

# Kurier der Gemeinde Rietz-Neuendorf



Rietz-Neuendorf - 12.12.2025

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
- Demokratie erleben und gestalten
- Schule Lindenberg Presseartikel
- Halloween Lichterfest Rolf Zuckowski Grundschule Lindenberg
- Information von WAS- Was gehört nicht in die Toilette

## Liebe Bürgerinnen und Bürger,

im chinesischen Tierkreiszeichen steht das Jahr 2025 im Zeichen der Holzschlange für Weisheit, Transformation und Kreativität. Eine gewagte Deutung angesichts einiger „Höhepunkte“ wie Donald Trump, endloser Streitigkeiten in Berlin und Potsdam, dem anhaltenden Krieg in der Ukraine, der zwischenzeitlich ausgebrochenen Vogelgrippe und Flaschendeckeln, die dank visionärer Regeln der EU nunmehr untrennbar mit der Flasche verbunden sind. Zumindest Letztes kann man wohl der Kreativität zuordnen.

Zum Glück – und weil sich auch dieses Jahr wieder unzählige Bürger, Kollegen, Kameraden, Ehrenamtler und Nachbarn dafür eingesetzt haben – kann man in der Gemeinde aber auf eine ordentliche Bilanz zurückschauen. Wir hatten auch in diesem Jahr großartige Veranstaltungen von Brauchtumsfeuern, über Osterveranstaltungen, unser Kinderfest, Ferienprogramme bis hin zu kleinen Weihnachtsmärkten. Viel von dem wird in den Orten, für die Orte organisiert – und das

ist auch gut so. Wir konnten das neue Feuerwehrgerätehaus in Groß Rietz einweihen, die Sanierung der Sanitärstrecke unserer Schule des Friedens beginnen, das Feuerwehrfahrzeug in Glienicke in Dienst stellen, ein neues Baugebiet in Alt Golm eröffnen und vieles mehr. Unsere Kitas haben einen hervorragenden Job gemacht, Spielplätze, Wege und Friedhöfe wurde gepflegt, die Dienstleistungen des Rathauses wurden (übrigens ohne langfristige Termine) sichergestellt, die Freiwillige Feuerwehr konnte ihre Einsätze fachgerecht abarbeiten und natürlich auch üben.

Im Großen und Ganzen also ein Jahr, für das wir uns nicht verstecken brauchen und in dem wir als Gemeinde – und das ist eben so viel mehr als das Rathaus – wieder einmal bewiesen haben, wie wichtig Engagement und Ausdauer sind. Werte, die Geld vielleicht nicht immer aufwiegen, die aber eben auch nicht durch Geld zu ersetzen wären.

Eine notwendige Anpassung, die Neufassung unserer Hauptsatzung, wurde in der letzten Sitzung der Gemeindevertretung beschlossen. Ein an sich an recht trockenes Werk, dessen Studium in der Regel einem ausgewählten Teil interessierter Bürger vorbehalten bleibt. Dennoch wird der Bereich der Bekanntmachung auch Auswirkungen für die Haushalte der Gemeinde haben. Heißt, dass das Amtsblatt (sprich: der schwarz-weiße formale Teil mit Beschlüssen und Bekanntmachungen), wie auch Einladungen zu Sitzungen der Gemeindevertretung und Ortsbeiratssitzungen zukünftig auf der

Homepage der Gemeinde ([www.rietz-neuendorf.de](http://www.rietz-neuendorf.de)) bekannt gemacht werden. Den Ortsbeiräten steht es selbstverständlich frei, wichtige Informationen zusätzlich in die Schaukästen auszuhängen. Der Kurier (sprich: der bunte Teil, den Sie gerade lesen) wird zukünftig zweimal jährlich erscheinen und wie gewohnt an die Haushalte der Gemeinde verteilt. Das macht die Arbeit der Gemeinde insgesamt einfacher, rechtssicherer und wirtschaftlicher – ein Kompromiss, den wir zukünftig vermutlich öfter eingehen müssen.

Um Sie nicht allzu lang von Ihren Weihnachtsvorbereitungen abzuhalten, möchte ich mich abschließend bei allen bedanken, die sich auch in diesem Jahr mit, in und für unsere Gemeinde eingesetzt haben und Ihnen wunderbare Weihnachten und ein gutes Jahr 2026 (dann übrigens im Zeichen des Feuerpferdes, dass für Umbruch, Tempo und Kreativität steht) wünschen.

PS: Und weil mir die inhaltliche Freiheit des Grußwortes gegeben ist, möchte ich auch in diesem Jahr meiner Frau und besseren Hälfte danken. Du weißt wofür.

