

Bördekurier

Veranstaltungen, Kulturelles und Wirtschaftliches aus der Börde. Oktober 2020 - Ausgabe 72 - Jahrgang 08



EINSTEIGER-Gleitsichtgläser für Junggebliebene!!

Das neue synchrony Gleitsicht Starter HD mit besonders großem Fern- und Nahbereich
Jetzt bei uns zum Kennlern-Angebot mit

20 % Rabatt auf diese Gläser.

Gültig bis 30.11.2020 / Nahzusatz 0,50 dpt bis 2,00 dpt

Brillenprofil *macht Brillen mit Stil*
Inh. Katrin Sopper

Halberstädter Str. 1a
39387 Oschersleben
Tel.: 03949 / 51 44 62
www.brillenprofil.de

Öffnungszeiten:

Montag: 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Dienstag: 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch: 9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr u.n. Vereinbarung

FESTNETZ UND MOBILFUNK KOMBINIEREN UND VORTEILE SICHERN

NETZTEST



Laut CHIP Mobilfunknetztest, Heft 01/2020



Exklusiv für MagentaEINS Kunden:

PREIS- UND LEISTUNGSVORTEILE



5-€-PREISVORTEIL¹



DOPPELTES DATENVOLUMEN¹



FESTNETZ ZU MOBILFUNK FLAT²



DOPPELTES DATENVOLUMEN
AUCH FÜR FAMILY CARDS!³

SERVICE-VORTEILE



BEVORZUGTE BELIEFERUNG BEI EINFÜHRUNG
NEUER TOP-SMARTPHONES



KOSTENLOSES ERSATZHANDY
INNERHALB VON 48 STUNDEN⁴



EXPERTENSERVICE FÜR SIE BESONDERS
SCHNELL ERREICHBAR



SERVICE-VORTEILE AUCH FÜR FAMILIEN
ODER WG-MITGLIEDER

Gerne berät Sie Ihr Händler vor Ort.

Diese Vorteile gelten für Kunden im MagentaEINS
Kundenprogramm.



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Ein Angebot von:

KLSmed|a
ounge
ERFRISCHEND ANDERS!



1) Voraussetzung für MagentaEINS ist das gleichzeitige Bestehen eines Mobilfunk-Laufzeitvertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 29,20€, abgeschlossen ab dem 22.05.2013, z.B. MagentaMobil S für 38,95€/Monat (ohne Smartphone), und eines IP-Breitband-Vertrags mit einem monatlichen Grundpreis ab 19,45€, z.B. MagentaZuhause S (Voraussetzung ist ein geeigneter Router) für 34,06€/Monat. Mindestlaufzeit jeweils 24 Monate. Bereitstellungspreis 38,95€ bzw. 68,19€. Die Kundenanschrift beider Verträge muss identisch sein. Voraussetzung für den MagentaEINS Vorteil „doppeltes Datenvolumen“ ist ein MagentaMobil Tarif, vermarktet ab dem 04.04.2017. Mobilfunk-Tarife, abgeschlossen ab dem 06.09.2019, erhalten einen Rabatt in Höhe von 5€ auf den monatlichen Grundpreis des Mobilfunk-Vertrags (gilt nicht für For Friends Mobilfunk- und Festnetz-Tarife). Nicht berechtigt sind Datentarife, CombiCards, reine Telefonietarife, Family Cards, MagentaZuhause Start und Tarife der Marke congstar. Für MagentaMobil XS, Special S und M sowie Mobilfunk-Tarife mit einem monatlichen Grundpreis zwischen 14,58€ und 29,20€, die ab dem 03.11.2010 abgeschlossen wurden, gilt: Kunden erhalten als MagentaEINS Vorteil ausschließlich die Festnetz zu Mobilfunk Flat. Endet die Berechtigung für MagentaEINS durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt der Rabatt und alle Vorteilsoptionen werden gelöscht. MagentaEINS ist nicht mit anderen Vorteilsoptionen kombinierbar. Die Preise beinhalten die aktuell geltende Mehrwertsteuer in Höhe von 16%.

3) Wenn Sie MagentaEINS Kunde sind und eine Family Card (Basic, S, M oder L) buchen oder seit dem 06.09.2019 gebucht haben, erhalten Sie automatisch das doppelte Datenvolumen. Endet die Berechtigung für MagentaEINS durch Beendigung des Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrags, entfällt das doppelte Datenvolumen auf den Family Cards.

4) Voraussetzung ist, dass das defekte Handy bei der Telekom erworben wurde und der Käufer einen Mobilfunk-Vertrag bei der Telekom nutzt. Bei einem Apple Gerät (iPhone oder iPad) gilt der Dienst „Kostenloses Ersatzhandy in 48 h“ ab dem 13. Monat nach Erwerb nur, wenn der Kunde nachweist, dass das Gerät bereits beim Kauf mangelhaft war. Die Abholung und die Überprüfung, ob die genannten Voraussetzungen vorliegen, sind kostenlos. Die Abholung eines Apple Geräts erfolgt in 48 Stunden, der Austausch dauert grundsätzlich länger als 48 Stunden.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

**Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156**

MAGENTA TV

Eins für alles

Fernsehen, Serien und Filme in der Megathek
sowie Streaming-Dienste.¹

PLATTFORM-TEST



**MAGENTA TV
FÜR NUR 4,88 €/MONAT!**

Plus 4,82 € mtl. für den Receiver,
zzgl. zu Ihrem MagentaZuhause Tarif³

Jetzt buchen und 120 € TV- und
Receiver-Gutschrift³ sichern!

