

Kurier der Gemeinde Rietz-Neuendorf



Rietz-Neuendorf - 06.06.2025

Mit Amtsblatt für die Gemeinde Rietz-Neuendorf

Informationsblatt der Gemeinde Rietz-Neuendorf für Ahrensdorf, Alt Golm, Behrensdorf, Birkholz, Buckow, Drahendorf, Glienicke, Görzig, Groß Rietz, Herzberg, Neubrück, Pfaffendorf, Sauen, Wilmersdorf

Inhaltsverzeichnis

- Grußwort des Bürgermeisters
- Kinderfest der Gemeinde Rietz-Neuendorf
- 30. Brandenburger Landpartie

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

es sind und bleiben unruhige Zeiten. Papst und Bundeskanzler sind ebenso neu, das Feuerwehrgerätehaus in Groß Rietz und unser Haushalt für die Jahre 2025 und 2026. Zudem durften wir am 24. Mai ein großartiges Kinderfest erleben.

Fangen wir mit dem Haushalt an – frei nach dem Motto: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Im Grunde haben die meisten von uns ähnliche Vorstellungen, was die Verteilung von Geld angeht. An Kindern wird nicht gespart, das ehrenamtliche Engagement unserer Feuerwehr ist nach Kräften zu unterstützen und die Infrastruktur ist ordnungsgemäß zu unterhalten – wenn nicht sogar auszubauen. Das alles ist wichtig und richtig, wenn nur das liebe Geld nicht wäre.

Sie können sich eine Haushaltsdiskussion (von denen es im Vorfeld der Sitzung einige gab) wie folgt vorstellen: Zunächst werden die Einnahmen (vorsichtig) geschätzt und die voraussichtlichen Ausgaben zusammengefasst. Was dann für freiwillige Aufgaben und Investitionen übrigbleibt, wird in der Gemeindevertretung miteinander diskutiert. Dabei ist klar, dass jeder

Euro, der an der einen Stelle ausgegeben wird, an anderer Stelle fehlt. Im Idealfall hat man also schlussendlich einen Kompromiss, der das Bestmögliche aus den vorhandenen Mitteln macht und trotzdem nicht allem gerecht wird. Erfreulicherweise haben wir ein Arbeitsklima zwischen Verwaltung und gewählten Vertretern, dass diesen Prozess auf sachliche Weise ermöglicht – auch das ist nicht selbstverständlich.

Es ist müßig darüber zu schreiben, dass die Zeiten angesichts der wirtschaftlichen Entwicklung und steigender Kosten nicht einfacher werden. Ob und wie sich in den kommenden Jahren die immer größere Lücke zwischen Einnahmen und Ausgaben auf kommunaler Ebene schließen lässt, bleibt leider offen und ist keineswegs allein ein Problem unserer Gemeinde.

Um nicht ins „Jammertal“ abzurutschen (eine typische deutsche Eigenschaft) ist es daher umso wichtiger, über die Erfolge zu reden, die wir nur allzu oft als selbstverständlich hinnehmen.

Wir können stolz auf unsere Kitas, den Hort und unsere Schule sein. Die Anmeldungen und Wartelisten zeigen, dass wir (zu Recht) einen guten Ruf genießen. Die Verwaltung ist ansprechbar und kompetent (Beides ist gleichermaßen wichtig), der Wirtschaftshof macht mit gerade fünf Kollegen einen hervorragenden Job und unsere Freiwillige Feuerwehr (wenn auch nicht allorts auf dem neuesten techni-

schen Stand), ist bisher jeder Einsatzlage gerecht geworden.

Apropos Feuerwehr: Wir durften am 30. April zusammen mit vielen Gästen das neue Feuerwehrgerätehaus in Groß Rietz einweihen. Ein Projekt, das für unsere Gemeinde nicht alltäglich ist und bei dem wir tatsächlich kosten- und termintreu geblieben sind. Und das ist im Bau auch jenseits unserer Gemeindegrenzen keineswegs alltäglich. Vom ersten Spatenstich bis zur Eröffnung ist ziemlich genau ein Jahr vergangen.