Oliver Radzio  
Bürgermeister  
der Gemeinde Rietz-Neuendorf

## „Demokratie erleben und gestalten: Globale Gerechtigkeit und Kinderrechte“

Von Oktober bis November 2025 beschäftigten sich alle Klassen unserer Schule im Rahmen des BREBIT-Projektes einen ganzen Tag mit dem Thema „Demokratie erleben und gestalten: Globale Gerechtigkeit und Kinderrechte“.

Die 1. und 2. Klassen lernten anhand eines Puppentheaters mit zwei Hasen und einer Maus, wie wichtig es ist, Konflikte fair zu lösen und dass jedes Lebewesen Rechte hat. Anschließend gestalteten die Kinder eigene Handpuppen und führten kleine Theaterstücke auf, wodurch das Thema spielerisch vertieft wurde.

In der 3. Klasse setzten sich die Schülerinnen und Schüler in einem Planspiel mit Gerechtigkeit und Regenwaldschutz auseinander. Sie übernahmen verschiedene Rollen, wie: die Regierung, die Indigenen, die Mehrheit der Bevölkerung, die Öko-Holz-AG und die Mega-Holz-

GmbH. Sie mussten lernen gemeinsam zu verhandeln, um den Regenwald zu schützen. Besonders eindrucksvoll waren Videobotschaften brasilianischer Kinder, die die globale Bedeutung des Themas verdeutlichten.

Für die 4. Klasse stand die Natur im Mittelpunkt: Auf dem Schulhof erforschten die Klasse verschiedene Bäume, um zu erkennen, dass Menschen ein Teil der Natur sind und Verantwortung für deren Schutz tragen.

Die 5. Klasse beschäftigte sich mit globaler Rohstoffverteilung und den Auswirkungen des Goldabbaus, insbesondere in Guatemala. Die Kinder lernten, dass in vielen Alltagsgegenständen Rohstoffe stecken, deren Gewinnung oft Mensch und Umwelt schadet, und dass bewusster Konsum zu mehr Gerechtigkeit beitragen kann.

Die 6. Klasse schließlich ging der Frage nach, unter welchen Bedingungen Rosen aus Kenia produziert werden. Die Referentin berichtete von Umwelterstörung, Wassermangel und ungerechten Arbeitsbedingungen. Als nachhaltige Alternative bastelten die Kinder zum Abschluss eigene Papierrosen.

Die Projekttag machten eindrucksvoll deutlich, wie wichtig Gerechtigkeit, Menschenrechte und Verantwortung für Umwelt und Mitmenschen sind – und dass bereits Grundschulkindern aktiv dazu beitragen können, die Welt ein Stück fairer zu gestalten.

Das BREBIT-Projekt wurde gefördert durch die Spendenorganisation Stiftung Bildung.

Silke von der Krone

Schulsozialarbeiterin  
Schule des Friedens

### Rolf Zuckowski Grundschule erhält Spielekisten!

#### Bundesweite Initiative „Spielen macht Schule“ stattet die Rolf Zuckowski Grundschule mit Spielekisten aus.

Lindenberg, 17.10.2025

Die Rolf Zuckowski Grundschule hat dank ihres originellen und durchdachten Konzepts eine komplette Spielwarenausstattung für Spielekisten gewonnen. Die Initiative „Spielen macht Schule“ fördert so das klassische Spielen an Schulen, denn: Spielen macht schlau!

„Spielen und Lernen sind keine Gegensätze! Darum sind gute Spiele eine wichtige Ergänzung des schulischen Bildungsangebots. Kinder unterscheiden nicht zwischen Lernen und Spielen, sie lernen beim Spiel“, so Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, ZNL Ulm.

Hintergrund des Projektes sind die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung. Sie zeigen, dass aktive Erfahrungen mit haptischen und visuellen Reizen, wie sie das klassische Spielzeug bietet, förderlicher sind als die passive Erfahrungsvermittlung, wie sie durch das Fernsehen stattfindet. Schon Kinder im Grundschulalter sind dem ständig wachsenden Einfluss von Bildschirmmedien wie Internet, PC-Spielen und Konsolen ausgesetzt. Bewegung und Kreativität, wichtige Faktoren für die kindliche Entwicklung, bleiben dabei auf der Strecke. Dem immer stärker werdenden Einfluss der Bildschirmmedien möchte die Initiative „Spielen macht Schule“ entgegen-

wirken. Die Rolf Zuckowski Grundschule hat sich an dem diesjährigen Aufruf der Initiative beteiligt und ein pädagogisches Konzept eingereicht, in dem sie ihre Ideen und Vorstellungen rund um das Spielen in ihrer Schule vorstellt. Die besten Konzepte wurden von einer Jury prämiert. Die Spielwaren werden von den Mitgliedsunternehmen des Deutschen Verbands der Spielwarenindustrie e.V. (DVS) kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die Initiative „Spielen macht Schule“ wurde vom Verein Mehr Zeit für Kinder und dem ZNL Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen ins Leben gerufen. Unterstützt wird die Initiative von den Kultusministerien.



