

GESUNDHEIT IST UNSER LEBEN.



Ein Haus der Johannesbad Gruppe
www.johannesbad.com



Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG

Rehefelder Straße 18 | 01773 Altenberg | Tel. +49 35056 30 - 0 | Fax +49 35056 30 - 8888

info.raupennest@johannesbad.com | www.raupennest.de

Fachklinik & Gesundheitszentrum

RAUPENNEST



RAUPENNEST-TREFF

IHR GESUNDHEITSRATGEBER

RAUPENNEST PLUS

Vorgestellt: Theresa Strauß,
Ernährungsberaterin
Seite 4

RAUPENNEST PLUS

Eine Reha-Kur für
Wiesen-Natur
Seite 10

ANGEBOTE

Sonderangebote zu
Ostern und Pfingsten
Seite 3

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Liebe Leserinnen
und Leser,

herzlich willkommen zur ersten Ausgabe des Raupennest-Treffs im Jahr 2020. Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein gesundes und glückliches neues Jahr.

Zum Jahresanfang setzen sich viele Menschen neue Ziele und Vorsätze, wie z.

B. sich mehr zu bewegen oder gesünder zu essen. Auch wir im Johannesbad Raupennest haben uns für 2020 Ziele gesteckt, die ich gemeinsam mit meinem tollen Team erreichen möchte.

So haben wir bereits im Januar die neue Lehrküche neben der Sachsenstube in Betrieb genommen. Ich freue mich, dass wir damit bessere Arbeitsbedingungen für unsere Ernährungsberaterinnen schaffen konnten und zudem zukünftig weitere Leistungen in diesem Bereich anbieten werden. Auf Seite fünf können Sie mehr über die neue Lehrküche erfahren.

Auch unsere Bäderlandschaft und Sauna haben wir bereits in der ersten Januarwoche instandgesetzt und einer Großreinigung unterzogen. Dabei wurde ebenfalls in die Bädertechnik investiert und alle Anlagen ausgetauscht.

Ein weiteres großes Projekt nehmen wir uns in diesem Jahr mit der Neugestaltung des Speisesaals vor. Damit wollen wir auf einen der von Ihnen am häufigsten genannten Kritikpunkte – den Abläufen in unserem Speisesaal – reagieren. Bereits im Januar haben wir einige Prozesse umstrukturiert. Statt wie bisher in zwei Essensdurchgängen bei jeder Mahlzeit können Sie nun das Frühstück und Abendessen in offenen Gruppen genießen. Entscheiden Sie selbst, wann Sie zum Essen gehen und weichen Sie vielleicht auf weniger frequentierte Zeiten aus. Vorrang haben dabei natürlich die Behandlungstermine.

Ferner werden wir in diesem Jahr auch wieder Investitionen tätigen, von denen Sie, liebe Gäste, auf den ersten Blick nicht viel wahrnehmen. Um langfristig den Standort zu erhalten, müssen diese Arbeiten aber dennoch ausgeführt werden. Deshalb wird die Gebäudeabdichtung am

Bettenhaus zwei fortgeführt und die Notlicht-Batterieanlage erneuert.

Weiterhin freue ich mich, dass wir auch in Sachen Naturschutz und Nachhaltigkeit weiter auf einem guten Weg sind. Schon seit einiger Zeit setzen wir zum Beispiel in der Küche auf regionale und nachhaltige Produkte. Dabei kommen immer wieder neue Lebensmittel hinzu. Auch bei den Außenanlagen wird sich etwas tun. In Zusammenarbeit mit der Grünen Liga Osterzgebirge e. V. und Schülern des Gymnasiums Altenberg soll auf der Grünfläche neben dem Festgelände eine Bergwiese entstehen. Aus diesem Grund wird die Wiese nach dem Winter nicht in gewohnter Weise gemäht. Auf Seite zehn informiert Herr Jens Weber von der Grünen Liga e. V. über das Vorhaben.

