

Meilenstein der Modernisierung

BRANDENBURG. Die Sozialwahlen, bei denen Mitglieder der Ersatzkassen und der bei der DRV Bund versicherten Rentner ihre ehrenamtlichen Vertreter in die Selbstverwaltungsorgane wählen, sollen digitaler werden. Die Bundesregierung hat entsprechende Pläne für alle Sozialversicherungsträger, die Details in ihren Satzungen eigenständig festlegen sollen. Das sei „ein Meilenstein zur Weiterentwicklung demokratischer Beteiligungsprozesse“ und zur Stärkung der Sozialen Selbstverwaltung, lobt der Verband der Ersatzkassen (vdek) die Initiative.

Die Ersatzkassen TK, Barmer, DAK-Gesundheit, KKH, hkk und HEK sowie die Deutsche Rentenversicherung Bund kündigten an, nach der Verabschiedung der rechtlichen Rahmenbedingungen alle notwendigen organisatorischen und technischen Vorbereitungen für die Online-Sozialwahlen auf den Weg zu

bringen, um den Versicherten diese Wahloption bei den nächsten Sozialwahlen im Jahr 2029 zu ermöglichen.

Die Kassen hatten ihren wahlberechtigten Mitgliedern bereits bei den Sozialwahlen im Jahr 2023 eine rechtssichere Online-Wahloption im Rahmen eines gesetzlich festgelegten Modellprojektes zusätzlich zur Briefwahl angeboten. „Die dort gemachten Erfahrungen zeigen: Die Online-Wahl ist sicher, praktikabel und macht die Wahl attraktiv und zugänglich, gerade für Jüngere“, sagt Uwe Klemens, Vorsitzender des vdek. Die vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnologie (BSI) entwickelten Sicherheitsanforderungen seien vollumfänglich erfüllt worden. „Wir freuen uns, dass der Gesetzgeber auf den positiven Erfahrungen des Modellprojektes aufbaut und die Online-Wahl allen Sozialversicherungsträgern ermöglichen will“, so Uwe Klemens. WS

Schritt für Schritt gegen Krankheiten

Medizinische Studien zeigen: Spazierengehen stärkt die Gesundheit

BRANDENBURG. Lange galt Spazierengehen als etwas altbacken, langsames Schlendern, das wenn überhaupt vielleicht ein wenig Entspannung geben kann. Das hat sich spätestens seit den Pandemiezeiten gründlich geändert. Nicht nur wissenschaftliche Studien, die gesundheitlichen Vorteilen von Spaziergängen nachgegangen sind, haben für eine Renaissance gesorgt. Spazierengehen stärkt besonders in der frischen Spätsommerluft Herz, Hirn und Psyche und ist dabei einfach umzusetzen und kostenlos.

Ein gesundes Maß an Bewegung ist wichtig, weil sie den Kreislauf in Schwung bringt und den Stoffwechsel ankurbelt. Auch wer sich vor grippalen Infekten schützen will, leistet dazu mit regelmäßigen Spaziergängen womöglich einen wichtigen Beitrag. Dadurch wird Untersuchungen zufolge auch die Lebenserwartung insgesamt verlängert.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass sich jeder Mensch pro Woche zwischen zweieinhalb und fünf Stunden moderat bewegen

sollte. Schon 30 Minuten Gehen pro Tag können laut Studien das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Depressionen deutlich senken. Auswirkungen auf den Stoffwechsel stärken das Immunsystem und können so Erkrankungen vorbeugen. Zudem trainiert die Bewegung die Muskeln und kann damit Problemen des Bewegungsapparats vorbeugen.

Neben den Auswirkungen auf den Körper zeigen Untersuchungen auch, dass das Gehen die Kreativität anregt und kognitive Leistungen fördert. Natur

als Kulisse wirkt dabei zudem stimmungsaufhellend und angstlösend. Der moderate Rhythmus – Schritt für Schritt – aktiviert darüber hinaus das parasympathische Nervensystem, das zuständig für Ruhe, Verdauung und Regeneration ist.

Gesundheitsfachleute empfehlen, tägliche Gänge bewusst in den Alltag einzubauen. Dabei können etwa feste Zeiten, kleine Umwege auf dem Arbeitsweg oder auch gezielte Spaziergänge beitragen. Das Spazieren in Gesellschaft – etwa im Rahmen von Gehgrup-

pen – kann die Motivation und das Wohlbefinden zusätzlich steigern.

