

# Kurier der Gemeinde Rietz-Neuendorf



Rietz-Neuendorf - 10.10.2025

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
- Lernort Natur in der Kita Regenbogen Görzig
- Infoblatt Altkleidersammlung
- Eröffnung Spielplatz Kita Pfaffendorf

### Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich hoffe, Sie hatten einen schönen Sommer und sind gut in den Herbst gestartet. Es ist nicht einfach, zu jedem Amtsblatt ein möglichst interessantes (und aktuelles) Grußwort zu schreiben. Und ehrlich betrachtet ist Kreativität auch nicht unbedingt die Kernkompetenz deutscher Verwaltungen. Darum lassen Sie mich einige Punkte der letzten Sitzung der Gemeindevertretung, zu der Sie stets eingeladen sind, aufgreifen.

Wir durften am 8. September eine neue erste Klasse in unserer Grundschule in Görzig willkommen heißen. Das heißt auch, dass im Straßenverkehr besondere Vorsicht geboten ist. Wir reden hier von 6 bis 7-jährigen Kindern, die im Zweifel das erste Mal allein am Straßenverkehr teilnehmen. Deshalb: Egal, wie sehr Sie sich im Recht wähnen, nehmen Sie Rücksicht und zeigen Sie Verständnis.

Am Dienstag, dem 23. September, durften wir das neue Feuerwehrfahrzeug der Gemeinde (stationiert in der Ortswehr Glienicke) in Empfang nehmen. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich dieses „Technik-Ungetüm“ ruhig persönlich anschauen. Es ist schon sagenhaft, was sich hier in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten entwickelt

hat. Natürlich haben sich leider auch die Preise entsprechend entwickelt, weshalb ich dem Landkreis für die hälftige Übernahme der Kosten wirklich dankbar bin.

Zudem hat unser Gemeindeführer, Herr Frank Nagel, im September vom Innenminister des Landes Brandenburg (auf Vorschlag von Gemeinde und Landkreis) das Ehrenzeichen im Brandschutz in Silber am Bande erhalten. Nicht alles, was aus Potsdam kommt, findet meine ungeteilte Zustimmung – diese Ehrung ist aber mehr als verdient. Herr Nagel führt seit 2012 die Freiwillige Feuerwehr der Gemeinde mit insgesamt 14 Ortswehren und über 300 aktiven Kameradinnen und Kameraden. Dieser (ehrenamtlichen) Aufgabe wird Herr Nagel mit großem Engagement, Fachkompetenz und dem richtigen Gespür für den Umgang mit unseren Kameraden mehr als gerecht. Danke, Frank.

In der Presse wurde kürzlich über den vermeintlich zukünftigen „Reichtum“ der Gemeinde berichtet. Um das Ganze einzuordnen:

Was wir wissen, ist, dass der Gemeinde aus dem Sondervermögen des Bundes (immerhin 100 Milliarden Euro) voraussichtlich rund 1,65 Millionen Euro zugewiesen werden. Was wir nicht wissen, ist, wann das Geld in der Gemeinde ankommt, ob wir direkt über die Gesamtsumme verfügen dürfen oder das Geld über den Zeitraum von immerhin 12 Jahren aufgeteilt wird (das wären dann etwa 137.500 EUR/Jahr) und ob von der Summe die Kreisumlage abgezogen wird (aktuell 36 Prozent). Auch wofür wir das Geld verwenden dürfen, ist nicht abschließend klar. Es gibt also noch einige Fragezei-

chen. Sicher scheint nur, dass wir damit voraussichtlich keine finanziellen „Höhenflüge“ realisieren können.

Zu guter Letzt wird es auch wieder Herbst. Das heißt, dass die Tage kürzer werden und die (Laub-) Bäume wie jedes Jahr ihre Blätter fallen lassen. Das macht Straßen und Wege nicht nur zuweilen glatt, sondern führt auch zu sich jährlich wiederholenden Diskussionen.