Wir beraten Sie gern!



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Ein Angebot von:



1) Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag. 2) Laut connect IPTV-Test, Heft 06/2020. 3) Aktion gilt bis 31.01.2021 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause S-XXL kosten in den ersten 6 Monaten jeweils 19,45€/Monat, danach kostet MagentaZuhause S 34,06€/Monat, MagentaZuhause M 38,95€/Monat, MagentaZuhause L 43,82€/Monat, MagentaZuhause XL 53,56€/Monat und MagentaZuhause XXL 58,43€/Monat. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL erfolgt eine Router-Gutschrift i.H.v. 80€ bei Miete eines Routers (Endgeräte-Service-Paket ab 5,80€/Monat). Der Aufpreis für MagentaTV beträgt 4,88€/Monat zzgl. 4,82€/Monat für den Receiver, bei MagentaZuhause S mit MagentaTV ab dem 25. Monat 9,75€/Monat zzgl. 4,82€/Monat für den Receiver. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV erfolgt eine Gutschrift i.H.v. 120€, bestehend aus 60€ Receiver-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 4,82€/Monat) und 60€ TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,78€. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 68,19€. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV 24 Monate, für Router und Receiver 12 Monate. MagentaZuhause ist in fast allen Anschlussbereichen verfügbar. Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer in Höhe von 16%.
Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Copyrights: Condor SN02 © 2020 MGM Television Entertainment Inc. All rights reserved. | DEVS SN01 © 2019 FX Productions, LLC. All rights reserved. | ARD © 2018 ARD. Alle Rechte vorbehalten. | ZDF © 2018 ZDF. Alle Rechte vorbehalten.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156

MagentaTV Sat

DAS BESSERE SATELLITEN-TV



Großartiges Fernsehen

- Rund 300 Sender, davon über 40 in HD



Einzigartige Vielfalt in der Megathek

- Originals & Exclusives¹
- Das Beste von ARD & ZDF
- Internationale Top-Serien und -Filme
- Serien und Filme für Kids und Teens



Zugriff auf Streaming-Dienste² und Partner

- Netflix, Sky, Prime Video, Videoload u. v. m.
- Media- und Videotheken

120 €³

TV- & RECEIVER-
GUTSCHRIFT

MAGENTA TV SAT FÜR NUR 4,88 €/MONAT!

Plus 4,82 € mtl. für den Receiver,
zzgl. zu Ihrem MagentaZuhause Tarif³



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

Ein Angebot von:

KLSmedia
lounge
ERFRISCHEND ANDERS!



Copyrights: Condor SN02 © 2020 MGM Television Entertainment Inc. All rights reserved. | DEVS SN01 © 2019 FX Productions, LLC. All rights reserved. | ARD © 2018 ARD. Alle Rechte vorbehalten. | ZDF © 2018 ZDF. Alle Rechte vorbehalten.

1) Exklusivität gilt für Streaming-Dienste (Abo), Pay-/Free-TV und werbefinanzierte/kostenlose Videos.

2) Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag.