Neben den vielen spannenden neuen Herausforderungen setzen wir natürlich weiterhin auf Altbewährtes und bieten Ihnen dafür wieder zahlreiche Gesundheitsangebote. Auf Seite drei finden Sie unsere Sonderangebote zu Ostern und Pfingsten.

Zum Schluss lade ich Sie herzlich zu unserem Tag der offenen Tür am Sonntag, den 21. Juni 2020 ein. Das ausführliche Programm veröffentlichen wir im nächsten Raupennest-Treff.

Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich, Sie bald in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

Ihre Anke Gundel
Klinikleiterin

IMPRESSUM

Herausgeber:

Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG

Redaktion:

Susanne Kadner,

Johannesbad Raupennest GmbH & Co: KG

Fotos:

Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG,
Jens Weber – Grüne Liga Osterzgebirge e.v.
freepik.de



SONDERANGEBOT ZU OSTERN

09.04.2020 (Do.) bis 16.04.2020 (Do.)

Entspannte Osterfeiertage im Osterzgebirge für Sie!

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
(Am Anreise- und Abreisetag ist jeweils eine Mahlzeit enthalten.)
- 1 x Hydrojetanwendung (Wasserbett-Massage)
- 1 x Kräuterwanderung
- freier Eintritt in die Bäderlandschaft

483,- Euro

pro Person / DZ, zzgl. Gästetaxe

546,- Euro

pro Person / EZ, zzgl. Gästetaxe

Anreise: ab 14 Uhr, Abreise: bis 10 Uhr

Bitte beachten Sie, dass nur begrenzt Kapazitäten vorhanden sind.

SONDERANGEBOT ZU PFINGSTEN

30.05.2020 (Sa.) bis 06.06.2020 (Sa.)

Genießen Sie entspannte Pfingstfeiertage im idyllischen Osterzgebirge!

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
(Am Anreise- und Abreisetag ist jeweils eine Mahlzeit enthalten.)
- 1 x Hydrojetanwendung (Wasserbett-Massage)
- 1 x Kräuterwanderung
- freier Eintritt in die Bäderlandschaft

483,- Euro

pro Person / DZ, zzgl. Gästetaxe

546,- Euro

pro Person / EZ, zzgl. Gästetaxe

Anreise: ab 14 Uhr, Abreise: bis 10 Uhr

Bitte beachten Sie, dass nur begrenzt Kapazitäten vorhanden sind.

**Informationen und Buchung:
035056 30 - 4 120 und 4 119**

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Anmeldung wird mit der Bestätigung durch die Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG gültig. Alle Preise sind Pauschalpreise, nicht wahrgenommene Einzelleistungen werden nicht erstattet. Angebotsstand: Januar 2020. Änderungen vorbehalten.

VORGESTELLT:

Theresa Strauß, Ernährungsberaterin



Theresa Strauß wurde am 12. September 1989 in Dresden geboren. Nach ihrem Schulabschluss absolvierte sie eine Ausbildung zur staatlich geprüften Diätassistentin beim Deutschen Roten Kreuz in Dresden. Anschließend drückte sie noch einmal die Schulbank, um das Fachabitur nachzuholen. Nachdem sie auch diesen Abschluss in der Tasche hatte, nahm sie am 1. Juli 2011 ihre Tätigkeit als Diätassistentin in der Johannesbad Fachklinik & Gesundheitszentrum Raupennest auf.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Ich betreue alle Patienten mit verschiedensten speziellen Lebensmittelanforderungen, sogenannten Sonderkostformen. Das sind Speisen, bei denen die Speisekomponenten an spezifische Bedürfnisse der Patienten und Gäste angepasst werden. Gründe dafür können z. B. Lebensmittelallergien oder Diabetes mellitus, aber auch ethische Aspekte sein. Zum einen bereite ich in diesem Fall die Mahlzeiten, also hauptsächlich das

