

# WOCHENSPIEGEL

WITTENBERGE | PERLEBERG | PRITZWALK

kostenlos an 43 300 Haushalte | Ausgabe 13 | Sonnabend, 28. März 2026

## Konzert mit Andreas Pasternack

**MEYENBURG.** Am Ostermontag, dem 6. April, wird es um 16 Uhr ein „swingendes Frühlingkonzert“ im Modemuseum Meyenburg geben mit dem Jazz-Musiker Andreas Pasternack. Seine wöchentliche Jazz-Time auf NDR 1 Radio MV, die er gemeinsam mit Joachim Böskens moderiert, ist Kult. Pasternacks Spiel zwischen Jazz, Swing und Pop trifft auf pure Spielfreude. Im Modemuseum stellt er sein neuestes Programm vor und bleibt seinem Erfolgsrezept treu. Das Publikum darf sich auf handgemachte Musik mit den schönsten Evergreens in der Tradition von Showlegenden wie Frank Sinatra, Dean Martin und Co genauso freuen wie auf Songs von Udo Jürgens und eigene Interpretationen beliebter Oldies und zeitgenössischer Pop-Stücke. Tickets gibtes in der Bibliothek im Schloss Meyenburg, Tel. 033961/80403 oder unter Tel. 0176/25718825. WS

## Gartenabfälle nicht verbrennen

**PERLEBERG.** In den vergangenen Tagen wurden in der Rolandstadt Perleberg mehrere Klein- oder Gartenfeuer gesichtet, die auf Grund der Rauchentwicklung sowie ungeeigneten Brennmaterials zu beanstanden waren. Der Sachbereich Umwelt weist darauf hin, dass das Verbrennen von Gartenabfällen in Deutschland laut Kreislaufwirtschaftsgesetz (§ 11) nicht gestattet ist. Soweit Schnittgut nicht durch Kompostieren, Schreddern, Mulchen oder Scheitholzgewinnung selbst verwertet werden kann, ist es an den Annahmestellen des Landkreises abzugeben. Feuer mit starker Rauchentwicklung sind aufgrund unzulässiger Belästigung und Luftverunreinigung untersagt. Nur Scheitholz aus Baumschnitt ist als Brennmaterial für ein Lagerfeuer zulässig, wenn es – je nach Stärke – etwa ein Jahr oder mehr gelagert wurde. Diesjähriges Schnittgut, Laub und krautige und grüne Pflanzenteile sind ausgeschlossen. WS

## HEIßER DRAHT

Service:  
**03877/92 32 11**

info.prg@  
wochenspiegel-brb.de



## Ehrliche Küche, Camping und Bootsverleih

Ausflugslokal „Neue Mühle“: Neustart mit neuem Betreiber und dem Namen „Food Camp“

**PERLEBERG.** Neuer Inhaber, neuer Name: Mit einem Tag der offenen Tür hat das Ausflugslokal, das viele Perleberger noch als „Neue Mühle“ kennen, letzte Woche wieder seine Pforten geöffnet. Seit dem 1. Januar dieses Jahres haben Inhaber Nino Rakow und seine Unterstützer auf diesen Tag hingearbeitet, haben



die Gaststube renoviert und teilweise umgestaltet. Mit dem Neustart heißt der Betrieb nun „Food Camp – Restaurant & Camping by Neue Mühle“.

Bevor die Perleberger und ihre Gäste sich hier umschaute, sind Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos) und die Geschäftsführerin des Technologie- und Gewerbezentrum (TGZ) Sandra Perabo gekommen, um Nino Rakow alles Gute für den Neustart zu wünschen. Vom TGZ gibt es Blumen und vom Bürgermeister das Perleberger Hufeisen, das dem neuen Unternehmer und seinem Ausflugslokal Glück bringen soll.

„Bis jetzt hat es gut gewirkt“, so der Bürgermeister. Sandra Perabo wünscht Nino Rakow viele gute Ideen. Außerdem stehe das TGZ auch weiterhin als Gesprächspartner zur Verfügung, so die Geschäftsführerin. Dieses Angebot nimmt er gern an.

Nino Rakow informierte Axel Schmidt und Sandra Perabo über die Veränderungen, die er vorgenommen hat: Auf dem Campingplatz habe es bereits die ersten Gäste gegeben. Hier gibt es 18 Stellplätze, die gegebenenfalls auf 20 erweitert werden können, so der neue Betreiber. Die erste Anfrage für eine Klassenfahrt liegt bereits vor. Für kleine Gesellschaften steht den Gästen das Perleberg-Zimmer zur Verfügung. Am Tage der offenen Tür seien

Steht selbst in der Küche des Ausflugslokals: Nino Rakow.  
Foto: Marcus J. Pfeiffer

Bürgermeister Axel Schmidt (links) und TGZ-Geschäftsführerin Sandra Perabo gratulieren Nino Rakow zum Neustart des „Food Camps“ an der Neuen Mühle in Perleberg.  
Foto: René Hill/Stadt Perleberg

die Gäste nicht nur aus der Region, sondern auch aus Wismar und Osnabrück angereist. Nun ist das „Food Camp – Restaurant & Camping by Neue Mühle“ offiziell geöffnet. Mit zwei Mitarbeitern – einer Servicekraft und einem Hausmeister – startete der Betrieb. Nino Rakow selbst steht in der Küche.

Neben dem Restaurantangebot mit „ehrlcher Küche“, wie Nino Rakow es in seinen Flyern beschreibt, und dem Campingplatz für Zelte und Caravans wird es einen Kanu-, Treibboot- und Stand-Up-Paddel-Verleih geben. Perspektivisch sollen auch wieder Kahnfahrten auf der Stepenitz stattfinden. dre

Geöffnet hat das Ausflugslokal immer mittwochs bis freitags von 14.30 bis 16 Uhr für Kaffee und Kuchen und ab 17.30 Uhr. Sonabends und sonntags öffnet es um 11 Uhr. Am Sonntag ist um 17 Uhr Feierabend, Montag und Dienstag ist Ruhetag. Informationen sind bei Instagram und Facebook zu finden. Reservierungen sind telefonisch (03876/301010) und per E-Mail (Foodcamp@web.de) möglich.

## Meinungen und Ideen gefragt

**PERLEBERG.** Die Möglichkeit, Anliegen, Meinungen und Ideen an Vertreter der Stadtpitze zu stellen, gibt es wieder am Mittwoch, dem 1. April, in der Bürgerfragestunde von Perleberg. Der Vorsitzende der Stadtverordnetenversammlung stellt sich dann den Fragen und Meinungen der Perlebergerinnen und Perleberger ab 17 Uhr im Zimmer 310 der Lotte-Lehmann-Akademie, Großer Markt 12. WS

**DR. LEHNER**  
IMMOBILIEN  
Von der Elbe bis zur Ostsee



WIR KÖNNEN,  
WOLLEN UND WERDEN

## IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN

wenn SIE es wünschen!

Rufen Sie uns einfach an,  
wir beraten Sie gerne,  
unverbindlich & kostenlos!

Anne Koplin  
Immobilienmaklerin  
Telefon 0 3877 - 70006  
DR-LEHNER-IMMOBILIEN.DE

## GLÜCK SCHENKEN?

...UNSERE FAMILIENANZEIGEN!

Ganz einfach inserieren:  
**0331 / 28 40 404**  
anzeigen@wochenspiegel-brb.de

**JETZT NEU!**

Dein Kaufland-  
Prospekt ab  
sofort im Innenteil

• RESTAURANT  
• THEATER  
• BOWLINGBAHN  
• FUSSBALL-LOUNGE

**Olafs Werkstatt**  
ehem. C. Lüdecke Landmaschinen: seit 1882  
03 39 70 / 14 423 • www.olafs-werkstatt.de  
Robert-Koch-Str. 47 in Neustadt/D.

**Magie<sup>3</sup> - Magie Mix Show**  
Sonntag, 26. April | 15 Uhr | 26,90 €

**Wasserschaden?  
Leckortung?  
Brandschaden?** www.interbau24.eu

**NOTRUF 24h / Soforthilfe aus einer Hand Interbau24**  
Tel. 0177-755 56 67 TÜV geprüft Hamburger Str. 7, 19348 Perleberg

**Osterfischverkauf 02.04.2026**

Öffnungszeiten Gründonnerstag:  
17–20 Uhr

Leddiner Weg 5, Kyritz  
Vorbestellungen unter: 0174/6883002  
oder unter fischverliebt@gmx.de

fischverliebt\*

**TROCKEN24.de**

NOTFALL **0152-37245274**

bei Wasser- und Brandschäden

19322 Wittenberge • Perleberger Str. 153  
www.trocken24.de

## Mehr draußen. Bei jedem Wetter.

Ihr neues Terrassendach montiert in nur 14 Tagen.\*



- Design-Terrassendächer und Wintergärten nach Maß
- German Design Award ausgezeichnet
- Eigene Produktion. Individuell. Wertbeständig.

\*Prime-Termine für das Frühjahr begrenzt

Unsere Servicebüros in Ihrer Nähe:

16244 Schorfheide/Finowfurt, Kastanienallee 27, 0 33 35 / 3 30 29 98  
16567 Mühlenbecker Land, Großstückenfeld 1c, 03 30 56 - 24 77 08  
16835 Lindow Mark, Straße des Friedens, 03 39 33 / 90 88 99  
www.nelsonpark-td.de

**25 Jahre**  
Private  
Hauskrankenpflege

**FEUERBÖTER**

Wir sagen Danke!

1. April 2026

Aus Anlass unseres 25-jährigen Jubiläums möchten wir uns von Herzen bedanken. Unser Dank gilt unseren Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen, unserem engagierten Team - denn ohne euren täglichen Einsatz, eure Verlässlichkeit und euer Herz wäre all das nicht möglich.

Ein herzliches Dankeschön auch unseren Kooperationspartnern - insbesondere Ärztinnen und Ärzte, Apotheken, Sanitätshäusern, Therapeuten, Krankenhäusern und allen weiteren Wegbegleitern für das entgegengebrachte Vertrauen und die stets gute Zusammenarbeit.

Ihre Private Hauskrankenpflege Norman Feuerböter

16928 Pritzwalk • Grünstraße 33 • Tel. 03395/8014110 • Web: www.privatehauskrankenpflege.de

## Neueröffnung am 30. März 2026 ab 13 Uhr



Termine nach Vereinbarung, auch über WhatsApp  
Tel. 0170/6604817  
info.PhysioLogisch@web.de

Berliner Weg 14 19348 Perleberg

## Märzsommerdag

Der Wochenspiegel veröffentlicht in loser Folge Texte auf Plattdeutsch. Unterstützt werden wir dabei vom Verein für Niederdeutsch im Land Brandenburg e.V. sowie vom Plattdeutschen Stammtisch Wittstock. Dafür vielen Dank! Und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Vergnügen beim Lesen! *Ihr Wochenspiegel-Team*



Wat leggt so warm sick aewer't Land  
nah all dei grote Küll?  
Dat is, as wenn 't in 'n Märzenmaand  
all Sommer warden süll.

So sachten geiht un weihd de Wind  
hen aewer Gorn und Feld,  
röppt hier 'ne Blaum un dor en Blatt  
ganz liesen in die Welt.

Un ierst dei Sünn, dei grote Stiern,  
wat lacht dei hell von 'n Häben!  
Nu söln in 'n Stratengraben sick  
woll les un Snei bald gäben.

Ne ganz lütt Meis' singt all von Leiw',  
ein Leid, so säut un klor,  
un gistern seeg'n mien Jung un ick  
all 'n jungen Hasen gor.

Ne, ne, Fründ Winter, nu is 't ut  
mit dienen witten Tand,  
dei März mit Sünn un Sommerdag  
jagt di bald ut dat Land.

Un is dei März allein tau swack,  
April un Mai stahn prat,  
ick rad di gaut, giff up dei Sak,  
tau 'n Dickdaun is 't tau lat!

**Richard Giese**



## The Minds - The Tribute to Simple Minds

Seit dem Jahr 2012 bringen The Minds den einzigartigen Sound der legendären schottischen Band Simple Minds live auf die Bühne. Die fünf erfahrenen Musiker aus Belgien teilen eine gemeinsame Leidenschaft für unvergessliche Klassiker wie Don't You (Forget About Me), Alive & Kicking, Someone Somewhere in Summertime oder Mandela Day. Mit über 100 Auftritten auf renommierten Bühnen und Festivals sind The Minds längst mehr als ein Geheimtipp. Ein Abend mit ihnen ist eine Hommage an die Musik von Simple Minds, die Generationen verbindet und das Publikum von der ersten Minute an mitreißt.  
*Text: WS, Foto: Veranstalter*

Am Samstag, dem 18. April, ist The Minds zu Gast bei Olaf Krause in seiner Werkstatt. Das Konzert beginnt um 19.30 Uhr. Karten gibt es unter 033970/14423 oder online auf [www.olafs-werkstatt.de](http://www.olafs-werkstatt.de).



**RAT & HILFE VOR ORT**  
HIER FINDEN SIE KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG

BEREITSCHAFT		
<b>Stadtwerke Wittenberge GmbH</b>		Tel. 0 38 77/95 44 44
Stromversorgungsanlagen, Gasversorgungsanlagen, Trinkwasserversorgungsanlagen, Fernwärmeversorgungsanlagen, Abwasserentsorgungsanlagen		
<b>WG „Elbstrom“ e. G.</b>		Tel. 0 38 77/95 22 59
<b>PVU Prignitzer Energie- und Wasserversorgungsunternehmen GmbH</b>		Tel. 0 38 76/61 32 31
ZIMMEREI		
<b>M. Gierz</b>	Rabensteig 10 19322 Wittenberge	Tel./Fax 0 38 77/6 87 07 Funk 0172/7 82 05 44
HAUSMEISTERDIENSTE		
<b>W. Duwe</b>	Parkstraße 90 19322 Wittenberge	Tel. 0 38 77/56 57 34 Fax 0 38 77/56 57 36
Malerbetrieb & weitere Dienstleistungen		

ANZEIGEN-SPEZIAL DES WOCHENSPIEGELS

# Ein Konzert unter Platanen

Die Grammophon Jazzband ist zu Gast im Wittenberger Kultur- und Festspielhaus

**WITTENBERGE.** Am Sonntag, dem 14. Juni, lädt das Kultur- und Festspielhaus Wittenberge um 15 Uhr zu einem musikalischen Sommernachmittag unter freiem Himmel ein. Beim „Konzert unter den Platanen“ verbindet die Grammophon Jazzband stilvolle Live-Musik mit spannender Atmosphäre. Die Grammophon Jazzband aus Hamburg steht für einen Sound, der mühelos zwischen Jazz, Swing, Lounge und Pop wechselt. Klassiker des Genres treffen auf neu interpretierte Songs und erhalten dabei eine eigene, elegante Handschrift – geprägt von musikalischer Leichtigkeit und einem feinen Gespür für Klang und Stimmung.

