



POTENTIAL

ESQ3

ELBS KILIAN WIRTH

Rechtsanwälte - Fachanwälte für Straf- und Steuerrecht



Rechtsanwältin

Dr. Ines Kilian

Fachanwältin für Strafrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Allgemeines Strafrecht
- Betäubungsmittelstrafrecht
- Strafvollzugs- und Strafvollstreckungsrecht

Königsbrücker Straße 59 | 01099 Dresden | Telefon 0351 839450 | Telefax 0351 8394545

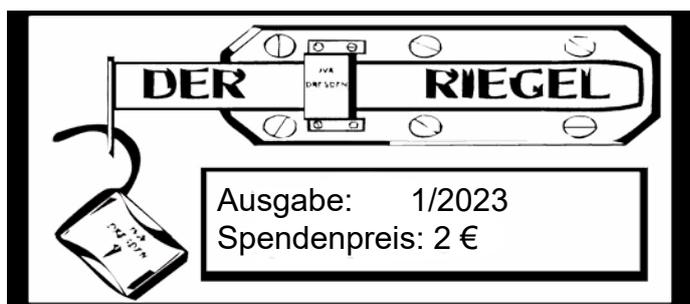
www.ekw-strafrecht.de

kilian@ekw-strafrecht.de

Notrufnummer: 0177 8517857

• Inhaltsverzeichnis •

Vorwort & Impressum	4
Zensur in der Gefangenenzeitung!	5
Mut und mutig sein	6 - 7
Sport und Ernährung	8 - 13
Stressbewältigung mit Sport	8
Der Energieumsatz des Menschen	9 - 10
Kreatin	11 - 12
Bunte Pillen vs. Hausmittelchen	13
Tierquälerei – Parasiten – Unnötiger Dreck	14 - 15
CO2 – Klimakiller oder Verhohnepiepelung?	16 - 17
Das 49-Euro-Ticket – Fluch oder Segen?	18
Gefängnis. Im Vollzug proaktiv statt reaktiv?	19 - 20
Anzeige	21
Neues vom Beirat	22
Der Hammer Weg e.V. informiert	23 - 24
Rezepte	25
Adressen	26
Der Riegel sucht	27



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser des Riegels!

[DG] Wer mich kennt, weiß, dass ich eine Schokoladen- und Bockwurstliebhaberin bin. Ich bewege mich zwar gern, aber um als sportlich betitelt zu werden, dafür reicht es einfach nicht. In diesem Heft stecken sehr viele Gesundheits- und Sporttipps und ich denke, ihr könnt sie natürlich gut umsetzen. Ich möchte euch aber gleichzeitig auch dazu aufrufen, im Jahr 2023:

mehr an euch zu denken,
das zu tun, was euch guttut,
mehr zu lächeln und positiv geladen zu sein,
euer „Hüftgold“ zu akzeptieren,
das zu essen, was euch schmeckt
und dass ihr niemals
irgendwelchen falschen Idolen
nachjagt.



Seid einfach ihr selbst und
versucht nicht, in eurer
Entwicklung stehen zu bleiben.
Diese Art von Bewegung ist meiner Meinung nach auch sehr wichtig.
Wir können die Welt nicht ändern und unsere Mitmenschen ebenfalls nicht.
Aber uns selbst können wir an Situationen anpassen und verbessern.
Dazu haben wir allein die Macht!
Deshalb bleibt weiterhin sportlich und geistig in Bewegung, esst Popcorn und lest den Riegel.

Eure Redaktion

PS: Unser besonderer Dank gilt dem inhaftierten Künstler, der unser Cover so toll gestaltet hat.

Anfragen/Zuschriften:	HAMMER WEG e. V. Ist über den Briefkasten in der JVA
I. Die Redaktion DER RIEGEL ist erreichbar über:	
1. ihren Briefkasten in der JVA	und auch neu über
DER RIEGEL	HAMMER WEG Verein
JVA Dresden	Postfach 53 01 13
HAMMER WEG	01291 Dresden
01127 Dresden	
oder neu und zusätzlich:	III. Ehrenamtlicher Brief
2. Redaktion DER RIEGEL	austausch ist möglich
c/o HAMMER WEG Verein	mit:
Postfach 53 01 13	Daniela Gröbe
01291 Dresden II. Der	Postfach 1139
	03201 Calau

IMPRESSUM

DER RIEGEL
Gefangenenzeitung
der JVA Dresden
Ausgabe 01/2023

Herausgeber:
HAMMER WEG e. V.
Hammerweg 30
01127 Dresden

Verantwortlicher Redakteur i.S. Pressegesetz
(VRISPG):
Hermann Jaekel
c/o HAMMER WEG e.V.
Hammerweg 30
01127 Dresden

Betreuung/Organisation:
(Pädagogischer Dienst)

Redaktion dieser Ausgabe:
Redaktion dieser Ausgabe:
Babett-Susann Gerlach [BG]
Daniela Gröbe [DG]
Hermann Jaekel [Ja]
Christian Kehl [CK]
Michael Pawlowitsch [MP]
David Rentsch [DR]
Danny Schollän [Wyatt]
Philipp Trotz [PT]

Weitere Autoren:
Ulfrid Kleinert [UK]
N.N. [NN]

Lektorat:
Lydia Hartwig

Layout:
Ulrike Böhme

Bilder:
pixabay.com / pexels.com

Druck:
Stoba-Druck GmbH
Am Mart 16, 01561 Lampertswalde
Geschäftsführer: Uwe Kunze, Eugen Stamm

Spenden bitte an:
HAMMER WEG e. V.
IBAN: DE49 8505 0300 3120 0020 88
SWIFT-BIC: OSDDDE81XXX
Ostsächsische Sparkasse Dresden

Verwendungszweck stets:
DER RIEGEL

• Aus der Redaktion •

ZENSUR in der Gefangenenzeitung! Antwort auf den Artikel von [Ja] in Heft 04/22

„Die RIEGEL-Redaktion hatte mit weit überwiegender Mehrheit beschlossen, dass hier ein Text stehen soll, eigentlich ...!“



[Wyatt] Es sollte um zwei Dinge gehen:

1. Die fleißige RIEGEL-Redaktion wollte für Euch eine Briefkontakt-Börse à la LICHTBLICK starten, die auch straffällig gewordenen Männern in der JVA-Dresden die Chance geben möchte, sich mal auflockernde Konversationen und eventuell auch mehr mit Frauen aus der JVA-Chemnitz und später eventuell auch mit anderen JVAen zu ermöglichen, welche eben auch mal diesen Fehltritt gemacht haben.

Mit so jemandem kann man offener und freier über alle Themen des eigenen Lebens und teilweisen Versagens in der Gesellschaft reden, das Ganze möglicherweise besser aufarbeiten als mit einem Sozialarbeiter,

der eh nur seine Arbeit macht und nach 8 Stunden heim geht, ein anderes Leben hat. Was sich dann daraus entwickelt oder nicht, bleibt in der Verantwortung der Gefangenen. Doch irgendwie, entgegen allen Erwartungen, hat der VRiSPG einen Egotrip gemacht, da ihm das zu viel Arbeit war? Sorry, da liegt schon das erste Missverständnis. Nicht er sollte diese Arbeit machen, die gesamte Redaktion, wollte sich daran beteiligen, auch wenn ständig Leute entlassen werden. Man kann ja auch (wie in meinem Fall) von draußen aus weitermachen. Erstens hat man eine verantwortungsvolle Aufgabe und so füllt man die Zeit, in der man eventuell zu viel grübelt über Rückfälle und Sonstiges, mit etwas Sinnvollem. Oder ging's um das Ansehen, den Ruf des RIEGEL, der doch von Gefangenen für Gefangene sein sollte? Steht zumindest so in jedem Heft.

Die Briefkontaktbörse würde dafür sorgen, dass der RIEGEL eben nicht nur zum Checken der Kontoverbindung der Landesjustizkasse und Zigarettdrehen genutzt wird und vielleicht auch mal öfter in die Hand genommen und über diverse lange Artikel geschaut wird. Nicht jeder Gefangene, den ich darauf ansprach, war begeistert, aber die Seite der Briefkontaktbörse im LICHTBLICK war mit die am meisten angesehene Drucksache neben Playboy und Mopo.

2. Außerdem wollten so schmutzige Typen wie ich den Gefangenen einen weiteren Service bieten. Ein Spindfoto mit nem heißen Girl, das man sich in die Zelle hängen kann und eventuell die 9 Euro für den Playboy sparen kann. Aber vielleicht wird ja der RIEGEL von Massak gesponsert. Naja, kommt immer drauf an, wie man solche Neuerungen verkauft. Hätte ich als Mitstreiter in der JVA Dresden voller Euphorie und Freude mit JVA-Leitung und dem Herausgeber, dem Hammerweg e.V. gesprochen, wäre es eventuell ne Option gewesen. Selbst die Teilnehmer vom Weihnachtsbasteln des RIEGEL waren nicht abgeneigt.

Aber der VRiSPG traut sich nicht, hat nasse Füße bekommen und geht seine eigenen Wege, weil: er kann's ja. Vorbei am Gefangenen, für den das Ganze ja gedacht ist und dessen Alltag es in der JVA ja nur etwas farbiger gestalten sollte. Dann braucht es ja gar keine Redaktion, kann er jetzt alles alleine machen, der VRiSPG? Oder, was sagt Ihr? Habt Ihr Interesse an mehr Farben, Frauen, Autos, Superstars, Spiele, Technik und Forschung? Schreibt doch mal, was sich Eurer Meinung nach im RIEGEL befinden müsste, damit Ihr ihn interessant und toll findet. Wollt Ihr die Briefkontaktbörse und das Spindfoto regelmäßig? Meldet Euch, damit sich was bewegt, mit Namen oder anonym, Briefkasten is known auf Hauptgang.

Liebe Grüße Euer Danny Wyatt

• Mut und mutig sein •

Das haben wir einfach mal übernommen:

Wir brauchen mehr Mut, um mutig zu sein
Ein Zwischenruf zur politischen und pädagogischen Kultur

Mut ist eine Grundeigenschaft des Homo Sapiens und eine notwendige Bedingung für das menschliche Zusammenleben.

Mut begleitet uns lebenslang und steckt in vielen Alltagswendungen sowie Alltagssituationen: Im Kindesalter sind Mutproben Instrumente zur Selbsterkenntnis und des Erlebens eigener Grenzen; wir lassen uns durch andere ermutigen und werden immer wieder auch durch Lebensumstände und Menschen entmutigen. Wir erleben Menschen mit Heldenmut, die Übermenschliches leisten und dabei nicht in erster Linie an sich denken. Weitere Auszeichnungen für menschliche Größe sind Bezeichnungen wie Edelmut, Großmut und Sanftmut, die alle Selbstlosigkeit voraussetzen. Neben diesen positiven menschlichen Eigenschaften beschreiben wir mit Mut auch negative Seiten des Menschseins. Hochmut bezeichnet Arroganz und Distanz und Schermut steht für Traurigkeit, Depression, Pessimismus. Und wenn wir übermütig werden, wird dies oftmals von der Umwelt als störend und belästigend gesehen.

Mut ist etwas Bewunderns- und Erstrebenswertes; oftmals verlässt uns aber auch der Mut und wir werden mutlos. Mut ist meistens mit einem Risiko verbunden, dann sind wir wagemutig.

Mut hat, psychologisch gesehen, mit Motivation und Volition (Willenskraft) zu tun und wird als eine menschliche Tugend verstanden, die Handlungsbereitschaft nach sich zieht.

Risikobereitschaft und Optimismus vereinen sich mit Mut zu einer Charaktereigenschaft und sind Ausdruck von Selbstbewusstsein und Ich-Stärke -

manche mögen dies aber auch oftmals mit Leichtsinngleichsetzen.

Die politische Dimension von Mut hat uns der Aufklärungsphilosoph Immanuel Kant ins demokratische Stammbuch geschrieben: „Sapere aude! Habe Mut dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ (1784). In diesem Sinne ist Mut Ziel und Weg zugleich. Kant hat uns deutlich gemacht, dass sich Mut nicht nur in Sondersituationen zeigt, sondern zum Alltag gehört. Mut entsteht im Kopf und ist ebenso eine physische wie auch psychische Tätigkeit.