Wer regelmäßig Spaziergänge in seinen Alltagsrhythmus einbaut, investiert in sein körperliches Wohlbefinden ohne Ausrüstung oder ein Fitnessstudio. Gerade in der anbrechenden goldenen Spätsommerzeit bieten sich viele Gelegenheiten. *gd*

Spaziergänger im Park: Das Gehen Schritt für Schritt stärkt die Gesundheit.
Foto: Adobe Stock/Joh.sch

Junggeflügel- und Futtermittelverkauf		
Legereife Junghennen (br., schw., wß) 13 €, Blausperber, Sussex, Königberger, Marans, Grünleger und Hähne. Alle Tiere sind geimpft. Auch Annahme von Bestellungen am LKW.		
Verkauf Dienstag 16.9.		
7.30 Kantow	Kirche	12.00 Wutke
7.40 Lögow	Gemeind.	12.10 Vehlou
7.50 Triefitz	Bush.	12.25 Demerthin
8.00 Dessow	Feuerw.	12.35 Guntow
8.10 Ganzler	Feuerw.	12.45 Granzow
8.20 Metzeltin	Bush.	12.55 Schönshag.
8.25 Gartow	Gemeind.	13.05 Görke
8.35 Musterhaus alt Netto		13.15 Vehlou
8.50 Bückwitz	Kirche	13.30 Kunow
9.00 Kampehl	Feuerw.	13.40 Döllen
9.15 Pläntz	Bush.	13.45 Zarenthin
9.25 Leddin	Bush.	13.50 Bärenspr.
9.45 Kyritz	Bahnhof	13.55 Dannenw.
10.00 Holzhaus.	Konsum	14.05 Kolrep
10.10 Schönem.	Kirche	14.15 Brüsenhag.
10.20 Stüdenitz	Kirche	14.30 Bork
10.30 Bredlin	Kirche	14.35 Lallichow
10.40 Kötzlin	Waage	14.40 Ganz
10.50 Barenthin	Feuerw.	14.45 Teetz
11.00 Berlitz	Kirche	14.55 Wulkow
11.10 Rehfeld	Bush.	15.00 Sechzehnei.
11.25 Mechow	Waage	15.10 Tornow
11.35 Gantikow	Kirche	15.15 Schönberg
11.45 Rüdow	Bush.	15.20 Tramnitz
11.50 Drewen	Bush.	15.25 Brunn
Nächste Tour Di. 30.9.		
Verk. Mittw. 17.9.		
7.20 Läsikow	Kirche	7.35 Segeletz
7.25 Nackel	Feuerw.	7.50 Dreetz
7.35 Segeletz	Bush.	8.05 Köritz
7.50 Dreetz	Feuerw.	8.15 Hohenofen
8.05 Köritz	Kirche	8.25 Sieversdorf
8.15 Hohenofen	Feuerw.	8.40 Neuendorf
8.25 Sieversdorf	Busschleife	8.50 Zernitz
8.40 Neuendorf	Konsum	9.05 Lohm
8.50 Zernitz	Kirche	9.15 Joachimsh.
9.05 Lohm	Bush.	
9.15 Joachimsh.	Bush.	
Nächste Tour Mi. 1.10.		
Verkauf ab Hof:		
Montag - Freitag		
7.30 - 9.00 u. 15.30 - 17.30 Uhr		
Sonnabend 9.00 - 12.00 Uhr		
Geflügelhof Gaetke		
OT Keller 47, 16835 Lindow		
Tel. 033083-80447		

PFLEGEPLÄTZE FREI im AZURIT Seniorenzentrum Kyritz



Neue Mitarbeitende machen es möglich: Das AZURIT Seniorenzentrum Kyritz hat ab sofort wieder Plätze für die Kurzzeit- oder Dauerpflege zu vergeben. Die Kurzzeitpflege ist sowohl für die Pflegebedürftigen als auch für die Angehörigen die Möglichkeit für eine Auszeit oder um die Einrichtung kennenzulernen und die Scheu vor einem Wechsel ins Seniorenzentrum zu überwinden: „Nach der Zeit des Einlebens empfinden die Bewohnerinnen und Bewohner die neue Umgebung schnell als eigenes Zuhause. Das ist für Bewohnende und Angehörige entspannend.“ so Pflegedienstleitung Katharina Stöpel. Familie und Freunde können ihre Lieben weiter unterstützen, begleiten und besuchen, sind aber von der aktiven Pflege entlastet.