Im Mittelpunkt des Quartetts steht die Stimme von Sängerin Nora Becker. Die Hamburger Musikerin ist deutschlandweit als Sängerin, Sprecherin und Vocal Coach tätig und arbeitet unter anderem mit der NDR Bigband, der Jazzkantine sowie verschiedenen Ensemble- und Medienproduktionen zusammen. Gemeinsam mit Pianist Nicolas Börger, Bassist Felix Hoffmann und Schlagzeuger Jonas Böker entsteht ein warmer, transparenter Bandsound, der an die Ära großer Jazzstimmen erinnert und zugleich zeitgemäß wirkt.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2010 hat sich die Grammophon Jazzband fest in der norddeutschen Kultur- und Eventszene

etabliert und ist mit zahlreichen Konzerten bundesweit unterwegs. Mit ihrem 2017 erschienenen Debütalbum „Nora Becker & Grammophon Jazzband“ unterstreicht das En-

semble seinen Anspruch, musikalische Tradition mit moderner Interpretation zu verbinden. „Das ‚Konzert unter den Platanen‘ verspricht einen entspannten Sonntagnachmittag zwi-

schen Kaffee, Musik und sommerlicher Atmosphäre – zeitlos und mit einem Hauch Nostalgie“, kündigen die Veranstalter an. Im Eintritt ist ein Kaffeegetränk enthalten. *WS*

**Tickets gibt es in der Touristinformation Wittenberge, Tel. 03877/9291-81/-82, via E-Mail: tickets@kulturhaus-wittenberge.de und online über [www.kulturhaus-wittenberge.de](http://www.kulturhaus-wittenberge.de).**



Sound mit Stil: die Grammophon Jazzband. Foto: Joy Kroeger



## Ein Paar, das sich gerne auf der Bühne zerlegt

Mit ihrer Jubiläumstour machen die Comedy-Größen Emmi & Willnowsky in Wittenberge Halt

**WITTENBERGE.** Sie sind Deutschlands wohl streitlustigstes Comedy-Duo: Emmi & Willnowsky präsentieren ihr Programm „30 Jahre Emmi und Willnowsky“ am Gründonnerstag, dem 2. April, um 20 Uhr im Kultur- und Festspielhaus Wittenberge. Seit drei Jahrzehnten liefern sich die beiden einen ebenso absurden wie unterhaltenden Schlagabtausch, musikalisch, bissig und mit einer hohen Dichte an Pointen.

Zum Jubiläum blicken Emmi und Willnowsky auf ihre gemein-

same Karriere zurück und präsentieren eine Auswahl ihrer beliebtesten Songs, Sketche und Dialoge. Dabei treffen musikalische Ausflüge von Chanson bis Schlager auf groteske Alltagsbeobachtungen und bewusst überspitzte Beziehungskonflikte. Der Humor ist dabei so eigenwillig wie das Duo selbst: zwischen feiner Ironie, gezielter Geschmacklosigkeit und treffsicherer Parodie.

Hinter den Figuren stehen Christoph Dompke alias Emmi und Christian Willner alias Valentin Willnowsky, die seit Mitte der 1990er-Jahre gemeinsam auf der Bühne stehen. Bekannt wurden sie unter anderem durch Auftritte im Umfeld des Quatsch Comedy

Clubs, wo sie früh ihr unverwechselbares Profil entwickelten. Ihre Bühnenfiguren könnten unterschiedlicher kaum sein: hier die selbsternannte große Künstlerin mit Hang zur Vergangenheit, dort der scheinbar unterlegene Pianist – gemeinsam bilden sie ein Paar, das sich mit Vorliebe öffentlich zerlegt und dabei doch untrennbar verbunden bleibt. Genau aus diesem Spannungsfeld entsteht der Reiz ihrer Programme. *WS*

**Tickets gibt es in der Touristinformation Wittenberge, Tel. 03877/9291-81/-82, via E-Mail: tickets@kulturhaus-wittenberge.de und online über [www.kulturhaus-wittenberge.de](http://www.kulturhaus-wittenberge.de).**

**Das Duo Emmi & Willnowsky.**  
Foto: Paul Schimweg whitehall fotografie

### HIER FINDEN SIE HILFE

#### NOT- UND SERVICENUMMERN

Polizei: 110  
Feuerwehr: 112  
Fax-Notruf für Gehörlose: 112  
Behördenruf: 115

Krankentransport:  
0331/1 92 22

Apotheken:  
0800/0 02 28 33

Frauen in Not:  
03877/40 36 84  
0173/7 80 55 33

Telefonseelsorge:  
0800/1 11 01 11, 0800/1 11 02 22

Anonyme Alkoholiker:  
0152/ 24722147

Für Angehörige von Alkoholikern (AL-ANON): 0152/37285810

Weißer Ring:  
116 006

Giftnotruf Brandenburg:  
030/1 92 40

Kinder- und Jugendtelefon:  
0800/1 11 03 33

Elterntelefon: 0800/1 11 05 50

#### BEREITSCHAFTSDIENSTE

Ärzte:  
116 117  
Augenärzte:  
0331/98 22 98 98  
Kinderärzte:  
01805/5 82 22 32 25  
Zahnärztl. Notdienst:  
0331/3 70 10

#### KARTEN- UND HANDY-SPERRUNG

EC- & Kreditkarten: 116 116

### IHRE MEDIABERATUNG

Mediaberaterin  
**Dorina Konert**  
Wittenberge,  
Perleberg,  
Bad Wilsnack und  
Plattentburg

Tel. 03877/92 32 25  
Mobil 0171/68 84 38 6

Mediaberater  
**Ingo Scholz**  
Wittstock,  
Heiligengrabe

Tel. 03395/76 21 30  
ingo.scholz@  
maz-online.de

**Mailkontakt**  
anzeigen.prg@  
wochenspiegel-brb.de

**Wir beraten Sie gern!**

### IMPRESSUM

#### Wochenspiegel

Rathausstraße 47  
19322 Wittenberge  
Telefon: 03877/92 32 0  
Fax: 03877/92 32 26  
info.prg@wochenspiegel-brb.de  
[www.wochenspiegel-brb.de](http://www.wochenspiegel-brb.de)

#### Verlag

Brandenburg Media GmbH & Co. KG

#### Geschäftsführung

Ingo Höhn

#### Mediaberatung

Dorina Konert, Ingo Scholz

#### Redaktion

Dr. Ute Sommer (verantwortl.)

#### Newsdesk

Dominik Bahgat (db)  
redaktion.prg@wochenspiegel-brb.de

#### Vertrieb

MAZ Nordwest-Zeitungs-Vertriebs-GmbH  
Telefon: 03877/923251

#### Druck

Pressedesk Potsdam GmbH  
Friedrich-Engels-Str. 24, 14473 Potsdam

Gültige Mediadaten unter  
[maz.mediadaten.online/angebote/wochenspiegel-brandenburg/](http://maz.mediadaten.online/angebote/wochenspiegel-brandenburg/)  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Haftung.

**Aktuelle Druckauflage:** 43 300

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „Bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

**BVDA**

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter



# Unterwegs zu sich selbst

Zwischen Natur, Begegnung und Besinnung: Am Gründonnerstag lädt der Annenpfad rund um Heiligengrabe zum Anpilgern ein

**HEILIGENGRABE.** Wer sich am kommenden Gründonnerstag, dem 2. April, auf den Weg macht, folgt in der Prignitz nicht nur einem ausgeschilderten Rundweg – sondern auch einer Idee: innehalten, gehen, schauen. Das traditionelle Anpilgern auf dem Annenpfad beginnt um 10 Uhr an der Heiliggrabkapelle im Kloster Stift Heiligengrabe, wo Begrüßung und Reisesegen den Tag eröffnen. Dann geht es los – auf eine rund 22 Kilometer lange Strecke, vorbei an kleinen Dorfkirchen und großen Geschichten. Der Tag eröffnet die Pilgersaison in diesem Jahr. Jeder und jede kann teilnehmen.

„Pilgerwege tragen eine Symbolik inne: Man ist auf dem Weg. So ähnlich wie man eben auch auf seinem Lebensweg ist“, sagt Dorothee von Ramm, Stiftsfrau im Kloster Heiligengrabe und Mitorganisatorin des Tages. Der Annenpfad selbst existiert bereits seit knapp 20 Jahren. Ein Arbeitskreis mit befreundeten Menschen aus Heiligengrabe, Wilmersdorf, Alt Krüssow und Bölzke kümmert sich um Pflege, Organisation und Öffentlichkeitsarbeit. Auch das Anpilgern lebt von diesem Engagement: „Wir arbeiten in diesem Freundeskreis alle ehrenamtlich“, sagt Dorothee von Ramm. Neben ihr gehören noch Manuela Havemann, Roswitha Schick, Ralf Doerks und Reinhard Helm dazu.

„Pilgerwege tragen eine Symbolik inne: Man ist auf dem Weg. So ähnlich wie man eben auch auf seinem Lebensweg ist“, sagt Dorothee von Ramm, Stiftsfrau im Kloster Heiligengrabe und Mitorganisatorin des Tages. Der Annenpfad selbst existiert bereits seit knapp 20 Jahren. Ein Arbeitskreis mit befreundeten Menschen aus Heiligengrabe, Wilmersdorf, Alt Krüssow und Bölzke kümmert sich um Pflege, Organisation und Öffentlichkeitsarbeit. Auch das Anpilgern lebt von diesem Engagement: „Wir arbeiten in diesem Freundeskreis alle ehrenamtlich“, sagt Dorothee von Ramm. Neben ihr gehören noch Manuela Havemann, Roswitha Schick, Ralf Doerks und Reinhard Helm dazu.

Das Anpilgern ist dabei mehr als eine Wanderung: Es verbindet Bewegung, Begegnung und Besinnung – ist offen auch für Menschen ohne religiösen Hintergrund. „Wir versuchen immer einen Mittelweg zu finden – damit auch Menschen, die mit christlichem Vokabular nicht vertraut sind, thematisch etwas

für sich mitnehmen können“, erklärt Dorothee von Ramm. Pilgern liegt derzeit wieder im Trend. Und vielleicht ist es genau das, was diesen Tag besonders macht: unterwegs sein – in einer Landschaft, die gerade erst wieder zu blühen beginnt, und mit Gedanken, die sich beim Gehen sortieren. *Stephanie Drees*



Impressionen aus dem letzten Jahr: Pilgern bedeutet Naturerlebnis, Gemeinschaft und Besinnung. Fotos: Reinhard Helm

Die Route führt an dem Tag zunächst nach Wilmersdorf, wo die Dorfkirche ihre Türen öffnet. Weiter geht es nach Alt Krüssow – mit seiner imposanten, einst bedeutenden Pilgerkirche. Hier wartet nicht nur eine kleine Führung, sondern auch eine Pilgersuppe gegen Spende. Nach

# Hinwendung und Engagement

Auszeichnung: Augenoptik Tautenhahn aus Wittenberge ist erneut unter den „Top 100 Optikern“

**WITTENBERGE.** Kürzlich wurden im Rahmen einer feierlichen Gala in Düsseldorf die „Top 100 Optiker 2026/2027“ ausgezeichnet. Schirmherr der Veranstaltung war der Entertainer, Autor, Bambi- und Grimmeipreisträger Wigald Boning, der die Urkunden persönlich überreichte. Mit Augenoptik Tautenhahn gehört auch ein Augenoptikbetrieb aus Wittenberge zu diesem exklusiven Kreis. Birgit Runge ist stolz auf die Auszeichnung, die bundesweit an 100 Unternehmen vergeben wird und die sie jetzt bereits zum siebten Mal erhalten, und zwar seit 2014 ohne Unterbrechung. Die Auszeichnung gilt als „Oscar der Branche Augenoptik“.

Die Auswahl erfolgte durch eine unabhängige Jury unter be-

triebswirtschaftlicher Begleitung des BGW Instituts für innovative Marktforschung. Bewertet wurden unter anderem Kundenorientierung, Unternehmensführung, Servicequalität, Ladengestaltung sowie die Ergebnisse anonymer Testkäufe. Schirmherr Wigald Boning betonte im Rahmen der Preisverleihung: „Die ausgezeichneten TOP 100 Optiker zeigen eindrucksvoll, dass persönliche Hinwendung, echtes Engagement und gelebte Kundenorien-



tierung in Deutschland keine Ausnahme, sondern gelebte Praxis sein können.“ Für Augenoptik Tautenhahn ist die Auszeichnung zugleich Anerkennung und Verpflichtung. Gemeinsam mit Familie Runge und dem gesamten Team versteht das Unternehmen sie als Ansporn, den hohen Qualitätsanspruch auch künftig konsequent weiterzuentwickeln. *dre*

Das Team von Optik Tautenhahn mit dem Schirmherren Wigald Boning (2. v. l.) Foto: Privat

**Verkauf · Service  
Ersatzteilhandel  
Kfz-Werkstatt**

**SRB Westprignitzer  
Landtechnik GmbH**

**Wir bieten attraktive Preise  
und autorisierten Service!**

**Ihr zertifizierter *STIHL*® Händler**

**Tel. 038797 89926**

**SRB Westprignitzer Landtechnik  
Schulstraße 7 b · 19357 Karstädt**

Mehr Infos: [www.srb-landtechnik.de](http://www.srb-landtechnik.de)

---

**ELEKTROFACHGESCHÄFT  
DIECKMANN GmbH**

**Wir reparieren!**

**Abhol- und Lieferservice**

- **Waschmaschinen, Geschirrspüler**
- **Kühlschrank, Gefriergeräte, Herde**
- **Fernseher, Radio, Antennen**
- **Kaffeemaschinen, PC-Service**

Wittenberge - Perleberger Str. 15 - Tel. 03877 - 40 39 12 - Fax 40 35 99  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00-17.00 Uhr - Fr. 9.00-13.00 Uhr

**MÜHLENBERGER**

Spezialitäten, Wurst & Schinken Vertriebs GmbH

**Osterfest**

Sehr geehrte Kunden,

wir laden Sie herzlich zu unserem alljährlichen Osterfest am **02.04.2026** ein. Wir freuen uns, Sie von **8.00-18.00 Uhr** in unserem Fabrikshop begrüßen zu dürfen. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Von **9.00 bis 16.00 Uhr** werden wir an unserem Grillwagen leckere Bratwurst (2,50€/ Stk), Bockwurst (1,50€/ Stk) sowie Kaffee und alkoholfreie Getränke anbieten.

Wir freuen uns auf Sie !!!

**Mühlenberger Spezialitäten GmbH, Reetzer Str. 65, 19348 Perleberg**  
Tel.: 03876 7981-0, Fax.: 03876 7981-20  
E-Mail: [info@muehlenberger.de](mailto:info@muehlenberger.de), [www.muehlenberger.de](http://www.muehlenberger.de)

**Raiffeisen-Markt**

*Wir haben Nischen!*

**Frühlingsfest**

**am Samstag, 04.04.2026**  
von 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr

**Frühjahrsputz mit STIHL**  
**starke Angebote - nur an diesem Tag!**

**Kaffee, Kuchen und Snacks von der Herbert-Quandt-Schule Pritzwalk**

**Diverse Textilien stark reduziert**

**Schubkarre "Green Tower" 85L Mulde**  
**45,00€**

**Blumen-erde**

**4 Säcke für 12,00€ statt 15,96€**

**-30% auf die gesamte COMPO-Erde**

AGRAVIS Raiffeisen-Markt GmbH Pritzwalk - Wittstocker Chaussee 3 D - 16928 Pritzwalk - Tel.: 03395 764191

# Weniger Torf im Beet

## Wie es im Garten ohne das klassische Substrat geht

Pflanzerde – das war lange Zeit in erster Linie Torf. Torf ist ein Material, das wunderbar Wasser speichern kann, von Natur aus frei ist von Unkrautsamen und durch die Zugabe von Düngern präzise auf die jeweiligen Bedürfnisse verschiedener Pflanzen eingestellt werden kann. Entstanden ist Torf in Mooren durch die Zersetzung organischer Substanzen über mehrere Tausend Jahre. Allerdings sind der Torfabbau und die Trockenlegung der Moore mitverantwortlich für den Anstieg der CO<sub>2</sub>-Konzentration in der Erdatmosphäre und die Klimakrise. Deshalb hat ein Umdenken eingesetzt. Torf sollte möglichst nicht mehr im Garten eingesetzt werden.

