

WIR GRATULIEREN

... Frau Christel Lange in Lüchow, Alten- und Pflegeheim St. Elisabeth, Dannenberger Straße 37/38, zum 78. Geburtstag am 22. Februar.

Stammtisch der Gruppe für Vielfalt

Prezier. Die Gruppe „Lemgow für Vielfalt und Demokratie“ trifft sich zu ihrem monatlichen Stammtisch. Er findet am Dienstag, dem 24. Februar, statt. (Neue) Interessierte sind willkommen. Die Einladung richtet sich an Menschen, die im Lemgow wohnen. Das Treffen beginnt um 19 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Prezier. Es werden die diesjährigen öffentlichen Veranstaltungen im Lemgow geplant.

ejz

Jazz in der Musikschule in Lüchow

Lüchow. Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Ensembles der Musikschule sind am Dienstag, dem 24. Februar, ab 19 Uhr bei einer Jazz Night zu hören. Sie findet in den Räumen der Musikschule in Lüchow statt.

ejz

Frühstück von der Silberdistel

Clenze. Die Silberdistel-Senioren frühstücken am Dienstag, dem 24. Februar, von 9 bis 11.15 Uhr im Café Aßmann in Clenze. Das Team bittet um baldige Anmeldung unter (05844) 1789, (05844) 456 oder (05844) 975571.

ejz

Regional informiert EJZ

BEILAGENHINWEIS

Einem kleinen Teil unserer heutigen Ausgabe (ohne Postversand) ist ein Prospekt von Edeka, Gartow, beigelegt. Wir bitten unsere Leserinnen und Leser um freundliche Beachtung.

Konfrontation mit der Sucht

Projekt „Smartphone aus – Leben an“:
Jugendliche gewinnen plötzlich an Zeit –
Jacob Weizmann stellte erste
Auswertung an der
Oberschule in Lüchow
VOR

VON BJÖRN VOGT

Lüchow-Dannenberg. Acht Stunden Bildschirmzeit am Tag. Mehr als 100 Aktivierungen. Alle fünf Minuten ein Blick aufs Display. Zahlen, die viele Jugendliche inzwischen nicht mehr überraschen – sondern erschrecken. An der Jeetzel-Oberschule in Lüchow haben Schülerinnen und Schüler in den vergangenen Wochen genau hingeschaut: Wie viel Zeit verbringe ich eigentlich am Smartphone – und was macht das mit mir?

Im Rahmen des Projekts „Smartphone aus – Leben an“ von Jacob Weizman stellten sich die Jugendlichen einer einwöchigen Challenge. Dabei konnten die Schüler zwischen drei Varianten wählen: die ersten und letzten 30 Minuten des Tages ohne Handy, maximal zwei Stunden Bildschirmzeit pro Tag oder weniger als 50 Aktivierungen täglich. Was zunächst nach Verzicht klingt, entwickelte sich für viele zu einer überraschenden Erfahrung.

„Ich habe mein gesamtes Social Media gelöscht“, schreibt ein Schüler im anonymen Feedback. „Für mich war das eine Alles-oder-Nichts-Entscheidung. Jetzt bekomme ich meine Hausaufgaben fertig und habe noch Zeit für mich.“

„Tage fühlen sich länger und besser an“

Eine andere Schülerin reduzierte ihre Bildschirmzeit von acht auf fünf Stunden täglich – „das sind 21 Stunden in der Woche“. Mehrere Jugendliche berichten, dass sich ihre Tage „länger – im guten Sinn“ anfühlten. Sie verbrachten mehr Zeit mit der Familie, gingen öfter nach draußen, machten Sport, probierten neue Rezepte aus oder lasen ein Buch. „Ich habe gelernt, dass ich mehr Zeit habe, wenn ich das Handy mal weglege“, lautet ein Fazit.

