



## Gemeinde Meineweh

### Amtliche Bekanntmachung der Gemeindegewahlleiterin der Verbandsgemeinde Wethautal für die Mitgliedsgemeinde Gemeinde Meineweh

#### Endgültiges Wahlergebnis der Wahl des Bürgermeisters in der Gemeinde Meineweh am 18.09.2022

Der Wahlausschuss hat in seiner öffentlichen Sitzung am 19.09.2022 das endgültige Ergebnis der Bürgermeisterwahl in der Gemeinde Meineweh wie folgt festgestellt:

Zahl der Wahlberechtigten ohne Sperrvermerk (Wahlschein)	748
Zahl der Wahlberechtigten mit Sperrvermerk (Wahlschein)	119
Zahl der Wahlberechtigten gesamt	867
Zahl der Wähler/innen	450
darunter Wähler/innen mit Wahlschein	115
Zahl der ungültigen Stimmzettel	9
Zahl der gültigen Stimmzettel	441
Zahl der gültigen Stimmen	441

#### Verteilung der gültigen Stimmen auf die einzelnen Bewerber

lfd. Nr.	Name der Bewerber/innen	Stimmzahl
1.	<b>Heinicke, Beate</b>	<b>304</b>
2.	<b>Henschel, Andreas</b>	<b>137</b>

Der Wahlausschuss stellte fest, dass die Bewerberin Frau Beate Heinicke mehr als die Hälfte der gültigen Stimmen erhalten hat und somit zur Bürgermeisterin der Gemeinde Meineweh gewählt wurde.

#### Wahleinspruch

Gemäß § 50 Kommunalwahlgesetz für das Land Sachsen-Anhalt (KWG LSA) in der derzeit gültigen Fassung kann jeder Wahlberechtigte des Wahlgebietes, jeder Bewerber und die für das Wahlgebiet zuständige Wahlleiterin sowie die für das Wahlgebiet zuständige Kommunalaufsichtsbehörde gegen die Gültigkeit der Wahl Einspruch erheben. Der Wahleinspruch ist bei der für das Wahlgebiet zuständigen Gemeindegewahlleiterin unter der Anschrift

Verbandsgemeinde Wethautal

Gemeindegewahlleiterin

Corseburger Weg 11

06721 Osterfeld

binnen 2 Wochen nach Bekanntgabe des Wahlergebnisses mit Begründung schriftlich einzureichen oder zur Niederschrift zu erklären. Der Wahleinspruch der Wahlleiterin ist an die Vertretung zu richten.

gez. *Cornelia Schade*  
Gemeindegewahlleiterin

#### Verfahrensvermerk:

veröffentlicht im Heimatspiegel am 29.09.2022

## Gemeinde Schönburg

### Öffentliche Bekanntmachung

Am Dienstag, 11.10.2022, 19:00 Uhr findet eine Sitzung mit öffentlichen und nicht öffentlichen Tagesordnungspunkten statt.

Gremium: Gemeinderat der Gemeinde Schönburg  
Ort: 06618 Schönburg, Schönburg 46 A  
Raum: FFW - Gerätehaus Schönburg

#### Tagesordnung:

Öffentlicher Teil

1. Eröffnung der Sitzung durch den Bürgermeister
  2. Einwohnerfragestunde
  3. Mitteilung der Gemeinderäte zu bestehenden Mitwirkungsverboten nach § 33 KVG LSA
  4. Feststellung der Beschlussfähigkeit und Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einladung
  5. Entscheidung über Änderungsanträge zur Tagesordnung und Feststellung der Tagesordnung
  6. Schließung des öffentlichen Teils der Sitzung
- Nichtöffentlicher Teil
7. Grundstücksangelegenheiten
  8. Schließung der Sitzung

gez. *Karsten Stützer*

Bürgermeister der Gemeinde Schönburg



#### Heimatspiegel Verbandsgemeinde Wethautal

Amtsblatt der Städte Osterfeld und Stößen sowie der Gemeinden Meineweh, Merendorf, Molauer Land, Schönburg, Wethau und der Verbandsgemeinde Wethautal. Der Heimatspiegel erscheint vierzehntäglich, jeweils in den ungeraden Wochen.

#### Herausgeber:

Verbandsgemeinde Wethautal, Corseburger Weg 11, 06721 Osterfeld, Telefon 03 44 22/4 14 -0, vertreten durch die Bürgermeisterin, Frau Beckmann

#### Verantwortlich für den amtlichen Teil:

Die Bürgermeisterin, Frau Beckmann

#### Verlag und Druck:

LINUS WITTICH Medien KG, 04916 Herzberg, An den Steinenden 10, Telefon: (0 35 35) 4 89 -0

Einzelexemplare sind gegen Kostenerstattung über den Verlag zu beziehen. Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere zz. gültige Anzeigenpreisliste. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur Ersatz des Betrages für ein Einzelexemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadenersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen.

IMPRESSUM

**Bauen · Wohnen · Finanzieren**



**Dach-Helm GmbH**  
Dachdeckermeisterbetrieb

Mitglied der Dachdecker-Innung Sachsen-Anhalt-Süd  
Fachbetrieb für:

- Dächer und Fassaden • Gerüstbau • Dachklempnerei
- Schornsteinkopfrepaturen • Kranarbeiten

06667 Stößen • Prieststädt Nr. 14 • Tel.: (03 44 45) 202 22 • 01 72 - 6 05 57 24 • 01 72 - 3 40 05 53 • info@dach-helm.de




## Jugendbegegnungen & Workcamps

Termine und Anmeldung  
jetzt online!

[www.volksbund.de/workcamps](http://www.volksbund.de/workcamps)



Hilfe in   
**schweren Stunden** 

Diejenigen, die gehen, fühlen  
nicht den Schmerz des Abschieds.  
Der Zurückbleibende leidet.

Henry  
Wadsworth  
Longfellow  
(1807 - 1882)

Dem Leben einen würdigen  
Abschluss geben!



**RAUSCHENBACH** GmbH  
Beerdigungsinstitut  
Naumburg · Lindenring 47B  
03445 | 772 300 - 24h erreichbar



# LINUS WITTICH

Lokal informiert. Druck. Internet. Mobil.

LINUS WITTICH ist ein erfolgreiches und expandierendes Unternehmen im Medienwesen. Wir geben wöchentlich über 100 Mitteilungsblätter für Städte und Gemeinden in Brandenburg, Sachsen und Sachsen-Anhalt sowie verschiedene Sonderpublikationen heraus.