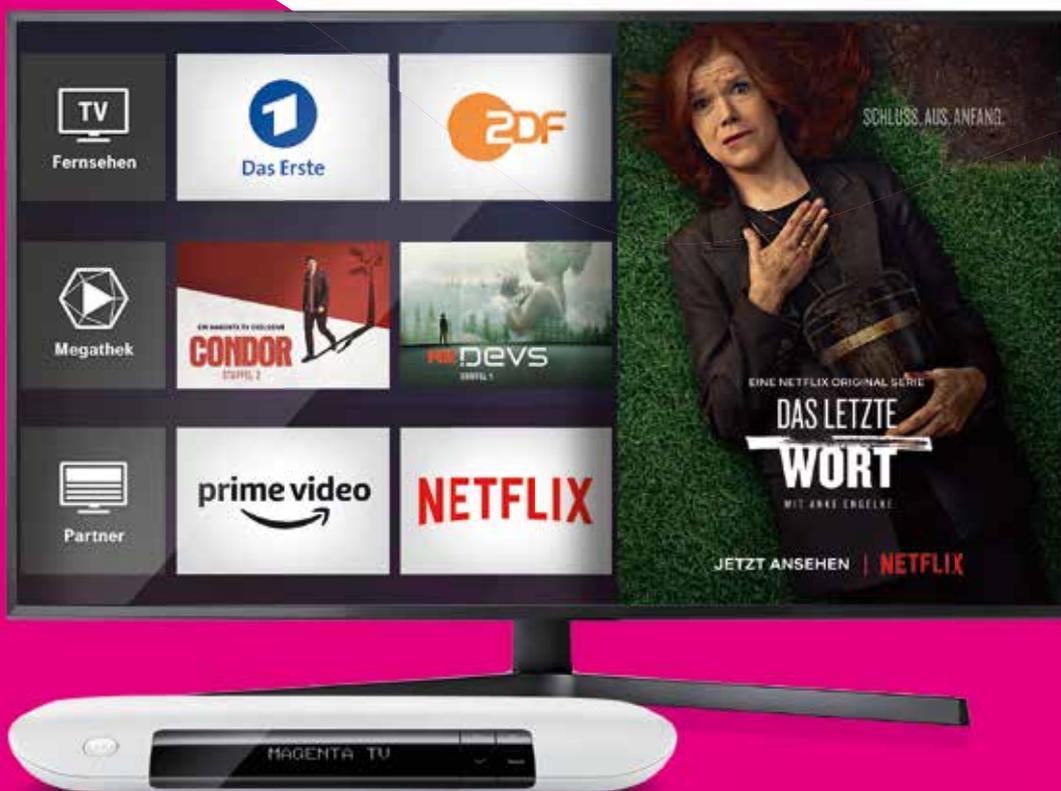
3) Aktion gilt bis 31.01.2021 für Breitband-Neukunden, die in den letzten 3 Monaten keinen Breitbandanschluss bei der Telekom hatten. MagentaZuhause S-XXL kosten in den ersten 6 Monaten jeweils 19,45€/Monat, danach kostet MagentaZuhause S 34,06€/Monat, MagentaZuhause M 38,95€/Monat, MagentaZuhause L 43,82€/Monat, MagentaZuhause XL 53,56€/Monat und MagentaZuhause XXL 58,43€/Monat. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL erfolgt eine Router-Gutschrift i.H.v. 80€ bei Miete eines Routers (Endgeräte-Service-Paket ab 5,80€/Monat). Der Aufpreis für MagentaTV Sat beträgt 4,88€/Monat zzgl. 4,82€/Monat für den Receiver, bei MagentaZuhause S mit MagentaTV Sat ab dem 25. Monat 9,75€/Monat zzgl. 4,82€/Monat für den Receiver. Bei Buchung von MagentaZuhause M-XXL mit MagentaTV Sat erfolgt eine Gutschrift i.H.v. 120€, bestehend aus 60€ Receiver-Gutschrift (bei Miete im Endgeräte-Service-Paket ab 4,82€/Monat) und 60€ TV-Gutschrift. Hardware zzgl. Versandkosten in Höhe von 6,78€. Einmaliger Bereitstellungspreis für neuen Telefonanschluss 68,19€. Mindestvertragslaufzeit für MagentaZuhause und MagentaTV Sat 24 Monate, für Router und Receiver 12 Monate. MagentaZuhause ist in fast allen Anschlussbereichen verfügbar. Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer in Höhe von 16%.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 039495135156

MAGENTA TV MIT NETFLIX

Die gesamte Vielfalt von MagentaTV und
Netflix in einem erleben und sparen.



Wir beraten Sie gern!



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

JETZT
PREISVORTEIL
SICHERN

Weitere Infos unter
telekom.de/magentatv

Ein Angebot von:



Streaming-Dienste/Programmanbieter erfordern einen separaten Vertrag.
Copyrights: Condor: SN02 © 2020 MGM Television Entertainment Inc. All rights reserved. |
DEVs: SN01 © 2019 FX Productions, LLC. All rights reserved.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156

Vorübergehende Stolpersteine auf dem Weg zur Schule

Baumaßnahmen in der Oberschule V (Sekundarstufe) in Oschersleben hatten bereits im vergangenen Schuljahr zur Folge, dass die Schulkinder einen anderen Schulweg in Kauf nehmen mussten. Vorübergehend werden die betreffenden Kinder in der Schule in Hadmersleben unterrichtet. Vorübergehend ist ein dehnbarer Begriff. Für manche ist es eine kurze Zeit, für andere ein längerer Zeitabschnitt. Die Sommerferien sind vorbei und die Schule hat wieder begonnen, aber die Umbau- und Renovierungsarbeiten in der Oscherslebener Schule sind noch nicht abgeschlossen. Die betreffenden Schüler müssen weiterhin den Schulweg nach Hadmersleben in Kauf nehmen. Geblieben sind auch die damit verbundenen Unwägbarkeiten, welche bereits im vergangenen Schuljahr die Gemüter von Schulkindern und deren Eltern bewegten.

Da gibt es immer wieder Hinweise von überfüllten Bussen. Die Tatsache, dass Schulkinder in der Regel einen gut gefüllten Schulranzen bei sich haben, macht das Einsteigen nicht leichter und dabei sind die größeren Schulkinder darüber hinaus auch

noch im Vorteil, weil sie einfach das bessere Durchsetzungsvermögen haben. Kommt hinzu, dass diese Rangelei beim Einsteigen in den Bus nicht immer leise vor sich geht, was im vergangenen Schuljahr dazu führte, dass eine zweite Haltestelle in Hadmersleben eingerichtet wurde, weil sich Anwohner in der Nähe der bisherigen Haltestelle über die „Lärmbelästigung der Kinder“ beschwerten.