Laut einer aktuellen Mitteilung des Statistischen Bundesamts waren im Jahr 2024 von den insgesamt 4,6 Millionen Kubikmetern Blumenerde, die in Deutschland an Hobbygärtner verkauft wurden, zwar nur

23 Prozent komplett torffrei, gerade mal ein Prozentpunkt mehr als im Vorjahr. Aber in den übrigen Pflanzerden sank der Torfanteil im gleichen Zeitraum von 47 auf 38 Prozent. Die eingesetzte Torfmenge ging um 18,4 Prozent auf 1,4 Millionen Kubikmeter zurück. Auch im gewerbsmäßigen Gartenbau ging der Torfanteil in den Substraten zurück, von 72 auf 63 Prozent.

Um ähnliche Eigenschaften wie beim Torf zu erzielen, kommt es bei torffreien oder torfreduzierten Pflanzerden auf eine ausgewogene Mischung der Bestandteile an. Häufig eingesetzt werden Grüngutkompost, Rindenhumus, Holzfasern und Kokosmark. Kokos kann ähnlich wie Torf gut Wasser speichern und ist sehr strukturstabil. Rindenhumus sorgt für eine gute Durchlüftung. Grüngutkompost enthält bereits viel Kalium und Phosphor, hat dadurch düngende Eigenschaften.

Holzfasern können wenig Wasser halten, binden gleichzeitig Stickstoff, sodass bei höherem Nährstoffbedarf entsprechend mit stickstoffhaltigen Düngern nachgebessert werden muss. Die können im Garten teilweise auch selbst hergestellt werden, zum Beispiel in Form von Brennnesseljauche. Durch eine gute Mischung der Bestandteile kann erreicht werden, dass auch mit torffreier Erde die verschiedenen Pflanzen den Boden bekommen, den sie brauchen.

Insgesamt gilt allerdings, dass mit torffreier oder torfreduzierter Erde etwas anders gegärtnert werden muss als mit einem klassischen Torfsubstrat. Das betrifft vor allem das Wässern. Torf kann pro Liter etwa 800 Milliliter Wasser aufsaugen. Auf einen solchen Wert kommen torffreie Erden selbst dann nicht, wenn sie reichlich Kokosmark enthalten. Das bedeutet, dass bei reichlichem Gießen hö-

here Anteile des Gießwassers einfach in tiefere Schichten durchrauschen. Daher gilt es, lieber öfter und dafür kleinere Mengen zu gießen. Wichtig ist das insbesondere bei Töpfen und Pflanzkübeln.

Hobbygärtner können torffreie Anzuchtterde im Garten auch selbst herstellen. Dazu mischt man reifen Kompost mit Gartenerde vom Beet und Sand zu etwa gleichen Teilen. Um Unkrautsamen und Krankheitserreger abzutöten, empfiehlt es sich, die Erde rund eine halbe Stunde auf einem Backblech im Ofen bei 150 Grad zu sterilisieren.



**Pflanzerde gibt es auch komplett ohne Torf.**

Foto: Adobe Stock/andreaobzerova

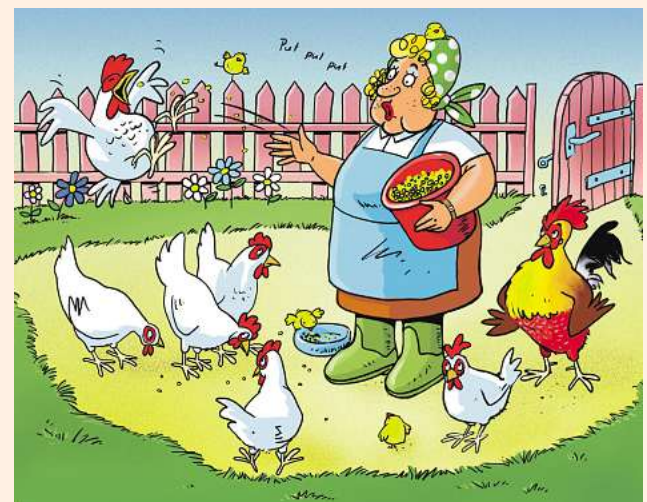
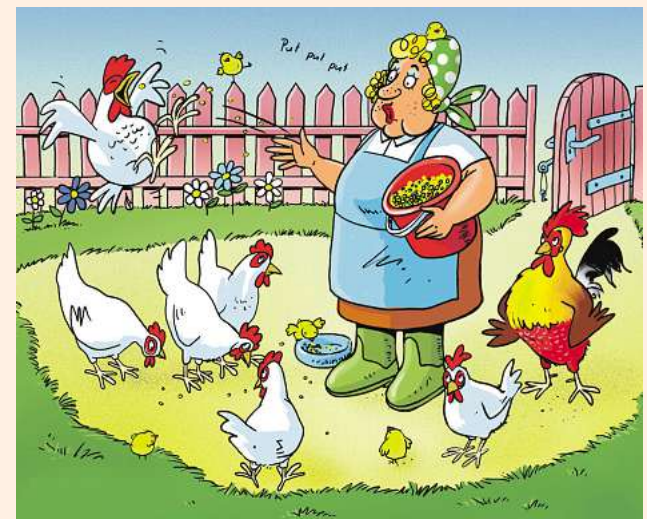


# RÄTSELSPASS IM WOCHENSPIEGEL

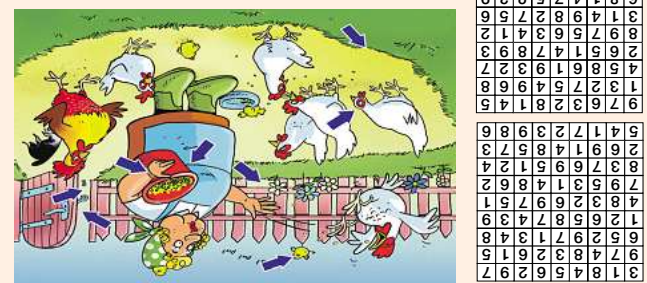
## PRÄSENTIERT IHNEN IN DIESER WOCHE

### FEHLERSUCHBILD

Unserem Zeichner sind im unteren Bild 8 Fehler unterlaufen. Wo sind diese zu finden?



### LÖSUNGEN



### HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...



# HIER

**KÖNNTE IHRE ANZEIGE STEHEN!**

Wenden Sie sich an uns, wir sind für Sie da.

Rathausstraße 47, 19322 Wittenberge  
Tel: 03877/9232-10/25

info.prg@wochenspiegel-brb.de



Ihr Anzeigenblatt im Land Brandenburg

### SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Kästchenquadrat alle Zahlen von 1 bis 9 enthalten sind.

1	8			2	9			
7	4	8	3			1		
6	5		9					
				7	3	9		
8			6			5		
7	9		3					
				5	2	4		
6			4	8	5	7		
4	1				9	8		

		6		8	1			
3			5			6	8	
4	5			9				
		5	4					
8	9		6			1	2	
			8		7			
		4				3	9	
5	2		3			7		
		3	2		5			

kleines, elektr. Küchengerät	anfallsweise auftret. Atemnot	Land im Wasser	Kinderkrankheit	kurz für: in das	krankheitsfrei			Stelle	Landwirtschaft betrifft.	altromischer Philosoph	Bestreben etwas rasch zu erledigen	Laubbaum, Buchengewächs	kreisrunde Schneehütte
ital. Astronom † 1642													
Initialen Spielbergs		Furcht			Herrenbekleidung		Greifvogel		komisch				
											illoyal, abtrünnig		
unteres Rumpfteende		dt. Arbeiterführer † 1913		schwerer Schiffsdoppelhaken				Gemisch		größte europäische Eule			
verborgenes Problem	Pflanzenkrankheit						Gesimsstreifen	besitzanzeigendes Fürwort				franz. Schriftsteller † 1931	
				Lendenstück vom Rind		abbaubare Kohleschicht				Norme der Vergangenheit		Außerirdischer TV-Star	
unwahrscheinlich	Einwohner	etwas riskieren		Transportmenge				einige	radioaktives Metall				
							Hauptstadt von Tibet	Meeresspeisefisch					
				Kürzel, Monogramme		flach positionieren			angenehmer Geruch				
binär		halbes Dutzend						Seemannsgruß					
						Quadrillfigur		100 qm in der Schweiz					
Ein-siedler, Klausner		nicht ausgeschaltet		Übbaumgewächs					von hier an				
Sprengkörper	Frauenname						Südwind am Gardasee						
							ein Gauner						

**Auflösung des Rätsels**

### IHR HOROSKOP VOM 28.03. BIS 03.04.2026

 <b>Widder</b> 21.3. - 20.4.	 <b>Stier</b> 21.4. - 20.5.	 <b>Zwillinge</b> 21.5. - 21.6.	 <b>Krebs</b> 22.6. - 22.7.	 <b>Löwe</b> 23.7. - 23.8.	 <b>Jungfrau</b> 24.8. - 23.9.	 <b>Waage</b> 24.9. - 23.10.	 <b>Skorpion</b> 24.10. - 22.11.	 <b>Schütze</b> 23.11. - 21.12.	 <b>Steinbock</b> 22.12. - 20.1.	 <b>Wassermann</b> 21.1. - 19.2.	 <b>Fische</b> 20.2. - 20.3.
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--	---------------------------------------	--	--	------------------------------------

**Widder:** Treffen Sie eine anstehende berufliche Entscheidung bitte ausschließlich mit kühlem und sorgenfreiem Kopf! Schätzen Sie Ihre Lage realistisch ein? Auch das ist nämlich wirklich wichtig.

**Stier:** Sogar in dem Fall, dass diese Woche alles schief zu laufen scheint: Zögern Sie möglichst nicht, sondern handeln Sie! Ihre Absichten stoßen zwar nicht immer auf Gegenliebe, doch das ist egal.

**Zwillinge:** Die Umstände spielen Ihnen Vorteile zu, die Sie in dieser Form nicht erträumt hätten. Gut lassen sich Ihre Ideen jetzt verwirklichen, wenn Sie es geschickt anfangen. Blitzerfolge? Vielleicht!

**Krebs:** Kalkulieren Sie nach Möglichkeit bei allen heutigen Vorhaben ein, dass auch Ihrer Kraft Grenzen gesetzt sind. Sie sind kurz davor, sich zu übernehmen, und das kann ungesund enden!

**Löwe:** Vieles gelingt von selbst. Sie fühlen sich wohl. Das strahlen Sie auch aus, und Singles können erobern. Venus meint es jetzt auch in Ihrer Partnerschaft gut mit Ihnen, was Sie entspannt.

**Jungfrau:** Dies ist jetzt eine gute Zeit für finanzielle Vorhaben, aber auch für organisatorische und mittelfristige Aufgaben. Erfolg ist nahezu automatisch garantiert. Etwas Charme dazu: perfekt!

**Waage:** Sie brauchen für Ihr ehrgeiziges Projekt die Unterstützung einer bestimmten Person. Sie gewinnen diese jedoch nur dann, wenn Sie Ihre gesamte Diplomatie in die Waagschale werfen.

**Skorpion:** Privat sind keine Sorgen und Probleme erkennbar, und im Beruf dürfen Sie mit Erfolgen rechnen. Alles läuft wie am Schnürchen, sogar Dinge, die sich um längere Zeit verzögert haben.

**Schütze:** Für den Fall, dass Ihnen in Ihrem Familienkreis eine bestimmte Sache gegen den Strich geht, sollten Sie das ruhig sagen. Schließlich können Ihre Lieben ja nicht Ihre Gedanken lesen!

**Steinbock:** Zur Zeit scheinen Sie einen ziemlichen Nachholbedarf in Sachen Liebe und Zuneigung zu haben. Das führt in bestehenden Beziehungen zu gewissen Turbulenzen. Handeln Sie mit Bedacht!

**Wassermann:** Lassen Sie sich jetzt von nichts und niemandem beeinflussen oder einschüchtern! Denn Ihr Konzept ist in Ordnung, und das wissen Sie. Verfolgen Sie beharrlich Ihre Ziele und Pläne.

**Fische:** Riskieren Sie in sämtlichen Lebensbereichen nicht ein bisschen zuviel? Das könnte den Partner verschrecken und für Ärger sorgen. Denn es ist nicht so, dass er alles und jedes akzeptiert.

# Zwischen Aufbruch, Umbruch und Neubeginn

Ein Frauenleben: Karin Haber-Falk, die viele Jahre Tagesmutter in der Prignitz war, hat ihre Biografie veröffentlicht

**GROB PANKOW/KLEIN WOLTERS DORF.** Es ist ein Satz, der sich durch ein ganzes Leben zieht: „Ich schaff das schon.“ Für Karin Haber-Falk ist er mehr als ein Motivationspruch – die Aussage ist Haltung, Antrieb und Rückversicherung zugleich. In ihrer Autobiografie „Glück und Leid liegen oft nah beieinander“ erzählt die 1957 geborene Autorin aus der Prignitz von einem Leben, das vieles war und ist: fordernd, widersprüchlich, manchmal schwer, glücklich. Heute ist sie im Ruhestand und lebt in Klein Woltersdorf. Hier hat sie einen großen Teil ihres Lebens verbracht, mit Kindern, Geschichten und immer neuen Anfängen.

Geboren und aufgewachsen im kleinen Dorf Kehrberg (Groß Pankow), beginnt ihre Geschichte früh mit Verantwortung. Mit 17 Jahren wird sie Mutter, bricht eine technische Ausbildung ab, die sie nicht gewählt hat, denn der beruflichen Platz wurde einem zu dieser Zeit in der DDR zugewiesen. Sie lebt zunächst bei den Schwiegereltern, später wieder bei den eigenen Eltern. Es sind Jahre, in denen vieles gleichzeitig passiert: Kindererziehung, Geldsorgen, die Suche nach Arbeit. Und immer wieder die Frage, wie ein selbstbestimmtes Leben gelingen kann.

Karin Haber-Falk beschreibt diese Zeit ohne Pathos, dafür mit großer Nähe zum Alltag. Sie erzählt von einfachen Wohnungen ohne Bad, von Arbeit im Fleischerladen, von ersten Schritten in der Kinderkrippe. Was sich dabei langsam herausbildet, ist mehr als ein Beruf: Es ist

Insgesamt 45 Jahre lang hat Karin Haber-Falk als Erzieherin und Tagesmutter gearbeitet. Fotos: Privat, Adobe Stock/Elena Schweitzer

für sie eine Berufung. Über Jahrzehnte arbeitet sie als Erzieherin, später auch als Tagesmutter, insgesamt 45 Jahre lang. „Ich habe immer gesagt, ich habe die schönste Arbeit auf der Welt“, blickt sie heute zurück.

Ihr Leben verläuft dabei keineswegs gradlinig. Die Wendezeit bringt, wie für viele Ostdeutsche, tiefgreifende Veränderungen. Auf Hoffnung folgt Ernüchterung: „Es war nicht alles Gold, was glänzt“, sagt sie rückblickend. Kündigung, Neuorientierung, schließlich der Schritt in die Selbstständigkeit als Tagesmutter. Wieder ein Neuanfang. Auch privat erlebt sie Brüche. Die Beziehung zum ersten Ehemann scheidet. Sie versuchen einen Neuanfang, der nicht trägt. Es folgen Jahre als Alleinerziehende, später bereichert eine neue Liebe, Ehe und große Patchworkfamilie ihr Leben. Hinzu kommen weitere Herausforderungen: die Pflege der Mutter, das Leben mit mehreren Gene-

rationen unter einem Dach, schließlich eine Krebserkrankung. „Ich bin immer wieder aufgestanden“, sagt sie.