## Wir suchen Verstärkung

in **Vollzeit (40 h)** für unsere Teams

### Umbruch (m/w/d)

Layout von Text- und Anzeigenseiten

### Online (m/w/d)

Kunden- und App-Support

#### Der ideale Bewerber (m/w/d) besitzt

- ✓ Führerschein Klasse B
- ✓ Computerkenntnisse
- ✓ Freundliche & kommunikative Umgangsformen am Telefon
- ✓ Fundierte Deutschkenntnisse
- ✓ Flexibilität in den Arbeitszeiten

#### Interessiert?

Dann senden Sie bitte Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen an:

LINUS WITTICH Medien KG  
An den Steinenden 10, 04916 Herzberg (Elster)

Gerne auch per E-Mail mit dem Stichwort  
„Bewerbung Umbruch“ oder  
„Bewerbung Online“ an: [info@wittich-herzberg.de](mailto:info@wittich-herzberg.de)

# Älterwerden hat viele Facetten



## Seniorenratgeber Burgenlandkreis



13013 KW 39-2022

Eine Sonderveröffentlichung der LINUS WITTICH Medien KG



**Deutsches Rotes Kreuz**  
**Kreisverband Naumburg / Nebra e. V.**

Jägerstraße 28  
06618 Naumburg

Telefon: 0 34 45 / 7 13 30  
E-Mail: [info@drk-naumburg.de](mailto:info@drk-naumburg.de)  
[www.drk-naumburg.de](http://www.drk-naumburg.de)

<b>Pflegeheime</b>	Pflegezentrum Naumburg Pflegezentrum Laucha	03445-782414 034462-698557
<b>Tagespflegen</b>	Naumburg Laucha	03445-7912246 034462-698532
<b>Suchteinrichtung</b>	Sozioth. Zentr. Eckartsberga	034467-4050
<b>Ambulante Pflege</b>	Naumburg/Eckartsberga Freyburg	03445-782420
<b>Pflegedienst</b>	Naumburg	03445-205503
<b>Am Michaelisholz</b>		
<b>Krankentransport</b>	Krankenförderung	03445-782444



### FLYER & FALZFLYER



ab  
25  
Stück

LINUS WITTICH Medien KG  
Anfragen & Preisangebote: [agentur.herzberg@wittich.de](mailto:agentur.herzberg@wittich.de)

# Im Alter zu Hause - schöner leben mit Komfort!



Sie bekommen eine  
**maßgeschneiderte Badlösung.**

Mit uns haben Sie einen Ansprechpartner fürs komplette Bad. Wir planen und realisieren Ihr Bad zum Festpreis, vielseitig nach Ihren Wünschen und finanziellen Vorstellungen. Sämtliche Handwerksarbeiten können von uns organisiert, koordiniert und ausgeführt werden. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern.

Der Zahn der Zeit hat an Ihrem Bad genagt?  
Sie wünschen sich mehr Komfort, mehr  
Schönheit, mehr Lebensqualität?

Warten Sie nicht länger.



Eine flache Duschwanne, ein bequemer Wanne-einstieg, langlebige funktionale Produkte sowie ein ansprechendes und zweckmäßiges Design sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Komfortbad täglich wohl und im Alter sicher fühlen!

Die interessante Alternative zur Komplettbad-Renovierung:

## Die Bad-Teilrenovierung.

In wenigen Tagen Dusche  
oder Wanne neu.



Eigentlich ist Ihr Bad noch ganz schön anzuschauen, aber einzelne Produkte bieten nicht mehr den Komfort, den Sie sich wünschen? Dann ist eine Teilrenovierung genau das Richtige für Sie.

Duschen mit niedrigem Einstieg oder Kombi-Badewannen mit Tür und Duschzone geben viel Bewegungsfreiraum. Nahezu fugenlose, reinigungsfreundliche Rückwände sorgen für langlebige Schönheit.

Wir planen für Sie und führen alle Arbeiten aus. In wenigen Tagen ist Ihre Bad-Teilrenovierung fertig gestellt - zum Festpreis. Bitte vereinbaren Sie mit uns einen kostenlosen Beratungstermin.

Gewerbegebiet Steinkreuzweg · Am Hohen Stein 46 · 06618 Naumburg

Telefon: 0 34 45 / 78 12 45

info@ritter-mein-bad.de · www.ritter-mein-bad.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 18.00 Uhr

## Seniorenbeirat Burgenlandkreis

**Seniorenbeirat Burgenlandkreis**  
 Schönburger Straße 41  
 06618 Naumburg  
 Telefon: 03445 73 - 2982 oder 2984  
 E-Mail: geissler.marion@blk.de



**Steuererklärung?** Wir machen das.

**Arbeitnehmer und Rentner:**  
 Als Einkommensteuer-Experte bin ich für Sie da.

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

**Beratungsstelle Naumburg**  
 Isabel Kral  
 Lindenring 7 · 06618 Naumburg  
 Tel. 03445-2349670 · Fax 03445-7109498  
 E-Mail: Isabel.Kral@vlh.de  
 Termine nach Vereinbarung



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

**Verbandsgemeinde**  
**Droyßiger-Zeitzer Forst**  
 Zeitzer Straße 15  
 06722 Droyßig  
 Telefon: 034425 414 – 25  
 E-Mail: info@vgem-dzf.de  
 Homepage: www.vgem-dzf.de

## Entspannt statt angespannt

Anzeige

Ist die Seele angespannt, reagiert der Körper oft verspannt: Wir ziehen unbewusst den Kopf ein und die Schultern zusammen. Die Folge: Verhärtungen und Schmerzen in Nacken, Rücken und Schultern. Sie gehören zu den häufigsten stressbedingten Beschwerden. Höchste Zeit, sich locker zu machen – zum Beispiel mit sanften Sportarten wie Yoga, Pilates oder Tai-Chi. Unterstützend können Nährstoffe wie Magnesium und B-Vitamine wirken. Denn B-Vitamine leisten einen Beitrag zur normalen Nervenfunktion, Magnesium kann helfen, verhärtete Muskeln zu lockern und die Bildung von Stresshormonen zu hemmen. Als Soforthilfe gegen Nackenverspannungen hat sich außerdem Wärme bewährt.

djd/Biolectra

## Gesünder gehts nicht

Anzeige

Radfahren ist die ideale sportliche Betätigung für Seniorinnen und Senioren. Man verbraucht auf sanfte Art Kalorien und sorgt für eine Entlastung der Gelenke, der Kreislauf kommt in Schwung, Muskeln und Lunge sind gefordert. Und nicht zuletzt macht Radfahren gute Laune. Vor allem aber bleiben aktive Radler höheren Alters mobil und selbstständig. Damit das Radfahren für Seniorinnen und Senioren auch wirklich gesundheitsfördernd ist, sollten Radgeometrie und Sattel möglichst optimal auf die Nutzerin und den Nutzer abgestimmt sein. So wird die Wirbelsäule geschont und man ist kraftsparend unterwegs. Denn dank optimaler Sitzposition ist eine geringere Halt- und Stützarbeit des Körpers notwendig. Ergonomie ist somit unerlässlich, um ein bequemes Radfahren zu ermöglichen.

djd 67253



Foto: djd/www.die-sattelkompetenz.de/Getty Images/amriphoto

## Senioren- und Behindertenbeirat Lützen

**Stadt Lützen**  
 Markt 1  
 06686 Lützen  
 Telefon: 034444 315 - 0



Seniorenbeirat der Dom- und Residenzstadt Zeitz

Am Kalktor 5  
06712 Zeitz  
Telefon: 03441 725973



**Fa. Taxi-Langer  
n. q. Krankentransport**

Inhaber: Daniela Volkenand

Taxifahrten aller Art • Bestell- und Sofortfahrten  
n. q. Krankentransport:

Tragestuhltransport • Rollstuhltransport • Liegendtransport  
Dialysefahrten, Fahrten zu Chemo- und Strahlentherapie  
Einweisungen und Entlassungen in Kliniken  
– für alle Krankenkassen und privat –

*freundlich – kompetent – zuverlässig*

Donaliesstraße 23 • 06712 Zeitz • Tel. (034 41) **221903**

**Wieder guter Dinge sein**

Anzeige

Lebensmut, Lebensfreude, Lebensqualität: Für zahlreiche ältere Menschen klingen diese Begriffe inzwischen wie aus einer anderen Welt. Denn die Corona-Pandemie hat auch für Senioren vieles verändert. Ihnen fehlten und fehlen vor allem die sozialen Kontakte, die gerade für sie so wichtig sind. Professionelle und individuelle Unterstützung können gerade in schwierigen Zeiten Senioren-Assistent\*innen geben. Die entsprechende Nachfrage ist enorm gewachsen. Ute Büchmann entwickelte 2006 das Ausbildungsmodell Senioren-Assistenz.