Mittagessen separat zu. Zum anderen berate ich zum Frühstück, welche Speisen bei den entsprechenden Gästen auf dem Teller landen sollten. Außerdem obliegt mir die Endkontrolle bei der Speisenausgabe zum Mittagessen. Da schaue ich, ob die Zusammenstellung der Speisekomponenten stimmen und passe diese gegebenenfalls an. Das heißt, ist ausreichend Gemüse und Sättigungsbeilage auf dem Teller? Weiterhin nehme ich einmal wöchentlich an der Ärztebesprechung teil und tausche mich hier zu bestimmten Patienten aus. Hier kann ich fragen, ob z. B. die weitere Verordnung von Proteindrinks notwendig ist oder ob weitere Ernährungsberatungen erforderlich sind. Dann kommen wir auch schon mit zum wichtigsten Punkt – ich führe Gruppen- und Einzelberatungen durch, halte Vorträge, gebe Präventionskurse, wie z. B. Einkaufstraining und biete Lehrküchenveranstaltungen an. Ferner arbeite ich im Team Betriebliches Gesundheitsmanagement sowie in der Konzernfachgruppe Küche/Ernährung mit. Außerdem deklariere ich die Speisepläne und berechne die Nährwerte.

Was schätzen Sie an Ihrer Arbeit?

Das eigenverantwortliche Arbeiten ist für mich ein riesiger Pluspunkt. Ich kann mich einbringen und meine Arbeitsabläufe im Großen und Ganzen selbst gestalten. Die Zusammenarbeit im Team Küche ist super. Auch mit dem Teamleiter arbeite ich gern zusammen, er bezieht mich ein und zählt auf mein Wissen. Insgesamt ist es eine abwechslungsreiche Tätigkeit, die nie langweilig wird. Außerdem bin ich dankbar, dass das Johannesbad Raupennest meine Weiterbildung zum Ernährungsberater DGE gefördert hat.

Welche Möglichkeiten sehen Sie mit der Lehrküche?

Die Lehrküchenveranstaltungen werden auf ein neues Niveau gehoben. Vorher hatte ich nicht viel Platz, nun gibt es eine große Kochinsel und viel Arbeitsfläche. Ich hoffe, dass wir zukünftig vielleicht Kochkurse anbieten werden. Vorstellen könnte ich mir abendliche offene Kurse für alle Gäste, aber auch krankheitsspezifische Kochkurse. Ich bin gespannt und freue mich sehr!

Was empfehlen Sie persönlich in Punkto Ernährung?

Ich denke, wir sollten uns erinnern, wie vor 30 bis 40

Die Lehrküche

Jahren gegessen wurde, wo es Volkserkrankungen, wie z. B. Gicht oder Adipositas nicht in dem Maß wie heute gab. Von Fertig- und Diätprodukten halte ich nichts. Lieber frisch kochen und das mit regionalem, saisonalem Gemüse und ballaststoffreichen Vollkornprodukten. Gutes Fleisch zum Beispiel ist teuer und muss auch nicht jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Ich persönlich kaufe mein Fleisch beim Bauern ein und weiß damit, woher es kommt. Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und zu viel Salz müssen im Essen nicht sein. Außerdem trinke ich Leitungswasser, denn Kohlensäure übersäuert den Körper. Wer pures Wasser nicht mag kann auf Tees oder verdünnte Säfte zurückgreifen. Wichtig ist auf alle Fälle, dass man sich wieder Zeit zum Kochen nimmt und nicht immer alles schnell gehen muss.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Seit 1996 betreibe ich selbst Judo und bin seit 2010 als Trainerin aktiv. Ich trainiere Kinder ab 8 Jahren bis Erwachsene im Alter von 55 Jahren. Mit diesem Hobby bin ich voll ausgelastet, da ich im Vereinsvorstand bin und am Wochenende viel bei Wettkämpfen dabei bin. Im letzten Jahr habe ich das Laufen für mich entdeckt und erstmals in Dresden am REWE Firmenlauf teilgenommen. Das möchte ich auch in diesem Jahr tun.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das Fundament für unser Wohlbefinden. Das ist nicht nur in der Rehabilitation wichtig, sondern auch im Alltag. In den Ernährungsberatungen und den Schulungen in der Lehrküche werden unsere Gäste angeleitet, selbst mit frischen Zutaten leckere und zugleich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Die bisher dafür vorgesehenen Räumlichkeiten konnten den Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Deshalb wurden rund 35.000 Euro investiert, um eine neue, größere Lehrküche zu schaffen.