Mut ist - und dies wird bei der Betrachtung im gesellschaftlichen und politischen Kontext besonders deutlich - mit einer Haltung und einem Bewusstsein verbunden. Bei Rettungsaktionen aus

See- oder Bergnot, um nur ein Beispiel zu nennen, ist dies zu sehen, wenn ehrenamtliche oder hauptberufliche Retter*innen sich selbst in Gefahr bringen, um anderen zu helfen.

Von Zivilcourage, gleichsam eine Variante von Mut, sprechen wir, wenn in der Öffentlichkeit bedrängten Menschen durch Dritte und zunächst Unbeteiligten geholfen wird, wohlwissend, dass viele andere wegschauen und man am Ende mit der Hilfe allein dasteht.



• Mut und mutig sein •

Diese wenigen Beispiele mögen zeigen, dass mit Mut eine bestimmte Einstellung zum Leben, zur Gemeinschaft und zum Menschen verbunden ist.

Gehört zu Mut also eine spezifische Moral? Und wo sind dabei die Grenzen und „Roten Linien“? Ist Mut kultur- und zeitabhängig? Wird Mut in anderen Kulturen und zu anderen Zeiten verschieden verstanden?

Zwei Beispiele: Im Jahr 1600 wurde der Mönch und Astronom Giordano Bruno als Ketzer auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Heute gilt er als Wegbereiter der Neuzeit. Sein Mut zu Lebzeiten führte zu seinem Tod als unerwünschte Person und heute zum Bild des Märtyrers. Und: Das versuchte Attentat von Graf Stauffenberg auf Hitler 1944 wird heute als mutiger und verzweifelter Widerstand erzählt. Das Attentat auf Zar Alexander II. von Russland und seine Ermordung 1881 vom radikalen Flügel der sozialrevolutionären russischen Bewegung der Narodniki (Volksfreunde) wird dagegen als feige terroristische „Propaganda der Tat“ verstanden. Gehen wir noch ein Schritt weiter und fragen danach, wie Mut entsteht. Ist er angeboren oder anerzogen? Auf diese grundsätzliche Frage hat die Wissenschaft heute noch keine abschließende Antwort, da sie nach wie vor immer noch nicht schlüssig erklären kann, was bei Menschen angeboren und was durch Umwelteinflüsse bedingt ist. Wenn Mut ein Verhaltensmerkmal des Menschen ist, dann spielt beides eine Rolle.

Damit stellt sich unsere letzte Frage, ob Mut lernbar und eine Frage von Bildung und Erziehung ist?

Es geht dabei nicht um eine „Erziehung und Bildung zu(m) Mut“, das wäre trivial und unpädagogisch. Ganz im Sinne des Kant'schen „sapere aude“ geht es vielmehr um eine Ermutigung des Menschen.

Deutsche Bildungseinrichtungen - vor allem die Schulen - haben jedoch immer noch eine Tendenz zur Entmutigung. Dies kommt daher, weil sie sich traditionsbewusst vielfach als Belehrungsanstalten verstehen.

Wenn wir „habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“ als eine pädagogische Kernidee verstehen - im Anschluss an die europäische Aufklärung - dann bedeutet dies für Bildungseinrichtungen, dass hier Entdeckungs- und Ermöglichungsräume für die Sichtbarmachung von Fähigkeiten und Fertigkeiten arrangiert werden müssen. Stärkung und Weiterentwicklung von (vorhandenen) Talenten - es gibt keine talentlosen Menschen, egal ob Kleinkind oder hochbetagt - stehen im Mittelpunkt des pädagogischen Bezugs. Dabei muss Kant erweitert werden: Man sollte nicht nur Mut haben, sich seines Verstandes zu bedienen, sondern ebenso seines Herzens und seiner praktischen Begabungen.

Wir neigen in der Pädagogik immer noch stark dazu, von Defiziten, Fehlern und Nichtwissen, statt von Erfahrungen, auszugehen. Ermutigung statt Entmutigung muss auf einem Lehrplan für Mut stehen.

Fazit: Wir brauchen Mut, um mutig zu sein und zu werden!

Prof. Dr. Ulrich Klemm
(Vertretung der Professur für Erwachsenenbildung und Weiterbildung an der Technischen Universität Chemnitz)



• Sport und Ernährung •

Stressbewältigung mit Sport

[DR] Mir ist es wichtig, dass Sport mehr bewusst als Stressabbau genutzt wird, um sich ausgeglichener zu fühlen. Dabei geht es mir vor allen um das Wort bewusst, welches bedeutet, dass man seinen Körper, Geist wie auch seine Seele mit bewussten Handlungen intensiver wahrnimmt und kontrolliert, ohne anderen Schaden zuzufügen. Mir ist auch wichtig, dass die Wut, die man da rauslässt nicht als aggressive Bedrohung gesehen wird, sondern als das, was es in dem Moment ist: ein Ausgleich, um angestaute negative Energien abzubauen.

Sei es durch leistungsorientierte Trainingspläne, Ausstoßen von Energie durch einen lauten Schrei nach oder vor dem Training mit einem gemeinsamen SPORT FREI oder das Buchen eines Termins in den Niederlanden bei einem gewissen Schrotthändler, der gewisse Aggressionsabbauzeiten anbietet, welche die Menschen so nutzen, dass sie mit einem Vorschlaghammer aus Wut Autos zertrümmern. Das Training als Stressbewältigung hat schon vielen geholfen, bewusst oder unbewusst, und wenn man sich darüber richtig informiert, glaubt man kaum, wie oft und von wem es genutzt wird.

Meine Idee:

Als ich auf der Schülerpiste angekommen bin, war ich sehr verwundert über die eigenartigen Verhaltensweisen einiger Mensch. Sie schrien manchmal aus heiterem Himmel einfach so sinnlose Wörter über die Piste oder über den Hof. Ständig zuckte ich zusammen, weil ich einfach nicht darauf vorbereitet war. Doch nach ständiger Irritation darüber wurde mir bewusst, dass es einen Sinn oder zumindest eine Wirkung haben kann. Natürlich ist mir klar, dass es nur ständiges Geprolle war, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Aber das Ausstoßen von Energie durch einen Schrei wird auch sehr oft im Sport verwendet. Also habe ich mir gedacht, bevor ich meine Ideen auf euch loslasse, mache ich ein paar Experimente. Ich nutzte die Zeit im Fitnessraum, um während des Trainings durch lautstarke Schreie Energie freizusetzen und erinnerte mich daran, dass ich in der Theorie schon mal davon gehört hatte, aber die Praxis mir bis jetzt fremd blieb und es genau die Wirkung erzielte, die ich damals in einem Buch von meinem Trainer aus Berlin gelesen hatte. Es gab mir Kraft, weiterzumachen und über meine Grenzen zu gehen, nach jeder Ausführung. Ich benutzte es auch zum Stressabbau, wenn ich gerade nach einem deprimierenden Telefonat mit gewissen komplizierten Personen, die mich mit ihrer verdammten Unwissenheit immer wieder verärgerten, was etwas für Irritation sorgte und unnötig Aufmerksamkeit auf mich zog. Das Lustige daran

war, dass die Leute nicht mitbekamen, dass sie das gleiche praktizierten, bloß ohne sinnvollen Grund. Mir wurde klar, dass wir Menschen sehr oft Wut und Ärger speichern und ein gewisser Druck entsteht, den wir oft nicht rauslassen oder so rauslassen, dass wir ihn auf andere projizieren. Dass das gezielte Rauslassen von dem Druck aber Ausgeglichenheit bringt. Ich möchte, dass es der eine oder andere mal gezielt versucht, mit oder ohne einen von mir vorgegebenen Trainingsplan. Achtet bitte darauf, dass der Schrei nur ein impulsiver Ausstoß eines HAAA...! ist und keine Parolen oder irgendwelche Schimpfwörter etc. Sport Frei ist auch noch gängig, kommt aber bei dem Trainingsplan unüberlegt rüber. Die fünf Runden sind bei jedem Platz beizubehalten; ob Sportplatz, Sporthalle oder Hof, macht bitte nicht weniger.

Trainingsplan

5 Runden laufen
15 Liegestütze
5 Runden laufen
20 Liegestütze
Hockstretksprünge

1. Schrei
5 Runden laufen
20 Liegestütze
10 Hockstretksprünge

2. Schrei
5 Runden laufen
20 Liegestütze
10 Klimmzüge
5 Hockstretksprünge

3. Schrei
5 Runden Laufen
20 Liegestütze
10 Klimmzüge
10 Hockstretksprünge

5 Minuten locker laufen und auf die eigene Atmung achten.

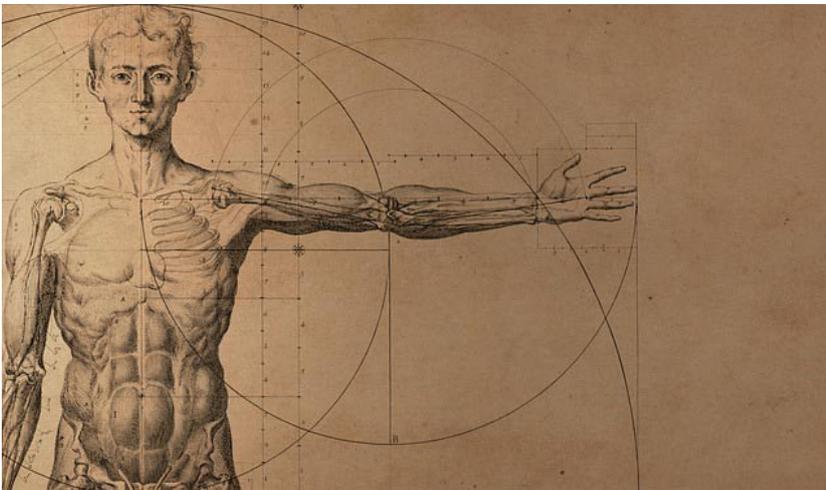
Viel Spaß dabei und maximale Erfolge!



• Sport und Ernährung •

Der Energieumsatz des Menschen

[DR] Unserer Körper ist ein Wunderwerk der Genetik, welche sich in den kleinsten Elementarorganismen in unserem Körper befindet. Diese Elementarorganismen nennt man Zellen. In unseren Körper befinden sich 60-80 Billionen Zellen, die dafür zuständig sind, dass wir chemische, thermische sowie elektrische Energie gewinnen, erhalten und umsetzen können. Diese Energie ist für wichtige Prozesse der aus den Zellen bestehenden Organe Muskeln, Leber, Niere, Darm, Magen, Herz, Gehirn, Haare, Augen, Haut, Nägel, Knochen, Blutbahnen, Nervenbahnen, Drüsen, Knorpel und Lunge unglaublich wichtig, um unseren komplex zusammenarbeitenden Organismus gesund zu halten. Die Gesundhaltung dieses Organismus ist wichtig, um uns geistig leistungsfähig zu machen, was wiederum für uns Menschen das Mittel zum Erfolg ist. Ohne Bewegung kann diese Energie nur geringfügig freigesetzt werden und es ist unglaublich, wie unterschiedlich man sich bewegen kann, um unseren Organismus so zu beanspruchen, dass wir unterschiedliche Leistungen bringen können. Es gibt Bewegungsmeditationen, die über Stunden andauern und man kann danach trotzdem noch Kraftsport machen oder Ausdauersport. Woran liegt das?



Wer sich die Energieumsetzung in unserem Körper genau anschaut und das beste dabei rausholen will, muss bereit sein, über seine Grenzen zu gehen, Neues zu entdecken, alte Muster aufzugeben, um in Hier und Jetzt wachsen zu können, um den unendlichen Kreislauf des Energiewachstums für sich zu nutzen.