Geregelt ist, dass Laub immer demjenigen gehört, auf dessen Grund und Boden es landet (unabhängig der Herkunft). Auch haben wir in der Gemeinde eine Straßenreinigungssatzung, die regelt, wer bis zu welchem Bereich für die Reinigungspflicht verantwortlich ist. Natürlich ist es trotzdem ärgerlich, jeden Herbst wieder Laub (teils fremder) Bäume aufzuhaken und zu verbringen. Aber in unseren Dörfern gehören Bäume – und dazu gehören auch gemeindliche Straßenbäume – einfach dazu. In diesem Zusammenhang werden wir in einigen besonders betroffenen Ortsteilen wieder Laubcontainer aufstellen. Damit wir diesen Service auch zukünftig anbieten können, möchte ich Sie bitten, darauf zu achten, dass diese Container nur für ihren Zweck (Laub aus der Straßenreinigungspflicht / nicht: Laub von privaten Grundstücken, Gartenabfälle, Rest- oder Sondermüll) genutzt werden.

Bleiben Sie gesund, optimistisch und kommen Sie gut durch den Herbst.

Oliver Radzio  
Bürgermeister

## Lernort Natur in der Kita Regenbogen

Am 25.06. kam der Anhänger „Lernort Natur“ in die Kita Regenbogen nach Görzig. Die Kinder kamen mit vielen Fragen und beendeten den Tag mit vielen Antworten. Die Fragen wurden von einem Jäger beantwortet und der Wald, die Natur und auch das zu Schützende wurden nähergebracht. Sehr interessiert hatten die Kinder keine Berührungssängste vor den Tierpräparaten oder Geweihen, die dort zu sehen waren.

Am 26.06. begann der zweite Tag des Projektes mit dem Bau von Vogelhäusern, danach wurden diese bemalt. Jedes Kind der Waldstürmer-Gruppe durfte mit ein wenig Hilfe sein eigenes Vogelhaus zusammenbauen. Das hat natürlich jedem Spaß gemacht, und natürlich waren wir auch stolz, mit Akkuschauber und Co. umgehen zu können.

Der Kreativität wurden keine Grenzen gesetzt und die Vogelhäuser wurden von einfarbig bis bunt, mit Tieren oder auch anderen Motiven, bemalt.

Am 01.07. wurden die Vogelhäuser dann zusammen mit den Kindern rund um den Teufelsberg in Görzig aufgehängt. So konnte sich jeder seinen eigenen Platz für sein Vogelhaus aussuchen.



Das Ganze galt als großes Dankeschön der Waldstürmer an die Erzieher der Kita Regenbogen, das sogenannte Abschiedsgeschenk an die Kita.

Wir danken jedem einzelnen Erzieher, den Küchenfeen Regina und Janett und natürlich dem Hausmeister Fred.

Es war eine wundervolle Kita-Zeit, die die Kinder niemals missen wollen.



## Infoblatt Altkleidersammlung

Das Kreislaufwirtschaftsgesetz sieht in Umsetzung der Abfallrahmenrichtlinie der Europäischen Union seit dem **1. Januar 2025 eine Getrenntsammlungspflicht für Alttextilien** vor, so wie sie bereits für Glas, Papier oder Bioabfälle gilt.

### Was bedeutet das für die Verbraucherinnen und Verbraucher bei der Entsorgung von Alttextilien?

**Fakt ist, was bisher bereits gang und gäbe war, gilt weiterhin: noch tragbare Altkleider und Schuhe sind in die Altkleidersammlung zu geben.**

Demgegenüber sollen gänzlich zerschlissene, stark verschmutzte oder verschmutzende Textilien nicht in den Container, da sie generell nicht mehr wiederverwendet bzw. -verwertet werden können oder gar

andere Textilien in der Sammlung kontaminieren. Sie dürfen also wie bisher in der Restmülltonne entsorgt werden. „Das wird weder bestraft noch wird die zu leerende Restmülltonne deshalb stehen gelassen“, erklärt Sölve Drawe, Werkleiterin des KWU-Entsorgung. Viele Bürgerinnen und Bürger seien durch Falschmeldungen stark verunsichert worden.