Diese Haltung spiegelt sich auch im Aufbau ihres Buches. In kleinen, oft anschaulichen Episoden erzählt sie von Kindheit, erster Liebe, Mutterschaft, Arbeit und den Umbrüchen der Wendezeit. Immer wieder blitzt dabei Humor auf, manchmal Wehmut, oft auch leise Selbstironie. Es ist ein bewegtes Frauenleben. Dass aus dieser Lebensgeschichte ein Buch wurde, ist selbst Teil der Erzählung. Erst im Ruhestand, nach einem Krankenhausaufenthalt und inspiriert durch Gespräche mit einer jüngeren Frau, beginnt die Rentnerin zu schreiben.

„Mensch, Karin, was du schon alles erlebt hast – du könntest doch ein Buch darüber schreiben“, hat die Bekannte zu ihr gesagt – ein Satz, der schließlich den Ausschlag für die Biografie gab. Heute ist das Buch ver-

öffentlicht, wird gelesen, weiterempfohlen, bei Lesungen in der Region vorgestellt. Über 200 Exemplare hat die Autorin bereits verkauft. Doch wichtiger als Zahlen ist ihr etwas anderes: die Botschaft. „Man darf nicht gleich aufgeben“, sagt sie, „man kann ganz viel schaffen, wenn man es wirklich möchte.“ Ihre Biografie ist auch ein Stück Zeitgeschichte – erzählt aus der Perspektive einer Frau, die das Leben im Großen wie im Kleinen erfahren hat. Und es ist eine Einladung, genauer hinzusehen auf Lebenswege, die viel über eine Gesellschaft erzählen. *Stephanie Drees*



**Karin Haber-Falk: „Glück und Leid liegen oft nah beieinander“, Taschenbuch (368 Seiten), ISBN: 978-3-7592-2591-7. Am Samstag, dem 25. April, ist die Autorin auf der Buchmesse in Wittstock in der Bibliothek im Kontor zu erleben.**

**Karin Haber-Falk hat ihre Autobiografie als Taschenbuch veröffentlicht.**



## Filmdoku über neue Wildnis

**PERLEBERG.** Das Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe – Brandenburg lädt am Mittwoch, dem 1. April, um 18 Uhr zur Vorführung des Dokumentarfilms „Wildnis 2.0 – Die Tierwelt auf Umwegen“ ein. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Brandenburger Ökofilmtour in der Bona Stadtbibliothek Perleberg statt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit,

mit einem Ranger der Naturwacht Brandenburg zu dem Film ins Gespräch zu kommen. Der Film beschäftigt sich mit dem Zusammenleben von Menschen und Tieren: Zwischen Straßen, Industriehallen und Feldern entwickelt sich eine neue Form von Wildnis. Tiere lernen, in menschlich geprägten Landschaften zu überleben. Der Eintritt ist frei. *WS*

## Spiele-Workshop im JFZ

**PERLEBERG.** Die Mitarbeiter des Jugendfreizeitzentrums Nord in Pritzwalk bieten am Dienstag, 31. März, von 15 bis 18 Uhr einen Spiele-Workshop für Kinder und Jugendliche ab acht Jahren an. Dabei soll ein Urban-Escape-Game für Pritzwalk entwickelt werden. In einer Mischung aus Escape-Room und Stadt-Rallye wird die Stadt selbst zum riesigen Spielfeld: Rätsel lösen, Hinweise entdecken, Orte erkunden und im Team span-

nende Missionen meistern. Alle können mithelfen, dieses Spiel zu erfinden. Sollte das Wetter schlecht sein, wird der Workshop in den Jugendclub verlegt. Der Spiele-Workshop findet in Kooperation mit dem Prignitzer Gesellschaftsspiele Verleih „Spiel mal wieder, Fauli!“ statt. Nachfragen bei Jugendsozialarbeiterin Michelle Ebert im JFZ unter der Tel. 03395/304276 oder E-Mail [m.bernt@pritzwalk.de](mailto:m.bernt@pritzwalk.de). *WS*

## Osterferien im Effi

**PERLEBERG.** Im Freizeitzentrum Effi gibt es in den Osterferien (30. März bis 10. April) ein Programm mit zusätzlichen Angeboten. In der ersten Ferienwoche dreht sich fast alles um die Vorbereitungen auf das Osterfest: Es wird gebackt, gestaltet und gebacken. In der zweiten Ferienwoche stehen unter anderem ein Wii-Turnier und ein Kinobesuch an. Geöffnet hat das Effi in dieser Zeit von

10 bis 18 Uhr. Die täglichen Angebote beginnen um 14 Uhr, Ausnahme ist eine Tagesfahrt nach Rostock am 31. März, die um 8 Uhr startet. Es fallen Teilnehmergebühren für die Angebote an. Anmeldungen sind im Effi direkt, telefonisch (03876/612437) oder per E-Mail an [effi@stadt-perleberg.de](mailto:effi@stadt-perleberg.de) möglich. Das gesamte Ferienprogramm ist auf der Website der Stadt einsehbar. *WS*

**Lindenhof AM ROSENPLAN Service Wohnen in Wittstock!**

**Pflegedienst frei wählbar**

Seniorenrecht mit Aufzug. Stellplätze zur Miete vorhanden. Preis auf Nachfrage.

**Vermietungsangebot:**

- Wohnung 1 = 2 Zimmer mit 46,10m<sup>2</sup>, Küche, Bad, Flur & Balkon
- Wohnung 2 = 2 Zimmer mit 37,17m<sup>2</sup>, Küche, Bad, Flur & Balkon

**mshaus** service gmbh  
Haus- und Grundbesitzverwaltung

16909 Wittstock/Dosse • Sankt-Marien Str. 27 • Tel.: 03394/400 30 • [info@ms-haus-service.de](mailto:info@ms-haus-service.de)

**Wir modernisieren Ihre Küche**

mit neuen Fronten nach Maß!

- Die hochwertige Alternative zum Neukauf
- Kein aufwändiges Herausreißen
- Große Auswahl von klassisch bis modern
- Dekor-Vielfalt: Holzdessins, Oberflächen

Portas-Fachbetrieb Dr. Scholz GmbH  
Alter Düsedauer Weg 25 • 39606 Osterburg  
Telefon 0 39 37 / 8 54 94 [www.dr-scholz.portas.de](http://www.dr-scholz.portas.de)

Besuchen Sie unsere Ausstellung • Montag bis Freitag 9.00 bis 15.30 Uhr

**Aktionstag Kniearthrose**

Dienstag, 14. April 2026  
Von 09:00 - 16:00 Uhr

**Machen Sie einen Orthesen-Tragetest bei uns.\***

Die Genutrain® OA:

- Führt zu einer deutlichen Verringerung der Schmerzen
- Kann die Einnahme von Schmerzmitteln reduzieren
- Kann eine OP hinauszögern
- Verbindet Stabilität und Entlastung mit Tragekomfort und Bewegungsfreiheit
- Therapie-App: Unterstützen des Trainingsprogramm zur Schmerzreduktion inklusive

**\*Jetzt gleich anmelden!**

☎ 0385 5 90 96-60  
✉ [event-sh@stolle-ot.de](mailto:event-sh@stolle-ot.de)

Die Angebote gelten am Aktionstag in der angegebenen Filiale.

Meyenburg  
Pritzwalker Str. 1  
16945 Meyenburg

**STOLLE**  
stolle-ot.de



**25. April  
2026**

Die **Prignitz** radelt an  
Saisonstart in Pritzwalk



**WIR STARTEN UM  
12.30 UHR AN DER  
MUSEUMSFABRIK**



Anmeldungen bis  
10. April im Citybüro,  
Telefon 03395/76 08 17  
citybuero@pritzwalk.de



LANDESGARTENSCHAU WITTENBERGE 2027  
**TAGESTICKETS**



**HIER ERHÄLTlich:**  
Touristinformation Wittenberge  
Paul-Lincke-Platz 1, 19322 Wittenberge  
03877 929181  
www.laga-wittenberge.de

**21.04. – 24.10.2027**



**Aufsteigen ist  
einfach.**

**Aufsteigen. Losfahren.  
Weiterkommen.**

Ob auf dem Rad oder im Leben:  
Wer losfährt, will ankommen.  
Als Hauptsponsor des Anradelns  
sind wir mehr als nur  
Unterstützer – wir stehen für die  
Menschen in unserer Region.  
Verlässlich, nah und immer mit  
Rückenwind für die nächsten  
Ziele.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Prignitz

SIE WOLLEN NICHTS  
**VERSÄUMEN?**

...mit uns sind Sie immer dabei.

IHR WOCHENSPIEGEL – IHRE REGION

# Rauf aufs Rad!

Anradeln 2026: Die Prignitz startet gemeinsam in die Fahrrad-Saison – Pritzwalk ist Gastgeber

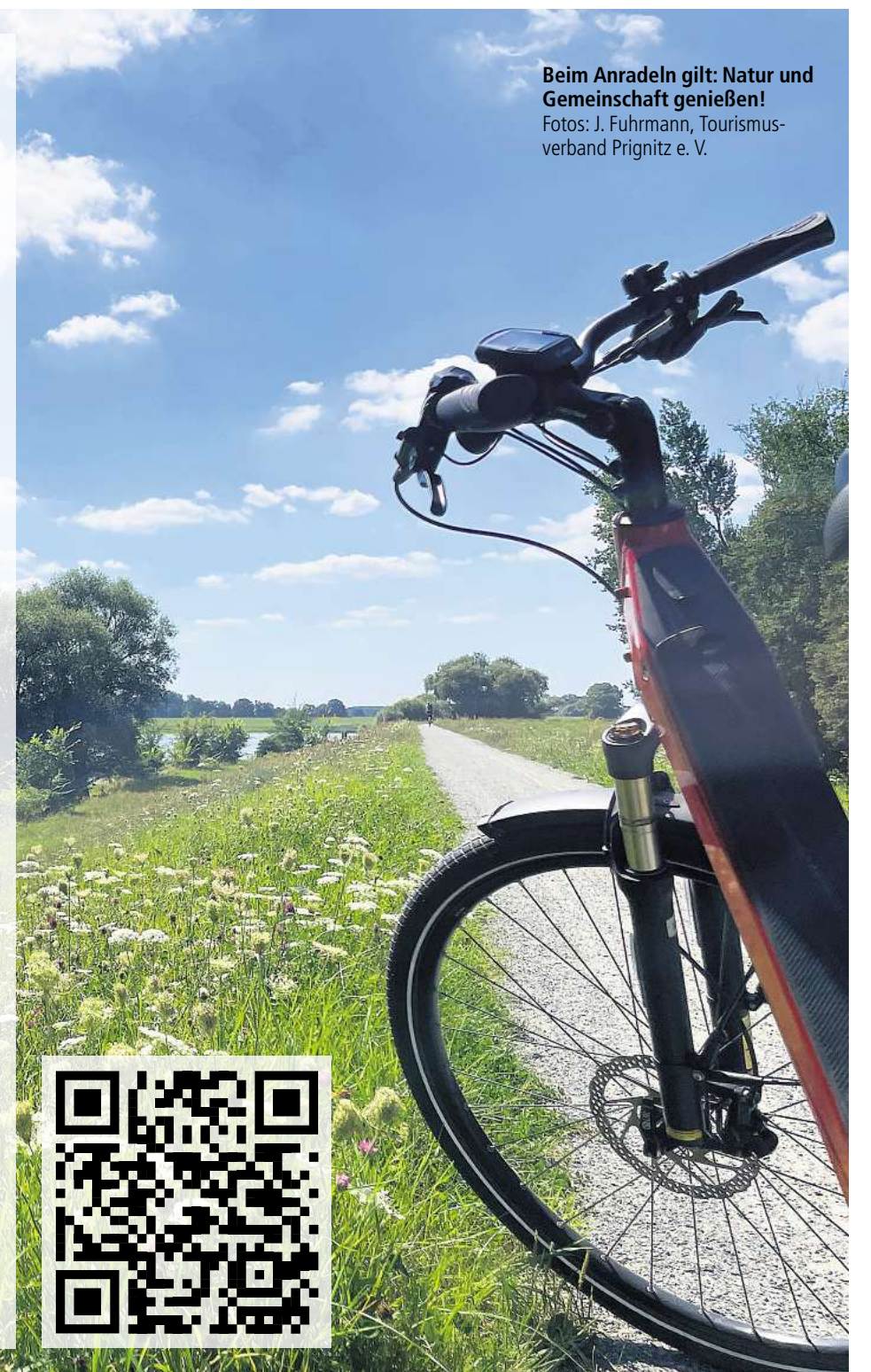
**PRIGNITZ.** Das traditionelle „Anradeln in der Prignitz“ geht in die nächste Runde. Am Samstag, dem 25. April, heißt es wieder: Rauf aufs Rad und gemeinsam los! Am 17. Februar haben sich die Organisatoren zur Auftaktberatung getroffen und die Planungen offiziell angestoßen. „Dass sich in diesem Jahr 13 Kommunen an der beliebten Sternfahrt beteiligen, ist ein starkes Zeichen für den Stellenwert des Radverkehrs in der Prignitz. Gemeinsam zeigen wir, wie gut unsere Region mit dem Rad erlebbar ist – und wie wichtig Zusammenarbeit für eine lebendige Radkultur und attraktive Angebote für Einheimische und Gäste ist“, so Jacqueline Fuhrmann, Radwegkoordinatorin, Wirtschaftsförderungsgesellschaft Prignitz mbH.

Die Sternfahrt ist längst ein jährliches Highlight im Veranstaltungskalender der Prignitz. Jahr für Jahr radeln mehr Einheimische und Gäste mit – ob sportlich ambitioniert oder ganz entspannt mit Familie und Freunden. Ziel ist es, gemeinsam in die neue Radsaison zu starten, die Vielfalt der Region zu erleben und die Kommunen untereinander zu verbinden. In diesem Jahr richtet die Stadt Pritzwalk das zentrale Fest aus. Dort wird das Anradeln mit dem traditionellen „Pritzwalker Frühlingserwachen“ kombiniert – und steht ganz im Zeichen eines besonderen Jubiläums: 770 Jahre Pritzwalk.

Besucherinnen und Besucher dürfen sich auf ein buntes Programm, regionale Angebote und ein lebendiges Frühlingsfest freuen. Auch 2026 wird es wieder einen sportlich-spaßigen Wettbewerb zwischen den teilnehmenden Kommunen geben: Die besten Leistungen werden im Rahmen der Veranstaltung ausgezeichnet. Darüber hinaus verlost die Sparkasse Prignitz als Hauptsponsor unter allen registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern attraktive Geldpreise: Der erste Preis ist mit 500 Euro dotiert, der zweite Preis mit 150 Euro und der dritte Preis mit 50 Euro. Zudem wird die Kommune mit den meisten erradelten Kilometern feierlich mit dem begehrten Pokal ausgezeichnet.

Mit dem Anradeln setzt die Prignitz so erneut ein starkes Signal für nachhaltige Mobilität, Gemeinschaft und aktive Freizeitgestaltung. Ob entlang der Elbe, durch historische Stadtkerne oder über weite Landschaften – am 25. April gehört die Prignitz wieder ganz den Radfahrerinnen und Radfahrern. „Jetzt Termin vormerken und gemeinsam in die neue Radsaison starten!“, ermutigen die Veranstalter. *dre*

Die Anmeldung kann online unter: [www.dieprignitz.de/anradeln](http://www.dieprignitz.de/anradeln) erfolgen oder per QR-Code und alternativ ist eine Anmeldung bei den örtlichen Tourist-Informationen und Stadtinformationen der teilnehmenden Kommunen möglich.