Energiezuführung über Nahrungsmittel

Unsere Nahrung besteht aus Grundnahrungsmitteln. Diese bieten uns Baustoffe wie Eiweiße (Aminosäuren-Protein), Energiestoffe Kohlenhydrate (Glucose, Glykogen, Maltose, Stärke), Fette (gesättigte und

ungesättigte Fettsäuren) sowie Wirk- und Regelstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente). Die Energie der Stoffe wird in kcal (Kilokalorien) berechnet, welche in kJ (Kilojoule) umgesetzt wird. Die Energiezuführung über Nahrungsmittel kann positive wie negative Auswirkungen auf unseren Körper haben und beeinflusst nachweislich unseren Körper, Geist sowie auch unsere Seele, deswegen sollte man darauf achten, sich so gut wie es geht ausgewogen zu ernähren und den sogenannten oxidativen Stress durch freie Radikale wie, Nikotin und Medikamente, die Zellalterung, Zellmutationen, Krebs sowie Zellschädigungen verursachen können, meiden. Ausgewogen heißt, dass alle Grundnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelement nach Leistungsbedarf und Grundumsatz berechnet werden und mit Verstand konsumiert werden sollten, anstatt sein Körper unnütz mit zu viel Nahrung zu belasten. Doch es wird uns heute nicht leichtgemacht, die heutige Zivilisationskost ist so mit künstlichen Geschmacksstoffen vollgepumpt, die unsere Geschmacksnerven so manipulieren, dass wir automatisch immer wieder Heißhunger bekommen, dass unsere Psyche uns es meist sehr schwer macht, gesund zu leben. Hier heißt es, die falsch antrainierten Verhaltensmuster wie Heißhunger... abzutrainieren und sich seine

Nahrung im Vorfeld einfach genauer anzuschauen. Hippokrates hat es so formuliert: „Deine Ernährung soll Heilmittel sowie Lebenselixier zugleich sein“. Das gilt nicht nur für Sportler!

Energieberechnungen

Es gibt verschiedene Herangehensweisen, wie man die benötigte Energie berechnen kann, um festzustellen, ob man zu viel oder zu wenig isst. Wichtig ist dabei, dass man heutzutage nicht mehr mit dem BMI (Body Maß Index) an die ganze Sache rangeht.

Denn dieser berechnet nur einen Richtwert, nachdem beurteilt wird, ist der Mensch übergewichtig oder nicht,

jedoch wird nicht einberechnet, wie viel Muskelmasse, Fettmasse oder Knochenmasse er besitzt, was bei einem Sportler, der Muskelaufbau betreibt, einfach fehl am Platz ist, denn man benutzt ungenaue Daten wie Körpergröße, Körpergewicht und Alter. Das hat aber nichts mit der Berechnung des Energieverbrauchs (Leistungsumsatz) zu tun. Es gibt genaue Berechnungen für den Grundumsatz, zum Beispiel die Harris-Benedict-Formel und etwas ungenauere Rechnungen wie: Körpergewicht mal 24h.

• Sport und Ernährung •

1. Männer; BMR= $66+(13,7 \cdot \text{Gewicht in Kilogramm}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \cdot \text{Alter in Jahren})$

2. Frauen; BMR= $655+(9,6 \cdot \text{Gewicht in Kilogramm}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \cdot \text{Alter in Jahren})$

Der Vorteil bei der Harris Benedict Formel ist, dass man die Berechnung für Frauen mit dem PAL Wert (Physikal Activity Level) unten in der Tabelle gleich verrechnen kann, ohne 5-10 % vom Grundumsatz wegzurechnen. Wird die einfachere Variante gewählt, sind die Prozente wegzurechnen. Die Einschätzung des Leistungsbedarfs wird nach mehreren Tabellen berechnet, welche in verschiedene Kategorien geteilt werden;

Umrechnungswerte von Kilokalorien in Gramm 1g Fette; 4,1 kcal/17 KJ 1g Kohlenhydrate; 9,3 kcal/38 kJ 1g Eiweiße; 4,1 kcal/17 kJ	Muskelaufbau: Fette - 26%-35% Kohlenhydrate - 48%-52% Eiweiße - 15-20%	Schnellkraftsport: Fette - 24%-28% Eiweiße - 12%-16% Kohlenhydrate - 60%
--	---	---

Anschließend werden der Vitamin- und der Wirk- und Regelstoffgehalt errechnet, sowie Extraberechnungen von Wasser, welches sehr umfangreich ist und für den Anfang Folgendes gilt: Was du rauschwitzt, muss auch wieder rein. In der Regel sollte man nach ca. 15 Minuten Training nicht mehr als 150 ml Wasser zu sich nehmen und den Vitaminbedarf deckt man einfach mit genügend Obst und Gemüse. Es werden auf jeden Fall weiterführende Beiträge zum Thema kommen, haltet euch für den Titel „Die magischen 48 des Sportlers“ bereit: es wird ein schöner Artikel.

Bemerkung:

Hier im Knast ist dies auch umsetzbar, man muss nur wollen?! Nach Gesprächen mit der Chefin von der Küche wurde mir bewusst, dass wir eine ausgewogene Nahrung bekommen, so gut wie es geht, die finanziell sehr begrenzt ist und an eine Großküche angepasst werden muss, wodurch viele Sachen einfach nicht angeboten werden können und die Nahrung einen hohen Mineralstoffmangel aufweist, durch billiges Speisesalz, dem man entgegenwirken kann, indem man bei dem Anstaltskaufmann einfach mal Steinsalz, Himalajasalz oder andere hochwertige Salze bestellt. Hier ist zu beachten, dass sich Gruppenbestellungen bilden müssen, da der Anstaltskaufmann die Salze kartonweise bestellen muss. Bitte zeigt Eigeninitiative und redet sachlich mit dem Anstaltskaufmann. Er ist gewillt, die Wünsche der Häftlinge zu erfüllen, aber nur unter den benannten Voraussetzungen. Allerdings kann ich sagen, dass darauf geachtet wird, dass die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe abgedeckt werden, für Sportler allerdings nicht. Um den Mangelerscheinungen von Vitamin- und Mineralienhaushalt weiter entgegenzuwirken, habe ich mit dem Anstaltskaufmann eine Rücksprache gehalten, die das Thema Lavita betrifft. Lavita ist bestellbar, kostet aber 50 Euro für 500 Milliliter, womit 50 Dosierungen, die locker für ein viertel Jahr reichen, erzielt werden können. Es müssten mindestens 10 Stück bestellt werden, um der Mindestbestellwertgrenze entgegenzuwirken. Wenn ihr das für machbar haltet, schließt euch zusammen und bestellt. Ich selber wäre mit einer Bestellung pro Jahr schon dabei und würde mich freuen, wenn sich jemand bei mir meldet, um das zu realisieren.

Arbeitsbedarf (PAL-Wert)

Berufsgruppe	Männer	Frauen
Vorwiegend sitzende Beschäftigungen	+1,2- 1,3 x Grundumsatz	„...“
Leichte Muskelbeteiligung, (Schneider, Lehrer)	1,4-1,5 x Grundumsatz	„...“
Mäßige Muskelarbeit (Briefträger, Schumacher)	1,6-1,7 x Grundumsatz	„...“
Stärkere Muskelarbeit (Metallarbeiter, Maler)	1,8-1,9 x Grundumsatz	„...“
Schwere Betätigung (Straßenbauer,	2,0-2,5 x Grundumsatz	„...“

Trainingsbedarf (PAL Wert)

Sport	Männer	Frauen
Laufen	Laufen 1h x 2,3 kcal x Körpergewicht	„...“
Krafttraining	1h x 2,5 - 3 kcal x Körpergewicht	„...“
Callestenik Sport, schwerer Ausdauersport mit eigenem Körpergewicht (Zirkeltraining, Cross fit)	1h x 3,0 - 3,5 kcal	„...“

Dieser Energiebedarf wird dann je nach Leistung folgendermaßen gesplittet:

Zum Abnehmen werden 500 kcal abgezogen und zum Zunehmen 500 kcal draufgerechnet. Die verschiedenen kcal werden den Grundnahrungsmitteln wie folgt zugeordnet, um genauere Berechnungen des Bedarfs anzupassen. Der Bedarf richtet sich nach Muskelaufbau, Fettabbau und Ausdauerleistung.

• Sport und Ernährung •

Jetzt noch ein paar wichtige Punkte zur Wirkung von Kreatin auf unseren Körper.

Physiologische Wirkung

1. Funktion im menschlichen Körper

Kreatin wird in unserem Körper in der energiereichen Form von Kreatinphosphat gespeichert, welches als ADP (Adenosindiphosphat) als Energiequelle in ATP (Adenosintriphosphat) umgewandelt wird und das Abbauprodukt Kreatinin entsteht, welches über die Niere abgebaut wird. Es werden in unserem Körper 120 g – 150 g gespeichert und in den Zellen splittet es sich in 40 % freies Kreatin und 60 % Phosphokreatin PCr ruhendes Kreatin. 2 % Kreatin wird von unserem Körper pro Tag ausgeschieden. Es wird für die normale Entwicklung von Muskeln, Nerven, Seh- und Hörvorgänge sowie zur Fortpflanzung gebraucht. Es wird auch supplementiert, wenn es starke Lebensveränderungen gibt, welche starken Stress auslösen, wo man einen Aufenthalt im Knast schon mit dazuzählen kann. Außerdem unterstützt Kreatin die Regeneration des Knochenbaus.

2. Nebenwirkungen von Kreatin

Nach Studien des Instituts für Zellbiologie ETH Zürich, wo mit Überdosierungen von 2g/kg KG/Tag über 28 Tage geforscht wurde, sind keine toxischen Anzeichen und Nebenwirkungen erkennbar. Das Gegenteil ist sogar der Fall, dass erkannt wurde, dass die Einnahme von Kreatin das Tumorstadium in verschiedenen Bereichen hemmt. Auf Wikipedia findet man zahlreiche Informationen, die nicht auf aktuellen wissenschaftlichen Begebenheiten beruhen, dass Kreatin Nebenwirkungen wie Muskelkrämpfe, Blähungen und Durchfall verursacht. Diesen Nebenwirkungen ist ganz einfach entgegenzuwirken. Man sollte das Produkt nur bei namenhaften Herstellern wie www.Kre-mag.com kaufen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass Kreatin in Reinform konsumiert wird und nicht zusätzlich mit anderen Stoffen versetzt sind, die als Doping-Mittel gelten.

Zum Thema Wassereinlagerung in der Muskulatur bin ich zur Zeit nur auf eine Sache gestoßen, welche nur erklärt, dass die Wassereinlagerungen durch den Transport durch Kreatin von Natrium- und Chlorid-Ionen in die Zellen Wasserretentionen verursacht werden, das aber auch nicht durch aktuelle bekannte Studien nachweisbar ist. Es ist nicht klar, ob der Prozess durch Überdosieren von Kreatin beeinflusst wird oder nur durch das Zuführen von Dopingmitteln oder durch Mangelerscheinungen, sowie Zuführen von anderen Substanzen und stammt wieder von Wikipedia.



Bemerkung:

Es ist zu beachten, dass jedes Medikament sowie Supplement eine nach dem Duden definierte Droge ist und natürlich nach Gebrauch sowie Missbrauch eingeschätzt werden sollte. Dabei würde ich mal kurz auf etwas hinweisen. Stellt euch mal die Frage, wie viele Medikamente

im Knast verschrieben werden für Missbrauch oder sinnvollen Gebrauch und schaut euch dann mal die Nebenwirkungen und vor allem Auswirkungen an. Meiner Meinung nach ist es eine Katastrophe zu denken, eine harmlose Substanz wie Kreatin, die mehr Vorteile als Nachteile hat, Medikamenten nicht vorzuziehen. Oder dass Ärzte gefeiert werden, dass sie auf Grund der Berechenbarkeit zur Medikamentenausgabestelle umfunktioniert werden, anstatt einfach mal neue Methoden auszuprobieren, die neuzeitlich bessere Ergebnisse erzielen und auch gewollt werden.

• Sport und Ernährung •

Bunte Pillen oder doch lieber mal ein Hausmittelchen?