Auf über 42 m² erstreckt sich nun eine moderne und optimal ausgestattete Küche, die es ermöglicht, patienten- sowie indikationsspezifische Schulungen anzubieten. So können auch Patienten, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, an den Kursen teilnehmen und aktiv mitmachen. An der großen Kochinsel mit insgesamt zwei Kochfeldern und ausreichend Arbeitsfläche finden rund 10 Personen Platz, um den Ernährungsberatern über die Schultern zu schauen und mitzumachen.

Neben den herkömmlichen Ernährungskursen und Lehrküchenveranstaltungen möchte das Team Küche-Service gern verschiedene Kochkurse einführen. Bleiben Sie daher gespannt, welche neuen Leistungen wir zukünftig anbieten.





Physiotherapeutin Mandy Schrepel schaute Verwaltungsmitarbeiter Daniel Ptacek an der Rezeption über die Schulter

PROJEKT PLÄTZETAUSCH: Schneidebrett statt Schreibtisch

Täglich sind rund 210 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in sieben Abteilungen im Einsatz, um Gästen und Patienten der Johannesbad Fachklinik & Gesundheitszentrum Raupennest einen angenehmen Aufenthalt zu bereiten. Neben den medizinischen Bereichen, bestehend aus Ärzten, Therapeuten und dem Pflegeteam gibt es die Bereiche Küche-Service, Housekeeping, Technik sowie Verwaltung.

Die qualitativ hochwertige Arbeit wird sehr geschätzt, das zeigen uns die Befragungen unserer Gäste. Doch wie sieht es eigentlich mit dem gegenseitigen Verständnis und der Wertschätzung untereinander bereichsübergreifend aus? Genau das wollte das Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagement, welches verantwortlich dafür ist, Strukturen und Prozesse im Arbeitsleben gesundheitsförderlicher zu gestalten, wissen. Gemeinsam wurde mit einem externen Berater die Arbeitssituation analysiert und festgestellt: da gibt es Verbesserungspotential.

Deshalb wurde im Jahr 2019 das Projekt Plätzetausch ins Leben gerufen. Mitarbeiter erhielten zwei Stunden Arbeitszeit geschenkt, um sich die Arbeitsabläufe anderer Bereiche anzuschauen und vielleicht auch selbst mit anzupacken.

So legte beispielsweise die Servicekraft die Schürze beiseite und begleitete eine Physiotherapeutin bei verschiedenen Therapien. Dabei stellte sie fest, wie straff die Behandlerpläne aussehen und wie viel Arbeit in einer Therapieplanänderung steckt. Umgekehrt schnupperten auch Ärzte, Therapeuten, Pfleger oder Verwaltungsmitarbeiter in den Küchenbereich, schnippelten und schälten Gemüse oder halfen bei der Essensausgabe. Außerdem konnte es schon mal sein, dass neben der Rezeptionsdame die Krankenschwester stand und interessiert über die Schulter schaute.

Insgesamt nutzten rund 60 Prozent der Mitarbeiter dieses Angebot und sammelten neue Eindrücke. Das Resümee war überwiegend positiv, viele Teilnehmer wünschten sich die Fortführung des Projektes im nächsten Jahr. Deshalb erhalten die Teams auch 2020 die Gelegenheit, andere Bereiche kennenzulernen. Somit schaffen wir mehr Verständnis und Wertschätzung untereinander, was letztendlich auch Gäste und Patienten spüren werden.