Klasse, das Problem der Anwohner gelöst, nicht die Probleme der Kinder. Es kommt hinzu, dass der Weg von der Schule zur Bushaltestelle weiter ist als der bisherige und die Schulkinder nur an der zweiten Haltestelle auf dem Schulweg bei Unfällen versichert sein sollen. Darüber hätten die Lehrer die Eltern informiert. Auch soll die Zeitspanne besonders nach der sechsten Schulstunde und der Abfahrtszeit des letzten Busses sehr knapp bemessen sein, so dass es schon mal vorkommt, dass der eine oder andere Schüler den Bus verpasst haben soll. Der Ruf nach einer größeren Anzahl von Bussen oder veränderten Abfahrtszeiten bleibt oft nicht aus, landet aber zumeist auf dem falschen Tisch. Die BördeBus Verkehrsgesellschaft mbH ist nur Dienstleister. Die Schüler-

beförderung ist in den Öffentlichen Linienverkehr eingebunden. Der Landkreis Börde ist Aufgabenträger für den ÖPNV und Träger der Schülerbeförderung.

Von der BördeBus Geschäftsführerin, Dorita Erdmann, war zu erfahren, dass die Kapazitäts- (auch die Stehplätze werden mit eingeplant) und Fahrplanung eines jeden Schuljahres auf gebündelten Informationen des Landkreises beruht. „Der derzeitige Fahrplan ist zwischen dem Landkreis Börde, der Schule und dem Verkehrsunternehmen aktuell abgestimmt. Sollte es in dieser Planung Unstimmigkeiten geben, können diese nur in einem persönlichen Gespräch erörtert werden.“, so die Geschäftsführerin weiter. Nur ungeplante Änderungen der Unterrichtszeiten durch unvorhersehbare Ereignisse im Schulablauf würden eine Überfüllung der Busse nach sich ziehen.

Deshalb hat die Geschäftsführerin die Anfragen der Eltern an den Landkreis und die Sekundarschule V weitergeleitet, um gemeinsam im Interesse aller Beteiligten eine befriedigendere Lösung zu finden.

Text: W. Preßler



Service- und Dienstleistungsbüro - Jens Arndt
Oschersleben • Hornhäuser Str. 87 (neben NKD)
 Montag 10:00 - 13:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr
 Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr
 Freitag 10:00 - 13:00 Uhr & 14:00 - 18:00 Uhr
 Tel.: 03949 - 514754 • www.Goldankauf-Oschersleben.de

GOLD-ANKAUF Sofort Bargeld!

Ankauf von:

2010 - 2020
Seit 10 Jahren
für Sie vor Ort!

- Gold- & Silberschmuck
- Gold- & Silbermünzen
- Gold- & Silberbarren
- Zahngold
(auch mit Dentalresten)
- Silberbestecke
(auch mit 90'er & 100'er Auflage)






NEWS aus dem Frau-Mutter-Kind-Zentrum des AMEOS Klinikums Halberstadt

Ausgabe 03-2020 · Oktober 2020

Inhalt

- Entspannt durch die Schwangerschaft und durch das 1. Lebensjahr meines Kindes
- Angebote

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit der Nachricht über Nachwuchs zieht das Glück in die Familien ein. Eine Frage, die sich neben allen Vorsorgeuntersuchungen und aufregenden Schwangerschaftsmomenten stellt, ist: „Was braucht mein Kind im ersten Lebensjahr wirklich?“

Kontakt

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
CÄ Dr. med. Karin Fleischer
03941 64-2421
klin.kjm@halberstadt.ameos.de

Storchen-Taxi-Gutschein für Mütter aus Oscherleben und Umgebung

Kommen Sie zur Geburt gut und sicher zu uns. Ihre Taxifahrt wird von uns gern direkt beim Fahrer bezahlt. Gegen Vorlage dieses Gutscheins wird Ihr Fahrgeld am Empfang des Frau-Mutter-Kind-Zentrums bezahlt.

Datum der Fahrt: _____

Name der Mutter
in Druckbuchstaben: _____

Unterschrift der Mutter: _____

Unterschrift des Fahrers: _____

Unterschrift des
AMEOS Mitarbeiters: _____

Jedes Elternteil wird durch das vielfältige Angebot aus Internet, Zeitschriften, von Bekannten und Freunden erst mal überrumpelt. Mit diesem Newsletter möchten wir Ihnen einen Überblick der hilfreichen Angebote mit eigenen Erfahrungen von Kinderärzten und Hebammen geben.

Ihr Team des Frau-Mutter-Kind-Zentrums

Kontakt

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
CA Dr. med. Istvan Szini
03941 64-2249
jheb.gyn@halberstadt.ameos.de

Was brauchen Sie wirklich in der Schwangerschaft?

Isolde Zilz, Leitende Hebamme

Schwanger. Ich bin SCHWANGER. Wie klingt das? Ziemlich ungewohnt – Aber irgendwie sensationell, oder? Doch Sie spüren vermutlich nicht nur Glück, sondern auch ein bisschen Beklemmung: Wie wird das alles werden? In dieser Ausgabe lesen Sie Empfehlungen für die Schwangerschaft und für das erste Lebensjahr Ihres Kindes.

Sport: Eine gute Faustregel ist: mäßig, aber regelmäßig, mind. 30 Minuten täglich. Gut geeignete Sportarten sind Schwimmen, Aquafitness, Walken/Wandern, Radfahren oder leichtes Fitnesstraining. Wichtig ist hierbei die körperliche Konstitution der Frau und die Ausgangssituation vor Schwangerschaftsbeginn zu beachten. Der Sport sollte bei Tageslicht stattfinden. Nutzen Sie jede Gelegenheit sich aktiv(er) durch den Alltag zu bewegen.