[DG] Medikamente zum Schlafen, Aufwachen, um vernünftig aufs Klo zu gehen, Tabletten für oben und unten... für einfach alles? Ja, selbst, um die Mundwinkel nach oben zu ziehen und zu lachen, dafür gibt es Pillen. Einfach alles rein damit, Leber und Niere werden das schon aushalten und ob es alles zusammenpasst, wer weiß das schon. Das ist unser Alltag und ich möchte ja auch nicht behaupten, dass manche von uns nicht wirklich ihre Medis brauchen. Darum geht es in diesem Artikel nicht unbedingt! Es geht darum, was wir unserem Körper so alles zumuten und ob wir uns nicht doch manchmal hinterfragen sollten, ob das, was wir so konsumieren, so alles wirklich sein muss. Es werden täglich Berge von Medikamenten verbraucht und die Pharmaindustrie freut sich darüber natürlich und fährt dadurch ordentliche Gewinne ein – Ziel erreicht! Dabei gibt es doch auch vergessene Zaubermittelchen aus Omas Hausapotheke. Diese können genauso effektiv und wirksam sein. Zum Glück hat sie einiges davon an mich weitergegeben. Zum Beispiel den besten Hustensaft aller Zeiten. Dabei werden 2-3 Zwiebeln kleingeschnitten, in ein Gefäß gefüllt und mit Honig oder Zucker vermischt. Das bleibt dann ca. einen halben Tag stehen und es bildet sich ein genialer Zwiebelsaft, der Husten löst und mit seinen ätherischen Ölen wahre Wunder vollbringt. Oder abendliches Gurgeln mit Salzwasser. Ein Zahnputzbecher voller Wasser und ein halber Teelöffel Salz genügen da schon als Dosis. Ordentlich damit

gegurgelt, säubert das den kompletten Rachen, die Mandeln und spült Keime und Erreger weg.

Weitere Gesundheitstipps, die uns gut durch die ersten Monate des Jahres bringen wären z.B.

1. tägliches Stoßlüften, denn trockene Heizungsluft kann Augenbrennen, Kopfschmerzen und Kratzen im Hals verursachen (3-5 min genügen meist schon)
2. so oft wie nur möglich Tageslicht tanken, dies sorgt für eine Erhöhung des Vitamin D-Spiegels und des Wohlbefindens (Depressionen braucht ja keiner wirklich)
3. wenn möglich wärmende Speisen zu sich nehmen, besonders geeignet sind Suppen, Eintöpfe, rotes Fleisch und Lauch

Dies ist ein Gedankenanstoß. Bei Risiken und Nebenwirkungen fragt die RIEGEL-Redaktion und mal nicht den Arzt oder Apotheker.

Umfrage mit dem Ziel zur Selbstverwirklichung.

[DR] Was bedeutet den Gefangenen Sport im Knast?

Aktuelle, noch nicht angefangene Studien versuchen zu ermitteln, welche Bedeutung Sport für die Gefangenen hat. Es gibt mittlerweile immer mehr Menschen, die sich mit dem Thema Sport und Resozialisierung beschäftigen. Auch hier in der JVA Dresden wird immer mehr diskutiert, wie man das machen kann. Ich möchte hiermit dazu aufrufen, mir oder dem Riegel eure eigene Bedeutung von Sport mitzuteilen und ob ihr dafür seid, dem Thema Sport mehr Aufmerksamkeit zu geben.

Was bedeutet den Gefangenen Bildung?

Auch in diesem Thema gibt es unzählige Angebote, die sich dem Justizvollzugssystem nähern. Ziel ist dabei die Selbstverwirklichung. Auch hier möchte ich dazu aufrufen, dem Riegel eure Bedeutung von Selbstverwirklichung durch Bildung mitzuteilen.

Ziel ist es, Euch allen die Möglichkeit zu geben, euch selbst zu verwirklichen und Unterstützung zur Selbsthilfe zu erlangen und euch viel mehr wichtige und aktuelle Informationen zur Verfügung zu stellen, die das begünstigen. Auch künstlerische Ambitionen sollen gefördert werden und Gemeinschaften unterstützt, die aus Zusammenschlüssen von Häftlingen bestehen, die alle das gleiche Ziel haben:

SELBSTVERWIRKLICHUNG.

• Tierquälerei •

Tierquälerei – Parasiten – Unnötiger Dreck

[Wyatt] Falsch verstandene Tierliebe – Wer Tiere mag, sollte sich mit ihnen befassen!



In den Höfen der JVA Dresden ist täglich das gleiche Schauspiel zu sehen. Erst pfeifen welche aus dem Fenster kiloweise Brot, Brötchen und andere Lebensmittel (oft auch mit Plastikverpackung) raus, dann kommen Vögel wie Tauben, Krähen und Spatzen, abends sogar Enten, und picken das vermeintlich gute Futter auf. Ein Trauerspiel! In der Natur wachsen keine fertigen Brote in deren Zusammensetzung mit Salz, Fett, Malz, Hefe und Sauerteig, mit Margarine, Marmelade, Käse und Wurst belegt, an Bäumen und Sträuchern. Deshalb sind Vögel auch nicht für den Verzehr solcher Lebensmittel gemacht. Sie bekommen davon zu viel Fett und dadurch, sowie durch die ganzen für sie giftigen Inhaltsstoffe, körperliche und Magenprobleme, werden schnell krank und wenn sie mal zwei Tage kein Futter bekommen, sterben sie durch die hier antrainierte ungesunde Lebensweise.

Am 08.12.2022 etwa gegen 17:20 h mussten ich und einige Hofgänger vom C-Block beobachten, wie eine krank gefütterte fette Taube einfach kerzengerade vom Dach nach unten fiel und nicht mehr aufstand, geschweige denn wegflug... Im Hof sind oft verendete Tauben zu sehen, manchmal auch vom Falken gestellte und halb aufgefressene, gerupfte Kadaver. Wie ich finde, auch keine artgerechte Handhabung.

Die Ironie des Ganzen: Oft sieht man, dass Gefangene Sonnenblumenkerne und andere Körner essen, die eigentlich gut für die Vögel wären, doch diese bekommen das ungesunde Brot und den noch schädlicheren Belag.

Nebenbei entstehen noch ganz andere unerwünschte Folgen. Es sieht zwar toll aus, wenn die Tauben im Schwarm gleichzeitig auffliegen, doch gut ist das nicht.

Dabei werden durch die entstehende Druckwelle Millionen Taubmilben, Flöhe, Staub- und Hauswandpartikel, erkennbar als die weißen Krümel auf dem schwarzen Boden der Zellen und Pisten direkt durch die offenen Fenster in die Innenräume gedrückt. Man merkt das oft am Jucken und den schnell entstehenden Hautekzemen, die ich schon bei einigen Insassen hier gesehen habe. Außerdem schleppt man ja die Exkremente mit den Schuhen, wo sie der Sohle anhaften, ins Gebäude rein.

Normalerweise könnte man von einem erwachsenen Menschen erwarten, dass er genau so etwas weiß und vermeiden möchte. Das ist jedoch offensichtlich nicht der Fall.

Und als dritter unschöner Effekt sind die Höfe derart zugesch... , dass man weder Bänke noch andere Gegenstände im Hof anfassen oder nutzen kann, z.B. für sportliche Betätigung, diese oft erst mal reinigen muss, falls man irgendwas dabei hat dafür oder es organisieren kann.

Die Haus- und Hofarbeiter würden bestimmt auch lieber andere Arbeiten verrichten, als die Höfe jeden Tag von Vogelkot und Brotresten zu befreien. Oft beschweren sich diese, dass, kaum haben sie die sinnlos weggeworfenen Lebensmittel vom Hof geräumt, der nächste Unwissende schon wieder was rauswirft. Es ist für Menschen, die mal darüber nachdenken, eher ziemlich grauenhaft, das zu beobachten und hilflos mit ansehen zu müssen. Da stehen Leute am Fenster und freuen sich, wenn die Tauben sogar bis an die Fenster heranfliegen, zahm aus der Hand fressen und keinerlei Berührungängste zeigen, wundern sich aber, warum sie krank werden.

• Tierquälerei •

Ich persönlich sehe dabei wilde Ratten der Lüfte und wie sie Krankheiten übertragen. Man könnte sagen, es juckt keinen, aber Pustekuchen. Milben und Flöhe jucken definitiv. Der Kot ist schädlich:

Tauben und Krankheiten

- Aspergillose (Pilz)
- Encephalitis (Virus)
- Histoplasmose (Pilz)
- Kokzidose (Pilz)
- Listeriose (Bakterium)
- Myxovirose (Virus)
- Ornithose / Psittakose (Bakterium)
- Salmonellose (Bakterium)
- Toxoplasmose (Einzeller)
- Typhus (Bakterium)
- Trichomonas (Einzeller)
- H5N1 – Vogelgrippe



Tauben und Parasiten

- Taubenzecke – Argus relexus
- Taubenfloh – Ceratophyllus columbae
- Große Taubenlaus – Hosteniella lata
- Vogelmilbe – Dermomyssus gallinae

Ein Freund hatte einen 2,5-jährigen Rottweiler, der immer im Neubaublock mit Taubenplage den Kot und andere Hinterlassenschaften der Tauben vom Balkon fraß, sie aufleckte, an diesen schnüffelte, also die Parasiten in die Nase bekam. Eines Tages fiel der Hund hin, stand nicht mehr auf, verstarb noch am selben Tag. Ein Atemwegs- und Rachenproblem, der Tierarzt vermutete Parasiten! Ich kann nicht beweisen, dass „Spike“ daran gestorben ist, doch der Verdacht liegt nahe.

So oder so, das Füttern ist eine gesellschaftliche Unart, die völlig unnötig und für die Vögel schädlich ist, da sie im Normalfall genug Nahrung in der Natur finden. Wer denkt oder sagt, „Oh, dieser arme süße Vogel“, und Brot hinwirft, der hat die Natur nicht verstanden, hat deplatziertes Mitleid und falsch verstandene Tierliebe.

Ich kann Euch nur darum bitten, mit dieser Tierquälerei aufzuhören, das eh schon teure Brot nicht sinnlos zu verschwenden und bei dem Wunsch, Tieren zu helfen, Spenden an Tierheime, Vogelschutzwarten und Zoos zu senden. Dort wäre die Tierliebe an der richtigen Stelle sinnvoll genutzt!

• CO2 - Klimakiller? •

CO2 – Klimakiller oder Verhohnepiepelung?

[Wyatt] Eines Tages, vor nicht allzu langer Zeit, schaute ich mir mal eine transparente (Weißglas) „staatl.-Fachingen“-Medium-Mineralwasser-Flasche an...

Da steht doch ernsthaft drauf: 4800 Einheiten Kohlendioxid!



Und weil ich mich im Vorfeld schon mit Schwefeldioxid beschäftigt hatte, welches, wie ich dabei herausfand, wenn es mit Wasser in Verbindung kommt zu Schwefelsäure wird, kombinierte ich, dass bei Mineralwasser, Cola, Limonade, Sekt und vielen anderen Softdrinks Kohlendioxid hinzugegeben wird als Sprudel, Kohlensäure, Bizzlgeschmack, der erfrischen und das Getränk besser schmecken lassen soll. Kohlensäure ist also Kohlendioxid in seiner Reinform, das in Wasser gelöst ist.

Oft stört mich persönlich Kohlensäure in Softdrinks wie Limonade und Cola, da ich diese nicht als angenehm empfinde, man Getränke nicht so schnell trinken kann, wo diese enthalten ist. Da mag ich eher Eistee, Fruchtsäfte und aromatisiertes Wasser. Im Bier wiederum hat sie den Effekt, dass es gut schmeckt, ist sie raus, ist das Bier schal, schmeckt fade.

Wer WASSERMAXX und diese ganzen Geräte zum Sprudelgetränkherstellen kennt, weiß, dass es dazu immer diese CO2-Patronen gibt. Überhaupt gibt es diese Patronen schon lange, seit meiner Kindheit erinnere ich mich daran, wie sie bei vielen in Küchenschränken deponiert waren.

So, und nun kommen diese ganzen Anzugleute und Reichen und sagen, ich soll CO2 sparen, weil das angeblich nun das Klima kaputt macht, weil's angeblich nur dadurch wärmer wird, Wetterkatastrophen entstehen sollen und dann der Meeresspiegel ansteigt...



Postkarte 1914 Freiheitsstatue



Freiheitsstatue 2022 - kein Unterschied im Wasserpegel - na, merkste was? :)

Aber all die bekannten Brauereien, Softdrink-Hersteller und Keltereien pumpen Milliarden Tonnen nachweislich (kann man im Supermarkt, Getränkemarkt usw. beobachten) in ihre Getränke. Und keiner hat auch nur ansatzweise je daran gedacht, das zu stoppen, vor allem nicht die Superreichen wie z.B. der Chef von Coca-Cola oder Red Bull oder Rotkäppchen oder oder oder...