Rund 1.700 Frauen und Männer haben die entsprechende Qualifikation inzwischen erlangt und sind als selbstständige Dienstleister tätig.

*djd 68572/www.die-senioren-assistenten.de*



**AUFMERKSAM · ZUVERLÄSSIG · KOMPETENT**

**STIFTUNG SENIORENHILFE ZEITZ**

- Individuelle Beratung
- Pflege und Begleitung in Ihrer Häuslichkeit
- Selbstständiges Wohnen mit Betreuung
- Sinnfindendes Leben im Wohnheim für Behinderte
- Erhaltung und Förderung Ihrer Vitalität durch Tagespflege
- Zuwendung und Geborgenheit verbunden mit professioneller Pflege während einer Kurzzeitpflege und beim Wohnen in unseren modernen Einrichtungen
- Kreative Bildung und Erziehung im Kindergarten

Schützenplatz 21 • 06712 Zeitz

Tel: 03441 631106 • Fax: 03441 631136

[www.seniorenhilfe-zeitz.de](http://www.seniorenhilfe-zeitz.de)

E-Mail: [info@seniorenhilfe-zeitz.de](mailto:info@seniorenhilfe-zeitz.de)



**Friseursalon  
Schnipp Schnapp**

*Termine zurzeit  
nur nach  
telefonischer  
Absprache.*

*Leipziger Straße 2  
06712 Zeitz  
Inhaberin  
Daniela Volkenand  
03441 / 225705*



Seit 01.12.2010 EU zertifizierter Betrieb

Neue Werkstraße  
06712 Zeitz

Bestelltelefon 03441 / 21 35 40  
Bestellfax 03441 / 21 35 43

**SIE WOLLEN FEIERN? ODER  
JEDEN TAG MIT UNS ESSEN?**

- **VERSORGUNG** von Schulen und Kitas, mit bis zu 5 Menüs einschließlich einer vegetarischen Kost
- **MENÜ-SERVICE** Lieferung frei Haus - auch an Sonn- und Feiertagen (mind. 7 Auswahlmenüs) ab 4,20€
- **PARTYSERVICE** für jede Gelegenheit

**Senioren- und Behindertenbeauftragter der Verbandsgemeinde „An der Finne“**

**Verbandsgemeinde „An der Finne“**  
 Bahnhofsweg 2a  
 06647 Bad Bibra  
 Telefon: 034465 6020



Anzeige

**Gürtelrose: Impfung schützt Ältere**

Nicht nur Corona gefährdet die Menschen: Ab dem mittleren Alter besteht zudem ein erhöhtes Risiko, an der äußerst schmerzvollen und zum Teil langwierigen Gürtelrose zu erkranken. Sie kann gerade im Alter zu schweren, langwierigen Verläufen oder gar Krankenhausaufenthalten führen. Diese Krankheit lässt sich nicht durch die etablierten AHA-Regeln verhindern. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher auch während der Pandemie eine Impfung für Personen ab 50 mit Grunderkrankungen, sowie für alle über 60-Jährigen. Wichtig dabei sind zwei Faktoren: Sowohl vor als auch nach einer Corona-Impfung sollte ein Abstand von 14 Tagen zu anderen Impfungen liegen. Infos zum Thema Gürtelrose gibt es unter [www.impfen.de/guertelrose](http://www.impfen.de/guertelrose)

djd K68101



Foto: djd/Hermes Arzneimittel

**Bezahlbare Pflege**

Anzeige

Die Lebenserwartung in Deutschland steigt weiter an. Doch mit ihr wächst auch die Zahl derer, die im Alter Betreuung oder Pflege benötigen. Die meisten Betroffenen möchten so lange wie möglich einen Heimaufenthalt vermeiden. Eine Alternative zu finden ist jedoch nicht einfach. Eine Möglichkeit ist beispielsweise der Einsatz einer Betreuungskraft aus Osteuropa. Doch auch hier gibt es Unsicherheiten, etwa über die Rechtssicherheit der Dienste. Hinzu kommt die wachsende Sorge, der neue Mindestlohn verteuere die Angebote und mache sie unattraktiv. Dann besteht die Gefahr, dass Senioren und Angehörige Angebote aus dem Bereich der Schwarzarbeit nutzen. Das ist gefährlich und illegal, weder für Betreuer noch für Betreute gibt es Sicherheiten. Daher sollte man sich an seriöse Anbieter wenden, die passende Betreuungskräfte vermitteln und die gesamte Organisation ihres Aufenthalts übernehmen. Das Vermittlungsangebot ist groß, viele kleine Unternehmen bieten ihre Dienste an. Ihr Geschäftsmodell ist jedoch häufig nicht transparent genug. Seriöse Anbieter haben daher hohe Qualitätsstandards entwickelt, die unter anderem vom TÜV Rheinland zertifiziert sind. Die vermittelten Betreuer zahlen Steuern, leisten Sozialabgaben und sind versichert. Ihr Einsatz erfolgt im Rahmen der europäischen Dienstleistungsfreiheit und damit auf einer sicheren Rechtsgrundlage. djd/pt

**LANGZEITPFLEGE · KURZZEITPFLEGE**

» Am Anfang war alles neu für mich – jetzt ist es mein Zuhause. «

**Residenz Bibertal**

Am Schmiedeweg 1 · 06647 Bad Bibra  
 Telefon 034465 67-000 · [www.pro-seniore.de](http://www.pro-seniore.de)

**IMPRESSUM**

**Herausgeber, Satz, Druck & Vertrieb:**

LINUS WITTICH Medien KG

vertreten durch den Geschäftsführer:

ppa. Andreas Barschtipan

An den Steinenden 10, 04916 Herzberg (Elster)

☎ 03535 489-0

🌐 [www.wittich.de](http://www.wittich.de)

✉ [info@wittich-herzberg.de](mailto:info@wittich-herzberg.de)



**Senioren- und Behindertenbeirat Einheitsgemeinde Elsteraue**

Hauptstraße 30  
06729 Elsteraue  
Telefon: 03441 226 - 100

**Seniorenbeirat der Stadt Naumburg/Saale**

Stadt Naumburg  
Markt 1  
06618 Naumburg  
Telefon: 03442 273 - 0



**Inklusivleistungen und Wahlleistungen**

Anzeige

Die Kinder sind längst ausgezogen und die Instandhaltung von Haus und Garten fällt zunehmend schwer. An diesem Punkt liebäugeln viele Menschen mit einem angenehmen und stressfreien Leben in einer Seniorenresidenz. Doch was kostet das betreute Wohnen? Reichen Ersparnisse und Rente, um sich eine solche Wohnform zu leisten? Grundsätzlich sollte man Miete, Verpflegung und mögliche Pflegekosten eines Angebots prüfen. Anbieter rechnen Miete und Grundversorgung meist über eine feste Pauschale ab. Daher lohnt sich ein genauer Blick, welche Leistungen im Pensionspreis eingeschlossen sind. In den verschiedenen Residenzen beispielsweise ist das Leben schon ab rund 1.700 Euro möglich. Neben vielen Inklusivleistungen gibt es zahlreiche Wahlleistungen, die jeder passend zum Budget zubuchen kann: sei es ein Handwerker, der die Glühbirnen austauscht, oder eine Alltagsbegleitung etwa zum Einkaufen. *djd 67680*

