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 Frühlingskonzert“ 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 gibt es 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



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

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 umschauten, sind Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos) und die Geschäftsführerin des Technologie- und Gewerbezentrums (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.



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

„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 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 „ehrlicher Küche“, wie Nino Rakow es in seinen Flyern beschreibt, und dem Campingplatz für Zelte und Caravans wird es einen Kanu-, Tretboot- 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. Sonnabends 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 Stadtspitze 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



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

JETZT NEU!
Dein Kaufland-Prospekt ab sofort im Innenteil

GLÜCK SCHENKEN?
...UNSERE FAMILIENANZEIGEN!
Ganz einfach inserieren:
0331 / 28 40 404
anzeigen@wochenspiegel-brb.de

•RESTAURANT
•THEATER
•BOWLINGBAHN
•FUSSBALL-LOUNGE
OlafsWerkstatt
ehem. C. Lüdecke Landmaschinen: seit 1862
☎ 03 39 70 / 14 423 • www.olafs-werkstatt.de
Robert-Koch-Str. 47 in Neustadt/D.
Magie³ - Magie Mix Show
Sonntag, 26. April | 15 Uhr | 26,90 €

Wasserschaden?
Leckortung?
Brandschaden? www.interbau24.eu
NOTRUF 24 h / Soforthilfe aus einer Hand
Tel. 0177 - 755 56 67 TÜV geprüft
Interbau24
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
Nelson Park
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
PhysioLogisch
Termine nach Vereinbarung, auch über WhatsApp
Tel. 0170/6604817
info.PhysioLogisch@web.de
Berliner Weg 14 19348 Perleberg

Märzsommerdag

UP PLATT

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 weiht 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 söl´n in ´n Stratengraben sick
woll Ies 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

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 entspannter 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 arbeitete 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 Ensemble seinen Anspruch, musikalische Tradition mit moderner Interpretation zu verbinden. „Das ‚Konzert unter den Platanen' verspricht einen entspannten Sonntagnachmittag zwischen Kaffee, Musik und sommerlicher Atmosphäre – zeitlos und mit einem Hauch Nostalgie", kündigen die Veranstalter an. Im Eintritt ist ein Kaffeegedeck 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.



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



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.



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 unterhaltsamen Schlagabtausch, musikalisch, bissig und mit einer hohen Dichte an Pointen.

Zum Jubiläum blicken Emmi und Willnowsky auf ihre gemeinsame 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.

Das Duo Emmi & Willnowsky. Foto: Paul Schimweg whitehall photographie



Anzeige

RAT & HILFE VOR ORT
HIER FINDEN SIE KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG

BEREITSCHAFT

Stadtwerke Wittenberge GmbH		**Tel. 0 38 77/95 44 44**
Stromversorgungsanlagen, Gasversorgungsanlagen, Trinkwasserversorgungsanlagen, Fernwärmeversorgungsanlagen, Abwasserentsorgungsanlagen		
WG „Elbstrom" e. G.		**Tel. 0 38 77/95 22 59**
PVU Prignitzer Energie- und Wasserversorgungsunternehmen GmbH		**Tel. 0 38 76/61 32 31**

ZIMMEREI

M. Gierz	**Rabensteig 10**	**Tel./Fax 0 38 777/6 87 07**
	19322 Wittenberge	**Funk 0172/7 82 05 44**

HAUSMEISTERDIENSTE

W. Duwe	**Parkstraße 90**	**Tel. 0 38 77/56 57 34**
Malerbetrieb &	**19322 Wittenberge**	**Fax 0 38 77/56 57 36**
weitere Dienstleistungen		

ANZEIGEN-SPEZIAL DES WOCHENSPIEGELS

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
Plattenburg

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

Verlag
Brandenburg Media GmbH & Co. KG

Geschäftsführung
Ingo Höhn

Mediaberatung
Dorina Konert, Ingo Scholz

Redaktion
Dr. Ute Sommer (verantw.)

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

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

Druck
Pressedruck Potsdam GmbH
Friedrich-Engels-Str. 24, 14473 Potsdam

Gültige Mediadaten unter
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 Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „Bitte keine kostenlosen Zeitungen" an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal 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.

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 einem Impuls für den weiteren Weg zieht die Gruppe weiter nach Bölzke. Dort gibt es Kaffee und Kuchen – abhängig von den Wetterbedingungen – unter freiem Himmel, bevor sich der Kreis am Nachmittag wieder in Heiligengrabe schließt. An den Kirchen erfahren die Pilger einiges über die kulturhistorische Bedeutung der Gotteshäuser auf dem Weg.