Aber die und andere wollen, dass wir es sparen, das ach so böse CO2.

Kommt mir persönlich sehr komisch vor und ich glaube, wir werden veräppelt. Wäre definitiv nicht das erste Mal in der Geschichte der Menschen. Und wenn ich mir dann Bilder von der Freiheitsstatue und deren Inselfodest im Meer vor New York anschau, 1880, 1914 und 2022 sehe ich keinen Unterschied in der Höhe des Meeresspiegels/Wasserpegels. Macht die ach so böse Klimakatastrophe um Amerika einen Bogen? Sagt sie „Ach nee, hier will ich nicht sein“ und woanders wütet sie mit aller Macht und Bosheit?

Warum fahren auf dem Ozean die Riesenschiffe mit Schweröl und Schiffsdiesel ohne Katalysator und pumpen ihre Abgase und Ruß tonnenweise in die Luft und ins Meerwasser (dabei entsteht `ne Menge CO2), aber hier wird jedem Dieselfahrzeugführer der Hahn zgedreht mit dem Argument des Klima- und Umweltschutzes?

• CO2 - Klimakiller? •

Die Chefs von EXXON und anderen Erdölfirmen lachen sich ins Fäustchen und der kleine Steuerzahler wird gemolken, was das Zeug hält? Schon mal drüber nachgedacht?

Ich schon, und es bringt mich von einem Punkt zum Nächsten, vom Hundertsten zum Tausendsten. Nicht, dass es keinen Sinn ergibt. Das tut es schon. Doch je weiter man sich im Kaninchenbau vortastet, desto unschöner werden die Erkenntnisse. Das darf man nicht hinterfragen, das geht nur wieder gegen „Die da oben“.

Aber eins ist sicher. Derzeit bekommt jedes Produkt, jede Dienstleistung einen CO2-Fußabdruck. Kann man schön beim Online-Kauf sehen. Wo wird das wohl hinführen? Na ganz einfach: Die immer gleiche Clique der Bankster um Rothschild und Konsorten können mit an CO2-gebundenem Geld noch mehr Kontrolle über jeden ausüben. Haste Dein erlaubtes CO2-Punkte-Limit erreicht, wird's Konto gesperrt, dann kannst keine Artikel oder Dienstleistungen mehr kaufen, trotz dessen, dass Du Geld hast.

Erinnert mich übelst an den Film „Die Insel“. Nur dass dort wie Währung Zeit ist. Vielleicht machen die ja auch irgendwann noch die zu einer Währung. Die Luft ist es ja schon fast. So in etwa wird es kommen, wenn jetzt nicht langsam mal alle aufwachen.

Mich persönlich bringt es erneut zu dem Spruch:

>„Warum kann ich als Einzelner nichts dagegen tun?“ fragt sich die halbe Welt<

Denkt mal drüber nach, oder macht eben einfach alles weiter mit, was da von oben nach unten bestimmt wird... Es ist auch Deine Welt, und eigentlich haben wir sie nur von unseren Kindern und Enkeln geborgt. Für mich sieht es so aus, als ob genau diese Menschen der heutigen Gesellschaft egal sind, nach dem Motto „Nach uns die Sintflut“. „Hoffen wir, dass es bald vorbei ist.“ Aber es wird nie aufhören, wenn alle brav mitmachen. Dann wird es lediglich noch schlimmer. Es wird erst besser, wenn man aktiv etwas dagegen tut. Jetzt und hier ist die Zeit, die Ärmel hochzukrempeln...



• 49 € Ticket •

Das 49-Euro-Ticket – Fluch oder Segen?

[Wyatt] Am 01. Juni 2022 gab die Deutsche-Bahn-AG ein neues Monatsticket für alle Regionalbahnen und -busse, Stadtbusse, S-Bahnen und Straßenbahnen heraus. Der Preis: 9,- Euro!

Das brachte Konjunktur in den öffentlichen Verkehr. Endlich konnte man auch als Hartz-4- und Sozialhilfeempfänger den ganzen Monat mit den Öffentlichen fahren, es war bezahlbar. Man kam super von A nach B, ohne großartige Barrieren.

Ganz einfach am Schalter oder Automat gekauft, Name drauf geschrieben, und schon ging's los, völlig unkompliziert für alle. Die Zugbegleiter und Fahrkartenkontrolleure verglichen es bei Bedenken mit dem Ausweis und das war's. Total simpel, prima Idee, alle fanden es toll!

Das 9-Euro-Ticket wurde ein voller Erfolg. Selbst ich benutzte es neben dem Pendeln im Regionalverkehr, um zweimal in die alte Heimat Weimar zu reisen. Die Züge, Busse, Straßenbahnen und in den Großstädten die S-Bahnen waren trotz des niedrigen Preises gut genutzt platzmäßig, es gab keine Überfüllungen. Also wurde es im Juli und August wiederholt.

Ein Schelm, wer nun Böses denkt?

Ganz ehrlich, wenn ich nun die Pläne unserer lieben Politiker betrachte, fällt mir etwas auf, das ich nicht gutheißen kann. Sei es, weil ich ein grundsätzlich skeptischer Mensch bin, oder eben weil ich mich seit 2013 durch Hinweise meines guten, mitdenkenden, vieles hinterfragenden Freundes Adrian W. für das Gesamtbild in der Bundesrepublik Deutschland interessiere.

Da lese ich doch seit kurzem in den Tageszeitungen, etwa seit 1 Monat, dass diese Politiker planen, das 49-Euro-Ticket ausschließlich als sofort kündbares Abo herausgeben zu wollen...

Was bedeutet das genau?

Entgegen dem so viel gepriesenen Datenschutz wird man dadurch zum gläsernen Menschen. Bei einem Abo (sei es Zeitung, Netflix oder anderes) gibt man seine gesamten Daten ab an Dritte. Man registriert sich mit allen Informationen über sich selbst.

Also ich will diese Totalkontrolle nicht!!!

Wenn ein Kontrolleur mein 9-Euro-Ticket, auf dem er nur meinen Namen mit meinen Ausweisdaten vergleicht, so er das überhaupt als nötig empfindet (es wurde bei mir zwischen Juli und August 2022 kein einziges Mal gemacht, also weder den Kontrolleur interessierte, wer ich bin, noch gab er diese Daten an Dritte weiter), ist das ein Daten-neutraler Vorgang. Wenn aber mein 49-Euro-Ticket wie geplant mit all meinen Daten versehen ist, der Kontrolleur den Code scannt, gehen meine Daten direkt an eine Zentrale, die dann exakt sieht, [kontrolliert], mit welcher Bahn, Bus, Straßenbahn oder S-Bahn ich wann wohin gefahren bin. Das ist Maximalkontrolle und laut meines Wissens bei der derzeitigen Rechtslage in der Bundesrepublik

Deutschland sogar verboten.

Da stellt sich mir die Frage, warum brauchen die Politiker so lange, den ganzen Prozess um dieses Ticket zu bereiden? Beim 9-Euro-Ticket dauerte es von der Planung bis Umsetzung gerade mal 1 bis 2 Monate. Finanzmittel bereitzustellen, für etwas, das meiner Meinung nach ein finanzieller Selbstläufer wäre. Einfach drucken, Automaten umstellen, fertig!

Oder geht's um den Aufbau einer Kontrollzentrale, wo dann die Daten der Kunden gespeichert werden, Verwalter und Personal dieser, sowie das Bereitstellen (Produzieren oder Umstellen) der Scanngeräte, die dann die Daten vom Scann-Code des Tickets an die Zentrale weiterleiten?

Seitdem ich über Agenda 2030, TTIP, CETA und Totalüberwachung Bescheid weiß, beobachte ich die Gesamtsituation sehr kritisch. Ich halte das alles auch nicht für Fortschritt, sondern für Regress. Warum konnte man das 49-Euro-Ticket nicht genau wie das 9-Euro-Ticket am Schalter und Automaten kaufbar umsetzen? Außerdem durfte ich beim

9-Euro-Ticket mein Fahrrad mitnehmen. Das ist beim 49-Euro-Ticket auch wieder anders... Da stimmt doch was nicht...

In Foren und Kommentarseiten schreibe ich mittlerweile sogar erfolgreich, dass ich solch eine rabiate Gangart der Elite OBEN nicht unterstütze:

Nur mal so zum Mitdenken: Das 9-Euro-Ticket hat trotz des geringen Preises endlich mal wieder Geld in die Kassen der BAHN.AG gespült. Eine ganz einfache Rechnung. Das ist wie wenn ein Artikel millionenfach verkauft wird, dann wird er auch sehr billig. Trotzdem werden Milliarden damit verdient. Eigentlich sehr logisch, weil bei den horrenden derzeitigen Preisen fährt man nur noch im Notfall mit der Bahn oder den Öffentlichen und somit verdient die Bahn nicht so viel, wie wenn sie günstige Preise anbieten würde.

Und genauso wird das 49-Euro-Ticket viel Geld einbringen, ein weiterer Selbstläufer werden, wenn es denn auch am Schalter und Automaten, so wie sein Vorgänger, das 9-Euro-Ticket normal gekauft werden kann. Denn ich gebe meine Daten nicht an Dritte ab.

Sehr geehrte Damen und Herren von der BAHN.AG

Aus Datenschutzgründen lehne ich ein Abo bei dem 49-Euro-Ticket ab!

Es muss dieses Ticket auch am Schalter, beim Busfahrer oder Automaten kaufbar geben.

Danke
Danny S.

Was haltet Ihr davon? Geht es Euch nicht auch so?



• Proaktiver Vollzug? •

Gefängnis. Im Vollzug proaktiv statt reaktiv?

[MP] In den USA wird jede 90 Sekunden eine Person zu entweder einem Staats- oder Bundesgefängnis verurteilt, was jeden Bundesstaat jedes Jahr fast 420.000 Dollar kostet. Allerdings haben die USA, mit 698 per 100.000 Einwohnern, auch die höchste Inhaftierungsrate der Welt.

Im Gegensatz dazu wurden in Deutschland im Jahr 2019 728.868 Personen wegen einer Straftat verurteilt, von denen 50.589 als Strafgefangene einsitzen. Eine solche Inhaftierungsrate ist für Deutschland enorm und erfolgt aus Gründen, welche auf verschiedenen Ansichten fundieren, wie zum Beispiel: die Wiederstellung von Gerechtigkeit und die Abschreckung durch Bestrafung. Aber eine der Hauptrechtfertigungen ist die öffentliche Sicherheit, indem man den Straftäter angeblich davon abhält, weitere Straftaten zu begehen. Es wird angenommen, dass die Inhaftierung von Personen, und insbesondere die, die für Gewaltverbrechen verurteilt wurden, den Rest der Gesellschaft sicherer macht.

Aber wie viel Sicherheit für die Gesellschaft bringt uns diese Annahme für den Erfolg einer Freiheitsstrafe tatsächlich? Zwar zeigt eine Studie der hessischen

Landesregierung, zitiert am 12.01.2019 in einem Artikel der Frankfurter Rundschau, dass sich der Vollzug wohl positiv auf Jugendliche auswirkt. Die aktuelle Rückkehrquote von erwachsenen Straftätern allerdings besagt, dass laut einer Statistik von 2016 46 Prozent der in dem Jahr entlassenen Häftlinge innerhalb von 3 Jahren wieder straffällig wurden. Wir können daher mit gutem Grund annehmen, dass speziell im Zusammenhang mit erwachsenen Straftätern, und besonders auf lange Sicht hin, die Antwort auf die obige Frage sich eher als eine recht zweifelhafte Beurteilung der gesellschaftlich verbesserten Sicherheit äußern würde.