### Halloween-Lichterfest der Rolf Zuckowski Grundschule Lindenberg

Am 7.11.25 haben wir Schüler der Klassen 5a und 5b, der Rolf Zuckowski Grundschule, das Halloween-Lichterfest im Lindener Park organisiert und gestaltet. Es war ein einmaliges Erlebnis, gemeinsam mit unseren Eltern und Lehrern, den Park in so eine gruselige und schöne Halloweenwelt zu verwandeln.

Die Gäste erwartete ein zauberhaft beleuchteter Rundweg durch den Park. Begleitet von Nachtwächtern führte der Weg an Lichtschwertkämpfern, gruseligen Geigenspielen, Hexen und Zaubern, Grinsekatten beim Kaffeekränzchen, Zombies und Sensenmännern vorbei. Die Highlights mittendrin waren ein perfekt choreographierter Knicklichtertanz, eine schaurig-schöne Modenshow und ein düsterer Friedhof.

Sogar Dinosaurier konnten im Gehege beobachtet und gestreichelt werden, bevor eine mystische Wahrsagerin die Zukunft einiger Gäste las.

Die Klassen 5a und 5b möchten sich ganz herzlich beim Förderverein der Rolf Zuckowski Grundschule, der Freiwilligen Feuerwehr Lindenberg, dem Sportverein Grün-Weiß Lindenberg und der Firma Haustechnik Schwikal bedanken, die uns den Veranstaltungsort zur Verfügung gestellt haben.

Dank gilt auch unseren Klassenlehrern, die uns bei der Planung und Vorbereitung stets zur Seite standen. Und ein riesengroßes Dankeschön geht an all unsere Eltern, die uns so tatkräftig unterstützt haben, damit dieses Event so phänomenal wurde. Es war für uns eine große Freude, dieses Halloween-Lichterfest auf die Beine zu stellen.

Wir sind stolz auf unsere Arbeit!



**WAS**

Wasser- und Abwasserzweckverband  
„Scharmützelsee - Storkow/Mark“

## WAS gehört nicht in die Toilette?

Ins Klo gehört nur Toilettenpapier (und das, was wir selbst ausscheiden).  
Alles andere schadet Leitungen, Pumpwerken, Gewässern und treibt die Gebühren hoch.  
Der **WAS** hält für seine Kundinnen und Kunden die Kanalnetze frei.  
**Bitte unterstützen Sie uns dabei und entsorgen Sie Abfälle richtig.**  
So schützen Sie Umwelt und Geldbeutel.



### Chemikalien

Farben, Lacke, Lösungsmittel:  
ätzend & giftig – ab zur  
Schadstoffsammlung!



### Medikamente

Wirkstoffe belasten Gewässer,  
Kläranlagen bauen sie kaum ab –  
in den Restmüll!



### Feste Stoffe

Zigaretten, Haare,  
Katzenstreu, Kronkorken:  
verstopfen Rohre – Restmüll!



### Reinigungs- & Waschmittel

Abflussreiniger können Leitungen  
zersetzen – weglassen und  
zur Schadstoffsammlung.



### Hygieneartikel

Tampons, Binden, Wattestäbchen,  
Kondome, **Feuchttücher**:  
Restmüll statt WC!



### Lebensmittel

Essensreste, Öle und Fette setzen  
sich ab, stinken, locken Ratten –  
Restmüll!



### Haushaltspapier & Taschentücher

Küchenrolle & Taschentücher lösen  
sich nicht auf – bitte in den Müll.



### Kleidung

Textilien, Socken, Faserreste  
verwirbeln und verstopfen Pumpen –  
deshalb: Restmüll!

[www.was-storkow.de](http://www.was-storkow.de)

## 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"  
Fürstenwalder Straße 66  
15859 Storkow/Mark  
**Tel.: 033678 / 41170**

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

stadtwerke  
FRANKFURT (ODER)

## Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

☎ 03944-36160  
www.wm-aw.de Fa.

**Ihr Ansprechpartne für:**

- Visitenkarten
- Briefbogen
- Flyer
- Kalender
- Durchschreibesätze
- Einladungskarten
- Danksagungskarten
- Broschüren
- Zeitschriften
- u.v.m.

im hauseigenen  
Digitaldruck  
hergestellt.