Zwischen 60 und 80 Menschen nehmen in der Regel am Gründonnerstag teil – von erfahrenen Wanderern bis hin zu Neugierigen, die zum ersten Mal pilgern. „Es geht ums Wandern in schöner Natur“, sagt Dorothee von Ramm. „zudem ist man eingeladen, während des Pilgerns ein bisschen über sich selbst und sein Leben nachzudenken.“ Dass dabei jede und jeder das eigene Tempo findet, gehört dazu. Die Gruppe zieht sich unterwegs auseinander, manche gehen zügig, andere lassen sich Zeit. Wer merkt, dass die Strecke zu lang wird, kann ein Pilgertaxi nutzen, das zurück nach Heiligengrabe fährt.

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

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 Grimmepreisträger 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 betriebswirtschaftlicher 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 Kundenorientierung 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

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, www.muehlenberger.de

Raiffeisen-Markt
Wir leben Nähe!
Frühlingsfest
am Samstag, 04.04.2026
von 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Frühjahrsputz mit STIHLl
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€
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 Dünger 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_2-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 höhere 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 Anzuchterde 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. *net*



Pflanzerde gibt es auch komplett ohne Torf.
Foto: Adobe Stock/andreaobzerova

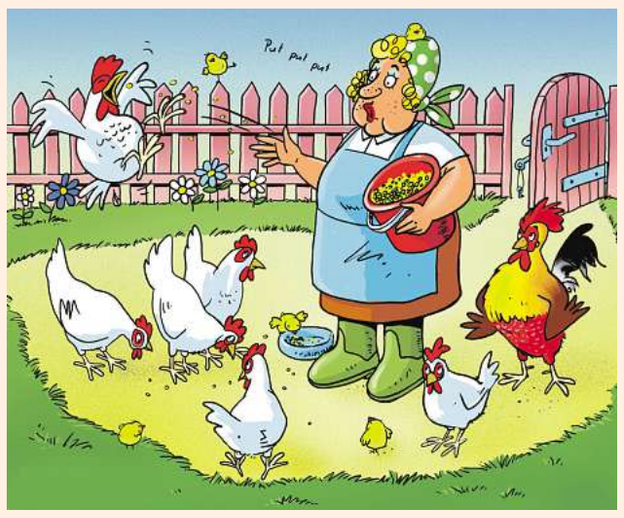
Anzeige

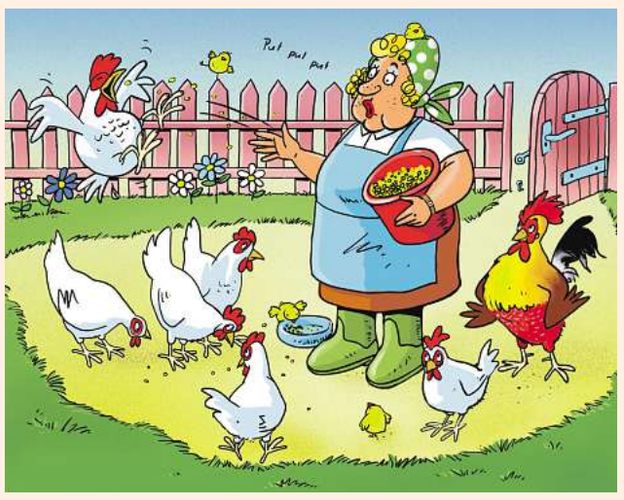


RÄTSELSPASS IM WOCHENSPIEGEL
PRÄSENTIERT IHNEN IN DIESER WOCHE

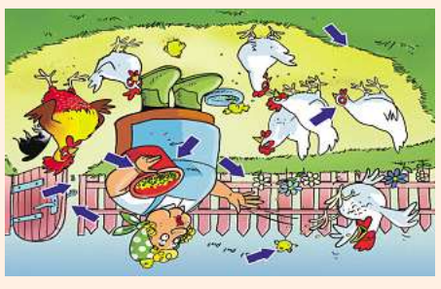
FEHLERSUCHBILD

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





LÖSUNGEN



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

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

HÖCHSTE ZEIT FÜR IHRE WERBUNG...