Natürlich, es gibt gute Gründe zu glauben, dass Gefängnisse Verbrechen verhindern könnten, dass die Erfahrung der Inhaftierung jemanden davon abhalten könnte, sich wieder dem Verbrechen zuzuwenden, um in Zukunft eine erneute Haftstrafe zu vermeiden. Auch könnte das Gefängnis ja einen guten Einfluss ausüben, indem dort echte Möglichkeiten zur Rehabilitation bestehen, und vielleicht neben

Drogen- und Alkoholbehandlung und wahlweiser Ausbildung, nachhaltige verhaltensformende Resozialisierungsbildung zu einem besseren, für die Gesellschaft wahrlich sicheren Wiedereintritt ins tägliche Leben führen könnte. Naja, in der jetzigen Situation kann man zumindest mit einigermaßen sicherer Überzeugung sagen, dass jemand, der im Gefängnis sitzt, der Allgemeinheit nicht viel Schaden zufügen und kein Verbrechen in der Freiheit begehen kann.

Im Kontrast dazu gibt es aber auch genug Erfahrungswerte, die darauf hinweisen, dass Gefängnisse das Ausmaß der Kriminalität von Inhaftierten nicht nur anregen, sondern tatsächlich erhöhen. Es gibt genug psychologische Daten, welche eine mental und sozial rückläufige Entwicklung auf das raue Gefängnisumfeld zurückführen lässt.

Die derzeitige Wegschließ-Policy und ausschließlich auf Bestrafung ausgesetzte Handhabung des –

und ja auch so bezeichnet als – „Strafvollzug“, kann jede mentale Verfassung oder sozialen Hintergrund in psychisch akute Probleme verwandeln oder diese, wenn schon vorhanden, nur derart verschlimmern, um diese Menschen erheblich anfälliger werden zu lassen für Aggressionen, oder sie zynisch und misstrauisch gegenüber dem

Rechtssystem machen.

Darüber hinaus kreierte diese Art der Handlungsweise des „Straf“-vollzugs für Gefangene von nur kleinen Vergehen eine oft nicht wieder rückgängig zu machende Entfremdung von Familie und Freunden, die den Rest des Lebens anhalten kann und somit erst einmal die Wiederkehr in die Gesellschaft erschwert oder, was oft der Fall ist, die einen psycho-sozialen sowie auch wirtschaftlichen Abstieg des Zuentlassenden zur Folge hat.

Eine Studie vor einiger Zeit unterwegs in den USA mit dem Ziel zu untersuchen, wie sich das Gefängnis auf Gewaltverbrechen auswirkt, verglich, wie sich zu Gefängnisstrafen verurteilte Personen mit denen verglichen, die in der Gemeinde zur Bewährungsaufsicht verurteilt wurden. Es wurden Daten zu allen Personen verwendet, die zwischen 2003 und 2006 im US-Staat Michigan wegen eines Verbrechens verurteilt wurden. Sie wurden bis 2015 verfolgt, um Verurteilungen wegen Gewaltverbrechen nachzuvollziehen.



• Proaktiver Vollzug? •

Die Studie konzentrierte sich auf Personen, die ein Gewaltverbrechen begangen hatten und zu Gefängnisstrafen verurteilt wurden, und auf solche, die auch zu Bewährungsstrafen berechtigt waren. In der Regel wurden diese Personen wegen Verbrechen wie Raub oder Körperverletzung verurteilt (Personen, die wegen schwererer Gewaltverbrechen wie Vergewaltigung oder Mord verurteilt wurden, haben in der Regel keinen Anspruch auf Bewährung).

Festzustellen, ob Unterschiede bei zukünftigen Gewaltdelikten auf das Gefängnis selbst zurückzuführen sind, ist jedoch schwierig. Die Art von Straftätern, die zu Gefängnisstrafen verurteilt werden, sind wahrscheinlich eher die, welche in Zukunft ein Gewaltverbrechen begehen würden als diejenigen, die zu Bewährung verurteilt werden, auch dann, wenn sie nicht zu Gefängnisstrafen verurteilt würden.

Um diese Herausforderung zu meistern, nutzte die Studie die zufällige Zuordnung von kriminellen Angeklagten zu Richtern, um ein randomisiertes Experiment nachzuahmen. Verschiedene Richter sind härter oder nachsichtiger in ihrer Verurteilung, sogar innerhalb desselben Bezirksgerichts. Die Studie verglich Angeklagte, die zufällig härteren Richtern zugewiesen wurden, mit denen, die zufällig milderen Richtern zugewiesen wurden.

Die Studie ergab, die Verurteilung einer Person zu einer Gefängnisstrafe hat keinen Einfluss auf ihre Chancen, innerhalb von fünf Jahren nach ihrer Entlassung wegen eines Gewaltverbrechens verurteilt zu werden. Das bedeutet, dass das Gefängnis langfristig keine präventive Wirkung auf die Gewalt unter Menschen hat, egal ob sie zu Haftstrafen oder zu Bewährungsstrafen verurteilt worden wären.

Es wurde auch während der Zeit, in der die Gefangenen noch im Gefängnis waren, ein kurzfristiger präventiver „Entmündigungseffekt“ festgestellt. Allerdings ist dieser Effekt geringer als wir normalerweise annehmen. Um zu verhindern, dass eine Person, die zuvor wegen eines Gewaltverbrechens verurteilt wurde, innerhalb von fünf Jahren nach ihrer Verurteilung ein neues Gewaltverbrechen begeht, müssen 16 solcher Personen inhaftiert werden.

Diese Ergebnisse sind aus zwei Gründen auch für Deutschland wichtig. Erstens kostet die Inhaftierung nur einer Person zehntausende Euro jedes Jahr. Die kurzfristige und geringe präventive Wirkung des Gefängnisses zeigt, dass diese Gelder besser für andere Gewaltpräventions- oder öffentliche Sicherheitsstrategien ausgegeben werden könnten.

Zweitens könnten die Einsparung dieser hohen Gefängniskosten in Verbindung mit der Besorgnis über die negativen Kollateralfolgen für Gefangene, ihrer Familien und Gemeinden zu erneuten Bemühungen führen, die Inhaftierung in allen Bundesländern zu reduzieren.

Doch trotz der Tatsache, dass mehr als die Hälfte der Gefängnisinsassen wegen eines Gewaltverbrechens verurteilt wurden, schließen die meisten Strafrechtsreformen die Straftäter mit gewalttätiger Vergangenheit aus. Die Ergebnisse dieser Studie bedeuten, dass viele Menschen, die wegen Verbrechen wie Raub und Körperverletzung verurteilt wurden, eher zu Bewährungsstrafen als zu Gefängnisstrafen verurteilt werden könnten, ohne dass dies Auswirkungen auf die öffentliche Sicherheit hat.



Michael Pawlowitsch
Covenant Haus gUG

• Anzeige •

Anzeige:



Covenant Haus (gUG) (haftungsbeschränkt)
Gesellschaft für Resozialisierung, Übergangs-, und Haftnachfolgebeihilfe

mp.covenanthisaus@outlook.com

Tel. 0152 02941442

gUG 2021

JVA

- Ehrenamtliche Einzelbetreuung
- Ausgang Begleitung
- Gefängnisseelsorge



In Zusammenarbeit mit

1. Sozialamt
 2. Wohnungsamt
 3. Agentur für Arbeit für
- Finanzielle Unterstützung,
 - Soziale Eingliederung, und
 - Aus- oder Weiterbildung

Nach Entlassung, 2-jähriges Resozialisierungs-Programm

1. Wohnungsvermittlung
2. Anti-Aggression Therapie
3. Familienzurückführung
4. Kreative Selbsthilfe Kurse
5. Christliche Betreuung



gUG haftungsbeschränkt
2021

Arbeitsstellenvermittlung

Unterstützung bei der Arbeitssuche
Vermittlung von Ausbildungsplätzen u. Praktika
Beschäftigung in assoziierten Unternehmen

Interessierte Häftlinge sind willkommen sich für dieses Programm anzumelden. Die verschiedenen Kurse geben Teilnehmern die Gelegenheit ihre jetzige Situation objektiv abzuschätzen, sich eine zukünftige wertbeständige Lebensweise vorzustellen und diese konstruktiv vor auszuplanen.

• Neues vom Beirat •

Sprechstunden des Beirats für Gefangene von April bis Juni 2023

[UK] Die Mitglieder des Beirats der Dresdner Justizvollzugsanstalten sind vom Justizministerium u.a. dafür berufen, dass sie Beschwerden von Gefangenen und deren Empfehlungen für einen besseren Justizvollzug anhören, aufnehmen und gegebenenfalls für Verbesserungen sorgen. Auch sollen sie bei Konflikten zwischen Gefangenen und Mitgliedern des Personals vermitteln.

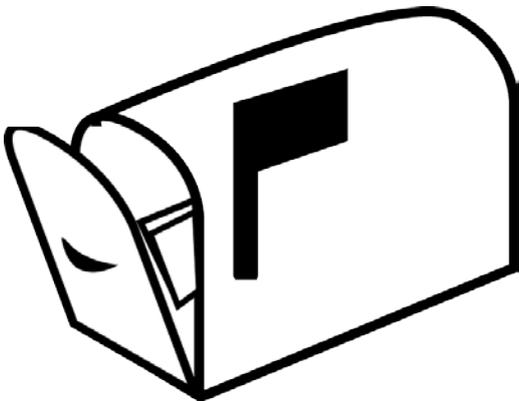
Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, bieten die Dresdner Beiratsmitglieder u.a. regelmäßig einmal monatlich eine Sprechstunde in der JVA an.

Die nächsten Termine (jeweils montags um 16 Uhr) werden von folgenden Beiratsmitgliedern wahrgenommen:

3. April 2023 Frau Eienkel und Herr Großpietsch

8. Mai 2023 Frau Söldner und Herr Vits

5. Juni 2023 Herr Kleinert und Herr Keiler



Anmeldungen sind ab sofort möglich und sollen spätestens eine Woche vor dem Termin in die Briefkästen des Beirats (siehe unten) gelegt werden oder über die Vollzugsbediensteten erfolgen.

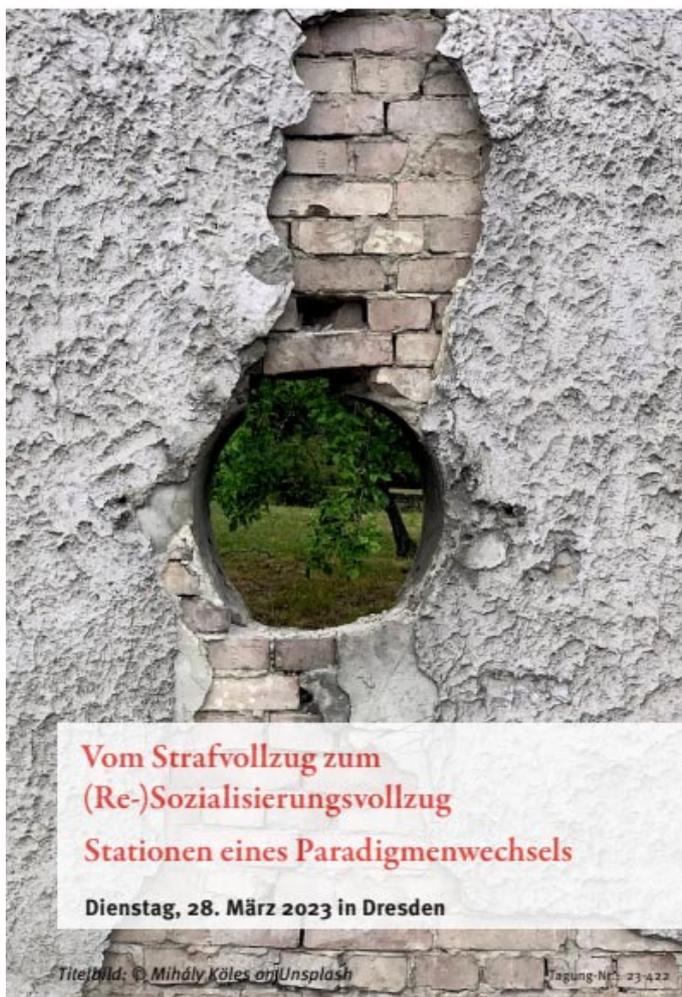
Die Briefkästen für den Anstaltsbeirat (AB) befinden sich auf dem Hauptflur (neben dem Eingang zum Kaufman und vor der Medizinischen Abteilung) und werden ausschließlich von Beiratsmitgliedern geleert.