Schlaubetal Verlag Kühl OHG  
Mixdorfer Straße 1  
15299 Müllrose  
Tel.: 033606 70299  
info@druckereikuehl.de  
www.druckereikuehl.de

*Wir wünschen allen  
Kunden und Lesern  
frohe Weihnachten  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr*



Ihr Fliesen- und Natursteinleger



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)

**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](http://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](mailto:info@rietz-neuendorf.de), Internet: [www.rietz-neuendorf.de](http://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](mailto: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.

## EINSAMKEIT WAR GESTERN!



Wir sind tätig in Eisenhüttenstadt, Frankfurt / Oder, Beeskow, Friedland, Rietz-Neuendorf, Tauche und in der jeweiligen dörflichen Umgebung

### Liebevolle Unterstützung ohne Zeitdruck

**Zum Jahresende möchten wir uns herzlich für die angenehme Zusammenarbeit und das Vertrauen bedanken, das Sie uns entgegengebracht haben.**

**Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und einen guten Start ins Jahr 2026.**





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), [info@pflege-neutzsch.de](mailto:info@pflege-neutzsch.de)



„Viel zu spät begreifen viele die versäumten Lebensziele, Freunde, Schönheit der Natur, Gesundheit, Reisen und Kultur. Darum, Mensch, sei zeitig weise! Höchste Zeit ist's! Reise, reise!“



Vielen, vielen Dank, sage ich allen meinen Kunden und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Busreiseveranstalter **MST REISEN HERZBERG** (ehem. SCHNEIDER REISEN) & **SCHLAUBE-TOURS Frankfurt** (O.). Ich bedanke mich, dass Sie so zahlreich an den von mir organisierten Tages- und Mehrtagesreisen über mehrere Jahre teilgenommen haben. Diese nebenberufliche Tätigkeit habe ich mit „Leidenschaft und Freude“ ausgeübt, immer auf der Suche nach neuen Reisezielen und einem Höchstmaß an Qualität.

Für das dazu benötigte, entsprechende Wetter und die gute Laune, waren immer Sie als Reisegäste „verantwortlich“. So entstand eine Symbiose zwischen Ihnen, dem Busfahrer und mir als Reiseleitung. Nun, nach 50 Jahren in dieser nebenberuflichen Tätigkeit, möchte ich meinen Ruhestand einläuten und werde im Kalenderjahr 2026 keine Einsätze mehr durchführen.

**Ich wünsche allen schöne, gesunde Feiertage und bleiben Sie auch weiterhin „schön reisefreudig“!**

**Das wünscht Ihnen Olaf Siedentopf aus Beeskow**  
Beeskow - Dezember 2025

# 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**

# 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



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



**STADTWERKE  
EISENHÜTTENSTADT**


**Jetzt wechseln zu unseren günstigen Strom- und Gastarifen!**



Zum Tarifrechner



**Zuverlässig! Kompetent! Preiswert! Nah!**



Hier hätte Ihr Inserat für 48,80 Euro zzgl. 19 % MwSt. stehen können!

Gerne beraten wir Sie!

Schlaubetal-Druck Kühl OHG & Verlag, Tel.: 033606 70299, [www.druckereikuehl.de](http://www.druckereikuehl.de)





**HLS  
PROJEKTLEITER  
BAULEITER  
MONTEUR**

**KDH  
HÄLT SIE WARM.**

**Coole Jobs:  
4-Tage-Woche  
bei vollem Lohn  
+49 335 8691710  
[www.kdh-ffo.de](http://www.kdh-ffo.de)**

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



## Rad- und Wanderkarte Schlaubetal

Der ideale Begleiter für die nächsten Ausflüge in die Natur. Große Orientierungskarte mit allen Rad- und Wanderwegen sowie Tourentipps mit Entfernungs-, Höhen- und Zeitangaben.

**für 3,50 €**

Schlaubetal  Kühl OHG erlag

Mixdorfer Straße 1 • 15299 Müllrose, Telefon: (03 36 06) 7 02 99, [www.druckereikuehl.de](http://www.druckereikuehl.de)



Annett Arendholz, Hörakustikmeisterin, Petra Werner, Hörberaterin & Ines Richter, Hörakustikerin

## 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

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

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

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

**HörPartner** DEIN HÖRGERÄT



IAD-Hörgeräte von SIGNIA

# Innere Stärke beginnt mit einem Lächeln

Warum ein Lächeln so wohltuend ist, wie es deine Gesundheit stärkt und welche kleinen Übungen dir im Alltag helfen können: Die IKK BB gibt dir hilfreiche Tipps für mehr innere Stärke und mentale Ausgeglichenheit.