Tipp: Indem Sie zum Beispiel Treppen steigen, anstatt den Lift zu nehmen. Mit jeder Treppenstufe schaukeln Sie Ihr Baby sanft – das liebt es!

Der Sport wirkt sich positiv auf die Rückbildungsgymnastik im Wochenbett aus und fördert eine schnellere, bessere Genesung von Muskulatur, Sehnen und Bändern sowie des eigenen Wohlbefindens.

Checkliste für den Klinikaufenthalt:

Die wenigsten Kinder kommen am errechneten Termin zur Welt. Es wird empfohlen, ca. fünf Wochen vor dem Geburtstermin die Kliniktasche gepackt zu haben.

- Wichtige Dokumente: Mutterpass, Krankenkassenkarte, Personalausweis, Einweisungsschein vom Frauenarzt, sofern vorhanden Allergieausweis
- Bequeme Kleidung, lässige T-Shirts und Hosen, die ggf. nach der Geburt entsorgt werden dürfen (bespritzt durch Fruchtwasser und Blut)
- Bademantel, Socken und Hausschuhe (für warme Füße!)
- Snacks wie Traubenzucker, Obst, Schokolade (auch für die Begleitung), denn eine Geburt kann dauern
- Stilleinlagen, Still-BH (ein bis zwei Größen größer als bisher)
- Mehrere (Einweg-)Slips, Vorlagen (gut saugfähig, Wochenfluss! Verstärkt in den ersten Std./Tagen nach der Geburt, wichtig: KEINE Tampons!)
- Übliche Kosmetiktasche (mit Haarspangen oder -gummis, Lippenpflege oder Fettstift)
- Eigene Handtücher
- (Lieblings-) Entspannungsmusik und kleine Boxen
- Baby-Kleidung: ein bis zwei Bodys, Spucktücher, Jacke, Mütze, Socken für die Heimreise (wettergerechte Kleidung!)
- Trageschale/ Babyautositz mit Decke

Ernährung: „Nicht mehr essen, aber ausgewogen!“

Schwangere Frauen verbrauchen kaum mehr Kalorien als Frauen ohne Babybauch. Sie brauchen nur ca. 250 Kalorien mehr, das entspricht etwa einem Käsebrot. Aber: Viele Schwangere gönnen sich (zu Recht) mehr Pausen und Ruhephasen, dadurch verbrauchen sie weniger Kalorien. Wichtiger als die Frage nach dem *Wie viel* ist die Frage nach dem *Was*. Damit das Baby im Bauch optimal versorgt wird, **braucht es ausreichend:**

- Viel Obst und Gemüse, vor allem grüne Lebensmittel wie Salate, Brokkoli oder Spinat
- Brot und Getreide aus Hafer- oder Vollkornprodukten
- Vitamin- und mineralstoffreiche Kost, u.a. die zusätzliche Einnahme von Jod (natürlichen Ursprungs wie Fisch oder jodiertes Speisesalz), Folsäure und Eisen. Die Dosierung sollte mit dem Arzt abgesprochen werden.
- Fettarme Milch und Milchprodukte
- Kaffee oder grüner und schwarzer Tee sind erlaubt, aber nicht mehr als 3 Tassen am Tag

Klar: Snacks, Süßigkeiten, Softdrinks und tierische Fette sollten in einer gesunden Ernährung selten vorkommen:

- Industrielle, künstliche Zucker meiden bzw. in Maßen genießen, z.B. zu Festlichkeiten ein Stück Kuchen oder etwas Schokolade

Aber **verzichten Sie auf:**

- Rohes oder nur halb durchgegartes Fleisch wie Tatar oder blutiges Steak oder rohen Fisch wie Sushi
- Rohmilchprodukte sowie Sauermilch-, Schafs- und Ziegenkäse wie Ricotta oder Feta
- Rohe Eier
- Alkohol, Nikotin sowie legale und illegale Drogen
Bereits der Embryo bekommt die Giftstoffe eins zu eins mit. Zellteilung, Anlage und Entwicklung seiner Organe werden gestört.

Bitte nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Frauenarzt wahr.

Geburtsvorbereitungskurs: Der Kurs hilft dabei, sich eine Geburt konkret vorzustellen. Sie erfahren alles Entscheidende zum Geburtsverlauf – auch wie unterschiedlich dieser sein kann. Die richtige Atmung spielt dabei eine ebenso große Rolle wie mögliche Geburtspositionen. Es besteht die Möglichkeit den Kreißaal zu besichtigen. Die werdenden Mütter und Paare erhalten viele praktische Tipps zum Geburtsablauf sowie zum Umgang mit dem Neugeborenen. Sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 03941 64 4427.

Was braucht ein Kind im ersten Lebensjahr?

Carolin Schubert, Assistenzärztin

Am Anfang steht das Bonding: Das erste Kuscheln ist nicht nur ein magischer Moment, sondern trägt auch maßgeblich zur Gesundheit von Mutter und Kind bei. „Bonding“ so bezeichnet man den intensiven, ununterbrochenen Haut-zu-Haut Kontakt zwischen Mutter und Kind in den ersten Stunden nach der Geburt. Weitere Informationen lesen Sie im Newsletter Juni 2020.