**Mit Freude älter werden**

Anzeige

Wer heute 65 Jahre alt ist, kann sich statistisch gesehen als Mann auf weitere knapp 18 Jahre und als Frau sogar auf weitere gut 21 Lebensjahre freuen. Diese aktualisierten Werte teilte das Statistische Bundesamt mit. Ob man jedoch mit Freude älter wird, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem vom Gesundheitszustand. Daneben können aber auch Veränderungen im persönlichen Umfeld wie Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft dazu führen, dass Seniorinnen und Senioren in Isolation und Vereinsamung abgleiten. Dies gilt insbesondere für die Hochaltrigen ab 80. *djd 69279/www.die-senioren-assistenten.de*

**ALLTAGSUNTERSTÜTZUNG FÜR SIE UND IHRE FAMILIE!**

SIE suchen Entlastung und Unterstützung? WIR sind sofort an Ihrer Seite und übernehmen die Betreuung und Versorgung Ihrer Liebsten.

Betreuung Zuhause & außer Haus | Demenzbetreuung | Unterstützung bei der Grundpflege | Hilfe im Haushalt | Familienbetreuung

**BETREUUNG UND PFLEGE – EINFACH PERSÖNLICHER**

**RUFEN SIE UNS AN!**

**☎ 03445 7912 -680**

Bildungs- und Kooperationsgesellschaft  
Burgenlandkreis mbH  
Topfmarkt 9/10 · 06618 Naumburg  
[www.homeinstead.de/](http://www.homeinstead.de/)  
naumburg-burgenlandkreis



Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



**Kostenübernahme durch  
Kranken- und Pflegekasse möglich**

## Seniorenbeirat Wethautal

**Verbandsgemeinde Wethautal**  
 Corseburger Weg 11  
 06721 Osterfeld  
 Telefon: 034422 414 - 0



## Senioren- und Behindertenbeirat der Stadt Hohenmölsen

**Im Haus der Stadtgeschichte**  
 Altmarkt 2  
 06679 Hohenmölsen  
 Telefon: 034441 41805



## Arthrosevorbeugung

Anzeige

Bewegungsmangel kann bei älteren Menschen zu schmerzhaften Muskelverspannungen und Rückenschmerzen führen sowie die bei Senioren weitverbreitete Arthrose fördern. Dem sollte gerade in der warmen Jahreszeit aktiv entgegengewirkt werden. Sind bereits Schmerzen vorhanden, kann ein fünfprozentiges Ibuprofen-Schmerzgel wie doc punktgenau die Pein bekämpfen. Turnübungen etwa für einen starken Rücken gibt es unter [www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de). Zudem sollten Angehörige ihre Lieben dazu anhalten, auch Indoor wieder aktiver zu werden. Man kann ihnen etwa einen Pedaltrainer, ein kleines Trampolin oder Gymnastikbälle schenken und damit zu mehr Bewegung motivieren. Die Angehörigen sollten sich am besten am Training selbst beteiligen.



## Nachhaltig Gutes tun

Mit einer Kondolenzspende für den BUND bewahren Sie ein würdiges Andenken an Verstorbene und helfen uns, Umwelt und Natur für nachfolgende Generationen zu erhalten.

Informationen unter:  
 E-Mail: [info@bund.net](mailto:info@bund.net) oder  
 Tel. 030/2 75 86-565



[www.bund.net/kondolenzspenden](http://www.bund.net/kondolenzspenden)



*Pflege ist Vertrauenssache!*

**Mobile Krankenpflegestation GmbH**

*Monika Reimann*





**Mobile Krankenpflegestation GmbH**

*Monika Reimann*

Wir bieten:

- kompetente Krankenpflege
- qualitative Pflege
- zuverlässige Haushaltshilfe
- Wohnen mit Service

*Pflege ist Vertrauenssache!*

**Tagespflege „Am Kirschberg“**

Wilhelm-Külz-Straße 4  
 06679 Hohenmölsen  
 Telefon (034441) 39853

Platz an der Mühlstraße 1 • 06682 Teuchern • Tel. 034443 / 21138

Telefon (034441) 39853

**Seniorenbeirat der Stadt Weißenfels**

**Stadt Weißenfels**  
**Bereich Gleichstellung/Integration**  
 Markt 1  
 06667 Weißenfels  
 Telefon: 03443 370464



**Junggeblieben im Alter**

Anzeige

Die Werbung hat es längst erkannt und auch Studien zeigen: Die heutigen Männer und Frauen in ihren sechziger oder siebziger Jahren sind deutlich junggebliebener als ihre Altersgenossen in früheren Jahren. Immer mehr Plakate zeigen aktive, konsumfreudige und lebenslustige sogenannte Best Ager oder Golden Ager, die ihr Leben in vollen Zügen genießen und scheinbar sorgenfrei sind. Die erhöhte Vitalität schützt leider aber nicht davor, sich in dieser Phase des Lebens mehr Sorgen und Gedanken um sich selbst und seine Lieben zu machen. Bis zu 18,5 Prozent der älteren Menschen leiden unter innerer Unruhe und Angstgefühlen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Gedanken über die eigene Gesundheit oder die der Liebsten, Schicksalsschläge im sozialen Umfeld nehmen zu, Krankheits- oder gar Todesfälle bei Freunden oder in der Familie sind zu verkraften. Wenn Angstgefühle und innere Unruhe tagsüber überhandnehmen, fällt es immer schwerer, auch nachts „abzuschalten“. Darunter kann auch die Schlafqualität spürbar leiden und Vitalität und Lebensqualität verschlechtern sich. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, können pflanzliche Präparate wie beispielsweise Lasea helfen.

spp-o

**Finanzielle Sicherheit im Alter**

Anzeige

In Deutschland leben die Menschen immer länger, schon ein Fünftel der Bevölkerung ist 65 Jahre oder älter und noch ganz schön fit. Die Senioren freuen sich auf ein Leben mit viel Zeit für Dinge, die während der Berufstätigkeit zu kurz kamen. Doch die höhere Lebenserwartung sorgt auch dafür, dass sie den Ruhestand finanziell planen und rechtzeitig Kassensturz machen müssen. Reicht das Geld, um bis ins hohe Alter hinein finanziell sorgenfrei zu sein? Wer ein eigenes Haus oder eine eigene Wohnung besitzt, kann das Budget mit einer Immobilienrente verbessern und in seinem lieb gewonnenen Zuhause wohnen bleiben. Das müssen Senioren über die Immobilienrente wissen: Wer 70 Jahre oder älter ist, verkauft das Haus oder die Wohnung zum Beispiel an die Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG. Das Unternehmen gewährt im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht und zahlt eine Immobilienrente. Die Senioren können wählen zwischen monatlichen Beiträgen, einer Einmalzahlung oder einer Kombination aus beidem. Wohnrecht und Leibrente werden an erster Stelle im Grundbuch verankert, das macht die Immobilienrente zu einer sehr sicheren Form der Altersfinanzierung. Als vertrauensvoller Partner hat sich die Deutsche Leibrenten AG etabliert ([www.deutsche-leibrenten.de](http://www.deutsche-leibrenten.de)). Der Marktführer für Immobilienrenten hat das Modell zusammen mit Notaren und Experten für die Altersfinanzierung entwickelt.