Und es braucht auch nicht immer Millionen, um etwas Gutes zu tun. Am Samstag, dem 24. Mai, durften wir zu unserem (mittlerweile 15.) zentralen Kinderfest der Gemeinde in und um das Rathaus einladen. Eine Veranstaltung, die mit ca. 1.800 Besuchern in der gesamten Region beliebt ist. Neben bewährten Attraktionen, wie unseren Ortswehren, Hüpfburgen, Kutschfahrten, Kaffee & Kuchen, wurde wie jedes Jahr auch vieles Neues geboten. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz besonders bei allen Beteiligten, Helfern und Spendern für dieses Fest bedanken. Was ihr auch dieses Jahr wieder auf die Beine gestellt habt, sucht im Umkreis seinesgleichen. Ich fand's großartig – und viel wichtiger: die vielen glücklichen Kinder auch.

Oliver Radzio
Bürgermeister
der Gemeinde Rietz-Neuendorf

DAS 15. ZENTRALE KINDERFEST DER GEMEINDE RIETZ-NEUENDORF WURDE ERMÖGLICHT DURCH DIE SPENDEN VON:

AGRARGENOSSENSCHAFT PFAFFENDORF E.G., AGRARPRODUKTE SAUEN E.G., AUTOHAUS AN DER SPREE GMBH, AUTOHAUS KUCHENBECKER GMBH & CO. KG , AUTOHAUS KUHNT, BAUELEMENTE TORSTEN BAATZ, BAUUNTERNEHMEN RALF JURRACK, DUROSUN HANDEL GMBH, E.DIS AG, ELEKTRO + SOLAR ELEKTROINSTALLATION ENERCITY ERNEUERBARE GMBH, FAIR CATERING, FLIESENLEGER CARSTEN DAMM, FORSTBETRIEB MARTIN RIEGER, GASTHAUS FÜNFHAUSEN, GLIENICKER AGRARGESELLSCHAFT MBH, INGENIEURBÜRO AHRENSDORF, INSTALLATEUR UND HEIZUNGSBAUER GERD LINKE, JA BITTE GMBH, KIT SOLAR GBR, KURIER RENO MUSICK, LANDHAUS ALWINE , LANDWIRTSCHAFTSBETRIEB MARCEL PERLITZ, MAURERHANDWERKSBETRIEB KIRSCHKE, METALLBAU UND SCHLOSSEREI JANZ, MST REISEN HERZBERG GMBH & CO. KG,

WIELEN DANK

O&M BAUGESELLSCHAFT MBH, OTTO-RÜDIGER SCHULZE HOLZ- UND BAUSTOFFRECYCLING, SIH SICHERUNGSANLAGEN GMBH, SONAE ARAUCO BEESKOW GMBH, SPARKASSE ODER-SPREE, SPREE IMMOBILIEN BEESKOW GMBH, STIFTUNG AUGUST BIER, TIEF-ÖKOBAU SCHIEMANN GMBH, UKA COTTBUS PROJEKTENTWICKLUNG GMBH & CO. KG, VERMESSUNGSBÜRO SYDOW & SCHEU, FRAU STEFANIE BITTNER, HERR KEVIN FÖRSTER, HERR MARCEL GRÄTZ, HERR MIKE ROCHLITZ, HERR MAIK GRÄBER, HERR FRANK BREITMANN, FRAU CLAUDIA SCHMIDT, HERR SIEGFRIED LEDERER, FRAU BIRGIT BÜCHLING, FRAU KATHARINA WAGNER, FRAU MARGRET REISCHERT, FRAU IRENE KRAFT, HERR UWE SCHUSTER, HERR GERD GLIESE, HERR KARL-HEINZ KRAFT, HERR ALEXANDER GOSSOW, HERR MARIO BARTEL, HERR BERND GRABO, FRAU MARION GERLACH, FRAU DESIREE SCHRADE, INGEBORG UND JEANETT WRONNA, HERR MANUEL KIESOW



AGRARPRODUKTE
Sauen e. G.
Ackerbau & Jungrinderaufzucht

Entdecken - Erleben - Genießen

30.  Brandenburger
Landpartie

Am **14. Juni**

Ab 11.00 Uhr
in Sauen + Dorffest!

Schäferei 4
15848 Rietz-Neuendorf
OT Sauen, Tel. 03 36 72 - 2 31



Herzlich willkommen in Sauen
zur 30. Landpartie & Dorffest
am 14. Juni 2025 ab 11.00 Uhr!