Viele entscheiden sich dann, langfristig im AZURIT Seniorenzentrum Kyritz wohnen zu bleiben und dort zu leben. Abwechslung bieten die vielfältigen Veranstaltungen des Hauses, an denen jeder der möchte, teilnehmen kann. **Interessierte können sich direkt bei Hausleiter Mario Bohnsack melden unter 033971 32084-0 oder unter m.bohnsack@azurit-gruppe.de. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.**

ANSPRECHPARTNER
AZURIT Seniorenzentrum Kyritz
Hausleitung: Mario Bohnsack, Pritzwalkers Straße 28, 16866 Kyritz
Telefon: 033971 32084-0, E-Mail: szk@azurit-gruppe.de

Neue Praxis für Allgemeinmedizin soll in Pritzwalk eröffnen

Hausärztliche Versorgung: Internist will in der Stadt praktizieren

PRITZWALK. Eine Praxis für Allgemeinmedizin will der Internist Christian Wuthe im kommenden Jahr in Pritzwalk eröffnen. Seine Pläne stellte er kürzlich öffentlich vor. Als Standort sind Räumlichkeiten über der Volks- und Raiffeisenbank Prignitz eG in der Marktstraße/Ecke Havelberger Straße vorgesehen. Die Eröffnung ist für das erste Quartal 2026 geplant. Jetzt werden die Räume ausgebaut.

Die Entscheidung, sich als selbstständiger Arzt niederzulassen, verdankt der 44-jährige gebürtige Pritzwalker einem Gesamtpaket, zu dem unter anderem die Beharrlichkeit des Pritzwalkers Allgemeinmediziners Hagen Frahm, die Unterstützung der Volks- und Raiffeisenbank und der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin-Branden-

burg und nicht zuletzt die Hilfe der Stadt beigetragen haben. „Ich möchte dazu beitragen, dass es hier in Pritzwalk vorwärts geht“, sagt Christian Wuthe.

Er arbeitete elf Jahre lang in der Kardiologie des Kreiskrankenhauses Prignitz. Die künftige Praxis möchte er mit zwei Mitarbeitenden über den Räumlichkeiten der Regionalbank auf 200 Quadratmetern

Fläche betreiben. Die Kommunikation mit den Patienten – etwa bei der Terminbuchung – soll vorrangig online angeboten werden.



Der Allgemeinmediziner Hagen Frahm ist Regionalbeirat Nordwest-Brandenburg bei der Kassenärztlichen Vereinigung Brandenburg (KVBB) für den Mittelbereich Pritzwalk-Wittstock/Dosse. Zuletzt sind in Pritzwalk zwei Hausärzte in den Ruhestand gegangen, sodass es aktuell noch acht praktizierende gibt. „Das war ein Einbruch in der Versorgung um 20 Prozent. Mit der neuen Praxis kämen wieder 10 Prozent dazu“, so der Mediziner.

Freuen sich schon auf die geplante Praxis (v.l.): Jan Müller von der KVBB, Bankvorstand Ingo Schlender, Praxisgründer Christian Wuthe, Bürgermeister Ronald Thiel und KVBB-Regionalbeirat Hagen Frahm.
Foto: Stadt Pritzwalk

Unterstützung gab es von Bürgermeister Ronald Thiel (parteilos), der Christian Wuthe bei der Suche nach geeigneten Praxisräumen half. Die konnte die Volks- und Raiffeisenbank über der Bankfiliale zur Verfügung stellen.

„Wir können die Etage genau nach den Wünschen von Dr. Wuthe ausbauen“, so Aufsichtsrat Ingo Schlender. Die Lage direkt im Herzen der Stadt könne besser nicht sein. Jan Müller Regionalbeirat bei der KVBB, informierte darüber, dass im Mittelbereich Pritzwalk-Wittstock/Dosse zehn Hausarztstellen offen sind. Damit sei das Gebiet unterversorgt. Der Bedarf errechne sich aus Bevölkerungsdichte und demografischer Zusammensetzung. Vereinfacht dargestellt: Wo viele ältere Menschen leben, werden mehr Niederlassungen bewilligt. *dre*





Neue Erkenntnisse für ein langes Leben

Ihre Gesundheit. Ihre Meinung.

Die große Umfrage zum Thema Gesundheit. Mit tollen Gewinnen.

Teilnehmen und gewinnen:
MAZ-online.de/kompass





Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.

Märkische Allgemeine 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland