeberger Bauingenieur Heinz Hofmann kennen und lieben. Beide heirateten, gemeinsam mit Sohn Volkmar zogen sie im Jahr 1955 nach Langebrück. Sie arbeitete als Verkäuferin in mehreren Geschäften, später im EGD (Elektronische Geräte Dresden). Als Kassiererin im Waldbad war sie in den 1980er Jahren angestellt. 1960 trat sie dem Radeberger Zeichenzirkel bei. Bis 2000 war sie hier aktiv.

In Kürze

Bibliothek öffnet wieder ab dem 22. Juli

Bis einschließlich Sonnabend, 20. Juli, bleiben alle Dresdner Bibliotheken geschlossen. Eine ganze Woche lang. Die Langebrücker Bibliothek, zu finden in der ersten Etage des Bürgerhauses, öffnet demnach wieder am kommenden Montag, 22. Juli. An diesem Tag können von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr Bücher ausgeliehen oder zurückgegeben werden. Das Angebot vor Ort umfasst 10.100 Medien, darunter allein 2600 Romane und 3200 Kinderbücher. *syg*

In Kürze

Trockenes Wetter wirkt sich auf Heidelbeerernte aus

Der Nieselregen vom 12. Juli und der Gewitterguss in den Abendstunden brachten im Ort zwischen 28 und 32 Liter Regen. Offizieller Wert von Dresden-Klotzsche für diesen Tag ist 24,8 Liter. Andere Dresdener Stadtteile wie Strehlen bekamen nur 1,2 Liter ab. Für die Natur und die nahe Dresdener Heide war es ein Labsal. Der Heidelbeerernte hat es nur wenig genützt, denn die Trockentage der letzten Wochen brachten bereits im Bereich des Heidehofes etwa ein Drittel Verlust durch Verrotten. Andere Wildfrüchte wie Himbeeren oder Brombeeren sind zu mickrig geraten. Und an Pilze dürfte vorerst auch nicht zu denken sein, dazu bedürfte es weiterer Regengüsse, um das Wasserdefizit zu verringern. Die Entnahme von Wasser aus öffentlichen Teichen oder Bächen wurde unter Verbot gestellt. In einem Hinweis zur Wassersituation war zu lesen, dass man sich auch der Pflege des oft anzutreffenden englischen Rasens mittels Trinkwasser aus dem Leitungsnetz enthalten sollte. Doch hier kein Verbot, sondern ein Appell an die „freiwillige Einsicht“. *geb*

Mühlenteichbewohner haben Langebrück verlassen

Die „Langebrücker Nachrichten“ hatten angekündigt, die Bewohner vom Mühlenteich im Blick zu behalten. Vor Kurzem hatten sie sich für die Kamera auf der Straße positioniert. Mit lautem Geschrei haben sich die Graugänse in der vergangenen Woche verabschiedet, Ziel unbekannt. *syg*



Letzter Schnappschuss der Bewohner.

FOTO: Gebauer

Landkreis Bautzen beteiligt sich am Projekt zur Stärkung von Elternkompetenzen

Im Landkreis Bautzen wurden in den vergangenen Wochen Postkarten mit zehn verschiedenen Motiven verteilt. Sie sind das Ergebnis einer zweijährigen Entwicklungsphase des Projektes „Elternkompetenzen stärken“.

Das Netzwerk für präventiven Kinderschutz der Arbeiterwohlfahrt (AWO), die Domowina und der Landkreis Bautzen haben es sich gemeinsam zur Aufgabe gemacht, Eltern und Kinder mehr ins Gespräch miteinander zu bringen. Dabei sollen die Postkarten helfen. Sie sollen als Anregung bei der Ideenfindung zur Gestaltung des Alltags und der Freizeit in der Familie dienen, aber auch über Hilfsangebote in den Regionen des Landkreises Bautzen informieren. Kernthemen sind Bewegung, Sprache und Alltag. So findet sich auf einer Karte ein Eierplinsenrezept, auf einer anderen ein Bild mit einer Hängematte, die Entspannung signalisieren soll. „Wir wünschen uns dadurch, dass Eltern einen zusätzlichen Anstoß haben, mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen und das Augenmerk auf die kindlichen Bedürfnisse im Alltag richten“, erklärt Christiane Großer von der AWO.

Auf Grund der Zweisprachigkeit in der Oberlausitz wurden die Postkarten in Sorbisch und Deutsch gestaltet. Ab jetzt stehen die Karten den Eltern im gesamten Landkreis zur Verfügung. Sie sind in öffentlichen Einrichtungen wie zum Beispiel dem Bürgeramt und dem Jobcenter des Landkreises als auch bei Kinderärzten, Kliniken oder Frühförderstellen zu finden.

Auch in Zukunft will der Landkreis Bautzen mit der AWO und der Domowina an gemeinsamen Projekten arbeiten, um die Elternkompetenzen zu stärken.



Frances Lein, Pressesprecherin, Landratsamt Bautzen

Sommer, Sonne – Strandfigur

Der Sommer steht vor der Tür und viele Menschen wollen sich rechtzeitig für den Urlaub, den Strand oder das Freibad in Form bringen. Doch oft stellt sich die Frage: Wie? „Eine kalorienbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung spielen eine zentrale Rolle bei der Gewichtsreduktion. Realistische Ziele und regelmäßige Motivation sind wichtige Bausteine für den Erfolg“, sagt Dr. Annette Neubert, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio.



Gruppe am Strand (cppzone - stock.adobe.com)

Wichtige Schritte zum Erfolg

Es empfiehlt sich, zu Beginn einer jeden Gewichtsreduktion das Ausgangsgewicht zu bestimmen und ein realistisches Ziel zu definieren. „Eine langsame Gewichtsreduktion von etwa einem halben bis einem Kilogramm pro Woche mithilfe einer kalorienreduzierten Mischkost ist sinnvoll, um auch den sogenannten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Der Weg zum Wunschgewicht kann dadurch etwas Zeit in Anspruch nehmen“, erläutert Dr. Annette Neubert. Neben der kalorienbewussten Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig. Denn ein Gewichtsverlust ist nur möglich, wenn der Körper mehr Energie verbraucht als er aufnimmt. Körperliche Aktivitäten kurbeln den Energieverbrauch an. Welche Sportart und welche Belastungsintensität sich am besten eignen, sollte in Absprache mit einem Arzt erfolgen. Etwas mehr Bewegung lässt sich auch ganz einfach in den Alltag integrieren: Treppen steigen, statt Aufzug fahren, Einkäufe zu Fuß erledigen oder zur Arbeit radeln.

Motivieren, dranbleiben und durchhalten

Das Sommerkleid soll in sechs Wochen wieder passen – ein fester Wille und konkrete Ziele führen zum Wunschgewicht. Die stetige Erinnerung an das definierte Ziel und die Verknüpfung mit positiven Emotionen festigen den eigenen Willen. Aber auch wenn der innere Schweinehund mal stärker ist als die eigene Disziplin, bedeutet das keinen Rückschlag. Schuldgefühle oder übermäßige Strenge sind kontraproduktiv. Um dranzubleiben und durchzuhalten sind gelegentlich kleine Belohnungen wie ein kleines Stück Kuchen oder Schokolade legitim und dienen der Motivation.

Die Lebensmittelauswahl optimieren

Obst und Gemüse gehören als fester Bestandteil zu einer kalorienbewussten Ernährung. „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich zwei Portionen Obst mit insgesamt 250 Gramm sowie drei Portionen Gemüse und Salat mit etwa 400 Gramm zu verzehren. Ein gutes Maß für eine Portion ist die eigene Hand – eine Handvoll entspricht einer individuell angemessenen Portionsgröße Obst oder Gemüse. Bei kleinen Obst- und Gemüsesorten, wie Himbeeren oder Erbsen, sowie in geschnittener Form dient eine aus beiden Händen geformte Schale als Maßstab“, erklärt die Ernäh-

MITSUBISHI MOTORS

SO GÜNSTIG KOMMEN WIR NICHT MEHR ZUSAMMEN.

5 Türen und 6 Airbags **Klimaautomatik Audiosystem**

SPACE STAR BASIS **ASX BASIS**
 1.0 Benzin 52 kW (71 PS) 5-Gang 1.6 Benzin 86 kW (117 PS) 5-Gang

ab **7.490** EUR² ab **14.990** EUR²

5 JAHRE HERSTELLER GARANTIE

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km. Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2017/1151 Space Star BASIS 1.0 Benzin 52 kW (71 PS) 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 5,3; außerorts 4,1; kombiniert 4,8. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 104. Effizienzklasse C. ASX BASIS 1.6 Benzin 86 kW (117 PS) 5-Gang Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts 7,4; außerorts 5,5; kombiniert 6,2. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 141. Effizienzklasse C. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

1 | Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 81169 Friedberg, ab Importeur, zzgl. Überführungskosten, Metalls- und Perleffektlackierung gegen Aufpreis. 2 | Hauptpreis Space Star BASIS 1.0 Benzin 52 kW (71 PS) 5-Gang/ASX BASIS 1.6 Benzin 86 kW (117 PS) 5-Gang, solange Vorrat reicht.

Autohaus Gierth GbR
 Pflinzer Str. 18
 01454 Radeberg
 Telefon 03528/443847
www.autohaus-gierth.de

runswissenschaftlerin Dr. Annette Neubert. „Ein Rohkost- oder Blattsalat vor dem Essen füllt den Magen und dämpft den Appetit.“ Aufgepasst bei Avocados und Oliven: Sie enthalten zwar viele gesunde Fettsäuren, sind dadurch aber sehr kalorienreich. Auch bei anderen Lebensmitteln lohnt es sich, die Auswahl zu überprüfen! Bei Getreideerzeugnissen sollten vorzugsweise Vollkomprodukte wie Vollkornbrot, -nudeln, Naturreis, Haferflocken oder Cerealien mit Vollkorn auf dem Speiseplan stehen. Denn sie liefern viele Ballaststoffe, die sättigend wirken und den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen. Ob es sich um ein Vollkomprodukt handelt, ist auf der Zutatenliste ersichtlich oder kann erfragt werden. Fettarme Milch und Milchprodukte wie Harzer oder körniger Frischkäse enthalten aufgrund des geringen Fettgehalts meist deutlich weniger Kalorien. Auch bei Fleisch, Wurstwaren und Fisch können magere, fettarme Varianten dabei helfen, die Energiezufuhr zu reduzieren. Dazu bieten sich mageres Fleisch wie Geflügel oder magere Fischarten wie Forelle, Kabeljau, Schellfisch und Zander an. Bei Fetten ist es wichtig, auf die Menge und die richtigen Fette zu achten. Vor allem hochwertige pflanzliche Öle eignen sich zum Kochen und Zubereiten von Speisen. Der regelmäßige Verzehr von fettreichem Seefisch wie Lachs oder Makrele liefert essentielle Omega-3-Fettsäuren.

Entspannung gegen Stress

In Stresssituationen kann das Essverhalten zunehmen. Entspannungsmethoden wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sowie Bewegung helfen, Stress besser zu begegnen und ihn abzubauen. Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Ernährung unter <https://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Text & Foto: Presseinformation / Presseservice

120. Jubiläumssball

Samstag, 21. September 2019
 Humboldt-Gymnasium Radeberg

Musik und Tanz in vielen Räumen
 Buffet mit Snack- und Fingerfood
 Showprogramm
 geöffnete Dachterrasse
 Gelegenheit zu Jahrgangstreffen

Karten: 35 Euro
 Einlass ab 18 Uhr
 Beginn 19 Uhr

Karten erhalten Sie im Vorverkauf über das Sekretariat des HGR.
 Telefonische Reservierungen: 03528 40940
 Raumreservierung 10r Jahrgangstreffen bitte über sekretariat@hgr-web.de

Informationen:
hgr-web.de
facebook.com/humboldtiana

Veranstalter:
 HGR
 TANZSCHULE LAX
 Radeberg

REGIO-ABOS
 MIT EIGENEM CHAUFFEUR INS THEATER

Auf verschiedenen Routen in Sachsen bringen wir Sie mit unserem Reisebus ganz bequem von Ihrem Wohnort zum Theater Radebeul und wieder zurück.

Regio-Abos gibt es bereits für folgende Orte:

- Arnsdorf
- Grünberg
- Hermsdorf
- Langebrück
- Oberwartha
- Pirna
- Radeburg
- Schönfelder Hochland

Lassen Sie sich von uns zu den geplanten Fahrten, Ansprechpartnern vor Ort u. v. m. beraten: 0351 8954-214, kasse@landesbuehnen-sachsen.de.

LANDESBÜHNEN SACHSEN

STUDIOBÜHN