spp-o

*Gebrauchtimmoblien, Neubau, Sanierung, Baubetreuung*

*Wertermittlung, Grundstücks-Service*

*Finanzierung*

*... mit Sicherheit zum Eigentum!*



**NE Immobilien-Service**

**Große Kaland-Str. 8**  
**06667 Weißenfels**  
**Telefon: 441510**  
**[www.ne-immobilien.de](http://www.ne-immobilien.de)**

**Wir suchen ständig Einfamilienhäuser, Mehrfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Grundstücke.**

## Fit für die Enkelkinder

Anzeige

Sie toben mit ihren Enkeln auf dem Spielplatz, lesen den Kleinen vor und bringen ihnen im Freibad das Schwimmen bei: Großeltern übernehmen oft die Betreuung für ihre Kindeskinde. Damit sind sie eine große Unterstützung für junge Familien. Die gemeinsam verbrachte Zeit tut auch dem Verhältnis zwischen den Generationen gut. Einer internationalen Studie zufolge soll das Babysitten Großeltern sogar länger jung halten. Doch trotz aller Vitalität können altersbedingte Krankheiten wie der Graue Star die Unternehmungslust stark einschränken und die Betreuungsaufgabe erschweren. Der Graue Star ist weltweit die häufigste Augenerkrankung. Rund ein Drittel der Männer und fast die Hälfte der Frauen über 75 Jahren leiden an der Eintrübung der Augenlinse. Dabei macht sich die Erkrankung zunächst nur langsam bemerkbar, da sie schleichend voranschreitet. Betroffene bemerken ein vermindertes Kontrastsehen, sehen beim Vorlesen plötzlich die Buchstaben verschwommen oder reagieren beim Autofahren empfindlich auf Blendungen entgegenkommender Autos. Auch eine häufige Veränderung der Brillenstärke kann auf die Augenerkrankung hinweisen.

Wer unter diesen Symptomen leidet, sollte möglichst schnell einen Augenarzt aufsuchen. Durch eine Operation lässt sich das Sehvermögen wieder deutlich verbessern. Eine Therapie mit Medikamenten gibt es dagegen nicht.

djd 62134n



**Trödel-Nic.de**

*Service macht den Unterschied!*

- ✓ **Haushaltsauflösungen**  
(Anrechnung verwertbarer Gegenstände)
- ✓ **Entrümpelungen**  
(auch in schwierigen Fällen)
- ✓ **Entfernen von Wand- & Deckenverkleidungen**
- ✓ **Entfernen von Fußbodenbelägen**
- ✓ **Entfernen von Tapeten**

- ✓ **Kostenlose Vor-Ort-Besichtigung**
- ✓ **Kostenlose Angebotserstellung**
- ✓ **Festpreise**
- ✓ **In der Regel keine Vorkassezahlungen**

**Nico Ebert**  
staatlich geprüfter Desinfektor · zertifizierter Tatortreiner

📍 Langendorfer Straße 30 · 06667 Weißenfels  
✉ info@troedel-nic.de ☎ 0177-6805000

**☎ 03443-4220163**

## Modemobil GmbH

Rudolf Schmeer

Modemobil  
Burgenlandkreis/Thüringen

Am Stadtberg 40  
06667 Weißenfels

Tel. 03443 - 341019  
Fax 03443 - 341028  
Mobil 0172 - 7239287

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



- Anzeigen -

## Mode ist keine Frage des Alters!

- Anzeige -

Das hat sich das Franchiseunternehmen MODEMOBIL, das im Jahr 2003 von Frau Beate Winklewsky in Wuppertal gegründet wurde, auf die Fahne geschrieben.

Mode soll auch im Alter Spaß machen, soll begeistern und Lebensqualität schenken! Mit einer mobilen Boutique und einem Rund-um-Service für Bekleidungseinkauf besucht MODEMOBIL Senioreneinrichtungen unterschiedlichster Art: von Seniorentreffs, Seniorenheimen und betreuten Wohnanlagen, über Kirchentreffs, Tagespflegen bis hin zu Behinderteneinrichtungen. Die Franchisenehmer oder „Modemobiler“ sind mit Herzblut für eine umfassende Modedienstleistung an Senioren unterwegs und vermitteln ihre Begeisterung im persönlichen Kontakt mit ihren Kunden.

Die Kollektion bietet aktuelle, funktionelle und qualitativ wertige Mode für Damen und Herren in jeder Preiskategorie. Dabei ist Passgenauigkeit die große Stärke der MODEMOBIL-Bekleidung. Sie wird deutschlandweit an über 35 Standorten durch Franchisepartner und Mitarbeiter in Form von kleinen Mode-Events und Modenschauen erlebbar gemacht. Rüstige Bewohner der Einrichtungen und ehrenamtliche Models 60+ zeigen komplette saisonale Looks. In vertrauter Umgebung können Senioren nach Herzenslust stöbern, ausprobieren und shoppen – inklusive einer individuellen Beratung.

In Zusammenarbeit mit namhaften Herstellern wie Raphaela by Brax oder Rabe Moden und mit einer eigenen Linie ist die MODEMOBIL-Kollektion auf über 1.000 Teile angewachsen: von Oberbekleidung wie Hosen, Blusen, Pullover, Westen und T-Shirts über Tag- und Nachtwäsche bis hin zu Schuhen und Accessoires. Das Sortiment kombiniert modische Aktualität mit dezenten Problemlösungen für alle Lebensbereiche, z. B. kaschierende A-Formen bei den Oberteilen, extra kurze Arm- und Hosenlängen, große Knöpfe, Innentaschen bei Jacken, Bequemschuhe oder Zweireißverschlüsse. Dazu die Geschäftsführerin Beate Winklewsky: „Unser mobiler Mode-Service bietet Senioren, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ein komfortables Einkaufserlebnis mit hohem Spaßfaktor und Unterhaltungswert. Rundum modisch und bedarfsmäßig perfekt eingekleidet sein: Das garantiert MODEMOBIL und schenkt neue Lebensqualität mit dem Gefühl, aktiv am Leben teilzunehmen.“

Die MODEMOBIL-Events sind ein kleines Highlight im Seniorenalltag. Sie werden von der Einrichtung und Angehörigen im Sinne eines kontrollierten Einkaufs begleitet und bieten unterhaltsame Abwechslung, wobei der Service-Gedanke an erster Stelle steht. Individuelle Nachbestellungen werden ebenso entgegen genommen wie Änderungswünsche. MODEMOBIL ist auch auf ausgewählten Seniorenmessen aktiv und zeigt seine Mode in Modenschauen, bei denen ehrenamtliche Models 60+ vielseitig kombinierbare, saisonale Outfits für unterschiedliche Tageszeiten und Anlässe präsentieren.

**MODEMOBIL®**

Mode, die zu Ihnen kommt

## Das notarielle Testament

Anzeige

Ein öffentlich-notarielles Testament erstellt ein Notar und beurkundet den letzten Willen des Erblassers. Dabei kann man dem Notar seine letztwillige Verfügung mündlich oder schriftlich mitteilen. Der Notar setzt das Testament auf, liest es einem vor und man selbst und der Notar unterschreiben das Dokument. Nach der Beurkundung übergibt der Notar das Testament an das Nachlassgericht (zuständige Amtsgerichts des Bezirks) zur amtlichen Verwahrung. Fordert man das notarielle Testament aus der Verwahrung zurück, widerruft man das Testament gleichzeitig. Möchte man das Testament ändern, fallen allerdings neue Notargebühren an. Im Gegensatz zum privaten Testament garantiert einem das notarielle Testament Rechtssicherheit. Der Notar ist dazu verpflichtet, einen umfassend zu belehren und aufzuklären sowie das Testament umfassend zu prüfen. So kann man sichergehen, dass sein Testament rechtswirksam ist. Durch die ordnungsgemäße Verwahrung des Dokuments hat man auch die Garantie, dass sein Testament nicht verloren geht, gefälscht wird oder generell in falsche Hände gelangt. Liegt ein notarielles Testament vor, müssen die Erben in der Regel keinen Erbschein mehr beantragen, der meist teurer als das notarielle Testament wäre. *BdF*

## Vorsorgevollmacht

Anzeige

Jeder Erwachsene kann plötzlich in die Lage kommen, wichtige Angelegenheiten des Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln zu können. „Dann ist es von Vorteil, wenn die Person eine Vorsorgevollmacht erstellt hat“, sagt Heike Morris, juristische Leiterin der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Das Dokument benennt eine Person des Vertrauens, die im Ernstfall stellvertretend für den Verfasser und in seinem Namen handeln darf.“ Ein solcher Ernstfall tritt zum Beispiel ein, wenn Sie aufgrund einer psychischen Krankheit, körperlichen Beeinträchtigung, geistiger oder seelischer Behinderungen nicht mehr in der Lage sind, sich vollständig selbst um Ihre Angelegenheiten zu kümmern. In der Vorsorgevollmacht können Sie festlegen, welche Bereiche Ihres Lebens sie betrifft und welche Befugnisse Sie dem Bevollmächtigten einräumen. „Dieser kann dann zum Beispiel Entscheidungen bezüglich Ihres Vermögens oder Aufenthaltsortes treffen oder dazu berechtigt werden, Sie vor Gericht oder bei Behörden zu vertreten.“ In anderen notwendigen Fällen, die nicht von der Vollmacht erfasst sind, kann weiterhin eine Betreuerbestellung erforderlich werden. Sicherheitshalber sollte die Vorsorgevollmacht schriftlich aufgesetzt, mit Ort und Datum versehen und eigenhändig unterschrieben werden. *spp-o*

- Anzeigen

Hilfe in   
**schweren Stunden** 

**Bestattungshaus  
Milker & Theil GbR**  
Tag und Nacht dienstbereit



**06712 Zeitz** **Tel. (03441) 726182**  
Altenburger Str. 47

**Trebnitz/Teuchern Tel. (034443) 620155**

*Auf Wunsch Hausbesuch jederzeit kostenfrei - Sterbegeldversicherung -  
Vorsorgeregelungen - individuelle Kostenregelung*



**Ihr Nachlass  
öffnet Augen!**

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

**cbm** 

**unter allen wipfeln ist ruh?**  
**Waldbestattung im RuheForst® Marienthal**  
... mehr als nur ein Friedhof

**Ruhe finden im Herzen des Waldes, im Wandel der Jahreszeiten,  
im Einklang mit der Natur.**

Wir laden Sie zu einer öffentlichen Führung ein:  
Sonnabend 23.10. 15:00 Uhr • Sonnabend 13.11. 14:00 Uhr  
Sonnabend 11.12. 14:00 Uhr

Anmeldungen jederzeit unter (034467) 279 870  
Treffpunkt und Anfahrt unter [ruheforst-marienthal.de](http://ruheforst-marienthal.de)

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

**Weißenfels**   
**BESTATTUNGSHAUS**  
**MANDY EBERT**  
geprüfte Bestattungsfachkraft

Vereinbaren Sie noch heute Ihren kostenlosen  
Vorsorge- und Beratungstermin

- Friedwald®-Bestattungen
- Erdbestattungen • Feuerbestattungen
- Seebestattungen • Vorsorgeregelungen
- weltweite Über- und Rückführungen

**Tel. 03443 8078564 - Tag & Nacht erreichbar**  
**Promenade 34a - 06667 Weißenfels**

## Mehr Sehkomfort für „graue“ Augen

Mit zunehmendem Alter brauchen die Augen oft mehr Unterstützung. Denn altersbedingte Einschränkungen der Sehkraft reduzieren Kontraste, erhöhen die Blendempfindlichkeit und lassen die Sehorgane rascher ermüden. Besonders häufig ist dafür der Graue Star (Katarakt) die Ursache. Dabei handelt es sich um eine durch den verlangsamten Stoffwechsel entstehende Eintrübung der Augenlinse, die störendes Streulicht und Schleiersehen verursacht. Sie beginnt oft schon im mittleren Lebensalter und führt laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands bis zum 75. Lebensjahr bei der Hälfte der Menschen zu spürbaren Sehproblemen.

Weltweit ist der Graue Star die häufigste Ursache für Erblindung, doch dank moderner Operationsmethoden kann diese heute verhindert werden.

Dabei wird die getrübte Linse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt, die wieder für scharfen Durchblick sorgt. Sowohl in noch leichteren Stadien der Erkrankung vor einer OP als auch nach dem Eingriff können die Augen aber Unterstützung und Schutz gegen Umwelteinflüsse gut gebrauchen. So gibt es Brillengläser mit einem speziellen Blaulichtfilter, der stark streuende und blendende Lichtanteile weitgehend entfernt.

Das schärft die Kontraste und entspannt die Augen nicht nur bei hellem Tages- und Sonnenlicht, sondern auch beim Ferngucken, bei der Bildschirmarbeit oder beim Schauen aufs Handy.  
*djd/ Schweizer Optik*



Anzeige

## Nasenkribbeln bei Senioren:

Viele Senioren kennen das Problem: Ständig läuft die Nase.

„Mit zunehmendem Alter verändern sich Schleimhaut und Schleimdrüsen. Das kann zur sogenannten Alterstriefnase führen“, erläutert Professor Ludger Klimek vom Wiesbadener Zentrum für Rhinologie und Allergologie im Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“.

Eine laufende Nase kann aber auch eine allergische Reaktion sein - etwas, das Betroffene oft nicht auf dem Schirm haben. „Viele ältere Menschen denken nicht an einen Heuschnupfen oder eine Hausstauballergie“, so Klimek. Doch in den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der Menschen, die jenseits der 65 eine Allergie entwickeln, mehr als verdreifacht.

ots

### Standorte

## Wir helfen - vielfältig und individuell

Foto: Nicky Hellfritsch

### Wohnen und Pflege

**Altenhilfzentrum Sankt Georg-Stift** in Teuchern  
Alten- und Pflegeheim  
Telefon: (034443) 6228-0  
E-Mail: aph@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Barbara-Haus** in Teuchern  
Barrierefreie Wohnungen  
Telefon: (03445) 2337-0  
E-Mail: info@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Villa Lepsiusstraße** in Naumburg  
Selbstorganisierte Wohngemeinschaften  
Telefon: (03445) 2337-0  
E-Mail: info@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Diakonie Naumburg-Weitz**  
Telefon: (03445) 2337-0  
[www.diakonie-naumburg-zeitz.de](http://www.diakonie-naumburg-zeitz.de)

### Ambulante Pflege

**Sozialstation Bad Kösen**  
Telefon: (034463) 275 59  
E-Mail: bad.koesen@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Sozialstation Finnland** in Bad Bibra  
Telefon: (034465) 850 18  
E-Mail: finnland@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Sozialstation Kayna** bei Zeitz  
Telefon: (034426) 210 32  
E-Mail: kayna@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Sozialstation Naumburg**  
Telefon: (03445) 7812 268  
E-Mail: naumburg@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Sozialstation Osterfeld**  
Telefon: (034422) 6298 80  
E-Mail: osterfeld@diakonie-naumburg-zeitz.de

**Sozialstation Unstrut** in Laucha  
Telefon: (034462) 203 05  
E-Mail: unstrut@diakonie-naumburg-zeitz.de

 <h2>TAGESPFLEGE</h2> <h3>„Zur Alten Schule“</h3> <p>als alternatives „Tages-Zuhause“</p>	 <h2>Ambulantes PflegeZentrum</h2> <p>Burglenlandkreis</p>	<h2>BETREUTES WOHNEN</h2> <p>eine Alternative fürs Wohnen im Alter</p>
<p><b>Es gibt viele gute Gründe für den Besuch der Tagespflege „Zur Alten Schule“:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nicht mehr zu Hause allein sein</li> <li>♥ Entlastung der pflegenden Angehörigen</li> <li>♥ Aufbau und Pflege von sozialen Kontakten</li> <li>♥ Sich geborgen und gebraucht fühlen</li> <li>♥ Kurzweiligkeit und gemeinsame Aktivitäten</li> <li>♥ tägliches gemeinsames Essen in netter Gesellschaft</li> <li>♥ Förderung vorhandener Fähigkeit</li> </ul> <p><b>Betreuungszeiten:</b> Mo bis Fr 8 - 16 Uhr</p>	<p><b>Wir übernehmen für Sie sämtliche Leistungen im Rahmen der Pflege- und Krankenversicherung:</b></p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: white; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p><b>Werden Sie Teil der APZ-Familie!</b>  <b>Wir suchen Pflegekräfte (m/w/d) in VZ/TZ!</b>  <b>Bewerben Sie sich jetzt!</b></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauswirtschaft (Hausputz, Einkauf, Kochen, Wäsche usw.)</li> <li>• Hilfe bei der Körperpflege</li> <li>• Serviceleistungen (Fensterputzen, Gartenpflege, Begleitung zum Arzt usw.)</li> <li>• Beratungsbesuche bei Bezug von Pflegegeld</li> <li>• Ausführung ärztliche Verordnungen (Medikamentengabe, Insulininjektion, Kompressionsstrümpfe usw.)</li> <li>• Stundenweise Entlastung pflegender Angehöriger</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Osterfeld</b> Residenz „Zur alten Schule“ mit Tagespflege im Haus</p> </div> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">&amp;</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>Teuchern</b> Residenz „Oberstraße“ mit hauseigenem ambulanten Pflegedienst</p> </div> </div> <p><b>Wir bieten:</b>  <b>schöne 1 bis 2-Zimmer-Wohnung zwischen 32 – 63 m<sup>2</sup></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24h-Rufbereitschaft</li> <li>• Hausmeister</li> <li>• Mahlzeitenversorgung</li> <li>• sämtliche Leistungen von der Grund- bis zur Behandlungspflege</li> <li>• aktive Alltagsgestaltung und Geselligkeit, Ausflüge, Basteln, Musizieren</li> </ul> <p><b>Besichtigungstermin jederzeit möglich.</b></p> 
<p><b>Ambulantes PflegeZentrum • Tel. 034422 - 617956 • E-Mail: info@apz-sa.de • www.apz-sa.de</b></p>		

# Urlaubsreif?



**SCHIFFLER-REISEN**

**Tagesfahrten - Gruppenreisen**  
**Kreuzfahrten - Flugreisen**  
**Busreisen - Kurreisen**  
**Wohnmobilvermietung**  
**Reise Gutscheine**



## Urlaubstraumreisen

by Schiffler-Reisen

Reußener Weg 2 - 06667 Stößen  
 Tel/WhatsApp: 034445 908890  
[www.schiffler-reisen.de](http://www.schiffler-reisen.de)

König-Heinrich-Str. 5 - 06217 Merseburg  
 Tel/WhatsApp: 03461 275 6960  
[www.urlaubstraumreisen.de](http://www.urlaubstraumreisen.de)

### Im Gespräch mit dem Schlafexperten Heiko Matalla

#### Kann mir meine Matratze helfen, Rückenschmerzen zu lindern?



Wie man sich bettet, so liegt man. Am Anfang steht immer die Frage nach der Ursache, denn wer diese kennt, kann Beschwerden nachhaltig verbessern. Nicht die Matratze allein kann zu Rückenschmerzen führen, sondern auch mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Stress und vieles mehr. Tatsache ist aber, dass sich manche der Ursachen nicht so schnell beseitigen lassen, daher ist eine Anpassung an diese Umstände notwendig, um die Beschwerden zu lindern.



Wussten Sie: Die Matratze ist der meist genutzte Gegenstand im Alltag. So liegen wir immerhin sechs bis acht Stunden im Bett und das bei einer Nutzungsdauer von sieben bis zehn Jahren. Es lohnt sich also, Zeit und Geld in die Anschaffung einer individuellen Matratze zu investieren. Bei der Auswahl der Matratze müssen die verschiedenen Lebensumstände sowie körperliche Voraussetzungen (z. B. Gewicht, Größe) und die eigenen Schlafgewohnheiten analysiert und berücksichtigt werden. Genau hier liegt der Unterschied zwischen einer professionel-

len Beratung und einem einfachen „zur Probe liegen“ oder einem Kauf im Internet. Wir übernehmen somit eine wichtige Rolle in der Evaluierung des eigenen Gesundheitsstatus und sind dementsprechend ausgebildet.



**Individuelle Anpassung**  
 Mittlerweile haben einige Studien von Wissenschaftlern auf der ganzen Welt die Auswirkung des Matratzenaufbaus auf Rückenschmerzen untersucht. Dabei kamen sie zur wenig überraschenden Erkenntnis, dass der richtige Aufbau der Matratze die Schlafqualität positiv beeinflussen und verbessern kann.

Heiko Matalla begleitet seit vielen Jahren Menschen bei der Suche nach der optimalen Matratze. Er leitet das Bettenland in Weißenfels, wo er auch Ihnen eine individuelle Matratze mit Hilfe des Liege-Simulators vor Ort anpassen kann.