Ernährung: Kinderärzte empfehlen das Stillen in den ersten 4 Monaten. Haben Sie Geduld, es geht bestimmt. Sollte es mit dem Stillen nicht oder nicht mehr funktionieren, gibt es gute Alternativen: Im 1. Lebensjahr (LJ) wird Pre-Nahrung empfohlen. Den Hersteller können Sie frei wählen. Wenn Familienmitglieder von Heuschnupfen, Asthma bronchiale oder Neurodermitis betroffen sind, dann wählen Sie bitte eine hypoallergene Pre-Nahrung (HA Pre-) aus und füttern diese ausschließlich bis zum Ende des 4. Lebensmonats. Selten benötigt ein Säugling eine Spezialnahrung auf Grund von Erkrankungen, diese legt Ihr Kinderarzt fest.

Bitte geben Sie Ihrem Kind ab dem 10. Lebenstag eine aufgelöste Tablette Vitamin D.

Mit **Beginn des Beikost-Alters** im 4 bis 6 Monaten sollten schrittweise Gemüse-, dann Gemüse-Fleisch- und schließlich Milch- und Obst-Getreide-Breie eingeführt werden als Ersatz einer Milchmahlzeit und um Allergien vorzubeugen. Diese Koordination von Essen und Schlucken kann hartes Training für das Kind sein. Mit dem **1. Geburtstag** sollte Ihr Kind alles essen, was Sie essen und normale Kuhmilch trinken.

Aufgrund möglicher Keimentwicklung und noch reifendem Immunsystem ist es sinnvoll, Nuckel und Flaschen im ersten Lebensjahr zu reinigen: einfach im Wasserbad auskochen oder einen Dampfsterilisator verwenden. Da in den ersten Wochen viele Fragen auftreten, sind eine erfahrene Hebamme und der Kinderarzt wichtige Ansprechpartner, um diese zu beantworten.

Mobilität: Für welches Modell Sie sich auch entscheiden: Sichere Kinderwagen besitzen TÜV-/ GS-Prüfzeichen. Für uns hat sich ein Kombi-Kinderwagen bewährt, der anfangs mit Babytragetasche oder Wanne und später als Buggy benutzt wird. Modelle ausschließlich mit Wanne sind oft schnell zu klein. Für kurze Wege sind Babytragen und Tücher eine gute Lösung. Dabei ist es wichtig auf die Anhook-Spreiz-Haltung der Beine zu achten, nicht alle Tragen sind dahingehend physiologisch geeignet.

Babyschlaf: Für das Wohl des Kindes und der Familie halten Sie von Anfang an einen **Tag-Nacht-Rhythmus** ein. Die Nachtruhe ist anfangs von (Still-) Mahlzeiten unterbrochen. Wird das Kind älter und es wacht auf, ist es wichtig mit dem Kind dort zu bleiben wo es schläft. Vermeiden Sie nächtliches Spielen, schauen Sie, was ihr Kind braucht und anschließend legen Sie es wieder in sein Bett. Bitte berücksichtigen Sie folgendes, um den plötzlichen Kindstod vorzubeugen: Kind schläft im eigenen Bett im Elternschlafzimmer, im Schlafsack, in Rückenlage, Raumtemperatur von 16-18°C, keine Kuscheltiere im Bett und in der Umgebung des Kindes nicht rauchen.

Aktivität: Im 1. Lebensjahr braucht Ihr Säugling keine Rundum-Bespaßung und keine Medien. Er braucht seine Ruhe- und Spielzeiten. In den ersten Monaten reicht eine Krabbeldecke, ein Stoffbuch, **eine Rassel oder ein Kochlöffel** völlig aus. Singen und erzählen Sie eine Geschichte. Ihr Kind hört Ihre Stimme und fühlt die Geborgenheit. „Aus Erfahrung können wir berichten, dass die Kinder entspannter und ausgeglichener sind, wenn Sie regelmäßig mit ihnen an die frische Luft gehen: am Anfang im Kinderwagen, später in den Sandkasten auf den Spielplatz oder mit einer Decke auf die Wiese,“ so Frau Schubert, Kinderärztin und Mutter.

Sobald die ersten Krabbelversuche erfolgen, ist es wichtig, die Wohnung und Steckdosen zu sichern und giftige Putzmittel wegzuschließen, denn der Entdeckungsdrang der Kinder ist groß. Besuchen Sie einen Kinder-Erste-Hilfe-Kurs, sprechen Sie uns an!

Gesundheit: Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen sollten alle Eltern mit Ihren Kindern wahrnehmen. Zu den Untersuchungsterminen können Fragen und Probleme zum Kind mit dem Kinderarzt besprochen werden. Termine stehen vorne auf dem gelben Heft.



Lernen Sie das Frau-Mutter-Kind-Zentrum während des individuellen Elterninformationstermins kennen

In bewährter Tradition laden Schwestern, Hebammen und Ärzte des Halberstädter Frau-Mutter-Kind-Zentrums alle werdenden Eltern zum Elterninformationsabend ein. Derzeit finden nur individuelle Besichtigungs- und Informationstermine statt, die Sie unter der Telefonnummer

03941 64-4427 (Wochenstation) vereinbaren können. Das Team des Frau-Mutter-Kind-Zentrums beantwortet während der Besichtigung der Kreißsäle, der Wochenstation sowie der Neonatologie gern Ihre Fragen. Für alle Teilnehmer ist der Informationsabend kostenfrei.