Beim Anradeln gilt: Natur und Gemeinschaft genießen!  
Fotos: J. Fuhrmann, Tourismusverband Prignitz e. V.



## Route Pritzwalk (Gastgeber)

**18 Kilometer**  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 80, 82, 81, 80,  
**Strecke:** von der Pritzwalker Museumsfabrik fahren die Teilnehmer über Beveringen, Alt Krüssow, Kernnitz, Sarnow, NeuhoF zur Museumsfabrik Pritzwalk zurück. Bürgermeister Ronald Thiel radelt mit.  
**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, Innenhof Museumsfabrik,

**Abfahrt:** 12.30 Uhr  
**Rückfahrt:** zum Rathaus  
**Text:** WS, Fotos: Stadt Pritzwalk, Tourismusverband Prignitz e.V.

Anmeldung unter: Citybüro Pritzwalk, Tel. 03395/760817, E-Mail: citybuero@pritzwalk.de



## Bad Wilsnack/Weisen

**35 Kilometer**  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 45, 56, 57, 58, 62, 63, 64, 81, 80,  
**Strecke:** Vom Bahnhofplatz Bad Wilsnack fahren die Teilnehmer über Sigrön, Grube, Groß Werzin, Viesecke, Hoppenrade, Garz, Lindenberg, Brünkendorf, Groß Woltersdorf, Buchholz nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 10 Uhr Bahnhofplatz Bad Wilsnack  
**Abfahrt:** 10.30 Uhr  
**Pausenort:** Lindenberg  
**Rückfahrt:** organisierter Rücktransport (per Anmeldung unter Tel. 038791/2620) oder individuell **Text:** WS, Foto: Stephanie Fedders

Anmeldung unter: Stadtinformation, Bahnhof 1, Tel. 038791/2620 oder 0175/3360102, E-Mail: stadinfo@bad-wilsnack.de



## Wittenberge (mit Perleberg zusammen)

**43 Kilometer**  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 31, 21, 61, 68, 81, 80,  
**Strecke:** Von der Touristinformation Wittenberge fahren die Teilnehmer über Weisen (Bad Wilsnack), Perleberg (Großer Markt), Lübzow, Groß Linde, Seddin, Wolfshagen (Schloss), Helle, Neudorf, Schönhagen nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 9.15 Uhr Touriinfo Wittenberge, Paul-Linke Platz 1  
**Abfahrt:** 9.30 Uhr, **Pausenort:** Schlossmuseum Wolfshagen  
**Rückfahrt:** individuell  
**Text:** WS, Foto: Torsten Kaiser

Anmeldung unter: Touristinfo Wittenberge, Tel. 03877/929182, E-Mail: touristinfo@kfh-wbge.de



## Putlitz-Berge

**24 Kilometer**  
**Knotenpunkte im Radwegnetz:** 76, 68, 81, 80,  
**Strecke:** Ab Rathaus Putlitz geht es für die Radler über Mansfeld, Helle, Horst, Kuhbier nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 11 Uhr Rathaus Putlitz  
**Abfahrt:** 11.15 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell **Text:** WS, Foto: Bernd Atzenroth

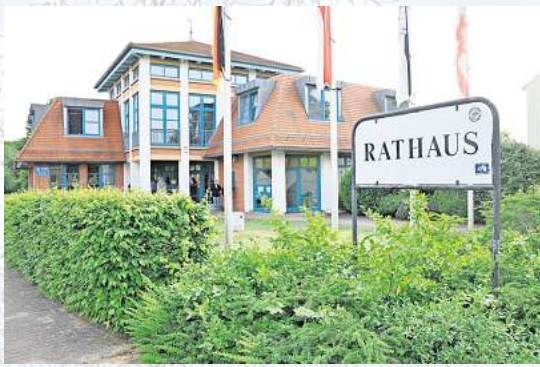
Anmeldung unter: Amt Putlitz-Berge, Herr Nagel: 0151/26127524, E-Mail: bauamt@amtputlitz-berge.de



## Route Perleberg

**30 Kilometer**  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 61, 68, 81, 80  
**Strecke:** Vom großen Markt Perleberg fahren die Teilnehmer über Lübzow, Groß Linde, Seddin, Wolfshagen (Schloss), Helle, Neudorf, Schönhagen nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 9.30 Uhr Großer Markt  
**Abfahrt:** 10 – 10.15 Uhr, nach Ankunft der Radler aus Wittenberge  
**Pausenort:** Schlossmuseum Wolfshagen  
**Rückfahrt:** individuell  
**Text:** WS, Foto: Rolandstadt Perleberg

Anmeldung unter: Stadtinfo Perleberg, Tel. 03786/781522, E-Mail: infobuero@stadt-perleberg.de



## Groß Pankow, Gulow

20 Kilometer ab Groß Pankow, 26 Kilometer ab Gulow (Groß Pankow)  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 60, 68, 81, 80,  
**Strecke:** Die Teilnehmer fahren von Groß Pankow über Wolfshagen, Helle, Neudorf, Schönhagen nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 12 Uhr Groß Pankow, 12 Uhr Gulow, 13 Uhr Wolfshagen  
**Abfahrt:** 13 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Fotos: Stephanie Fedders (2)

Anmeldung unter: Gemeinde Groß Pankow, Frau Rühls, Tel. 033983/78928, E-Mail: ordnungsamt@grosspankow.de



## Plattenburg

18 Kilometer  
**Knotenpunkte Radwegnetz:** 52, 60, 65, 81, 80,  
**Strecke:** Von Krampfer fahren die Teilnehmer über Gühlsdorf, Groß Pankow, Kuhdorf, Giesendorf nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 12 Uhr, Krampfer / Knotenpunkt 52  
**Abfahrt:** 12.15 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS

Anmeldung unter: Gemeinde Plattenburg, Frau Zellmer, Tel. 038796/5 9913, E-Mail: info@gemeinde-plattenburg.de



## Meyenburg

30 Kilometer  
**Knotenpunkten Radwegnetz:** 85, 86, 80,  
**Strecke:** Die Teilnehmer fahren von Meyenburg über Penzlin, Schmolde, Warnsdorf, Halenbeck, Rohlsdorf, Sadenbeck, Streckenthin nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 10.15 Uhr Wilhelmsplatz  
**Abfahrt:** 10.30 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: Bernd Atzenroth

Anmeldung unter: Amt Meyenburg, Frau Heinemann, Tel. 033968/82519, E-Mail: diana.heinemann@amt-meyenburg.de



## Wittstock/Dosse

45 Kilometer  
**Knotenpunkte im Radwegnetz:** 1, 15, 16, 95, 94, 85, 86, 80,  
**Strecke:** Die Radler fahren vom Bahnhof Wittstock/Dosse über Biesen, Heinrichsdorf, Wulfersdorf, Freyenstein, Ellershagen, Sadenbeck, Streckenthin nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 10.15 Uhr Bahnhof/Touristinformation

tion  
**Abfahrt:** 10.30 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: Christamaria Ruch

Anmeldung unter: Touristinformation Wittstock, Tel. 03394/429550, E-Mail: touristinfo@stadt-wittstock.de



## Wusterhausen/Dosse

48 Kilometer  
**Knotenpunkte im Radwegnetz:** 53, 50, 52, 40, 1, 2, 3, 67, 66, 64, 81, 80,  
**Strecke:** Vom Parkplatz „Komma 10“, Wusterhausen/Dosse, radeln die Teilnehmer über Marktplatz Wusterhausen, Heinrichsfelde, Kyritz, Gumtow, Bärensprung, Dannenwalde, Vettin, Kehrberg, Klein Woltersdorf, Buchholz nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 9.10 Uhr am Parkplatz „Komma 10“, An der Klemnitz 9  
**Abfahrt:** 9.20 Uhr gemeinsam mit der Gruppe aus Neustadt  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: Wolfgang Hörmann

Anmeldung unter: Touristinformation, Wegemuseum, Bibliothek, Tel. 033979/87760, E-Mail: tourismusbuero@wusterhausen.de



## Heiligengrabe

Route zusammen mit / über Wittstock (Dosse)  
**Treffpunkt:** 10.15 Uhr Bahnhof / Touristinformation Wittstock  
**Abfahrt:** 10.30 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: Marie-Luise Preiss

Anmeldung über: Heiligengrabe, Herr Fellenberg, Tel. 033962/67314, E-Mail: gewerbe@heiligengrabe.de



## Neustadt (Dosse)

52 Kilometer  
**Knotenpunkten im Radwegnetz:** 61, 60, 53, 40, 1, 2, 3, 67, 66, 64, 81, 80,  
**Strecke:** Die Teilnehmer radeln vom Bahnhof Neustadt (Dosse) über Spiegelberg, Wusterhausen (Dosse), Heinrichsfelde, Kyritz, Gumtow, Bärensprung, Dannenwalde, Vettin, Kehrberg, Klein Woltersdorf, Buchholz nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 8.30 Uhr Amtsverwaltung / Bahnhof Neustadt (Dosse)  
**Abfahrt:** 9 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: Wolfgang Hörmann

Anmeldung über: Amt Neustadt (Dosse), Elisabeth Pörmann, Tel. 033970/95232, E-Mail: tourismus@neustadt-dosse.de



## Kyritz

39 Kilometer  
**Knotenpunkte im Radwegnetz:** 40, 1, 2, 3, 67, 66, 64, 81, 80,  
**Strecke:** Vom Marktplatz Kyritz fahren die Teilnehmer über Gumtow, Bärensprung, Dannenwalde, Vettin, Kehrberg, Klein Woltersdorf, Buchholz, nach Pritzwalk.  
**Treffpunkt:** 9.30 Uhr, Marktplatz Kyritz  
**Abfahrt:** 10 Uhr  
**Rückfahrt:** individuell  
 Text: WS, Foto: A. Beckmann

Anmeldung: Kultur- und Tourismusbüro, Patrick Machel, Tel. 033971/85255, E-Mail: tourismus@kyritz.de



## Fahrrad Raugsch

2x IN WITTENBERGE  
 Am Stern 3 und Bahnstraße 93  
 Tel. 03877 957 48 26 • Mobil 0171 935 65 09  
 steffen.raugsch@googlemail.com



www.fahrrad-raugsch.de



**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an  
 Saisonstart in Pritzwalk



**Wir sind dabei:**  
  
**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an.  
 Gemeinde Groß Pankow (Prignitz)  
 16928 Groß Pankow (Prignitz) • Steindamm 21  
 www.grosspankow.de  
**Treffpunkte am 25.04.2026:**  
 Groß Pankow (Rathaus) 12:00 Uhr,  
 Gulow (Bush.) 12:00 Uhr,  
 Wolfshagen (Schloss) 13:00 Uhr  
**Jetzt anmelden!**  
 E-Mail: ordnungsamt@grosspankow.de

**Kyritz an der Knatter**  
  
**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an.  
**Wir sind dabei. Jetzt anmelden!**  
 per E-Mail: Tourismus@kyritz.de  
 per Telefon: 033971 / 85255  
 Adresse: Marktplatz 1, 16866 Kyritz

**Wir sind dabei:**  
  
**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an.  
 Wusterhausen/Dosse • Anmeldung: 033979/87760  
 oder tourismusbuero@wusterhausen.de

**Wir sind dabei:**  
  
**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an.  
 Gemeinde Heiligengrabe  
 16909 Heiligengrabe • Am Birkenwäldchen 1a  
 Telefon: 033962 / 67314  
 E-Mail: gemeinde@heiligengrabe.de • www.heiligengrabe.de

**Wir sind dabei:**  
  
**25. April 2026**  
 Die Prignitz radelt an.  
**Jetzt anmelden!**  
 Telefon: 033968/8 25 19  
**Treffpunkt:** 25.04.2026, 10:15 Uhr  
 am Wilhelmsplatz  
 Amt Meyenburg  
 16945 Meyenburg  
 Freyensteiner Str. 42  
 www.amt-meyenburg.de

**Wir sind dabei:**  
  
**25. April 2026**  
**Gemeinde Plattenburg**  
 Die Prignitz radelt an  
 Saisonstart in Pritzwalk  
**Jetzt anmelden!**  
 Mail: info@gemeinde-plattenburg.de  
 Tel: 038796/59913

**IHRE ANZEIGE?**  
 ...Ihr Schlüssel zum Erfolg!  
 anzeigen@wochenspiegel-brb.de

# „Wir können lernen, mit dem Zuviel umzugehen“

Eva Asselmann über Resilienz und Selbstwirksamkeit in Zeiten des „Too much“

**POTSDAM/BRANDENBURG.** Ständig neue Krisen, volle Postfächer, soziale Medien und der Druck, in allen Lebensbereichen zu funktionieren – viele Menschen erleben ihre Gegenwart mitunter als überfordernd. Die Potsdamer Psychologie-Professorin Eva Asselmann erforscht, wie Menschen mit Stress umgehen und innere Stärke entwickeln. In ihrem gerade erschienenen Buch „Too much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden“ zeigt sie Wege zu mehr Selbstwirksamkeit.

**Frau Asselmann, Ihr neues Buch heißt „Too much“. Viele Menschen haben tatsächlich das Gefühl, alles wird zu viel. Was steckt psychologisch hinter diesem Eindruck?**

**Eva Asselmann:** ...das Gefühl, im Alltag passieren so viele Dinge gleichzeitig, dass wir nicht mehr hinterherkommen. Als würden wir die Kontrolle über uns, unser Leben und die Zukunft verlieren. Das ist ein sehr belastender Zustand, weil wir Menschen ein Grundbedürfnis nach Kontrolle haben. Wir brauchen die Erfahrung, Einfluss nehmen zu können und unser

Leben zu steuern. Wenn diese Empfinden über längere Zeit fehlt, kann das zu Stress, Angst oder Resignation führen – im Extremfall sogar zu Depression.

**Dabei leben viele Menschen heute objektiv sicherer und wohlhabender als frühere Generationen. Warum fühlen sich trotzdem so viele überfordert?**

Die Art von Stress hat sich verändert. Heute leben wir in einer Welt, die enorm laut, schnell und technisiert ist. Wir bekommen ständig neue Nachrichten, E-Mails, Updates und Krisenmeldungen auf unsere Bildschirme. Das Internet und soziale Medien sorgen dafür, dass wir nicht nur Nachrichten sehen, sondern auch ständig Bilder von Erfolg, Schönheit oder perfekten Le-

bensläufen. Gleichzeitig vergleichen wir uns nicht mehr mit wenigen Menschen im unmittelbaren Umfeld, sondern mit Millionen auf der ganzen Welt. Das erzeugt Druck.

**In Ihrem Buch spielt der Begriff Resilienz eine Rolle. Was bedeutet er aus psychologischer Sicht?**

Resilienz wird oft missverstanden. Es geht nicht darum, immer glücklich und stark zu sein. Resilienz bedeutet vielmehr, flexibel zu bleiben, sich an Neues anzupassen und nach Rückschlägen wieder zu erholen. Wichtig ist auch: Resilienz ist keine unveränderliche Charaktereigenschaft. Sie hängt von den Lebensumständen, Ressourcen und Haltungen eines Menschen ab. All das können wir beeinflussen.