Jeder Mensch ist einzigartig, daraus ergibt sich, dass es nicht „die eine“ richtige Matratze für alle gibt. Mit einer guten, fundierten Beratung durch einen ausgebildeten Schlafexperten und einer auf die Bedürfnisse des Körpers angepassten individuellen Matratze können Rückenschmerzen positiv beeinflusst werden. Die für den Einzelnen richtige Matratze lässt sich so finden und der Alltag verbessern. Denn die Voraussetzung für einen guten Tag liegt in einer erholsamen Nacht.

### Öffnungszeiten

Montag – Freitag  
10 – 18 Uhr  
Samstag  
10 – 13 Uhr

Gratis

Ergo-Kissen

erhalten Sie zu jeder individuellen Matratze ein ergonomisches Kopfkissen im Wert von 185,00 € geschenkt

In Weißenfels bietet Heiko Matalla den vom Schlafforschungsinstitut Proschlaf entwickelten Test am Liege-Simulator kostenlos an.

 bettenland\_weissenfels  
 bettenlandweissenfels




**Termine unter:**  
**TEL-Nr.: 03443-2198195**  
 oder Mail an:  
**info@bettenland-weissenfels.de**  
**Bettenland Weißenfels**  
 Merseburger Straße 57  
 06667 Weißenfels



**HOTEL  
BREITENBACHER HOF**  
Inh. Oliver Kaupp

Inh. Oliver Kaupp  
Breitenbachstraße 18  
72178 Waldachtal-  
Lützenhardt  
Nördlicher Schwarzwald  
Tel. 07443/9662-0  
Fax 07443/966260



**Zum farbenprächtigen Herbst  
in den Schwarzwald  
sicher, herzlich und einfach gut!**

**Wochenpauschale Halbpension**  
7 Übernachtungen mit Halbpension,  
5 x Menüwahl aus 3 Gerichten  
1 x festliches 6-Gang-Menü, 1 x kaltes Vesper  
p. P. **ab € 514,-**

**Wochenpauschale garni**  
nur mit Frühstück p. P. **ab € 420,-**

**Die kleine Auszeit**  
von Donnerstag oder Freitag bis Sonntag  
2 oder 3 Übernachtungen mit Halbpension  
1 x festliches 6-Gang-Menü, 1 x Obststeller  
1 x Kaffee und Kuchen, 1 x Flasche Wein  
2 Nächte p. P. **ab € 205,-**

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage  
[www.hotel-breitenbacher-hof.de](http://www.hotel-breitenbacher-hof.de) oder  
fordern Sie unseren ausführlichen Hausprospekt an.

**Unsere ++ Pluspunkte ++**  
Unser gemütliches, familiengeführtes Hotel in absolut ruhiger Lage, zwischen  
2 kleinen Seen in Waldnähe gelegen, bietet Ihnen täglich neben einem großen  
kalt-warmen Frühstücksbüfett abwechslungsreiche Speisen-Menüwahl aus  
3 Gerichten sowie ein Salatbüfett mit frischen, knackigen Salaten aus der  
Region.  
**Wir freuen uns auf Sie!**

*Pflanzenhof Zöthen*

**Stauden • Rollrasen • Alleebäume  
Obstbäume und Sträucher • Rosen**

Pflanzenhof Zöthen • Zöthen Nr. 17 • 07774 Dornburg-Camburg • Tel. 0173 3562169  
[www.pflanzenhof-zoethen.de](http://www.pflanzenhof-zoethen.de) • Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9 - 16 Uhr, Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr





**UMZÜGE** • preiswert  
• fachgerecht

Spedition Kämpf, Naumburg, ☎ 0 34 45 - 26 68 82

Jetzt Augenlicht retten!  
[www.augenlichtretter.de](http://www.augenlichtretter.de)

**cbm**

**Wir kaufen Wohnmobile  
+ Wohnwagen.**

**Tel. (03944) 3 61 60**

**[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) (Fa.)**

Bald ist Weihnachten.

Denken Sie an  
Ihre Festtagsgrüße!



Ihre Medienberater vor Ort beraten Sie gerne.

**Annett Brunner**  
0171 3147621  
[annett.brunner@wittich-herzberg.de](mailto:annett.brunner@wittich-herzberg.de)

**Teresa Bunzel**  
0171 2908634  
[teresa.bunzel@wittich-herzberg.de](mailto:teresa.bunzel@wittich-herzberg.de)

# Mein Traumurlaub an der Mecklenburgischen Seenplatte




**17213 Malchow/OT Lenz**  
☎ 039932 825201  
Mail: [info@traumurlaub-see.de](mailto:info@traumurlaub-see.de)

**FERIENPARK LENZ**  
Ferienhäuser &  
Ferienwohnungen

*Entspannung pur!*

[www.traumurlaub-see.de](http://www.traumurlaub-see.de)







- BAGGERARBEITEN
- KERNBOHRUNGEN
- HAUSMEISTERSERVICE
- BAUMFÄLLARBEITEN

Tel. 034466 / 71143 · Funk 0171 3313937 · www.hkm-management.de

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

**Steinmetzwerkstatt**  
 Udo Werner  
 06721 Osterfeld  
 Bahnhofstraße 28  
 Handy: 01 62 / 6 21 08 97  
 Grabmale - Restaurierung - Sandsteinarbeiten

### Wir verkaufen vom Bauernhof:

- **Gänse** (bratfertig)
- **Flugentenerpel** (bratfertig)
- **Schafvlämmer** ab Frühjahr zur Weiterfütterung

Gern nehmen wir Ihre Bestellungen entgegen.

**Landwirtschaftsbetrieb**

**Friedhelm Duderstedt**

**Dorfstraße 9**

**06618 Mertendorf / OT Cauerwitz**

Tel./Fax 03 66 94/2 22 26 · 0151-50753797



### Malerfachbetrieb

Maler und Lackiermeister

☎ 0172 / 58 48 282

Dietendorf 15 · 06722 Wetterzeube/OT Dietendorf

E-Mail: F-leih-saek@web.de

**Lejsek**  
Innungsbetrieb



Hören Sie auf  
**MONSTER** zu suchen.  
 Suchen Sie **REGIONAL**.

- ✓ Mobil optimierte Job-Ansicht – erreichen Sie Ihre Kandidat\*innen überall, auch unterwegs!
- ✓ Hohe Reichweite durch print & net Kombination
- ✓ Vereinfachter Bewerbungsprozess
- ✓ Bessere Organisationsmöglichkeiten dank digitalisierter Bewerbungsunterlagen



**Eisenschmidt**  
macht Ihr

**AUTOFIT**

Zschorgulaer Straße 22 - 07619 Schkölen  
 Telefon 036694 37857



### Kfz-Service von A - Z

u. a.

- **Unfallinstandsetzung und -abwicklung**
- **Autoglasservice – Austausch und Steinschlagreparatur**
- **Zulassungsservice**
- **EU-Fahrzeuge und Gebrauchtwagen**

**Jetzt Winterreifen vorbestellen!**



*Unvergessen*

In Erinnerung an einen geliebten Menschen schafft Ihr Aufruf zur Kondolenzspende etwas Bleibendes für die Alzheimer-Forschung. Rufen Sie uns an und erfahren Sie mehr unter:

**0800-200 400 1**



**Alzheimer Forschung Initiative e.V.**

Kreuzstr. 34 · 40210 Düsseldorf  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)