Besonders eindrücklich war für viele die Erkenntnis, wie automatisch die Smartphone-Nut-



Der Jacob Weizmann vor Schülerinnen und Schülern bei der Vorstellung des Smartphone-aus-Programms.

Foto: privat

zung geworden ist. „Dass wir durchschnittlich alle fünf Minuten ans Handy gehen“, wie viel Zeit man am Handy verbringt“ oder „dass ich, wenn ich so weitermache, 25 meiner nächsten 60 Jahre am Handy sein werde“ – solche Gedanken hätten ihnen „die Augen geöffnet“, schreiben die Jugendlichen. Ein Satz blieb vielen besonders im Kopf: „Will ich in den nächsten zehn Jahren fünf Jahre scrollen oder leben?“

Schulleiterin Hilke Sonderhoff beobachtet ähnliche Entwicklungen: „Die Schülerinnen und Schüler merken, dass erhöhter Smartphone-Konsum ihnen nicht gut tut.“ Gleichzeitig fehle es in vielen Familien an klaren Regeln, und Erwachsene seien oft keine guten Vorbilder. Genau hier setzt das Projekt an: Es verteuert das Smartphone nicht, sondern lädt zur Reflexion ein. Die Jugendlichen lernen, ihr eigenes Verhalten zu hinterfragen und Alternativen zu entdecken – Sport, kreative Freizeitbeschäftigungen oder einfach mehr echte Begegnung.

„Es ist bemerkenswert, wie viel sich öffnet, wenn Jugendliche merken, dass sie ernst genommen werden.“

Jacob Weizmann, Autor

Jacob Weizman zieht eine positive Bilanz: „Es ist bemerkenswert, wie viel sich öffnet, wenn Jugendliche merken, dass sie ernst genommen werden.“ Für viele sei es das erste Mal gewesen, dass sie ihre Nutzung bewusst reflektiert hätten. „Es geht nicht um Verbote, sondern um einen gesunden Mittelweg zwischen digitaler und echter Welt.“

Nun folgt eine vierwöchige Challenge

Auf die einwöchige Challenge folgt nun ein vierwöchiges Begleitprogramm, das gemeinsam mit den Schülern in Lüchow-Dannenberg umgesetzt wird. Das Besondere: Auch Eltern und Lehrkräfte werden einbezogen. „Einen ausgeglichenen Umgang mit dem Smartphone zu finden, ist kein Jugendthema. Es betrifft uns alle“, sagt Weizman. Die Module umfassen Bewusstwerden, Entscheidungsfreiheit im Umgang mit Impulsen, Zeit zurückgewinnen und nachhaltiges Verankern neuer Gewohnheiten – jeweils mit kurzen täglichen Im-

pulsen, anonym und ohne Leistungsdruck.

Weizman glaubt, dass Veränderung nicht durch Wissen allein entsteht, sondern durch Umsetzung. „Ich wünsche mir, dass jeder erkennt, was die eigene Smartphone-Nutzung mit dem eigenen Leben macht – und was vielleicht zu kurz kommt.“ Das Smartphone sei ein nützliches Werkzeug, dürfe aber nicht zum Lebensmittelpunkt werden.

Am 23. Februar startet Weizman sein Vier-Wochen-Begleitprogramm mit der Bernhard-Varenus-Schule und der Oberschule Lüchow, an der Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern teilnehmen.

Am 1. März erneut ein Infoabend in Schreyahn

Wegen der großen Nachfrage lädt Jacob Weizman gemeinsam mit Britta Gansebohm zu Sonntag, dem 1. März, um 17 Uhr erneut zu einer interaktiven Lesung mit anschließender Gesprächsrunde in den Künstlerhof Schreyahn ein. Der Abend richtet sich an alle Interessierten – Eltern, Jugendliche, Lehrkräfte und alle, die sich mit ihrem eigenen Smartphone-Gebrauch auseinandersetzen möchten. Weizmann: „Zuhören, mitdenken und mitreden ist ausdrücklich erwünscht.“

EJZ-Hinweis: Vorsicht bei externen Werbern

Lüchow. Der Köhring-Verlag, in dem die Elbe-Jeetzel-Zeitung erscheint, weist darauf hin, dass derzeit ein Verlag aus Düsseldorf gezielt Anzeigenkundinnen und -kunden in der Region kontaktiert. Dabei wird für ein angebotenes „Bürgermagazin Lüchow, Dannenberg, Gartow etc.“ geworben. Auffällig seien dabei vergleichsweise hohe Anzeigenpreise bei zugleich geringer Druckauflage sowie eine nicht transparent dargestellte Verteilung über unbekannte Auslagestellen. Besonders kritisch: Nach Informationen der EJZ sollen in diesem Zusammenhang teils Anzeigenmotive aus bisherigen Veröffentlichungen ohne Zustimmung verwendet worden sein. Diese Motive sind geistiges Eigentum des Köhring-Verlages und dürfen ausschließlich von der Elbe-Jeetzel-Zeitung oder mit ausdrücklicher Freigabe genutzt werden. Die Elbe-Jeetzel-Zeitung empfiehlt, entsprechende Angebote sorgfältig zu prüfen. Wer unsicher ist oder Fragen zu einer Anfrage hat, kann sich direkt an die Anzeigenabteilung des Köhring-Verlags wenden – dort wird persönlich beraten, damit Werbemaßnahmen planbar bleiben und den gewünschten Effekt erzielen.

ejz

Tipps für Vermieter in Sachen Steuern

Lüchow. Die Kreisvolkshochschule (KVHS) zeigt Wege durch die Einkommensteuererklärung für Vermieter. Wer ein Haus oder eine Wohnung vermietet oder dies plant, stehe oft vor steuerlichen Fragen. In der KVHS werden am Sonntag, dem 7. März, ab 11 Uhr bei einem Tageskurs die wichtigsten Grundlagen zur Einkommensteuererklärung für Vermietende vermittelt. Kursort sind die Räume der KVHS in Lüchow, Tarmitzer Straße 7. Der Dozent ist Axel Jäger. Infos und Anmeldungen sind bei der KVHS im Internet unter www.allesbildung.de, unter Telefon (05841) 4882 sowie per E-Mail an serviceL@allesbildung.de möglich, heißt es.

ejz

**FIFA
FUSSBALL-WM
2026
BEI MAGENTA TV**

- Alle 104 Spiele live und in UHD
- 44 Partien exklusiv nur bei MagentaTV
- Einzigartige Berichterstattung mit Mats Hummels, Jürgen Klopp und Thomas Müller

**MagentaTV Smart
für 10 €* mtl.,**

in den ersten 6 Monaten für 0 €, nutzbar z. B. mit der TV-Box MagentaTV One

Ein Angebot von:

**WENDLAND
TELEFON** GmbH



Lange Str. 14
29439 Lüchow
05841-709 1000

www.wendland-telefon.de

* Aktion gilt bis 02.03.2026 für MagentaTV Neukunden. MagentaTV Smart kostet in den ersten 6 Monaten 0 €/Monat, danach 10 €/Monat. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. MagentaTV ist über die MagentaTV App ohne zusätzliche Hardware empfangbar. Auf Wunsch kann die TV-Box MagentaTV One für 5 €/Monat, zzgl. 6,95 € Versandkosten, mit einer Mindestvertragslaufzeit von 12 Monaten gemietet werden. Alle Preise inkl. der gesetzlichen MwSt. Voraussetzung für die Nutzung ist eine bestehende Internetverbindung. Für die Internetverbindung gelten die Bedingungen des jeweiligen Internetanbieters. Bei Nutzung über das Mobilfunk-Netz erfolgt die Belastung des Datenvolumens beim jeweiligen Mobilfunk-Anbieter.

Ein Angebot von: Telekom Deutschland GmbH, Landgrabenweg 149, 53227 Bonn.