**Eine zentrale Rolle spielt dabei die Selbstwirksamkeit. Was versteht die Psychologie darunter?**

Selbstwirksamkeit bedeutet das Vertrauen, auch in schwierigen Situationen handeln zu können. Also die Überzeugung: Ich kann Probleme bewältigen, auch wenn ich nicht alles kontrollieren kann. Dieses Vertrauen hilft uns, Herausforderungen anzugehen, statt ihnen auszuweichen. So lernen wir: Ich kann etwas bewirken – und das wiederum stärkt unsere Resilienz.

**Kann man Selbstwirksamkeit trainieren?**

Ja, auf jeden Fall. Der wichtigste Weg dorthin sind eigene Erfahrungen. Wenn wir lernen, Herausforderungen zu meistern, wächst unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Deshalb empfehle ich, sich bewusst zu machen: Welche Krisen habe ich schon bewältigt? Welche Strategien habe ich eingesetzt? Dieser Perspektivwechsel hilft, sich nicht nur auf vermeintliche Schwächen, sondern auch auf Stärken zu konzentrieren. Auch das Umfeld spielt eine große Rolle: Habe ich Menschen, die mir spiegeln, was ich gut kann? Wichtig sind



**Eva Asselmanns Buch „Too much“ ist vor kurzem erschienen.**

Foto: dtv

solche, die uns zeigen, was in uns steckt, statt uns klein zu halten.

**Was kann man konkret tun, wenn man sich überfordert fühlt?**

Ein erster Schritt ist, innezuhalten und über die eigenen Sinne wieder im Hier und Jetzt anzukommen. In der Psychologie sprechen wir vom „Grounding“. Man kann sich bewusst fragen: Was sehe ich gerade? Was höre ich? Was spüre ich körperlich? Außerdem hilft es, Reize zu reduzieren, etwa das Handy wegzuliegen und sich bewusst nur einer Aufgabe zu widmen. Unser Gehirn ist nicht für permanentes Multitasking gemacht. Dieses ständige Springen zwischen Aufgaben und Reizen kostet enorm viel Energie.

**Sie empfehlen auch einfache Strategien wie Listen oder die Priorisierung von Aufgaben.**

Ja, das kann erstaunlich wirksam sein. Wenn viele Gedanken gleichzeitig im Kopf sind, schreiben Sie am besten alles

auf – ungefiltert. Allein das Aufschreiben entlastet, weil die Gedanken einen festen Ort bekommen. Danach kann man sortieren: Was ist wichtig und dringend? Was kann warten? Was kann ich delegieren oder streichen? So bekommen wir wieder mehr Überblick, und das macht es leichter, mit dem „Zuviel“ umzugehen.

**Viele Menschen fühlen sich auch durch soziale Medien abgelenkt. Sie sprechen im Buch vom „Popcorn-Gehirn“.**

Soziale Medien liefern kurze, emotionale Reize, die unser Gehirn stark ansprechen. Dadurch springen wir reflexhaft von Impuls zu Impuls und verlieren den Fokus. Deshalb hilft es, bewusst Zeiten ohne digitale Ablenkung einzuplanen und die eigene Aufmerksamkeit wieder zu trainieren, etwa durch Meditation oder konzentriertes Arbeiten an einer einzigen Aufgabe.

**Sie selbst jonglieren viele Rollen: Professorin, Wissenschaftlerin, Speakerin, Autorin. Was hilft Ihnen persönlich, mit dem Gefühl von Überforderung umzugehen?**

Priorisierung ist für mich zentral. Wenn ich merke, es wird zu viel, versuche ich bewusst einen Gang zurückzuschalten. Manchmal hilft es schon, wenn ich den Laptop schließe und eine Runde um den Block drehe, um wieder klar zu denken. Sport, Gespräche mit Freunden oder einfache bewusste Pausen sind mir ebenfalls wichtig. Denn nur wer den Akku immer wieder auflädt, kann auf Dauer gesund und leistungsfähig bleiben.

Interview: Stephanie Drees

**Eva Asselmann: „Too much“, März 2026, Verlag, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, ISBN 978-3423264501**

**Die Autorin Eva Asselmann erklärt, wie Selbstwirksamkeit gelingen kann.**  
Foto: Silke Weinsheimer



## Medizin

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Thema Nervenschmerzen

# Die richtige Dosis für Ihr Liebesleben

Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche – dosierbar nach Ihren Bedürfnissen

Ob frisch verliebt, vor dem ersten Date oder seit vielen Jahren verbunden – manchmal macht der Körper nicht mit, wenn es drauf ankommt. Deseo Arzneytropfen bieten wirksame Hilfe bei sexueller Schwäche – individuell dosierbar, je nach Situation und persönlichem Empfinden.



Es gibt Momente, in denen man sich nach Intimität sehnt – doch Erektionsprobleme oder fehlendes Verlangen machen oft einen Strich durch die Rechnung. Mal ist es der Druck, funktionieren zu müssen, mal fehlt nach einer langen Belastungsphase schlicht die Energie. Deseo, zugelassen zur Behandlung von sexueller Schwäche, kann in solchen Phasen unterstützen. Die Tropfenform erlaubt – im Gegensatz zu Tabletten – eine individuelle Dosierung, angepasst an das persönliche Befinden und die jeweilige Situation.

verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird insbesondere bei sexueller Schwäche angewendet.

sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

**Natürliche Hilfe bei sexueller Schwäche**

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum

**Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen**

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontanität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen

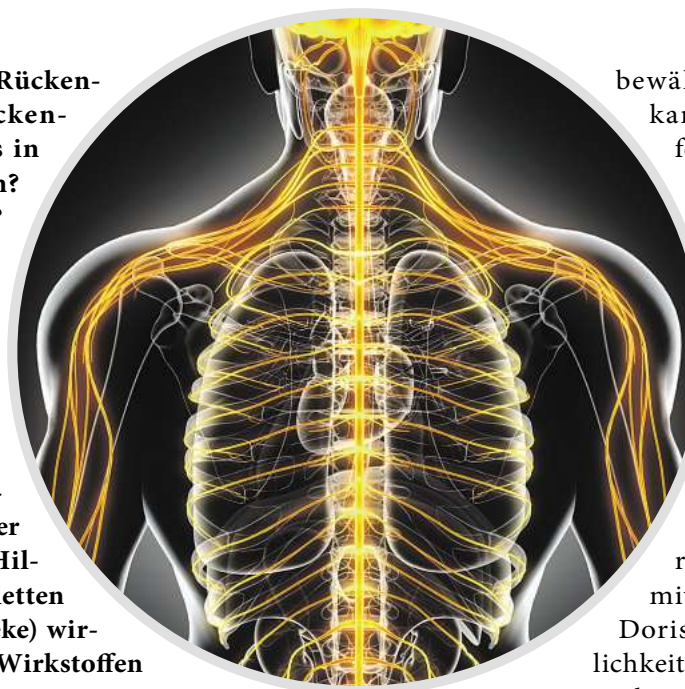
Für Ihre Apotheke:  
**Deseo**  
(PZN 04884881)



www.deseo.net

# Diese Schmerztablette bremst Schmerzen in Rücken, Nacken und Kopf aus!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.



bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

**Das Geniale:** Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

**Spezielle Hilfe, spürbare Linderung**

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint

- Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- Zur langfristigen Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:  
**Dorisol**  
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

Deseo: Wirkstoff: Turnera diffusa Dill, D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

DORISOL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



## TRAUERANZEIGEN

*Du bist nicht mehr da, wo du warst,  
aber du bist überall dort, wo wir sind.*

### Hanna Schütt

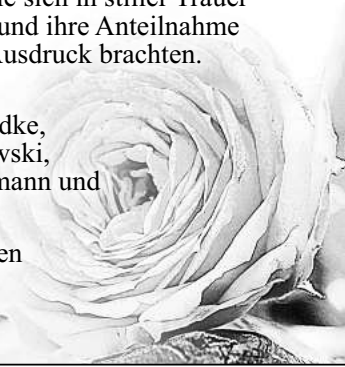
#### Herzlichen Dank

möchten wir allen sagen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungsinstitut Gädke, der Rednerin Frau Wenglewski, dem Blumenladen Dunkelmann und der Bäckerei Pickert.

Im Namen aller Angehörigen  
**Horst und Heidi Schütt**

Boddin, im Februar 2026



*Still gegangen, für immer bei uns.*

In liebigem Gedenken nahmen wir Abschied von unserer Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uroma



### Anneliese Georgius

geb. Giertz

\* 14.6.1938 † 24.2.2026

Wir danken allen, die zu einer würdevollen Trauerfeier beigetragen haben.

Im Namen der Angehörigen  
**die Kinder mit Familien**

Pritzwalk, im Februar 2026

Die Beisetzung fand auf Wunsch im engsten Familienkreis statt.

*Alles hat seine Zeit.  
Eine Zeit der Freude, der Stille  
und die Zeit der dankbaren Erinnerungen.  
Der Lebenskreis hat sich geschlossen.*

**Gerda Ruske** geb. Krienke  
\* 16.3.1931 † 20.3.2026

In stiller Trauer  
**deine Söhne**  
**Klaus mit Sieglinde**  
**Roberto mit Britta**  
**deine Enkel**  
**Mario mit Friedericke, Manuel,**  
**Menina mit Sören, Elisabeth mit Roberto**  
**deine Urenkel Luise und Pauline**  
**dein Schwager Erwin mit Regina**  
**sowie alle Anverwandten**

Pritzwalk, im März 2026

Die Trauerfeier findet im engsten Familienkreis auf dem Friedhof in Pritzwalk statt.

#### Danke

Allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre liebevolle Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten, danken wir von Herzen.

### Magda Rotnitzky

Danke sagen wir auch Pater Martin, der Rednerin Frau Wenglewski, dem Bestattungsinstitut Gädke, der Floristin Ina Schulz sowie der Gaststätte „Zur Alten Mälzerei“.

**Frank, Ina und Uta mit Familien**

Pritzwalk, im März 2026

*Voller Trauer, aber auch voller Dankbarkeit  
blicken wir auf die Zeit mit dir zurück.*

Nach langer, schwerer Krankheit verstarb meine geliebte Ehefrau, unsere liebevolle Mutter und wunderbare Oma. Du hast unser Leben mit deiner Liebe, Wärme und deinem großen Herzen erfüllt und unendlich bereichert.

### Inge Lange

geb. Schönfeld  
08.02.1944 – 14.03.2026

In Dankbarkeit für die gemeinsame, schöne Zeit tragen wir dich für immer in unseren Herzen. Du wirst uns unvergessen bleiben.

In liebevoller Erinnerung:

**dein Klaus**

**Heike mit Petra**

**Anke mit Guido und Mattis**  
**sowie alle Angehörigen und Freunde.**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

Wenn die Zukunft keinen Sinn mehr hat und die Kraft zu kämpfen am Ende ist.

*Und immer sind da Spuren deines Lebens, Gedanken, Bilder und Augenblicke. Sie werden uns an dich erinnern, uns glücklich und traurig machen und dich nie vergessen lassen.*

Wir trauern um meinen Ehemann, unseren Vater, Opa und Freund



### Eckhard Leverenz

\* 26. Juli 1944 † 10. März 2026

Schweren Herzens haben wir im engsten Familienkreis Abschied genommen und werden ihn in liebevoller Erinnerung behalten.

Herzlichen Dank an alle, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlen.

#### DANKSAGUNG

Wir danken allen die meinem lieben Mann  
und unserem lieben Vater

### Thomas Jäkel

Im Leben Freundschaft und Liebe schenken.

Allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten, danken wir von ganzem Herzen.

Im Namen aller Angehörigen

**Kathrin Jäkel und Kinder**

Boberow, im März 2026



#### Danksagung

### Günter Kerfien

Herzlichen Dank allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Oldenburg, dem Trauerredner Herrn Schmidt, dem Pflegedienst Prignitz sowie den Bewohnern der WG am Stern.

**Deine Familie**

Wittenberge, im März 2026

*Was Du für uns gewesen,  
das wissen wir allein.  
Hab Dank für Deine Liebe,  
Du wirst uns unvergessen sein.*

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserem lieben Vati, Schwiegervater, Opa, Bruder, Schwager und Onkel



### Arno Guhl

11.01.1932 † 20.03.2026

In stiller Trauer

**Deine Birgit und Mario**  
**Dein Ingo und Kathrin mit Marie**  
**sowie alle die ihn lieb und gern hatten**

Die Trauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Donnerstag, dem 02. April 2026 um 13.00 Uhr auf dem Friedhof in Weisen statt.

*Fern sind nur die, die vergessen sind;  
die an unseren Herzen sind,  
sind uns nah.*

Nach kurzer schwerer Krankheit und einem langen erfüllten Leben verstarb unsere liebe Mutter, Oma und Uroma

### Liselotte Hanny Giesel

geb. Wenkel  
\* 14. Juni 1934 † 4. März 2026

Du fehlst uns!

In Liebe und Dankbarkeit  
**Dr. Frank Giesel und Dr. Kerstin Birke**  
**Petra Giesel**  
**Sabine Giesel**  
**Antje Giesel und Bastian**

Die Trauerfeier mit Urnenbeisetzung findet am 9. April 2026 um 13:00 Uhr im Waldfriedhof Perleberg statt.

Perleberg im März 2026

#### Danksagung

*Wer Schmetterlinge lachen hört,  
der weiß wie Wolken schmecken,  
der wird im Mondschein ungestört  
von Furcht die Nacht entdecken.*

Für die herzliche Anteilnahme durch Wort, Schrift, Blumen und Zuwendungen, sowie das persönliche Geleit meiner lieben Frau und unserer lieben Mutti

### Hanne Lore Fröhlich

danken wir von Herzen.

Ganz besonders danken wir der Floristin Ina Schulz für Ihre einmalig liebevolle Gestaltung, der Rednerin Nadja Krüger aus Rostock für Ihre wundervollen Worte und dem Bestattungsinstitut Gädke für seine wertschätzende Arbeit.

Im Namen aller Angehörigen  
**Familie Fröhlich**



*Nichts kann mehr zu Herzen gehen,  
als die Mutter sterben sehen,  
ihr letztes Wort,  
ihr letzter Blick,  
nie mehr kehrt sie zu uns zurück.*

### Anna Borchardt

*Danke*

sagen wir allen, die uns nicht alleine ließen in diesen schweren Stunden.

Unser Dank der besonderen Art gebührt: unseren Familien, Verwandten, Freunden und Bekannten, den lieben Pflegekräften der AWO Wohngemeinschaft Johannes-Runge-Str. 6, der AWO Sozialstation, dem Bestattungshaus Oldenburg, dem Blumenhaus "Jane's Blumen" sowie dem Hotel Germania.

**Marianne und Conny**

*Plötzlich ist da –  
trotz allem Schmerz –  
eine tiefe Dankbarkeit.*

Ganz still und leise ist am 19. März 2026

### Egon Krüger

eingeschlafen.

\* 25.12.1942



In Liebe und Dankbarkeit

**Deine Bärbel**  
**Marion und Detlef**  
**Christian und Jasmin**  
**Kevin**

**seine lieben Urenkel**  
**Mattis und Bjarne**  
**und alle, die ihn lieb und gerne hatten**

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 08. April 2026 um 14.00 Uhr in der Trauerhalle in Pritzwalk statt.

Von Beileidsbekundungen während der Trauerfeier bitten wir Abstand zunehmen.

#### Danksagung

*Danke für den Weg, den Du mit uns gegangen bist.  
Danke für die Hand, die uns immer so hilfreich war.  
Danke, dass es Dich gab.*

Herzlichen Dank sagen wir allen, die mit uns Abschied nahmen von

### Ulrich Ryll

\* 13. Februar 1956 † 16. Februar 2026

Danke für eine stumme Umarmung, für ein tröstendes Wort, gesprochen oder geschrieben, für den Händedruck, wenn die Worte fehlten, für Blumen und Geldzuwendungen und für alle Zeichen der Verbundenheit und Freundschaft.

Besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Oldenburg, dem Redner Herrn Aaron Thiesse, der Gärtnerei Haering und dem Café "Zur Möwe".

Im Namen aller Angehörigen  
**Christine Ryll und Kinder**

Breese, im März 2026

# Guter Saisonstart für die Pritzwalker Fechter

Auch eine neue Trainerin bereichert den Verein

**PRITZWALK.** Das Trainer-Team der SV Lokomotive Pritzwalk, Fechtabteilung hat eine neue Nachwuchstrainerin für den Verein bekommen: Laura Behling heißt sie.

Sie trainierte seit 2005 beim Olympischen Sportclub Potsdam. Die Sportlerin wurde von 2010 bis 2017 insgesamt viermal Landesmeisterin in Brandenburg und bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften 2015 in Heidelberg holte sie Bronze – um nur einige Erfolge zu nennen. Seit einem Jahr trainiert sie in Pritzwalk und absolviert eine Trainer C-Ausbildung.

Laura trainiert nun gemeinsam mit Trainer Dieter Gawrisch und Co-Trainer Stefan Nagel Kinder und Jugendliche im Nachwuchsbereich des Vereins.

Der Saisonstart seit Oktober 2025 verlief für die Pritzwalker Nachwuchsflechterinnen insgesamt schon einmal sehr vielversprechend.

Frieda Junker erkämpfte sich in Greifswald zum ersten Turnier der Baltic-Cup-Serie in der U 15 Damen-Florett den zweiten Platz. Nach einer längeren Verletzungspause holte Frieda dann beim GIG-Cup in Berlin im Februar die Bronzemedaille und eine Woche später zum zweiten Turnier der Baltic-

Cup-Serie in Schwerin die Silbermedaille.

Ebenfalls erfolgreich war die Fechterin Emilia zudem in der U 11 mit dem erfochtenen Bronzepakal in Pinneberg. Zurzeit bereiten sich Emilia auf das Osterturnier in Oranienburg und Frieda auf ein großes international hochrangiges Turnier in Wroclaw (Polen), sowie auch den Brandenburg Cup, ein Landesranglistenturnier, in Cottbus, vor. *dre*

Ein „Hinweis an interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene“ gibt der Verein bekannt: **Montags und freitags von 17 bis 18.30 Uhr läuft wieder ein Anfängerkurs im Florettfechten in der Goethe-Halle II (Giesendorfer Weg, am Kreisverkehr) in Pritzwalk. Anmeldungen sind erwünscht.**

**Trainerin Laura Behling, die jungen Fechterinnen Frieda und Emilia, Trainer Dieter Gawrisch (v.l.n.r.).**

Foto: SV Lokomotive Pritzwalk



## Wiedereröffnung Strecke Hamburg – Berlin im Juni

**BRANDENBURG/WITTENBERGE.** Die Deutsche Bahn will die Strecke Hamburg – Berlin am 14. Juni vollständig wieder in Betrieb nehmen – sechs Wochen später als ursprünglich geplant.

Auch für den Wittenberger Bahnhof gilt: Der Zugverkehr findet erst ab diesem Tage wieder statt. Bis dahin müssen Pendler, die von der Sperrung

der Achse Hamburg – Berlin betroffen sind, weiter den Ersatzverkehr nutzen.

In den kommenden Wochen stehen unter anderem die Endmontage der Leit- und Sicherungstechnik sowie der Oberleitungen, ein Softwareupdate im Stellwerk Schwerin und umfangreiche Arbeiten an den Bahnhöfen auf der Strecke an, gibt die Bahn bekannt. *WS*

## Bauarbeiten: Sperrung Feldstraße

**PERLEBERG.** In der Zeit vom 7. bis zum 30. April kommt es in Perleberg in der Feldstraße zwischen dem Kreuzungsbereich Friedrichstraße und dem Abzweig Meisenweg infolge von Tiefbauarbeiten zur Erneuerung der Abwasserleitung zu Verkehrseinschränkungen. Zwischen Meisenweg und Friedrichstraße kommt es zu leichten Beeinträchtigungen der Fahrbahn. Vor dem Kreuzungsbereich Friedrichstraße

muss die Feldstraße wiederum vollständig gesperrt werden. Eine Umfahrung ist über die Ravenslandstraße sowie die Friedrichstraße möglich. Eine Umleitung wird nicht ausgewiesen. Betroffene Grundstücke bleiben zu Fuß erreichbar. Bei Fragen zur Verkehrsführung können sich Bürger unter der Tel. 03876/713467 oder E-Mail-Adresse strassenverkehr@lkprignitz.de an die Straßenverkehrsbehörde wenden. *WS*

## Sprechstunde des Seniorenbeirates

**PERLEBERG.** Jeden ersten Mittwoch findet die Sprechstunde des Seniorenbeirates Perleberg von 9.30 bis 11.30 Uhr und nach Vereinbarung (Tel. 0175/6915362) im „Stadtlabor“, Bäckerstraße 37, statt. Zwei Vertreterinnen des Beirates stehen dabei als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Zur nächsten Sprechstunde erwarten Tanja Weiß und Renate Hirschmeier die Senioren am 1.

April. „Vorbeikommen kann jeder“, sagt Beiratsvorsitzende Sabine Brecht. „Unsere Sprechstunde ermöglicht den Senioren der Rolandstadt, ihre Probleme anzusprechen beziehungsweise uns Hinweise zu geben. Wer einfach nur ‚Hallo!‘ sagen möchte, ist ebenso willkommen.“ Für die Mitglieder des Seniorenbeirates ist das Kennenlernen ein wichtiger Aspekt der Sprechstunde. *WS*

### TRAUERANZEIGEN

#### Karl Zeggel



Herzlichen Dank sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten.

Im Namen aller Angehörigen

Dagmar Zeggel

*Danke für den Weg, den du mit uns gegangen bist.  
Danke für die Hand, die uns so hilfreich war.  
Danke, dass es dich gab.*



#### Reinhard Tiepermann

\* 18.12.1950 † 22.2.2026

In Dankbarkeit  
deine Christel  
Katrin mit Familie  
Dietmar mit Familie  
sowie alle,  
die dich lieb und gern hatten

Die Urnenbeisetzung findet am Samstag, dem 28. März 2026, um 11 Uhr auf dem Friedhof in Bad Wilsnack statt.

*Begrenzt ist das Leben,  
doch unendlich die Erinnerung.*

Wir haben Abschied genommen von

#### Uwe Turban

\* 21.10.1962 † 24.01.2026

In stiller Trauer  
Friedhelm Turban und Familie

Neuhof, Wittstock im März 2026

Wenn wir dir auch die Ruhe gönnen,  
ist voll Trauer unser Herz.  
Dich leiden sehen und nicht helfen können,  
war für uns der größte Schmerz.

In Liebe und tiefer Dankbarkeit müssen wir Abschied nehmen von meiner geliebten Frau, unserer Mutter, Oma und Uroma



#### Maria Wulkow

geb. Kroop  
\*07.08.1939 †14.03.2026

In stillem Gedenken  
Dein Gustav  
Deine Kinder, Enkelkinder und Urenkel

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, den 10. April 2026 um 13 Uhr auf dem Friedhof in Pinnow statt.

#### Iris Mädell

\* 07.03.1963 † 24.02.2026

HERZLICHEN DANK allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt dem Bestattungshaus Spycher-Noack, der Rednerin Frau Knaak sowie dem Blumenhaus Plagens

Im Namen der Familie  
Sabrina Lid

Roddan, im März 2026

### BESTATTER



**Bestattungen & Tischlerei  
Langwisch GmbH**

16928 Groß Pankow, Steindamm 33  
☎ 03 39 83/7 04 92 • Mobil: 0162/20 16 818  
E-Mail: uwe-langwisch@t-online.de



IHR RATGEBER IM TRAUERFALL

**BESTATTER VOR ORT**

**Bestattung  
Spycher-Noack**  
Große Straße 46  
19336 Bad Wilsnack  
Tel. 0 38 791 / 25 81

**Bestattungshaus  
Thiele**  
Reetzer Straße 2  
Perleberg  
Tel. 0 38 76 / 7 95 70

**Bestattungshaus  
Elfreich**  
Lindenstraße 7  
Perleberg  
Tel. 0 38 76 / 78 91 01  
Fr.-Engels-Straße 17  
Wittenberge  
Tel. 0 38 77 / 67 00 5

**Bestattungshaus  
Oldenburg**  
24h Tel. 0 38 76 / 61 22 47  
24h Tel. 0 38 77 / 6 98 88  
www.bestattungshaus-oldenburg.de

**Bestattungshaus  
Jannasch**  
Grahlsstraße 39, Perleberg  
Tel. 0 38 76 / 78 43 10  
Karstädt  
Tel. 0160 / 911 717 30

**Bestattungen  
Rohloff**  
Perleberger Straße 130  
Wittenberge  
Tag und Nacht  
Tel. 0 38 77 / 6 14 82

## Mit Ihrer Trauer allein?

In unserem Forum finden Sie Austausch mit anderen Betroffenen.

[www.maz-trauer.de](http://www.maz-trauer.de)

**TROST SPENDEN?**  
...UNSERE FAMILIENANZEIGEN!  
**0331 / 28 40 404**



**Kinderintensivpflege Paulchen**

4.405€ brutto Grundgehalt + Zuschläge & Sonderzahlungen  
Unbefristeter Arbeitsvertrag · Umfassende Einarbeitung

Verstärke unser Team der häuslichen Kinderintensivpflege als  
**EXAM. PFLEGEFACHKRAFT** m/w/d  
**in Pritzwalk**

**Pflege ohne Zeitdruck**  
Denn du pflegst einen einzelnen Klienten in seinem Zuhause.

Jedermann Gruppe e.V.  
Bauhofstraße 48 · 14776 Brandenburg an der Havel  
E-Mail: bewerbung@jedermann-gruppe.de  
Tel.: 03381/3424930  
[www.jedermann-karriere.de](http://www.jedermann-karriere.de)



## WIR SUCHEN!

**Verstärken Sie unser Team!**  
**Wir suchen hierfür:**  
**Bürokauffrau (m/w/d)**  
**LKW-Fahrer (m/w/d)**

**Wir bieten: sehr gutes leistungsgerechtes Gehalt, sehr gutes Arbeitsklima**

**PERLEBERGER RECYCLING GMBH**

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter Tel. 038796/40 000 oder per Mail an [info@perleberger-recycling.de](mailto:info@perleberger-recycling.de) oder schicken Sie Ihre Unterlagen an: Perleberger Recycling, Rambower Chaussee 2, 19339 Plattenburg OT Groß Werzin

**NEUER JOB?**  
...UNSER STELLENMARKT!  
**0331 / 28 40 404**




**Wir suchen Sie!**

**Sachbearbeitung Allgemeine Ordnungswidrigkeiten/ Bereich Ruhender Verkehr/ Bußgeld (m/w/d)**

Wenn Sie Lust auf eine abwechslungsreiche Tätigkeit an der Schnittstelle zwischen Recht, Verwaltung und Bürgerkontakt haben, sind Sie bei uns genau richtig. Helfen Sie uns dabei, Sicherheit und Ordnung in unserer Stadt zu gewährleisten.

- ✓ Arbeitszeit mit Gleitzeitssystem
- ✓ Entgeltgruppe 7 (TVöD) sowie tariflich vereinbarte Sonderzahlungen
- ✓ 30 Tage Jahresurlaub (ab 2027: 31 Tage pro Jahr) und zwei zusätzliche freie Tage am 24.12. und 31.12.
- ✓ Zusatzversorgung über den Kommunalen Versorgungsverband Brandenburg
- ✓ Jobrad

**Jetzt bewerben!**  
[personal@stadt-perleberg.de](mailto:personal@stadt-perleberg.de)



## Krähe Fensterbau

Wir suchen ab sofort eine

**Reinigungskraft (m/w/d)**  
auf Minijob Basis

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:  
**Krähe Fensterbau GmbH & Co. KG**  
16928 Pritzwalk, Fritz-Reuter-Straße 10  
Tel.: 03395/7626-0, E-Mail: [bewerbung@kraehe-fensterbau.com](mailto:bewerbung@kraehe-fensterbau.com)  
[www.kraehe-fensterbau.com](http://www.kraehe-fensterbau.com)

**Nachhilfelehrer/in in Wittenberge gesucht**  
Mathe, Klasse 1-6 und 7-10  
Deutsch, Klasse 1-6 und 7-10  
Fester Unterrichtsort, attraktives Honorar, Einzel- und Kleingruppenunterricht

Jetzt gleich bewerben:  
Telefon 0163 / 637 83 24  
E-Mail [team-luft@abacus-nachhilfe.de](mailto:team-luft@abacus-nachhilfe.de)  
[www.nachhilfelehrer-jobs.de](http://www.nachhilfelehrer-jobs.de)

**EIN NEUES LÄCHELN IM TEAM?**  
...finden Sie mit einer Anzeige.

Wir beraten Sie gern:  
**0331 / 28 40 404**  
[anzeigen@wochenspiegel-brb.de](mailto:anzeigen@wochenspiegel-brb.de)



WOCHENSPIEGEL – STELLENMARKT

**Bereit für deine Zukunft?**  
Wir haben Jobs und Ausbildungen für Dich!



**Aktuelle Stellenausschreibungen**

- **Maschinenbediener (m/w/d)**  
Wir bieten Dir einen Willkommensbonus von 1.000,- € \*
- **Elektroniker (m/w/d)**

**Ausbildung & Studium 2026**

- **Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)**
- **Industriemechaniker (m/w/d)**
- **Elektroniker (m/w/d)**  
für Automatisierungstechnik
- **Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)**

**Alle Stellen beinhalten:**  
• 38h/Woche • 13. Monatsgehalt  
• Urlaubsgeld • 6 Wochen Urlaub

Bewerbung an: [jobsfalkenhagen@magna.com](mailto:jobsfalkenhagen@magna.com)  
unter: 033986 69607 oder per Whatsapp: 01749786682

**Magna** Produktionen Made in Germany



\*Nach Ablauf der Probezeit.

Stadtwerke Wittenberge

Kommen Sie in unser Team und werden Sie

**Sachbearbeiter/in Energieabrechnung**  
(m/w/d, Vollzeit, unbefristet)

Sie haben eine technische Ausbildung und kaufmännisches Verständnis, dann bieten wir Ihnen einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz in einem unbefristeten Vertragsverhältnis nach Tarifvertrag inkl. Jahressonderzahlung und Gewinnbeteiligung, eine 38-Stunden-Woche, Gleitzeitregelung ohne Kernzeit, Möglichkeit der mobilen Arbeit, 30 Tage Urlaub, einen persönlichen Freistellungstag sowie betriebliche Altersvorsorge und JobRad®.


Eine detaillierte Stellenbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage [www.stadtwerke-wittenberge.de](http://www.stadtwerke-wittenberge.de)

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen ausschließlich per E-Mail unter Angabe des frühestmöglichen Eintrittstermins sowie Ihrer Gehaltsvorstellung bis zum **17. April 2026** an [personal@stadtwerke-wittenberge.de](mailto:personal@stadtwerke-wittenberge.de).

Die sehr vertrauliche Behandlung Ihrer Bewerbung ist selbstverständlich.