Wir bieten Ihnen:

Feld- und Stallbesichtigungen
Besichtigung & Erläuterung der Biogasanlage
Führungen durch den Wald der Stiftung „August Bier“
Technik-Ausstellung
Traktor fahren für Groß & Klein
Blasmusik
„Rundfahrten mit Duo & Lada - Zweitaktploniere“
Angebot von regionalen Produkten

Aktivitäten wie:

Bastelstraße für die Kleinen,
naturbelassene Hüpfburg aus Heu & Stroh
Ponyreiten
Melk Wettbewerb
Kindertanzgruppe
Pferdefuhrwerk mit 2 PS (Dorf-, Wald-, Feldrundfahrten)
sowie weitere Überraschungen

Ganztägige Verpflegung mit:

Kaffee, Kuchen aus dem Feldbackofen, Gegrilltem,
Eiswagen sowie Getränkestand

Ab 19.00 Uhr:

Dorffest mit Disco/Tanz „Unter der Kastanie“

AGRARPRODUKTE
Sauen e. G.
Ackerbau & Jungrinderaufzucht 

Sprechzeiten der Gemeindeverwaltung

Montag:	Termine nach Vereinbarung
Dienstag:	09.00 Uhr - 12.00 Uhr 14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Mittwoch:	Termine nach Vereinbarung
Donnerstag:	09.00 Uhr - 12.00 Uhr 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
Freitag:	09.00 Uhr - 12.00 Uhr

Wichtige Telefonnummern

Wasser- und Abwasserzweckverband
Beeskow und Umland
Kohlsdorfer Chaussee 1,
15848 Beeskow **03366 / 24102**

Fäkalienentsorgung
beim WAZV anmelden:
Tel.: 03366 / 1520142

Anmeldung Not-/Expressentsorgung
außerhalb der Dienstzeiten:
Tel.: 03366/20375

Wasser - und Abwasserzweckverband
"Scharmützelsee - Storkow/Mark"
033678 / 41170
Fürstenwalder Straße 66
15859 Storkow/Mark

DNWAB
Havarienummer:
Trink-/Abwasser
Tel: 0800 8807088

Fäkalienentsorgung Lidzba:
24 -Std. Bereitschafts-Nr.:
0800 - 5829000

KWU (Kommunales Wirtschaftsunter-
nehmen Entsorgung)
03361 / 77430

Entsorger der Gelben Säcke
(Alba Berlin GmbH)
030/35182351

E.ON edis AG, NR-O – Regionalbe-
reich Ost Brandenburg
03361 / 7332333

EWE Notfallnummer „Störung Gas“
0800 0500505

Gemeinde Rietz-Neuendorf

Bürgermeister Herr Oliver Radzio



Assistentin des Bürgermeisters

Frau Nähring 033672-6080/-60811 info@rietz-neuendorf.de
Fax: 033672-60829 h.naehring@rietz-neuendorf.de

Haupt- und Ordnungsamt

Leiterin Haupt- und Ordnungsamt

Frau Goldschmidt 033672-60824 a.goldschmidt@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Kita/Schule

Frau Wulff 033672-60825 m.wulff@rietz-neuendorf.de

Frau Miethe 033672-60825 s.miethe@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Lohn/Gehalt

Frau Hoffmann 033672-60838 a.hoffmann@rietz-neuendorf.de

Jugendkoordinatorin

Frau Blankenstein 033672-729191 juko@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Ordnungsamt

Frau Kussatz 033672-60834 v.kussatz@rietz-neuendorf.de

Frau Gräber 033672-60834 l.graeber@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Einwohnermeldeamt

Frau Schieche 033672-60823 m.schieche@rietz-neuendorf.de

Kämmerei / Brandschutz

Leiter Kämmerei

Herr Ache 033672-60814 n.ache@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Anlagenbuchhaltung

Frau Eggert 033672-60817 s.eggert@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Kasse

Frau Hasemann 033672-60818 j.hasemann@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiter Steuern

Herr Schönborn 033672-60815 ch.schoenborn@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiter Brandschutz (Feuerwehr)

Herr Konopka 033672-60819 r.konopka@rietz-neuendorf.de

Bauamt

Leiter Bauamt

Herr Horstmann 033672-60827 s.horstmann@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Grün- und Baumpflege, Straßenunterhaltung

Frau Hoffmann 033672-60831 k.hoffmann@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Liegenschaften