Angebote im Frau-Mutter-Kind-Zentrum in der Corona-Pandemiezeit

Hebammensprechstunde

Wir heißen alle Schwangeren zu einem vorgeburtlichen Gespräch herzlich willkommen. Individuelle Fragen zur Geburt und zum Wochenbett können alle Schwangeren in der zusätzlich angebotenen Hebammensprechstunde klären. Während dieses Termins werden die Aufnahmeformalitäten rund um die Geburt besprochen und die Patientenakte angelegt. Gern steht Ihnen unsere leitende Hebamme Frau Isolde Zilz jeden Dienstag von 8 bis 12 Uhr in den Räumlichkeiten der Wochenstation Rede und Antwort. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter 03941 64 4427 oder per Mail an izil.gyn@halberstadt.ameos.de



Bauchplastik

Schaffen Sie sich eine schöne und farbenfrohe Erinnerung an Ihre Schwangerschaft. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin auf der Wochenstation unter 03941 64 4427.

Weitere Kurse finden nach individuellen Rücksprachen wieder statt.

Termine und Informationen erhalten Sie telefonisch unter 03941 64 4427:

- Kinder-Erste-Hilfe-Kurs
- Geburtsvorbereitungskurs
- Geschwisterkurs
- Fußreflexzonenmassage
- Rückbildungskurs

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des AMEOS Klinikums Halberstadt unter Veranstaltungen.

Bundesweiter Kita-Wettbewerb geht in die nächste Runde

Der bundesweite Kita-Wettbewerb des Handwerks startet in eine neue Runde.

Und so funktioniert's: Unter dem Motto „Kleine Hände, große Zukunft“ besuchen Kita-Kinder im Alter zwischen 3 und 6 Jahren mit ihren Erzieherinnen und Erziehern Handwerksbetriebe in ihrer Region und lernen die faszinierende Vielfalt des Handwerks kennen – von A wie Augenoptiker bis Z wie Zimmerer. Anschließend gestalten die Kinder gemeinsam ein Riesenposter, auf dem sie ihre Erlebnisse festhalten – mit allen Materialien, die sie bei „ihrem“ Handwerker kennengelernt haben. Bis zum 5. Februar 2021 können die Kita-Gruppen ihr Poster einreichen. Eine Expertenjury mit Vertretern aus Handwerk und Frühpädagogik beurteilt die Arbeiten der Kinder. Die Landessieger werden im Frühjahr 2021 bekannt gegeben: Ihnen winkt ein Preisgeld von je 500 Euro, z.B. für ein Kita-Fest oder einen Projekttag zum Thema Handwerk. „Aufgrund der Corona-Pandemie mussten Kinder monatelang zu Hause bleiben, ihrer Wissbegier und der so wichtigen Interaktion mit Anderen und ihrer Umwelt waren enge Grenzen gesetzt. Unser



Wettbewerb trägt mit dazu bei, den „Rückstand“ nun wieder aufzuholen, indem er Kinder spannende Erlebnisse bietet, erklärt Hagen Mauer, Präsident der Handwerkskammer Magdeburg. „Für die neue Wettbewerbsrunde wünschen wir allen Kindern und Handwerkern einen spannenden Tag und freuen uns schon auf viele tolle Poster.“ Der Wettbewerb ist eine Initiative der Aktion Modernes Handwerk e.V. (AMH) und wird von Handwerkskammern, Kreishand-

werkerschaften und Innungen bundesweit umgesetzt. Interessierte Erzieherinnen und Erzieher können die Wettbewerbspakete online unter www.amh-online.de/wettbewerb kostenlos anfordern. Und natürlich können auch Handwerker vor Ort die Initiative ergreifen und Kitas in ihrer Nähe auf den Wettbewerb ansprechen.

*Bildmotiv: Kita-Wettbewerb 2020
Quelle: AMH 2. Oktober 2020*



Photovoltaik lohnt sich wieder!

Die neue E.ON SolarCloud.

e-on
Solar

Kontaktieren Sie Ihren
persönlichen E.ON Solarberater:

Service- und Dienstleistungsbüro - Jens Arndt

39387 Oschersleben

Hornhäuser Str. 87

Funk: 0179 - 9996126

info@eonsolarpartner.de

ENDLICH WLAN IN ALLEN ECKEN

Jetzt mit unserem WLAN Paket S



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

LESERWAHL. GEWINNER IN
DER KATEGORIE PROVIDER



COMPUTER BILD #21/20

3 MONATE
GRUNDPREIS FÜR
0 €*

Perfekte Verbindung für Ihr Zuhause: WLAN Paket S



1 × Speed Home WiFi mit innovativer Mesh-Technologie
inklusive 90-Tage-Geld-zurück-Garantie*



Telefonische Unterstützung bei Einrichtung
und WLAN-Optimierung



Nach dem 3. Monat **3,84 € mtl.***

Ein Angebot von:



PARTNER



* Das Angebot 3 Monate Grundpreis für 0 € für das WLAN Paket S gilt bis zum 31.01.2021. Abgabe limitiert auf 1 WLAN Paket im Aktionsangebot pro Kunde. Ab dem 4. Monat kostet das WLAN Paket S 3,84 €/Monat. Das Paket beinhaltet einen Speed Home WiFi. Versandkosten in Höhe von 6,78 €. Mindestvertragslaufzeit 12 Monate. Kündigungsfrist 6 Werktage. Das WLAN Paket beinhaltet das Recht auf Rücksendung des Speed Home WiFi innerhalb von 90 Tagen ab Erhalt der Ware. Nach Rücksendung werden ggf. bereits geleistete Monatspauschalen sowie die Versandkosten erstattet und das Endgeräte-Service-Paket wird aufgelöst. Die Kündigung verpflichtet zur Rückgabe des Geräts. Die Kosten für die Rücksendung werden nicht übernommen. Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156



HUAWEI Mate40 Pro | 5G

CO-ENGINEERED WITH 

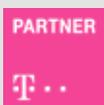
JETZT VORBESTELLEN UND HUAWEI FREEBUDS PRO IM WERT VON 179 € GRATIS SICHERN



In Kooperation mit



Ein Angebot von:



consumer.huawei.com/de/promo/mate40

Google Apps sowie bestimmte andere Apps sind nicht verfügbar. Farben, Formen, Interface und Funktionen dienen nur als Muster. Aussehen und Funktionen des Produkts können abweichen. Aktionszeitraum: 22.10.–09.11.2020. Registrierung: 01.11.–22.11.2020. Nur bei teilnehmenden Händlern.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156

iPhone 12 mit 5G im größten 5G-Netz¹

Einzigartig zusammen



ERLEBEN, WAS VERBINDET.

iPhone 12. Sag hallo zu 5G.

Jetzt im Tarif MagentaMobil L mit Premium-Smartphone für **243,65 €²** sichern.

Ein Angebot von:



TM und © 2020 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten.

1) 5G ist deutschlandweit bereits an vielen Standorten verfügbar. Infos unter www.telekom.de/start/netzausbau

2) Monatlicher Grundpreis beträgt 87,69€ (mit Premium-Smartphone). Bereitstellungspreis 38,95€. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefonie- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Ab einem Datenvolumen von 24 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer in Höhe von 16%.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156

iPHONE SE LEISTUNGSSTARK IM BESTEN NETZ EINZIGARTIG ZUSAMMEN



iPhone SE



DAS BESTE NETZ

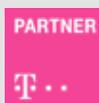
1 **CHIP** Bestes Netz
Test: Mobilfunknetze
CHIP 01/2020
Unabhängige Tests seit 1974
chip.de/netze

2 **connect** TESTSIEGER
MOBILFUNKNETZTEST
Deutsche Telekom
Heft 1/2020
www.connect.de

Kleines iPhone. Großartige Performance. Jetzt das iPhone SE im Tarif MagentaMobil S mit Top-Smartphone für **0,97 €³ sichern.**



Ein Angebot von:



TM und © 2020 Apple Inc. Alle Rechte vorbehalten.

1) Laut CHIP Mobilfunknetztest, Heft 01/2020.

2) Laut connect Mobilfunknetztest, Heft 01/2020.

3) Monatlicher Grundpreis beträgt 58,44 € (mit Top-Smartphone). Für junge Leute im Alter von 18 bis 27 Jahren gilt der monatliche Grundpreis abzüglich 10 €. Bereitstellungspreis 38,95 €. Mindestlaufzeit 24 Monate. Im monatlichen Grundpreis sind eine Telefon- und eine SMS-Flatrate in alle dt. Netze enthalten. Ab einem Datenvolumen von 6 GB wird die Bandbreite im jeweiligen Monat auf max. 64 KBit/s (Download) und 16 KBit/s (Upload) beschränkt. Die Preise beinhalten die aktuell geltende Mehrwertsteuer in Höhe von 16 %.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 151, 53227 Bonn.

**Halberstädter Straße 108,
39387 Oschersleben, Tel.: 03949 5135156**



Auf dem Platz vergisst man alle Sorgen Das Einzige, was zählt, ist der Fußball selbst.

Getreu diesem Motto, gehen die Spielerinnen der Frauenmannschaft des SV Blau/Gelb Ausleben schon seit einigen Jahren ihrer Leidenschaft nach und spielen gemeinsam Fußball.

Mit einer besseren Besetzung jedoch, nimmt auch die Qualität des Trainings weiter zu und damit wiederum der Spaß sowie die Erfolge – was natürlich auch mit viel Freude verbunden ist!

Aus diesem Grunde suchen wir nach motivierten Neuzugängen, die unsere Freude am Fußballspielen teilen und Lust haben, Teil eines ehrgeizigen, offenen und humorvollen Teams zu werden.

Ist dein Interesse geweckt? – Prima!

Dann **melde dich** gerne unter folgender E-Mail-Adresse bei unserem Trainer K. Ullrich:
kevin-ullrich@gmx.de

Oder schreibe uns bei Facebook unter „SV Blau Gelb Ausleben Frauenmannschaft“ an.

Lass uns gemeinsam kicken und erlebe den Teamgeist und die Emotionen,
die den Fußball so besonders machen!

Wir freuen uns auf Dich!

Text und Fotos: Privat