PRIVATSPRECHSTUNDEN

Sie möchten sich bei einem Facharzt vorstellen und keine langen Wartezeiten in Kauf nehmen? Sie wollen sich eine zweite Meinung zu gesundheitlichen Beschwerden oder vor einem operativen Eingriff einholen? Dann nutzen Sie unsere Privatsprechstunden!

Sie erhalten zeitnah und flexibel eine persönliche und kompetente Untersuchung, Beratung und Behandlungsempfehlung.

Unsere Privatsprechstunden kann jeder Patient, auch der gesetzlich Versicherte, in Anspruch nehmen, jedoch ohne Kostenübernahme durch die Gesetzliche Krankenkasse. Es erfolgt eine privatärztliche Rechnungsstellung nach der gültigen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Information und Anmeldung im Chefarztsekretariat:

Per Telefon: 035056/304102

Per E-Mail: yvonne.loth@johannesbad.com

Folgende Ärzte bieten in unserem Haus Privatsprechstunden an:

(1) Chefarzt Dr. med. Friedemann Steinfeldt

Facharzt für Orthopädie / Spezielle Orthopädische Chirurgie
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Chirotherapie, Sozialmedizin, Rehabilitation

(2) Oberarzt Dr. med. Sebastian Gilbert

Facharzt für Chirurgie / Spezielle Unfallchirurgie
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Sozialmedizin, Notfallmedizin, Manuelle Therapie

(3) Oberärztin Dr. med. Aniko Saß

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Sportmedizin, Notfallmedizin, Höhenmedizin

(4) Oberarzt PD Dr. med. habil. Peter Bernstein

Facharzt für Orthopädie / Spezielle Orthopädische Chirurgie
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
 Masterzertifikat der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG)

Rechenbeispiele (nicht bindend):

Patient A

Bezeichnung	GOÄ-Nr.	Faktor	Betrag in €
Vollst. körperliche Untersuchung (Stütz- und Bewegungsapparat)	7	2,3	21,45
Ausführlicher Befundbericht	75	2,3	17,43
Gesamt			38,88

Patient B

Bezeichnung	GOÄ-Nr.	Faktor	Betrag in €
Vollst. körperliche Untersuchung (mind. eines Organsystems)	7	2,3	21,45
Neurologische Untersuchung	800	2,3	26,14
Ausführliche Beratung	34	2,3	40,22
Beckenübersicht	5040	1,8	31,48
Zuschlag für digitales Röntgen	5298	1,0	4,37
Befundbericht	75	2,3	17,43
Gesamt			141,06



PREMIUM-KUR

Erleben Sie individuelle Gesundheitsförderung auf höchstem Niveau.

Das bieten wir Ihnen

bei einem Mindestaufenthalt von 14 Tagen:

- Übernachtung mit Vollpension
- kostenlosen Fahrservice bei An- und Abreise von/nach Hause innerhalb Sachsens
- Chefarzt-/Oberarztbetreuung
- Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- einen individuell auf Sie abgestimmten Therapieplan mit einer Vielzahl an Behandlungen*
- kostenlose Heil- und Hilfsmittel, die im Rahmen des Aufenthaltes erforderlich sind
- Kaffee und alkoholfreie Getränke
- kostenloses Telefonieren im deutschen Festnetz und freien Internetzugang
- die Nutzung eines Bademantels
- ein kleines Begrüßungsgeschenk
- freien Eintritt in die Bäderlandschaft und in die Sauna
- kostenfreies Parken

141,- Euro pro Person/Tag, inkl. Gästetaxe

* keine Therapien an Sonn- und Feiertagen
Anreise: Montag- Freitag ab 12 Uhr, Abreise: bis 10 Uhr

STANDARD-KUR

Sammeln Sie neue Kräfte!