### Wer seine Alttextilien in den Altkleiderboxen entsorgen möchte, sollte Folgendes beachten:

Die Altkleider und Alttextilien müssen sauber und trocken sein. Die Textilien bitte nicht lose, sondern in Plastiktüten verpackt einwerfen. Es dürfen keine Gelben Säcke verwendet werden. Schuhe sind paarweise gebündelt und von den Alttextilien getrennt ebenfalls in einem Kunststoffbeutel zur Sammlung zu geben.

### Was darf in die Altkleidersammlung?

Bekleidung: Oberbekleidung (auch Leder, Pelze), sonstige Accessoires (Gürtel, Hüte, Mützen, Schals, Tücher, Handschuhe, Hand-

taschen, Stoffbeutel und Rucksäcke), Bettwaren: Daunendecken, Steppdecken, Federbetten, Matratzenschoner, Heimtextilien: Bett- und Tischwäsche, Hand-, Trocken- und Badetücher, Dekorstoffe, sonstige Decken, Gardinen mit Vorhängen, tragfähige Schuhe und Fußbekleidung (paarweise gebündelt), Stoff-/Plüschtiere

### Grundsätzlich nicht in die Altkleidersammlung gehören:

Stark beschädigte Textilien (zum Beispiel löchrige Kleidung, Schuhe mit kaputten Absätzen), stark verschmutzte Textilien (zum Beispiel stark zerfetzte oder mit Öl, Farbe oder anderen Substanzen verschmutzte Kleidung), nasse Textilien, Stoff- und Nähreste, zerschnittene Textilien, Teppiche und Auslegware (Teppichboden), Polstermöbelstoffe und Matratzenbezüge, Matratzen und Schaumstoffe, Technische Textilien, wie zum Beispiel Schutzkleidung, Tauchanzüge, Verbandmaterialien, Zelte und Planen, Stuhlaufgaben, Kissen, einzelne Schuhe, Bekleidung, Schuhe und Stoff-/Plüschtiere mit fest eingebauten elektrischen Funktionen

## Mit Wippe, Reck und frischem Sand: Unser Kita-Spielplatz erstrahlt neu

Am Freitag den, 22.08.2025 wurde der Kita-Spielplatz der Kita „Wirbelwind“ in Pfaffendorf, nach umfassender Erneuerung feierlich mit den Kitakindern wiedereröffnet. Bei strahlendem Sonnenschein konnten die Kinder, nach vier Tagen Bauarbeiten, die neuen Spielgeräte in Augenschein zu nehmen und gemeinsam bespielen.

Besonders große Freude bereitete den Kindern die neue Wippe, die nicht nur für jede Menge Bewegung sorgt, sondern auch das Miteinander fördert. Ebenfalls neu auf dem Platz ist ein Reck, an dem sich die Kinder nun beim Turnen und Klettern austoben können.

Ein weiteres Highlight ist die Sanierung des Sandkastens, der nicht nur mit frischem Spielsand befüllt wurde, sondern auch neue, bequeme und sichere Umrandung für die Kinder bietet. Der Sandkasten lädt nun wieder zum buddeln, bauen und kreativen spielen ein. Mit einer Schatzsuche wurde dieser von den Kindern unter die Lupe genommen. Ein neues Sonnensegel ist auch bald auf dem Spielplatz zu sehen.

Die Gemeinde Rietz-Neuendorf zeigte sich zufrieden mit dem Ergebnis der Arbeiten und betonte die Bedeutung moderner und sicherer Spielräume für Kinder. Dank der Unterstützung der Gemeinde und des Elternbeirates, sowie engagierter Eltern, welche im Arbeitseinsatz mit den Erzieher\*innen ein wenig Vorarbeit geleistet haben, konnte der Spielplatz in neuem Glanz erstrahlen – ein Gewinn für Alle.



Die Kinder nahmen die Neuerungen begeistert an – und eines ist sicher: Auf diesem Spielplatz wird in Zukunft wieder viel gelacht, getobt und gespielt.

Kitaleiterin  
Anne Gemmel

## 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  
**Tel.: 03366 / 24102**

Fäkalienentsorgung  
beim WAZV anmelden:  
**Tel.: 03366 / 1520142**

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

Wasser - und Abwasserzweckverband  
"Scharmützelsee - Storkow/Mark"  
**Tel.: 033678 / 41170**  
Fürstenwalder Straße 66  
15859 Storkow/Mark

DNWAB  
Havarienummer:  
Trink-/Abwasser  
**Tel: 0800 8807088**

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

KWU (Kommunales Wirtschaftsunter-  
nehmen Entsorgung)  
**Tel.: 03361 / 77430**

Entsorger der Gelben Säcke  
(Alba Berlin GmbH)  
**Tel.: 030/35182351**

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

EWE Notfallnummer „Störung Gas“  
**Tel.: 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

#### Kita/Schule

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

#### Personal

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

#### Jugendkoordinatorin

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

#### Ordnungsamt

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

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

#### Einwohnermeldeamt

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

### Kämmerei / Brandschutz

#### Leiter Kämmerei / Brandschutz

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

#### Anlagenbuchhaltung

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

#### Kasse

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

#### Steuern

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

#### Brandschutz (Feuerwehr)

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

### Bauamt

#### Leiter Bauamt

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

#### Grün- und Baumpflege, Straßenunterhaltung

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

#### Liegenschaften

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

#### Bauen/Friedhof

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

#### 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](http://www.wowi-fw.de)

Ansprechpartnerin für unsere Wohnungen ist Frau Susanne Wolff

Tel. 03361 / 361827

E-Mail: [s.wolff@wwfw.de](mailto: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



**Impressum:**

Der Rietz-Neuendorfer Kurier und das Amtsblatt werden kostenlos in den Ortsteilen der Gemeinde Rietz-Neuendorf an möglichst viele Haushalte verteilt. Er liegt außerdem im Rathaus der Gemeinde Rietz-Neuendorf, Fürstenwälder Str. 1, in 15848 Rietz-Neuendorf auf kostenloser Mitnahme aus und kann an jedem zum Postpreis bezogen werden. Gerne können Sie das Amtsblatt auch online auf [www.rietz-neuendorf.de](http://www.rietz-neuendorf.de) einsehen.

Auflage: 2.200 Stück

**Herausgeber**  
Gemeinde Rietz-Neuendorf  
vertreten durch den Bürgermeister  
Fürstenwälder Str. 1, 15848 Rietz-Neuendorf  
Telefon: 033672 6080, E-Mail: [info@rietz-neuendorf.de](mailto:info@rietz-neuendorf.de), Internet: [www.rietz-neuendorf.de](http://www.rietz-neuendorf.de)

**Herstaltung:**  
Schlaubetal-Verlag Kuhl OHG, Münder Str. 1, 15299 Müllrose  
Telefon: 033606 70299, Telefax: 033606 70297, E-Mail: [info@muenderverlag.de](mailto:info@muenderverlag.de)

Für Anzeigenveröffentlichungen und Fremdbelege gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und unsere zur Zeit gültige Anzeigenpreise. Für nicht gelieferte Zeitungen infolge höherer Gewalt oder anderer Ereignisse kann nur der Ersatz des Betrages für ein Einzel Exemplar gefordert werden. Weitergehende Ansprüche, insbesondere auf Schadenersatz, sind ausnahmslos ausgeschlossen.



**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](http://www.fliesenleger-tepper.de)



**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](http://www.pflege-neutzsch.de)




**07.11.2025 | 19:30 Uhr**  
IM SAAL IM HISTORISCHEN STALL

## FLAMENCO IM LANDHAUS ALWINE

MIT RUBIN DE LA ANA & FERNANDO GALÁN

VERANSTALTER: THURID ILKA GERTICH

Los maestros jerezanos Rubin de la Ana und Fernando Galán begeistern mit Magie und el duende, dem geheimnisvollen Geist des Flamenco.

Fernando Galáns magischer Tanz, gepaart mit Rubin de la Anas kunstvoll rhythmischem Gitarrenspiel und dem unverwechselbaren Timbre seiner Stimme, lässt den Flamenco mit all seiner Leidenschaft lebendig werden. Ihre Ausdrucksformen ergänzen und verstärken sich, es entstehen großartige Harmonien: ¡Flamenco puro arte!

Vorab laden wir im Restaurant zu einem köstlichen 3-Gang-Menü der spanischen Küche ein (39 Euro p.P. inkl. 1 Glas Wein)! Alternativ wählen Sie a la carte (10% Rabatt auf Speisen bei Vorlage des Eintrittstickets, gilt nicht für das spanische Spezialmenü).

Bitte Plätze vorab reservieren!

**Eintritt 30 Euro inkl. MwSt.**

Für Konzertbesucher gilt ein Sonderpreis von 129 Euro inkl. Frühstück für die Übernachtung im Doppelzimmer im Landhaus Alwine

Tickets und Reservierungen per Mail, Telefon oder direkt im Restaurant: 033672-728227 [landhaus-alwine@gmx.de](mailto:landhaus-alwine@gmx.de) [www.landhaus-alwine.de](http://www.landhaus-alwine.de)

Alwine - Landhaus an den Spreeweisen Rasmannsdorf 10b 15848 Rietz-Neuendorf

# Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

**03944-36160**

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

# von Privat bis Gewerbe Winterdienst-Deutschland

- Parkplatz- & Gehwegreinigung
- Grünpflege
- Hausmeisterdienste
- Treppenhaus- & Fensterreinigung

rufen Sie uns an



 0151 144 970 49  
 [www.winterdienst-deutschland.eu](http://www.winterdienst-deutschland.eu)



STADTWERKE  
EISENHÜTTENSTADT

Jetzt wechseln zu unseren  
günstigen Strom- und Gastarifen!



Zum Tarifrechner

Zuverlässig! Kompetent! Preiswert! Nah!



**HLS  
PROJEKTLER  
BAULEITER  
MONTEUR**

**KDH  
HÄLT SIE WARM.**

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

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

# 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  
SEELBESTATTUNG**

**FriedWald**  
Die Bestattung in der Natur

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

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

[www.bestattungen-moese.de](http://www.bestattungen-moese.de)

## HörPartner DEIN HÖRGERÄT

**NULLTARIF  
machen andere.  
Wir machen  
HANDWERK.**

Mobil, smart,  
stark: Die Philips  
Hörgeräte mit  
Akku.

- ⊕ **MASSGEFERTIGTE OTOPLASTIK**  
für perfekten Sitz
- ⊕ Anpassung vom **HÖRAKUSTIK-  
SPEZIALISTEN**
- ⊕ Begleitung & Nachjustierung -  
**SO LANGE SIE MÖCHTEN**

**HörPartner GmbH**  
Breite Str. 28 • 15848 BEESKOW  
033 66 / 520 25 23  
[www.hoerpartner.de/philips2025](http://www.hoerpartner.de/philips2025)

bis 30.11.2025

Autorisierter  
Vertriebspartner  
**PHILIPS**

# Besser schlafen: entspanntere Nächte für die ganze Familie

Warum guter Schlaf für Kinder so wichtig ist, was bei Einschlafproblemen wirklich hilft und wie auch Eltern wieder neue Kraft schöpfen können: Die IKK BB hat hilfreiche Tipps für ruhigere Nächte im Familienalltag.

## Schlafmangel? Leider Alltag für viele Familien

Viele Eltern kennen das nur zu gut: Kaum heißt es „Ab ins Bett!“, beginnt das abendliche Drama. Kinder sind noch voller Energie, wälzen sich unruhig im Bett oder stehen viel zu früh wieder auf. Das macht auf Dauer alle müde – Gereiztheit, Konzentrationsprobleme und ein schwaches Immunsystem können die Folge sein.

Umso wichtiger ist es, liebevolle Einschlafrituale zu entwickeln, die Kindern Sicherheit geben und Eltern helfen, auch auf sich selbst zu achten. Denn: Nur wer selbst zur Ruhe kommt, kann Kraft für den Alltag mit Kindern tanken.

## So schläft dein Kind besser ein:

- ☑ **Feste Schlafenszeiten:** Ein klarer Tagesrhythmus schafft Sicherheit – auch am Wochenende.
- ☑ **Abendrituale:** Vorlesen, Kuscheln oder ruhige Musik helfen beim Abschalten.
- ☑ **Reizarme Übergänge:** Mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auf Bildschirme und wildes Toben verzichten.
- ☑ **Müdigkeitssignale beachten:** Augenreiben, Gähnen oder Quengeln? Jetzt ist Schlafenszeit!
- ☑ **Ausgleich am Tag:** Viel Bewegung draußen unterstützt gesunden Schlaf.



© istockphoto/Jacob Wackerhausen

- ☑ **Bedürfnisse klären:** Hunger, Durst oder Nähe vor dem Schlafen ernst nehmen – das sorgt für mehr Ruhe.

Noch mehr Einschlaf-Tipps für Kinder:

- ▶ [www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de), in Suchfeldeingabe »102« eintippen.

## Auch Eltern brauchen Erholung

Wenn Kinder schlecht schlafen, leiden meist auch die Eltern mit: Müdigkeit, Erschöpfung und Dauerstress sind häufig die Folge. Umso wichtiger sind kleine Pausen im Alltag, um wieder neue Kraft

zu schöpfen und gelassener durch die Nächte zu kommen.

**Kurze Pausen:** Power naps, Spaziergänge oder bewusstes Durchatmen ohne Handy.

**Achtsamkeit üben:** Mini-Meditationen oder einfache Atemtechniken helfen beim Abschalten.

**Besser einschlafen:** Abends auf Bildschirmzeit verzichten, Bewegung an der frischen Luft einbauen.

## ENDLICH BESSER SCHLAFEN

**Kostenfrei per App: Der zertifizierte Schlafkurs für zuhause.**

### Der Weg zu besserem Schlaf

Wenn das Einschlafen schwer fällt, Gedanken kreisen und Nächte nicht erholsam sind, leidet oft auch der Tag: Energie, Konzentration und Stimmung geraten aus dem Gleichgewicht.

Der zertifizierte Präventionskurs Dein Schlaf by SleepScore setzt genau hier



© istockphoto/DeanDrobot

an: Er hilft, den eigenen Schlaf zu verstehen und gezielt zu verbessern – wissenschaftlich fundiert, kontaktlos per Smartphone und einfach in den Alltag integrierbar.

- 100 % kostenfrei für Versicherte der IKK BB ab 18 Jahren
- Individueller Schlafkurs über 12 Wochen + 1 Jahr kostenfreie App-Nutzung
- Kein Wearable nötig – nur ein Smartphone



Mehr Infos:  
▶ [ikkbb.de/schlaf-app](http://ikkbb.de/schlaf-app)



**Jetzt kostenfrei bestellen: IKK BB-Familienkalender 2026**

Der IKK BB-Familienkalender bringt Ordnung, Freude und jede Menge Tipps in den Familienalltag. Ob Termine, kleine Erinnerungen oder große Gefühle – hier hat alles seinen Platz, liebevoll illustriert und mit fröhlichen Entdeckungen gespickt für die ganze Familie.



▶ [www.ikkbb.de/infomaterial](http://www.ikkbb.de/infomaterial)