Mit freundlichem Gruß

gez. Ulfrid Kleinert, Vorsitzender des Beirats der JVA Dresden

• Hammer Weg e.V. informiert •

[UK] Die Einladung zu folgender Veranstaltung richtet sich an Gefangene mit Lockerung und alle haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sowie andere Abonnenten.



Vom Strafvollzug zum (Re-)Sozialisierungsvollzug Stationen eines Paradigmenwechsels

Dienstag, 28. März 2023 in Dresden

Titelbild: © Mihály Köles on Unsplash

Tagung-Nr.: 23-422

Vom Strafvollzug zum (Re-)Sozialisierungsvollzug Stationen eines Paradigmenwechsels Dienstag, 28. März 2023 in Dresden

Titelbild: © Mihály Köles on Unsplash Tagung-Nr.: 23-422

Programm

Laut einer Studie des Bundesjustizministeriums wird jeder zweite jugendliche Häftling und jeder dritte erwachsene Häftling innerhalb von neun Jahren rückfällig und muss erneut eine Haftstrafe antreten. Im geschlossenen Vollzug ist es schwierig, ein verantwortliches Leben in Freiheit zu erlernen. Deshalb gibt es seit Jahren Forderungen, freie Formen für den Vollzug auf breiter Ebene zu etablieren. In Sachsen ist der „Justizvollzug in freien Formen“ bereits gesetzlich vorgesehen und seine Realisierung als eigenständige Justizvollzugsform im Koalitionsvertrag verankert.

Professor Ulfrid Kleinert, ehemaliger Rektor der Evangelischen Hochschule in Dresden, engagiert sich seit Jahrzehnten dafür, dass die vom Bundesverfassungsgericht immer wieder angemahnte Resozialisierungsaufgabe im Justizvollzug in geeigneter Weise verbindlich umgesetzt wird. Sein Vortrag beleuchtet, wie „freie Formen“ des Justizvollzugs diese Aufgabe besser wahrnehmen können und wie sie im Verhältnis zu den bisher dominierenden Formen des geschlossenen und offenen Vollzuges zu bewerten sind.

Mathias Weilandt, Staatssekretär im Sächsischen Staatsministerium der Justiz und für Demokratie, Europa und Gleichstellung, wird an der anschließenden Gesprächsrunde im Plenum teilnehmen.

18:00 Uhr Begrüßung Prof. Dr. Silke Geithner, Rektorin der Evangelischen Hochschule Dresden

Vortrag Prof. Ulfrid Kleinert, Ev. Hochschule Dresden
Statement Staatssekretär Mathias Weilandt, Dresden

19:00 Uhr Diskussion im Plenum

Anschließend: Gesprächsrunden und Empfang im Foyer der Evangelischen Hochschule Dresden

Leitung:

Stephan Bickhardt, Direktor der Evangelischen Akademie Sachsen

Kooperation:

Evangelische Hochschule Dresden

Veranstaltungsort:

Evangelische Hochschule Dresden, Dürerstraße 25, 01307 Dresden

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich über die Homepage der Evangelischen Akademie Sachsen www.ea-sachsen.de, per Email akademie@evlks.de

oder per Post an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Förderung:

Die Tagung wird durch die Evangelisch-Lutherische Landeskirche Sachsens gefördert.

Evangelische Akademie Sachsen
Hauptstraße 23, 01097 Dresden
Telefon: 0351 / 812 43 00
Telefax: 0351 / 812 43 49
akademie@evlks.de
www.ea-sachsen.de

• Hammer Weg e.V. informiert •



[Ja] DER Verein zur Förderung von Strafgefangenen und Haftentlassenen richtet in Zusammenarbeit mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung seine Jahrestagung 2023 aus. Sie findet am 2./3. Juni 2023 im „Klosterhof St. Afra“ Meißen statt. **Mit diesem Hinweis bitten wir auch Sie (unten 3.) um Ihre Mitwirkung.**

Es geht um „**Restorative Justice**“ („**Wiederherstellende Gerechtigkeit**“) und „**Täter-Opfer-Ausgleich**“.

1. Grundaussagen dazu sind:
Kriminelles Unrecht kann nicht hingenommen werden.
Strafe allein hilft als Sanktion meist nicht weiter:
 - Resozialisierung steht auf dem Papier. Es gibt viele Rückfälle.
 - Das Opfer ist meist nur Zeuge und muss sonst schauen, wie es allein klarkommt.Restorative Justice und Täter-Opfer-Ausgleich bringen Geschädigte und Täter zusammen.
Täter werden sehen, was sie wirklich angerichtet haben.
Geschädigte können das schlimme Geschehen und ihr Leid befreiend aufarbeiten.
2. Die Jahrestagung richtet sich zwar ganz besonders an **ehrenamtliche Mitarbeiter** im Strafvollzug. Sie sollen
 - über Möglichkeiten und Grenzen der Restorative Justice informiert werden,
 - einschätzen lernen,
 - ob ein Täter-Opfer-Ausgleich für die betreuten Strafgefangenen infrage kommt,
 - Einrichtungen kennenlernen, die den Täter-Opfer-Ausgleich bereits anbieten.
3. **Aber auch Menschen, die in einem Strafverfahren belangt wurden oder werden, sollen zu Wort kommen, und natürlich auch gerne unsere weiteren Leser, Abonnenten, Interessierte ...**

Dazu unsere Fragen:

Haben Sie mit „Restorative Justice“ und „Täter-Opfer-Ausgleich“ Erfahrungen?

Wie stehen Sie selbst dazu?

Was erwarten Sie von der Jahrestagung?

Über eine zeitnahe, kurz gefasste Rückmeldung wären wir dankbar.

Post geht an den

Briefkasten des

HAMMER WEG e. V.

In der JVA

Hammerweg 30

01127 Dresden

oder extern an

HAMMER WEG Verein

Postfach 53 01 13

01291 Dresden

oder

Mail: hermann-jaekel@hammerweg.eu

• Rezepte •



[DG]

Leckerer Reis-Fleischgericht

Zutaten:

300 g Reis
Salz
300 g Geschnetzeltes
etwas Öl, Salz,
Paprikapulver
Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
300 g Möhren
1 Becher Crème fraîche
Pfeffer und Curry

Zubereitung:

Reis in Salzwasser garen.

Geschnetzeltes in heißem Öl anbraten, gut würzen.

Bratenfond mit Gemüsebrühe ablöschen, Zwiebelwürfel, Lauchringe, Möhrenscheiben zufügen und zusammen dünsten.

Crème fraîche unterrühren, mit Gewürzen abschmecken.

Danach Reis und Fleisch zum Gemüse geben und kurz erhitzen.



Auflaufpfanne schnell und einfach

1. 600 g Hackepeter mit etwas Salz und Pfeffer würzen
2. 1 Dose Röstzwiebeln drüberstreuen
3. 1 Becher Schmand mit 1 Becher Schlagsahne und 1 Beutel Maggi-Fix für Bolognese verrühren und darüber gießen
4. mit 200 g geriebenem Käse bestreuen
5. Auflaufform 40 min bei ca. 200 Grad in den Backofen geben



[MP] Asiatische Nudelpfanne für 4 Personen

250 g Chinesische Eiernudeln	1 Prise Salz
100 g Erbsen, gefroren	3 EL Öl
3 mittlere Zwiebeln	Asiatisches Gewürz nach Geschmack
500 g Hähnchenbrustfilet	50 g Pilze
125 ml Hühnerbrühe	1 Gl. Bambussprossen
100 g Möhren	3 EL Sojasoße
	1 Prise Zucker
	1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Möhren waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und in 3 cm lange Streifen schneiden.
3. Pilze säubern, Pilzkappen vierteln, Stiele halbieren, Bambussprossen abgießen und abtropfen lassen
4. Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und abtropfen lassen
5. Öl in der Pfanne erhitzen und Hähnchenfleisch scharf anbraten. Die Möhren, Zwiebeln, Pilze, Bambussprossen und Erbsen dazugeben und kurz mitbraten.
6. Anschließend mit der Hühnerbrühe und Sojasoße angießen und kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
7. Zuletzt Nudeln dazugeben, untermischen, mitbraten und mit Salz und Zucker würzen.
8. Auf Tellern anrichten und servieren.

Ausprobieren lohnt sich!
Guten Appetit

• Adressen •

Adressen & Telefonnummern	JVA Dresden															
<p>Landgericht Dresden Lothringer-Str. 1 01069 Dresden Telefon: 0351-446-0</p> <p>Amtsgericht Dresden Roßbachstr.6 01069 Dresden Telefon: 0351-446-0</p> <p>Polizeidirektion Dresden-Nord Stauffenbergallee 18, 01099 Dresden Telefon: 0351-65 24 41 00</p>	<p>Hammerweg 30, 0127 Dresden Anstaltsleiterin: Frau R. Stange Besuchszeiten:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Montag & Dienstag</th> <th>Mittwoch, Donnerstag & Freitag</th> <th>Samstag & Sonntag</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13:00 – 14:00</td> <td>08:45 – 09:45</td> <td>09:30 – 10:30</td> </tr> <tr> <td>13:00 – 14:00</td> <td>10:15 – 11:15</td> <td>11:00 – 12:00</td> </tr> <tr> <td>16:30 – 17:30</td> <td>12:15 – 13:15</td> <td>14:00 – 15:00</td> </tr> <tr> <td>18:15 – 19:15</td> <td>13:45 – 14:45</td> <td>15:30 – 16:30</td> </tr> </tbody> </table>	Montag & Dienstag	Mittwoch, Donnerstag & Freitag	Samstag & Sonntag	13:00 – 14:00	08:45 – 09:45	09:30 – 10:30	13:00 – 14:00	10:15 – 11:15	11:00 – 12:00	16:30 – 17:30	12:15 – 13:15	14:00 – 15:00	18:15 – 19:15	13:45 – 14:45	15:30 – 16:30
Montag & Dienstag	Mittwoch, Donnerstag & Freitag	Samstag & Sonntag														
13:00 – 14:00	08:45 – 09:45	09:30 – 10:30														
13:00 – 14:00	10:15 – 11:15	11:00 – 12:00														
16:30 – 17:30	12:15 – 13:15	14:00 – 15:00														
18:15 – 19:15	13:45 – 14:45	15:30 – 16:30														
<p>Agentur für Arbeit Dresden Henriette-Hebest. .6, 01069 Dresden Telefon: 0351-2885 2500</p> <p>Jobcenter Dresden Budapesterstr. 30, 01069 Dresden Telefon: 0351-4754444</p>	<p>Anstaltsbeirat: Prof. Ulfrid Kleinert (Hammer weg e.V.) Anke Söldner (Verein für Soziale Rechtspflege) Regine Henkel (Arbeitsagentur Dresden) Rene Großpietsch (Arbeitersamariterbund) ASB Michael Pieper (Geschäftsführer Kreishandwerkschaft) René Vits (Arbeiterwohlfahrt) AWO Dresden Hanna Einkenkel (Hammer weg e.V.) Vertreter Sächsischer Landtag (SLT) Martin Modschiedler (CDU) Dr. Joachim Keiler (AFD)</p>															
<p>Jugendamt Dresden Waisenhausstr. 8, 01067 Dresden Telefon: 0351-49 76 68 4</p> <p>Verein für Soziale Rechtspflege e.V. Karlsruherstr. 36, 01099 Dresden Telefon: 0351-40 20 80</p> <p>Beratungsstelle für Inhaftierte, Haftentlassene und deren Angehörige (AWO Chemnitz) Dresdner Str. 38b, 09130 Chemnitz Telefon: 0371 67426-27</p> <p>Suchtberatung „Gesop“ Gasanstaltstr. 10, 01237 Dresden Telefon: 0351-21 53 08 30</p>	<p>GMV Gefangenenmitverantwortung:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Name</th> <th>Zuständig für</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Karabey, Bülent C 3.200</td> <td>Haus C</td> </tr> <tr> <td>Lange, Enrico C. 3.300</td> <td>Haus B</td> </tr> <tr> <td>Arnold, Lukas-Martin C 2.200</td> <td>Haus A</td> </tr> <tr> <td>Rentsch, David C 1.100</td> <td>Haus G</td> </tr> <tr> <td>Seemann, Steven A 2.100</td> <td>Haus A</td> </tr> </tbody> </table> <p>Die Mitglieder der GMV treffen sich am Sonnabend bei Bedarf von 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr im Raum neben der Bücherei (Riegelraum) im Haus B.</p> <p>Erreichbarkeit: Per VG51 an Stationsdienst Per Brief in die Briefkästen im Hauptgang Per Hauspost an das namentliche Mitglied</p>	Name	Zuständig für	Karabey, Bülent C 3.200	Haus C	Lange, Enrico C. 3.300	Haus B	Arnold, Lukas-Martin C 2.200	Haus A	Rentsch, David C 1.100	Haus G	Seemann, Steven A 2.100	Haus A			
Name	Zuständig für															
Karabey, Bülent C 3.200	Haus C															
Lange, Enrico C. 3.300	Haus B															
Arnold, Lukas-Martin C 2.200	Haus A															
Rentsch, David C 1.100	Haus G															
Seemann, Steven A 2.100	Haus A															
<p>Männernetzwerk Dresden e.V. Schwepnitzer Straße 10, 01097 Dresden Projektkoordination: 0351 - 79 66 348 Fachstelle: 0351 - 79 66 352 P3 sozial: 0351 - 65 888 325 Escape: 0351 - 810 43 43 Papada: 0351 - 810 44 33 Männerschutz: 0351 - 32 34 54 22</p>	<p>Landesjustizkasse Chemnitz Jagdschänkenstr. 58, 09117 Chemnitz Telefon: 0371-8448221 Bankverbindung: Landesjustizkasse Chemnitz IBAN: DE56 8700 0000 0087 0015 00 BIC: MARKDEF1870 Referenz: 70920941244 Name; Vorname Referenz 2: Geburtstag Verwendungszweck</p>															
<p>AWO Dresden Wohnungsnothilfe; Schuldnerberatung Telefon: 0351 84 704-522</p>	<p>Familienkasse Marschnerst. 37, 01307 Dresden Telefon: 0351-44 01 0</p>															
<p>Freiabonnements für Gefangene e. V. Köpenickerstr. 175, 10997 Berlin Telefon: 030-6 11 21 89 vermittelt kostenlos Zeitungen, Zeitschriften, auch fremdsprachig sowie Lehrbücher und Fachliteratur für Schule und Ausbildung an Gefangene</p>	<p>Volkhochschule Dresden e.V. „Prof. Victor Klemperer“ Annenstr. 10, 01067 Dresden Telefon 0351 254 40 0 Fax 0351 254 40 25 Mail: post@vhs-dresden.de Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch 9 bis 12 Uhr Donnerstag 15 bis 18 Uhr</p>															
<p>Gerdas (Telefonanbieter) Bergwiesenstr. 9, 53340 Meckenheim</p>	<p>Vonovia Wohnungsgesellschaft Pfortenhauerstr.48, 01307 Dresden Telefon: 0234 414 70 0000</p>															
	<p>Sächsisches Staatsministerium der Justiz für Demokratie, Europa & Gleichstellung Hansastraße. 4, 01097 Dresden Telefon: 0351-564-0</p>															