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.**

Die detaillierte Stellenbeschreibung erreichen Sie auch über diesen QR-Code:



**Wenn das Nötigste fehlt.**

**Sie können das Blatt wenden.**

Spenden unter:  
[caritas-international.de](http://caritas-international.de)



**mazubi.de – dein Azubi-Platz-Finder!**

**Ausbildung starten – so einfach geht's!**



[mazubi.de](http://mazubi.de)



**mazubi** | **MAZ Job** Wir bringen euch zusammen.

**Märkische Allgemeine** 

**Einfach lesen. Mehr bekommen.**

**MAZ Digital + Tablet + 200 € Cashback**

Limitiert: Nur bis **27. April**



Mehr Informationen auf [abo.MAZ-online.de/geschenkt](http://abo.MAZ-online.de/geschenkt) oder telefonisch unter 0331 2840377

**Märkische Allgemeine**  **Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.**

 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

**IHR NEUES AUTO?**  
...finden Sie in unseren Anzeigen.  
Um Ihnen das Lesen zu vereinfachen, hier die gängigsten Abkürzungen:

ABS	Anti-Blockier-System
LM	Leichtmetallräder
TFL	Tagfahrleuchten
HLJ	Halbjahreswagen
ZV	Zentralverriegelung

**WOCHENSPIEGEL-KFZ-MARKT**

**KFZ GESUCHE**

**– Barankauf –**  
Suchen gebrauchte Automobile/Transporter/LKW  
- seriöse Abwicklung und Bankablösung -  
☎ **03876/30 11 47** (auch am Wochenende)  
Autokontor Perleberg • Schwarzer Weg 29 b

**Autohandel S & S kauft**  
ständig Kfz - fast aller Art -  
auch für Export, alle Fabrikate, auch Unfall.  
Barzahlung und sofortige Abholung  
Perleberg/OT Quitzow a.d. B5,  
Tel. 0 38 76 / 78 99 07  
oder 01 71 / 5 48 77 87

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160 www.wm-aw.de FA

**VERSCHIEDENES**

Su. handwerk. Mann in o. um Pritzwalk für kl. Arbeiten. Gute Bezahlung. ☎ 03395301908 mit AB.

Heu, Rundballen 1,60 m groß, Stck. 35€, Tel.: 0172/3206167

**Blitzblank Haushaltsauflösung**  
Entrümpelung in Potsdam. Schnell, zuverlässig, fair und professionell. Wir räumen Keller, Dachböden und Wohnungen komplett leer. Kontaktieren Sie uns noch heute und erhalten Sie ein kostenloses, unverbindliches Angebot!  
Tel./WhatsApp: +49 1556 725 00 47

2€ Hofflohmarkt: 4.4.26, 10-18 Uhr in 19322 Breese, Wittenberger Straße 61. Deko, Kleidung & mehr!

**DIENSTLEISTUNGEN**

Entrümpelung, Wohnungsauflösung und Kleintransporte, Fa. Schwarz ☎ 01520/2194939

Dachrinnenreinigung 1 € / lfm, Dachreinigung ab 5 € / m<sup>2</sup>, Fa. "Die HausEngel" ☎ 01520/2194939

**TIERMARKT**

Verkaufe Labradorwelpen, blonde, 2 Hündinnen, 2 Rüden, geimpft u. entwurmt, Eltern vor Ort, Preis VB. ☎ 01520/5392664

Deutsche Schäferhundwelpen, schwarz/gelb, geb. 3.3.26, DDR-Linie, Kurzhaar, geimpft, gechipt und entwurmt. ☎ 0162/1649750

**IMMOBILIENVERKAUF**

**HÄUSER**

Verk. Haus in Bälow, Grundstück ca. 1.000 qm, gute Lage, Preis VB. Tel.: 038791/829855

**MIETANGEBOTE**

**4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN**

4-ZW, 76m<sup>2</sup>, 420€ KM + NK, Hofnutzung und Stellpl. in 16928 Kernitz Dorfstr. 12 ☎ 0157/38171074

**GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN**

**Entrümpelung sofort!!!**  
Wohnung, Boden, Keller, Garten  
Flohmarktläden Wittenberge,  
Bahnstr. 12  
**Neue Nummer!**  
Tel.: **0152/38 46 81 26**

**BEKANNTSCHAFT**

**SIE SUCHT IHN**

Wenn Du auch auf der Suche nach einer festen Beziehung bist, zwischen 66-73 J., NR, ehrlich, Unternehmungslustig und über 170 cm groß bist, dann melde dich bei mir. Ich liebe die Ostsee, Spaziergänge in der Natur und vieles mehr. Gern aus OPR o. Prignitz. ☎ 01522/4495269, gerne auch m. Foto über WhatsApp

**rnd MAZ RADIO POTSDAM**

**KALTENBORN**  
Der Fall Elias & Mohamed

Der MAZ-Podcast über den Doppelmord, der das Land erschütterte.

Realisiert von Ulrich Wangemann, Luis Kuminka & Nadine Fabian (MAZ)

Hier anmelden und alle Folgen hören

**Kroatien-Rundreise**  
Zadar - Split - Dubrovnik - Nationalpark Plitvicer Seen - Insel Korčula - Zagreb

Die Perlen der Adria!

Auch mit PTI-Haustür-Service buchbar!

**Masuren**  
Gdansk - Malbork - Święta Lipka - Kętrzyn - Oberländischer Kanal - Toruń

Im Land der dunklen Wälder und kristallklaren Seen!

**MAZ LESERREISEN**  
GUT BELEBTE KOMPETENT BEGLEITET BESONDERSEHRE GEPRÜFT

Erleben Sie Kroatiens traumhafte Küsten, glasklares Meer und idyllische Inselwelt – ein Paradies für Naturliebhaber und Kulturfreunde! Entdecken Sie malerische Altstädte, faszinierende Baudenkmäler und beeindruckende Naturwunder wie die Plitvicer Seen.

**Inklusive**  
Fahrt im modernen Reisebus / 2 Ü/HP im Raum Flachau/Salzburg in Österreich / je 1 Ü/HP an der Kvarner Bucht/Insel Krk, im Raum Šibenik, im Großraum Plitvice und im Raum Zagreb/Trakošćan / 3 Ü/HP im Raum Makarska/Neum

**Eingeschlossene Highlights**  
deutschsprachige Stadtführungen Split/Dubrovnik/Zagreb / Besuch Nationalpark Plitvicer Seen, inkl. Eintritt, Boots- und Panoramabahnfahrt / PTI-Reiseleitung in Kroatien

**Preise pro Person in Euro**  
Doppelzimmer: ab 1.459,-

**Reisetermine (10 Tage)**  
16.05.2026 – 25.05.2026 Pfingsten  
13.06.2026 – 22.06.2026  
12.09.2026 – 21.09.2026

**Wunschleistung pro Person in Euro**  
- Tagesausflug Insel Korčula mit deutschsprachiger Reiseleitung, inkl. Fährüberfahrt: + 32,-

**Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!**

Masuren, die wohl schönste Landschaft der früheren Provinz Ostpreußen, verzaubert mit malerischen Seen, sanften Hügeln, dichten Wäldern und weiten Heide Landschaften.

**Inklusive**  
Fahrt im modernen Reisebus / 4 Ü/HP in Masuren (Hotel Warminiński in Olsztyn) / 2 Ü/HP im Raum Koszalin/Gdańsk (Hotel Falko in Rumia) / 1 Ü/HP im Raum Toruń/Bydgoszcz (Hotel Mercure Toruń Centrum)

**Eingeschlossene Highlights**  
deutschspr. Stadtführungen Gdańsk/Toruń / deutschspr. Führung Marienburg (Außenanlagen) / Tagesausflug Masuren und Tagesausflug Olsztyn/Lidzbark Warmiński/Olsztyn jeweils mit deutschspr. Reiseleitung / ostpreuß. Heimatabend mit Abendessen u.v.m.

**Reisetermine (8 Tage)**  
16.05.2026 – 23.05.2026  
30.05.2026 – 06.06.2026  
20.06.2026 – 27.06.2026  
Weitere Termine von Juli - Sept. buchbar!

**Preise pro Person in Euro**  
im Doppelzimmer: 979,-

**Wunschleistungen pro Person in Euro**  
- Einzelzimmer: + 209,-  
- Ausflug Oberländischer Kanal mit deutschspr. Reiseleitung, inkl. Schiffsfahrt: + 55,-

**Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!**

**PTI Panoramic**  
Reiseveranstalter: PTI Panoramic Touristik International GmbH, Neu Roggentiner Straße 3, 18184 Roggentin, HRB 1333 / Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf

**Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:**  
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)  
maz.pti.de

**Märkische Allgemeine**

**Der perfekte Wurf.**

**8 Wochen**

**MAZ Digital für nur 3,50 € pro Woche**

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0331 28 40 377 oder online bestellen unter [abo.MAZ-online.de/8wocheninformiert](http://abo.MAZ-online.de/8wocheninformiert)

**Märkische Allgemeine**

Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

# Große Malaktion für Kinder zum Osterfest

Hier kommt das letzte Ausmalbild des Ostermalens im Wochenspiegel

Das ist er endlich: der Osterhase! Er muss nur noch ein paar Ostereier bemalen und dann kann er sich auf den Weg machen, um sie zu verschenken. Vielleicht könnt ihr, liebe Kinder, ihm ja beim Ausmalen der Ostereier helfen. Welche Farben wohl am besten passen? Ihr habt bestimmt ganz tolle Ideen, wie so ein Osterhase am besten verziert werden kann, damit es richtig schön aussieht. Schnappt euch am besten gleich eure Malpinsel und

Fotos: Adobe Stock/Dada Lin, Adobe Stock/Sabbir Rahman Sadid, Adobe Stock/Thaut Images, Adobe Stock/Ermolaev Alexandr

Buntstifte und legt los! Schließlich sind es nur noch wenige Tage bis zum Osterfest.

Gebt euren Bildern so viel Farbe wie ihr wollt. Das Beste an unserem Ostermalen ist: Wer sich große Mühe beim Malen gibt, kann mit etwas Glück einen der schönen Preise gewinnen. Damit möchten wir euch eine kleine Freude zum Osterfest machen.

Das Ausmalbild auf dieser Seite ist das letzte Bild unseres diesjährigen Ostermalens. Wenn ihr bei unserem Malwettbewerb noch mitmachen wollt, solltet ihr schnell sein. Denn die Gewinner werden noch vor dem Osterfest gekürt.

Wie ihr mitmachen könnt? Ganz einfach: Lasst am besten euer Bild fotografieren. Eure Eltern und Großeltern helfen euch ganz sicher dabei.

Und dann lasst euer Kunstwerk per E-Mail schicken an:

redaktion.opr@wochenspiegel-brb.de

oder an:

redaktion.prg@wochenspiegel-brb.de.

Bitte den Namen, das Alter und die Anschrift der kleinen Künstler angeben. **Einsendeschluss für alle Motive ist der 30. März 2026.** Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und im Wochenspiegel veröffentlicht, dabei werden Name, Wohnort und Alter genannt.

Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der Madsack-Mediengruppe. Informationen nach der DSGVO unter: [www.madsack.de/dsgvo-info](http://www.madsack.de/dsgvo-info). Die Daten werden für die Dauer des Gewinnspiels gespeichert und danach gelöscht, nicht für Werbezwecke genutzt und auch nicht an Dritte weitergegeben.

Eure Wochenspiegel-Redaktion



## Zu gewinnen gibt es:

► Zweimal zwei Eintrittskarten für das **Deutsche Technikmuseum und Science Center Spectrum** in Berlin. Dazu gibt es auch einige kleine Überraschungen.

► Drei Familientickets für den **Film-park Babelsberg** in Potsdam. Damit haben jeweils zwei Erwachsene

und bis zu drei Kinder oder aber ein Erwachsener mit bis zu vier Kindern Eintritt.

► Zwei **Überraschungspäckchen** mit jeweils zwei Büchern.



Gesundheit

ANZEIGE

# Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstützen? Immer mehr Menschen schwören auf Kollagen, wenn es um ihre tägliche Beauty-Routine geht. Das körpereigene Strukturprotein Kollagen gibt der Haut Halt und Spannkraft. Eine klinische Studie deutet darauf hin, dass spezielle Kollagenpeptide bereits nach wenigen Wochen sichtbare Effekte auf die Haut haben können.

Ab Mitte Zwanzig läuft im Körper unbemerkt ein Prozess ab, den viele erst Jahre später im Spiegel bemerken: Die Produktion von Kollagen nimmt ab. Die Haut verliert nach und nach an Elastizität, kleine Linien werden sichtbar, und sie wirkt trockener und müder. Kollagen ist das zentrale Strukturprotein, das unsere Haut glatt und widerstandsfähig hält. Es stützt das Bindegewebe, sorgt für Spannkraft und trägt dazu bei, dass die Haut ihre jugendliche Frische länger bewahrt.

Doch hochreines Kollagenpulver mit ausgewählten Mineralstoffen kann hier eine reichhaltige Unterstützung für schöne Haut, volles Haar und feste Nägel sein. Mit der Zeit kann sich die Haut geschmeidiger anfühlen, feine Trockenheits-



fältchen wirken gemildert, und das Gesamtbild erscheint ebenmäßiger und gepflegter. Viele Anwenderinnen beschreiben, dass ihr Teint frischer aussieht und sie sich insgesamt wohler in ihrer Haut fühlen.

### Was Studien zu Kollagen zeigen

Spannend ist, dass es nicht nur subjektive Eindrücke sind, die für Kollagen sprechen. In einer klinischen Untersuchung mit speziellen Kollagenpeptiden zeigte sich, dass sich

Parameter wie Hautelastizität, Hautfestigkeit und Hautfeuchtigkeit nach einigen Wochen täglicher Anwendung verbessern können.<sup>1</sup> Die Haut reagiert also messbar auf die regelmäßige Zufuhr dieser Peptide.

Diese Ergebnisse unterstützen die Idee, dass Kollagen nicht nur ein kurzfristiger Beauty-Trend ist, sondern eine sinnvolle Ergänzung für alle, die ihre Haut langfristig stärken möchten. Wichtig ist dabei die Qualität des verwendeten Kollagens: Es sollte in Form gut verfügbarer Peptide vorliegen, die der Körper optimal aufnehmen und verwerten kann.

### Natürliche Beauty

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. pureSGP setzt auf hochreines, zertifiziertes Premium-Kollagenhydrolysat, das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Ergänzend enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>2</sup>

Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.<sup>3</sup>

### Einfach integrierbar in den Alltag

pureSGP Kollagen Peptide ist geschmacksneutral und löst sich sehr gut auf – ideal, um es morgens in den Kaffee, Tee, Smoothie oder ins Müsli zu rühren. Auch in Joghurt oder einer Suppe lässt sich das Pulver unauffällig integrieren. Ein Löffel täglich genügt, um der Haut auf Dauer etwas Gutes zu tun.

### Die Nr. 1 aus der Apotheke

pureSGP Kollagen Peptide ist in Apotheken und online erhältlich. So lässt es sich problemlos in den persönlichen Beauty-Plan integrieren – für alle, die ihre Haut, Haare und Nägel nicht dem Zufall überlassen möchten, sondern ihre natürliche Ausstrahlung Tag für Tag gezielt mit reinstem Kollagen unterstützen wollen.

Für Ihre Apotheke:  
**pureSGP  
Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

  
pureSGP

Das **NR.1**  
Kollagenpulver  
in Apotheken



**Reinstes  
Kollagen in  
Apothekenqualität**

Online Shop:  
[www.pureSGP.de](http://www.pureSGP.de)