Das bieten wir Ihnen

bei einem Mindestaufenthalt von 14 Tagen:

- Übernachtung mit Vollpension
- Eingangs- und Abschlussuntersuchung
- einen individuell auf Sie abgestimmten Therapieplan mit einer Vielzahl an Behandlungen*
- freien Eintritt in die Bäderlandschaft und in die Sauna
- kostenfreies Parken
- Erfrischungsgetränke zur Begrüßung auf dem Zimmer

125,- Euro pro Person /Tag, inkl. Gästetaxe

* Keine Therapien an Sonn- und Feiertagen
Anreise: ab 12 Uhr, Abreise: bis 10 Uhr

**Informationen und Buchung:
035056 30-4120 und -4119**

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Anmeldung wird mit der Bestätigung durch die Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG gültig. Alle Preise sind Pauschalpreise, nicht wahrgenommene Einzelleistungen werden nicht erstattet. Angebotsstand: Januar 2020. Änderungen vorbehalten.



60PLUS

Nehmen Sie sich eine Auszeit!

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
(Am Anreise- und Abreisetag ist jeweils eine Mahlzeit enthalten.)
- 3 x Wärmepackung mit Naturheilkompresse
- 1 x Halbmassage
- 1 x Hydrojet (Wasserbettmassage)
- 3 x Wassergymnastik in der Gruppe
- freier Eintritt in die Bäderlandschaft

515,- Euro

pro Person im DZ, zzgl. Gästetaxe

578,- Euro

pro Person im EZ, zzgl. Gästetaxe

Anreise: ab 14 Uhr, Abreise: bis 10 Uhr

**Informationen und Buchung:
035056 30-4120 und -4119**

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Anmeldung wird mit der Bestätigung durch die Johannesbad Raupennest GmbH & Co. KG gültig. Alle Preise sind Pauschalpreise, nicht wahrgenommene Einzelleistungen werden nicht erstattet. Angebotsstand: Januar 2020. Änderungen vorbehalten.

TCM-KUR

Finden Sie zurück zu Ihrer natürlichen Balance!

Das bieten wir Ihnen

bei einem Mindestaufenthalt von 11 Tagen:

- Übernachtung mit Vollpension
- kostenlosen Fahrservice bei An- und Abreise von/nach Hause innerhalb Sachsens
- Untersuchung/Diagnose durch chinesische Ärzte
- spezielle Behandlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ergänzende physiotherapeutische Anwendungen mit individuellem Therapieplan*
- Kaffee und alkoholfreie Getränke
- kostenloses Telefonieren im deutschen Festnetz und freien Internetzugang
- die Nutzung eines Bademantels
- ein kleines Begrüßungsgeschenk
- freien Eintritt in die Bäderlandschaft und in die Sauna
- kostenfreies Parken

146,- Euro pro Person /Tag, inkl. Gästetaxe

* Keine Therapien an Sonn- und Feiertagen

Anreise: montags ab 12 Uhr, Abreise: täglich bis 10 Uhr

**Informationen und Buchung:
035056 30 -1015**

Eine Reha-Kur für Wiesen-Natur



Artenvielfalt ist Lebensqualität - wo sollte diese Weisheit größere Bedeutung haben als im Umfeld einer Gesundheitseinrichtung? Darüber haben auch Mitarbeiter der Johannesbad Fachklinik & Gesundheitszentrum Raupennest nachgedacht. Der daraus resultierende Wunsch: lässt doch die bisher kurzgeschorene Grünanlage neben dem Festplatz zu einer bunten Bergwiese wachsen!

Doch auch eine blütenbunte Schmetterlingswiese braucht fachgerechte Pflege, um nicht nach kurzer Zeit zu einem wilden Grasfilz-Teppich zu werden. Die Klinikleitung hat sich deshalb um Rat und Unterstützung bemüht - und diese bei der Grünen Liga Osterzgebirge gefunden. Die Grüne Liga ist ein regionaler Naturschutzverein mit ganz viel Bergwiesenerfahrung sowie zahlreichen Helfern bei der praktischen Biotoppflege. Für die Heumahd an der Johannesbad Fachklinik & Gesundheitszentrum Raupennest im Juli hoffen die Naturschützer auf Unterstützung durch engagierte Schüler des Gymnasiums Altenberg.

Die schönsten, artenreichsten Wiesen im Ost-Erzgebirge gab es wahrscheinlich vor hundert Jahren, als Landwirte hier allerorten das Produkt ernteten, was im Bergland am besten wächst: gutes, kräuterreiches Heu. Dieses fand auf dem Heumarkt an der Dresdner Annenkirche reißenden Absatz unter den damaligen Pferdeuhrwerkbesitzern der Großstadt. Und nebenbei entstanden die bunten Bergwiesen mit Orchideen, Trollblumen und Arnika, deren Reste noch heute die Besucher in jedem Frühjahr an den Geisingberg locken.

Auch im Umfeld der Galgenteiche gibt es noch prächtige Knabenkrautwiesen. Im ehemaligen Biathlonstadion gedeiht - dank sorgsamer Pflegemahd - heute der größte Orchideenbestand Sachsens!

Dank des mageren Torfbodens rings um die Rehabilitationsklinik bieten auch hier die Offenflächen perfektes Potential, wieder zu artenreichen Wiesen entwickelt

werden zu können. Nötig dafür ist wahrscheinlich "nur" Heumahd im Sommer, nach dem Abblühen der meisten Wildblumen, und gegebenenfalls nochmal ein zweiter Schnitt ("Grummt") im Herbst.

Vielleicht sieht das in den ersten ein, zwei Jahren noch etwas ungewohnt oder gar unordentlich aus, und sicherlich werden die Flächen hinsichtlich Artenvielfalt nicht gleich mit den Geisingbergwiesen oder dem ehemaligen Biathlonstadion konkurrieren können. Aber einen Versuch ist es auf alle Fälle wert, der "biologischen Vielfalt" hier wieder mehr Raum zu geben.

Schätzungsweise zehn, zwölf Pflanzenarten kommen mit der bisherigen Zierrasen-Mahd klar. In ein paar Jahren könnten es 30 oder 40 verschiedene Gräser, Kräuter, Wildblumen und Zwergsträucher sein. Generell kann man davon ausgehen, dass auf jede heimische Pflanzenart mindestens zehn Kleintierarten spezialisiert sind. Vor allem aber werden viel mehr Schmetterlinge rund um die Johannesbad Fachklinik & Gesundheitszentrum Raupennest gaukeln! Ihre Raupen haben infolge des Verzichts auf zu häufiges Mähen dann Zeit und gute Chancen, sich zu bunten Faltern zu verpuppen.

Faltergeflatter schafft Lebensfreude - Artenvielfalt ist Lebensqualität. Frischer Kräuterduft in der Gebirgsluft macht Bergwiesen zum Gesundheitsprogramm.

Jens Weber - Grüne Liga Osterzgebirge e. V.

Vorankündigung

21. JUNI 2020
TAG DER OFFENEN TÜR

10.00 bis 16.00 Uhr

- Blutdruck, Blutzucker, Venen- und Fußdruckmessungen
- Schnupperkurse und Aktionen
- Kräuterwanderungen
- Hausführungen und Führungen durch die Badtechnik
- Vorträge
- u. v. m.

10.00 bis 12.00 Uhr

- Musikalischer Frühschoppen im Festzelt

14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

- Unterhaltung mit „De Hutzenbossen“

Das detaillierte Programm stellen wir Ihnen in der nächsten Ausgabe des Raupennest-Treffs vor.

Verschenken Sie GESUNDHEIT PUR

In der Gutscheinwelt auf unserer Internetseite www.raupennest.de können Sie bequem von Zuhause Gutscheine bestellen und ausdrucken. Selbstverständlich können Sie Gutscheine weiterhin telefonisch unter **035056 30 - 0** oder persönlich an der Rezeption erwerben.