Die Riegel-Redaktion sucht neue Mitreiter!

Ihr solltet:

- Spaß am Schreiben haben
- Deutsch gut in Wort und Schrift beherrschen
- und Lust haben Euch 2 Mal im Monat einen Nachmittag Zeit zu nehmen.

Bei Interesse, schreibt einfach einen VG 51 an den Pädagogischen Dienst z.Hd. Frau Frenzel oder direkt an die RIEGEL-Redaktion.



andreas boine

rechtsanwalt

fachanwalt für strafrecht

Turnerweg 6, 01097 Dresden

Telefon: 0351 804 8656

Mobil: 0160 846 3301

Telefax: 0351 804 8655

info@ra-boine.de

www.ra-boine.de

SEIT 2001

RECHTSANWALT

SEIT 2005

FACHANWALT FÜR STRAFRECHT

RECHTSTIPP:

Mit einer Änderung der Strafprozessordnung im Dezember 2019 haben sich wesentliche Änderungen im Recht der Pflichtverteidigung ergeben. Von besonderer Wichtigkeit sind dabei insbesondere:

1. In Fällen der sog. notwendigen Verteidigung (in denen ein Anspruch auf Bestellung eines Pflichtverteidigers besteht) besteht bereits im Ermittlungsverfahren der Anspruch auf Bestellung eines Pflichtverteidigers. (§ 141 Abs. 1 S. 1 StPO)
2. Vor Vernehmungen und Entscheidungen zur Haft ist dem Beschuldigten auch im Ermittlungsverfahren ein Pflichtverteidiger zu bestellen. (§ 141 Abs. 2 StPO)
3. Im Falle der Inhaftierung ist nach Eröffnung des Tatvorwurfes (z.B. durch eine Ankündigung der Vernehmung zu einer Sache) ein Pflichtverteidiger zu bestellen. (§ 141 Abs. 2 Nr. 3 StPO)
4. Die Möglichkeit eines Wechsels des Pflichtverteidigers ist nunmehr gesetzlich geregelt. Sofern der Beschuldigte zu der Bestellung des Pflichtverteidigers nicht angehört wurde oder er nur eine kurze Frist zur Stellungnahme hatte (z.B. bei der Hafttrichtervorführung), kann innerhalb von drei Wochen die Bestellung eines anderen Pflichtverteidigers beantragt werden. (§ 143a Abs. 2 Nr. 1 StPO)

Mit den gesetzlichen Änderungen ist nunmehr gewährleistet, dass niemand, der sich in Haft befindet, sich einem Strafverfahren ohne den Beistand eines Verteidigers stellen muss. Der Inhaftierte muss dieses Recht aber aktiv wahrnehmen, indem er die Bestellung eines Verteidigers beantragt. Die Strafprozessordnung sieht vor, dass er bei Vernehmungen auf die Bestellung eines Verteidigers verzichten kann (§ 141a Abs. 1 StPO). Von einem Verzicht ist aus Sicht der Strafverteidiger dringend abzuraten.

„DIE AUFGABE DES STRAFVERTEIDIGERS IST ES, VERTRAUEN ZU SCHENKEN, WO ES JEDER VERWEIGERT; MITGEFÜHL ZU ENTFALTEN, WO DIE GEFÜHLE ERSTORBEN SIND; ZWEIFEL ZU SÄEN, WO SIE KEINER MEHR HAT; UND HOFFNUNG ZU PFLANZEN, WO SIE LÄNGST VERFLOGEN WAR.“

G. Strate



Jeder Beschuldigte hat in jeder Lage des Verfahrens das Recht sich des Beistands eines Verteidigers zu bedienen.

The accused may have the assistance of defense counsel at any stage of the proceeding.
we speak english

Каждый обвиняемый в любой ситуации процесса имеет право пользоваться защитой адвоката.
Мы говорим по-русски.

Ihr Recht - Ihre Strafverteidiger
STURMRECHTSANWÄLTE

Blasewitzer Str. 9
D-01307 Dresden
Fon 49 (0)351 2606883
Fax 49 (0)351 2606882
E-Mail: info@sturmrechtsanwaelte.de

LAWYERSADVOCATS

SCHMIDT MAY

R E C H T S A N W Ä L T E

**Beratung & Vertretung,
Ihr Anliegen ist unsere Herausforderung!**

Lauterbachstraße 5
01796 Pirna
info@anwaelte-pirna.de

Tel.: 03501/4 66 18 36
Fax: 03501/4 66 18 38
www.anwaelte-pirna.de

Unsere Kompetenzen im Strafrecht:

Jugend- und Erwachsenenstrafrecht
Ermittlungsverfahren und Untersuchungshaft
Haftprüfung, Haftbeschwerde
Gerichtliches Hauptverfahren, Berufung und Revision
Betäubungsmittelstrafrecht
Strafvollstreckung und Strafvollzug
Wahl- und Pflichtverteidigung



Rechtsanwältin Fanny Schmidt



Rechtsanwältin Susanne May

Abonnementsbestellung

der Dresdner Gefangenenzeitung „Der Riegel“

– einzige deutsche Gefangenenzeitung mit Redaktionen von innen (Gefängnisinsassen) und außen (Haftentlassene und freie Bürger) –

DER RIEGEL - Die Dresdner Gefangenenzeitung erscheint alle drei Monate.

DER RIEGEL - *informiert Inhaftierte, deren Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit* über Vorgänge im Dresdner Gefängnis und über die Arbeit der haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen

DER RIEGEL - *kommentiert* aus der Sicht von Gefangenen und derer, die mit ihnen zusammen arbeiten, gesellschaftliche und politische Vorgänge

DER RIEGEL - *mischt sich in öffentliche Debatten ein*, die den Strafvollzug betreffen.

Jahresabo 10 € inkl. Versand

Einzelheft 2 € zzgl. Versand

Zu bestellen über:

HAMMER WEG e. V., Fr. Hanna Einenkel, Peschelstraße 17, 01139 Dresden



Ich bestelle den RIEGEL – Dresdner Gefangenenzeitung, hg. vom HAMMER WEG e. V. – Verein zur Förderung Strafgefangener und Haftentlassener, im Abonnement zum Jahresabopreis von 10 € inkl. Versand.

Die Bezahlung erfolgt durch Überweisung des Betrages von 10 € auf:

IBAN: DE 49 8505 0300 3120 0020 88
SWIFT-BIC: OSDDDE81XXX
Kreditinstitut: Ostsächsische Sparkasse Dresden

Bitte senden Sie den „Riegel“ an folgende Adresse:

Name: _____

Straße: _____

PLZ /Ort: _____

Der Spendenpreis beträgt 2 €, für Gefangene ist die Zeitung kostenfrei, die Portokosten werden durch mich übernommen.

Datum

Unterschrift

KUCKLICK

dresdner-fachanwaelte.de

Palaisplatz 3 (Ecke Königstraße) · 01097 Dresden ☒ **Telefon 0351 80718-0** ☒ **info@dresdner-fachanwaelte.de**



Rechtsanwalt

**Carsten
Brunzel**

FA für Strafrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:
Betäubungsmittelstrafrecht
Internationales Strafrecht
Steuerstrafrecht
Vermögensstrafrecht
Wirtschaftsrecht



Rechtsanwältin

**Stefanie
Kretschmer**

Tätigkeitsschwerpunkte:
Allgemeines Strafrecht
Strafvollstreckung
Strafvollzug



Rechtsanwältin

**Dr. Angelika
Zimmer**

FAin für Familienrecht

Tätigkeitsschwerpunkte:
Scheidungsverfahren
Umgang und Sorge
Unterhaltsrecht
Urheber- und Medienrecht

Wichtiger Hinweis bei Kontaktaufnahme aus der Untersuchungshaft:

Es genügt ein kurzes Anschreiben mit der Bitte um einen Gesprächstermin. Geben Sie das Justizaktenzeichen und das zuständige Gericht/Ermittlungsbehörde Ihres Verfahrens an, aber schildern Sie keine Einzelheiten des Falles, da die Post kontrolliert wird.



Rechtsgebiete mit Fachanwaltstitel | Weitere Tätigkeitsschwerpunkte

Allgemeines Zivil- und Vertragsrecht · **Arbeitsrecht** · **Bau- und Architektenrecht** · **Erbrecht** · **Familienrecht***^{***}
Genossenschaftsrecht · **Gewerblicher Rechtsschutz** · Immobilienrecht · Insolvenzrecht · Inkasso/Forderungsmanagement
IT-Recht · Kfz-Recht · **Mediation** · **Medizinrecht** · **Miet- und Wohnungseigentumsrecht** · Reiserecht · **Sozialrecht***^{***} · Steuerrecht
Strafrecht · Transport- und Speditionsrecht · Urheber- und Medienrecht · Vergaberecht · **Verkehrsrecht****
Versicherungsrecht · Verwaltungsrecht · Wettbewerbsrecht · Zwangsvollstreckung

UNSERE ERFAHRUNG GIBT IHNEN RECHT.



@dresdnerfachanwaelte



@kucklick_dresdner_fachanwaelte



ANWALT.DE @kucklick

★★★★★