## Hast du heute schon gelächelt?

Bereits ein kleines Lächeln kann Wunder wirken: Es hellt die Stimmung auf, reduziert Stress und setzt Glückshormone wie Dopamin und Serotonin frei. Gleichzeitig beruhigt es den Puls, entspannt den Körper und stärkt sogar das Herz-Kreislauf-System. Wer öfter lächelt, bleibt auch in stressigen Momenten gelassener.

## So tankst du Energie – mit der Kraft des Lachens

Schon kleine Impulse können im Alltag viel bewirken. Probiere diese einfachen Übungen aus, die dir helfen, bewusst mehr zu lächeln und deine Stimmung zu heben:

- Drei tiefe Atemzüge nehmen und dabei die Mundwinkel heben
- Morgens in den Spiegel lächeln und den Moment bewusst wahrnehmen
- Abends einen Moment aufschreiben, der dich zum Lächeln gebracht hat
- Etwas anschauen, das dich wirklich zum Lachen bringt

**Frage dich:** Wann hast du zuletzt so gelacht, dass dir der Bauch weh tat? Wer bringt dich immer wieder zum Schmunzeln? Und wie fühlt es sich an, wenn du dir selbst ein Lächeln schenkst?

Weitere Expertentipps zur Kraft des Lachens findest du auf:

► [www.ikkbb.de/mental-gesund](http://www.ikkbb.de/mental-gesund)

Doch Lachen ist nur eine von sechs wichtigen Kräften, die dir helfen, deine innere Stärke zu entfalten



©istockphoto/

## 6 Expertentipps für deine innere Stärke:

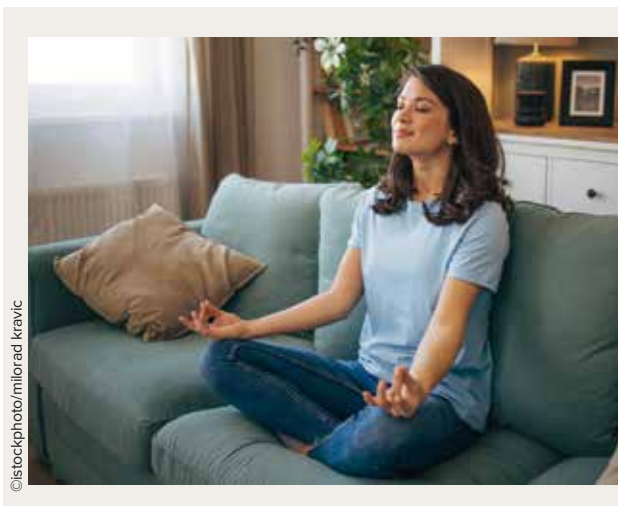
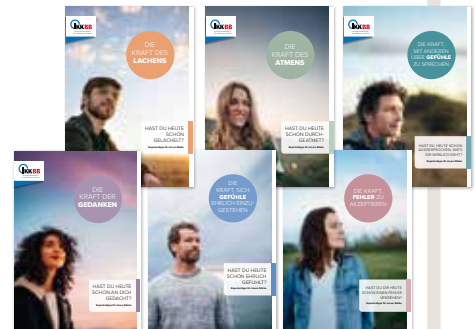
Wie geht es dir wirklich? Spürst du, was gerade in dir vorgeht? Oft übergehen wir unsere Gefühle im Alltag. Doch genau hier liegt der Schlüssel: ehrlich wahrzunehmen, was dich bewegt, und achtsam mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen.

Unsere sechs Tipps begleiten dich auf dem Weg zu mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude. Sie stammen von einer erfahrenen Psychologin und zeigen dir, wie du die Kraft des Lachens, Denkens,

Fühlens, Vertrauens, Verzeihens und Loslassens für dich nutzen kannst.

Mehr Infos:

► [www.ikkbb.de/mental-gesund](http://www.ikkbb.de/mental-gesund)



©istockphoto/milorad krevic

## So stärkst du deine mentale Gesundheit jeden Tag

Die IKK BB begleitet dich auf dem Weg zu mehr innerer Stärke. Mit Angeboten, die in deinem Alltag wirken: Achtsamkeit mit 7Mind, Online-Präventionkurse mit fitbase, Fitness mit Gymondo sowie AKON-Gesundheitsreisen, Psychotherapie und dem digitalen Bonuprogramm für gesundheitsbewusstes Verhalten.



Lass es uns angehen, die IKK BB ist an deiner Seite. Jetzt beraten lassen:

► [www.ikkbb.de/beratung](http://www.ikkbb.de/beratung)