Frau Danziger 033672-60821 s.danziger@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Bauen/Friedhof

Frau Wenzlaff 033672-60833 f.wenzlaff@rietz-neuendorf.de

Sachbearbeiterin Gebäudeverwaltung

Frau Märkisch 033672-60837 k.maerkisch@rietz-neuendorf.de

Polizeiwache Fürstenwalde

Herr Jordan 03361-5681042 Christopher.Jordan@polizei.brandenburg.de

August-Bebel-Straße 63, 15517 Fürstenwalde

Wohnungswirtschaft GmbH Fürstenwalde (Spree)

Gartenstraße 40-42

15517 Fürstenwalde /Spree

Tel. 03361 / 36180 Zentrale

Fax 03361 / 361817

Internet: www.wowi-fw.de

Ansprechpartnerin für unsere Wohnungen ist Frau Susanne Wolff

Tel. 03361 / 361827

E-Mail: s.wolff@wwfw.de

Für den Kontakt zur Schiedsstelle wenden Sie sich an das Ordnungsamt.

Neue Online

Oderland-Tarife

für ganz Brandenburg

Starke Leistung,
günstige Tarife
Wechseln Sie jetzt!



zum Kundenportal



Oderland Gas Oderland Strom

stadtwerke
FRANKFURT (ODER)



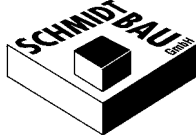
Liebevolle Unterstützung ohne Zeitdruck

Verhinderungspflege und alltagsunterstützende Angebote z. B. Begleitung zu Terminen, Einkauf, haushaltsnahe Dienstleistungen
Individuelle Beratung, auch Beratungsbesuch nach § 37 Abs. 3 SGB XI

Wir sind tätig in Eisenhüttenstadt, Beeskow, Frankfurt (O.) und der jeweiligen dörflichen Umgebung

Kontaktieren Sie uns. Wir sind gern für Sie da.
Neutzsch GmbH
Hauptstr. 18 • 15299 Grunow
Telefon: 033655 591960 • Mobil: 0151 65103545

www.pflege-neutzsch.de



Seit 1995 Ausführung von Zementestrich

Leistungen:

- Ausgleichestrich als Nivellierestrich
- Estrich auf Trennlage
- Heizestrich
- Leichtestrich
- Schwimmender Estrich
- Verbundestrich

Knappenweg 10
15295 Groß Lindow
Tel.: (033609) 35334

Jörg Schmidt
Mobil: 0174 977 47 59
schmidt.estrich@t-online.de
www.estrich-schmidt-bau.de

ALLES ab 1 Stück Auflage

Z. B. Einladungskarten, Trauerkarten, Kalender und vieles mehr



SCHLAUBETAL **S** DRUCK

Kühl OHG - Mixdorfer Str. 1
15299 Müllrose
Telefon 033606 70299
www.druckereikuehl.de



Hier hätte Ihr Inserat für 60,80 Euro zzgl. 19 % MwSt. stehen können!

Gerne beraten wir Sie!

Schlaubetal-Druck Kühl OHG & Verlag
Tel.: 033606 70299, www.druckereikuehl.de



Ihr Fliesen- und Natursteinleger

Leistungsvielfalt

- Fliesenverlegung
- Natursteinverlegung
- Badsanierung
- Wandverkleidung
- Silikon- und Acrylverfugung

Lindenallee 14 • 15848 Behrendorf
Telefon: 0 336 77 / 625 800 • Mobil 0 172 / 325 110 9

www.fliesenleger-tepper.de

Badsanierung leicht gemacht

Beratung, Planung, Abbruch und Neuverlegung aus einer Hand

Ob Fliesen- oder Natursteinverlegung im Innen- und im Außenbereich – Enrico Tepper ist der richtige Ansprechpartner in allen Belangen rund um das Fliesenlegerhandwerk. Besonders bei der Badsanierung stellt er sein Können und seine Fachkompetenz unter Beweis – vom ersten Beratungsgespräch bis zur Neuverlegung der Fliesen. Die gesamten Arbeiten vom Abbruch über Putz- und Estricharbeiten bis

zur Neuverlegung an Wand und Boden erfolgen aus einer Hand. Auch Ausbesserungsarbeiten und Reparaturen sind kein Problem. Lassen auch Sie sich von dem hohen Qualitätsstandard und dem flexiblen Service überzeugen. Rufen Sie an. Enrico Tepper steht Ihnen mit individueller Fachberatung zur Verfügung und erstellt Ihnen Ihr persönliches Angebot.

www.fliesenleger-tepper.de



Bestattungshaus Möse

Wenn ein Mensch den Menschen braucht, ist es gut zu wissen, wer derjenige ist.



Zu Ihren Diensten seit 31 Jahren.

TREE OF LIFE
ERD- & URNENBESTATTUNG
SEEBESTATTUNG

FriedWald
Die Bestattung im Wald

Wenden Sie sich Tag und Nacht vertrauensvoll an uns: Funktelefon 0171 / 2 15 85 00

15306 Falkenhagen Ernst-Thälmann-Straße 23 ☎ (03 36 03) 30 36	15306 Seelow Ernst-Thälmann-Straße 37 ☎ (0 33 46) 84 52 07	15324 Letschin R.-Breitscheid-Straße 14 ☎ (03 34 75) 5 07 14	15234 Frankfurt (O.) Rathenaustraße 65 ☎ (03 35) 4 00 00 79	15859 Storkow Altstadt 9 ☎ (03 36 78) 44 24 25	15526 Bad Saarow Bahnhofsplatz 2 ☎ (03 36 31) 59 94 84	16259 Bad Freienwalde Grünstraße 4 ☎ (0 33 44) 3 00 64 64
--	---	---	--	---	---	--

www.bestattungen-moese.de

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



Glasklares Handwerk von Profis.

ODERGLASEREI®

Gewerbeparkring 1 / 15299 Müllrose
mail@oderglaserei.de / www.oderglaserei.de
033606 883 90



Inh. Ina & Fred Hunka
www.hg-fuewa.de

Hegelstraße 29
15517 Fürstenwalde

HG-FUEWA GBR

Fleischerei-, Imbiss-, Imkerei- u. Verpackungsbedarf

- Natur- & Kunstdärme, Pökelsalze, Messer
- Räucherspäne, Grillkohle, Gläser, Gewürze
- Ein- & Mehrwegverpackungen, Cateringzubehör
- Gastronomie- & Hygieneartikel
- Imkereibedarf

*... und (fast) alles für Ihren
Veranstaltungsbedarf*

Mo / Di / Mi 8-16
Do 8-17 / Fr 8-14:30

Bei Fragen rufen Sie uns einfach an!
Tel.: (03361) 343 000 • info@hg-fuewa.de




Alwine
Landhaus an den Spreewiesen

Landhaus an den Spreewiesen
Raßmannsdorf 10b
15848 Rietz-Neuendorf OT Neubrück

Tel. +49 (0) 33672-728227
Fax +49 (0) 33672-728228
Mob. +49 (0) 179-4970738
landhaus-alwine@gmx.de
www.landhaus-alwine.de
Instagram: [landhaus_alwine](https://www.instagram.com/landhaus_alwine)
[f Landhaus Alwine](https://www.facebook.com/LandhausAlwine)

- täglich von 12.00 - 21.30 Uhr geöffnet
- bis 20.00 Uhr durchgehend warme Küche
- regionale, frisch zubereitete Küche
- hausgemachte Kuchen & Torten
- Familienfeiern & Hochzeiten
- Sommerterrasse & großer Garten zum Schlendern



Impressum:

Der Rietz-Neuendorfer Kurier und das Amtsblatt werden kostenlos in den Ortsteilen der Gemeinde Rietz-Neuendorf an möglichst alle Haushalte verteilt. Er liegt außerdem im Rathaus der Gemeinde Rietz-Neuendorf, Fürstenwalder Str. 1, in 15848 Rietz-Neuendorf zur kostenlosen Mitnahme aus und kann außerdem zum Portopreis bezogen werden. Gerne können Sie das Amtsblatt auch online unter www.rietz-neuendorf.de einsehen.

Auflage: 2.300 Stück

Herausgeber

Gemeinde Rietz-Neuendorf
vertreten durch den Bürgermeister
Fürstenwalder Str. 1, 15848 Rietz-Neuendorf
Telefon: 033672 6080
E-Mail: info@rietz-neuendorf.de
Internet: www.rietz-neuendorf.de

Herstellung:

Schlaubetal-Verlag Kühl OHG, Mixdorfer Str. 1, 15299 Müllrose
Telefon: 033606 70299, Telefax: 033606 70297
E-Mail: info@druckereikuehl.de

Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbeilagen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere zur Zeit gültige Anzeigenpreisliste. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur der Ersatz des Betrages für ein Einzelexemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadensersatz, sind ausdrücklich ausgeschlossen.



**HLS
PROJEKTLER
BAULEITER
MONTEUR**

**Coole Jobs:
4-Tage-Woche
bei vollem Lohn
+49 335 8691710
www.kdh-ffo.de**

**MACH
DEIN DING.
ABER MACH'S
BEI UNS.**

**KDH
HÄLT SIE WARM.**



Teppich Wäscherei Herzog

Wir reinigen und waschen:

- Teppiche, Teppichbrücken & Läufer
- Schmutzmattenservice
- Orientteppich- Spezialwäsche
- Polstermöbel & Polsterkissen
- Lamellenvorhänge gewerblich & privat
- Garten- & Campingaufleger

Wir übernehmen sämtliche Reparaturen an Teppichen, Brand- & Wasserschadensminderung, Kettelservice & Kunststopfarbeiten.

Firma Herzog - Straße 26 Nr. 5 - 15890 Eisenhüttenstadt

Tel.: 03364 414466 - E-Mail: teppichwaescherei-herzog@web.de

Kostenlose Abholung!



Akku-Hörgeräte von SIGNIA

BESTES HÖREN IN BEESKOW

- **Kostenlose** Hörmessung & Beratung
- **Unverbindlich** führende Marken-Hörgeräte probieren (z. B. Signia)
- Modernste **Akku Technologie**, um nie wieder Batterien wechseln zu müssen
- Diskrete **Im-Ohr-Hörgeräte**
- Komfortables Besseren mit **Best-Preis-Garantie**

**ANNETT ARENHOLZ,
PETRA WERNER & INES
RICHTER** freuen sich auf Ihren Besuch!

Breite Str. 28 • 15848 Beeskow
033 66 / 520 25 23

www.hoerpartner.de

HörPartner DEIN HÖRGERÄT

Barfußlaufen: Gesund für die ganze Familie?

Immer mehr Familien entdecken die Vorteile des Barfußlaufens. Besonders für Kinder ist es eine natürliche Möglichkeit, die Welt zu erkunden und die Fußgesundheit zu fördern. Aber auch Erwachsene profitieren von dieser einfachen Praxis.

Die Welt mit den Füßen erleben

Barfußlaufen stärkt die Fußmuskulatur und unterstützt die natürliche Entwicklung der Kinderfüße. Es verbessert die Bewegungskoordination und fördert das Gleichgewicht. Kinder lernen, verschiedene Untergründe zu spüren, was ihre Körperwahrnehmung und Kontrolle stärkt. Zudem regt Barfußlaufen die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem – ein echter Gesundheitsbonus für die ganze Familie.

Vorbeugung von Fußproblemen

Barfußlaufen kann auch vor Fußpilz schützen. In Schuhen entsteht oft ein feucht-warmes Klima, das Pilze begünstigt. Barfuß bleiben die Füße besser belüftet, was das Infektionsrisiko senkt.

Tipps für den Einstieg

1. Langsam beginnen: Gewöhne die Füße schrittweise an das Barfußlaufen, besonders bei Kindern.

2. Geeignete Untergründe wählen: Gras, Sand oder spezielle Barfußpfade sind ideal für den Start.

3. Auf die Umgebung achten: Schau immer auf den Boden, um Verletzungen zu vermeiden.

4. Auf den Körper hören: Bei Schmerzen oder Überanstrengung ist eine Pause wichtig. Die Dauer kann allmählich gesteigert werden. Entdecke die Vorteile des Barfußlaufens für dich und deine Familie!



35
JAHRE IN DER
REGION
ZUHAUSE

Übrigens: Als IKK BB-Mitglied kannst du alternative Heilmethoden über das IKK BB-Naturheilkonto abrechnen, wie z.B. Osteopathie oder Homöopathie.

Die Broschüre „Natürlich mit der IKK BB“ bietet einen Überblick über Therapien und Services.



Bestelle sie hier
kostenfrei:
www.ikkbb.de/
infomaterial