...DENN 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

WOCHENSPIEGEL
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 betreff.	altrömischer Philosoph		Bestreben etwas rasch zu erledigen	Laubbaum, Buchengewächs	kreisrunde Schneehütte
									ital. Astronom † 1642							
Initialen Spielbergs			Furcht						Werkzeug		komisch					
						Herrenbekleidung		Greifvogel						illoyal, abtrünnig		
unteres Rumpfende			dt. Arbeiterführer † 1913		schwerer Schiffsdoppelhaken						Gemisch		größte europäische Eule			
verborgenes Problem		Pflanzenkrankheit						Gesimsstreifen		besitzanzeigendes Fürwort						franz. Schriftsteller † 1931
					Lendenstück vom Rind		abbaubare Kohleschicht						Norne 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							
						Quadrillefigur		100 qm in der Schweiz								
Einsiedler, Klausner			nicht ausgeschaltet		Ölbaumgewächs						von hier an					
Sprengkörper		Frauenname						Südwind am Gardasee								
							ein Gauner									

W-551

Auflösung des Rätsels

G	R	A	N	A	T	E	■	D	I	E	B					
E	■	A	N	I	T	A	■	O	R	A	■					
G	N	■	G	■	E	S	C	H	E	■	■					
E	R	E	M	I	T	■	A	■	A	R	E					
E	G	■	S	E	C	H	S	■	H	G	■					
D	U	A	L	■	L	■	L	E	G	E	N	■	D	U	F	T
A	B	W	E	G	I	G	■	I	■	M	A	K	R	E	L	E
■	■	■	B	■	F	U	H	R	E	■	L	■	U	R	A	N
H	A	K	E	N	■	Z	■	F	L	O	E	Z	■	T	■	A
■	M	■	B	R	A	N	D	■	I	■	M	E	I	N	E	■
■	H	L	■	E	■	A	N	K	E	R	■	R	■	U	H	U
S	T	E	I	S	S	■	U	■	F	A	L	K	E	■	C	L
S	S	■	A	N	G	S	T	■	R	■	U	L	K	I	G	■
H	A	N	D	M	I	X	E	R	■	G	A	L	I	L	E	I
■	■	■	■	■	■	■	I	■	G	O	■	A	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	E	■	■	■	■	■	■	■	■

IHR HOROSKOP VOM 28.03. BIS 03.04.2026

Widder (21.3. - 20.4.)
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 (21.4. - 20.5.)
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 (21.5. - 21.6.)
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 (22.6. - 22.7.)
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 (23.7. - 23.8.)
Vieles gelingt wie 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 (24.8. - 23.9.)
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 (24.9. - 23.10.)
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 (24.10. - 22.11.)
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 (23.11. - 21.12.)
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 (22.12. - 20.1.)
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 (21.1. - 19.2.)
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 (20.2. - 20.3.)
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

Prignitzer Köpfe

GROß PANKOW/KLEIN WOLTERSDORF. Es ist ein Satz, der sich durch ein ganzes Leben zieht: „Ich schaff' das schon." Für Karin Haber-Falk ist er mehr als ein Motivationsspruch – 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 berufliche 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 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 scheitert. 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 Generationen 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 Frauen-Leben. 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 veröffentlicht, 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.

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

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 spannende 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.ebert@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 gebastelt, 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 möglich. Das gesamte Ferien-Programm ist auf der Website der Stadt einsehbar. *WS*

Lindenhof AM ROSENPLAN
Service Wohnen in Wittstock!
Pflegedienst frei wählbar
Seniorengerecht mit Aufzug.
Stellplätze zur Miete vorhanden.
Preis auf Nachfrage.
Vermietungsangebot:
• Wohnung 1 = 2 Zimmer mit 46,10m², Küche, Bad, Flur & Balkon
• Wohnung 2 = 2 Zimmer mit 37,17m² 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

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
Neu in meist nur 1 Tag!
vorher
Portas-Fachbetrieb Dr. Scholz GmbH
Alter Düsedauer Weg 25 • 39606 Osterburg
Telefon 0 39 37 / 8 54 94
PORTAS®
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 Schmerzmittel reduzieren
• Kann eine OP hinauszögern
• Verbindet Stabilität und Entlastung mit Tragekomfort und Bewegungsfreiheit
• Therapie-App: Unterstützendes Trainingsprogramm zur Schmerzreduktion inklusive
*Jetzt gleich anmelden!
0385 5 90 96-60
event-sn@stolle-ot.de
Die Angebote gelten am Aktionstag in der angegebenen Filiale.
Meyenburg
Pritzwalker Str. 1
16945 Meyenburg
STOLLE
stolle-ot.de

Sparkasse Prignitz

25. April 2026

Die Prignitz radelt an

Saisonstart in Pritzwalk

Prignitz Echt. Jetzt.
Märkische Allgemeine MAZ
WOCHENSPIEGEL
Fahrrad Raugsch 2x in Wittenberge

WIR STARTEN UM 12.30 UHR AN DER MUSEUMSFABRIK

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

25. April 2026
Die Prignitz radelt an.

770 PRITZWALK 1256 – 2026

Rauf aufs Rad!

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

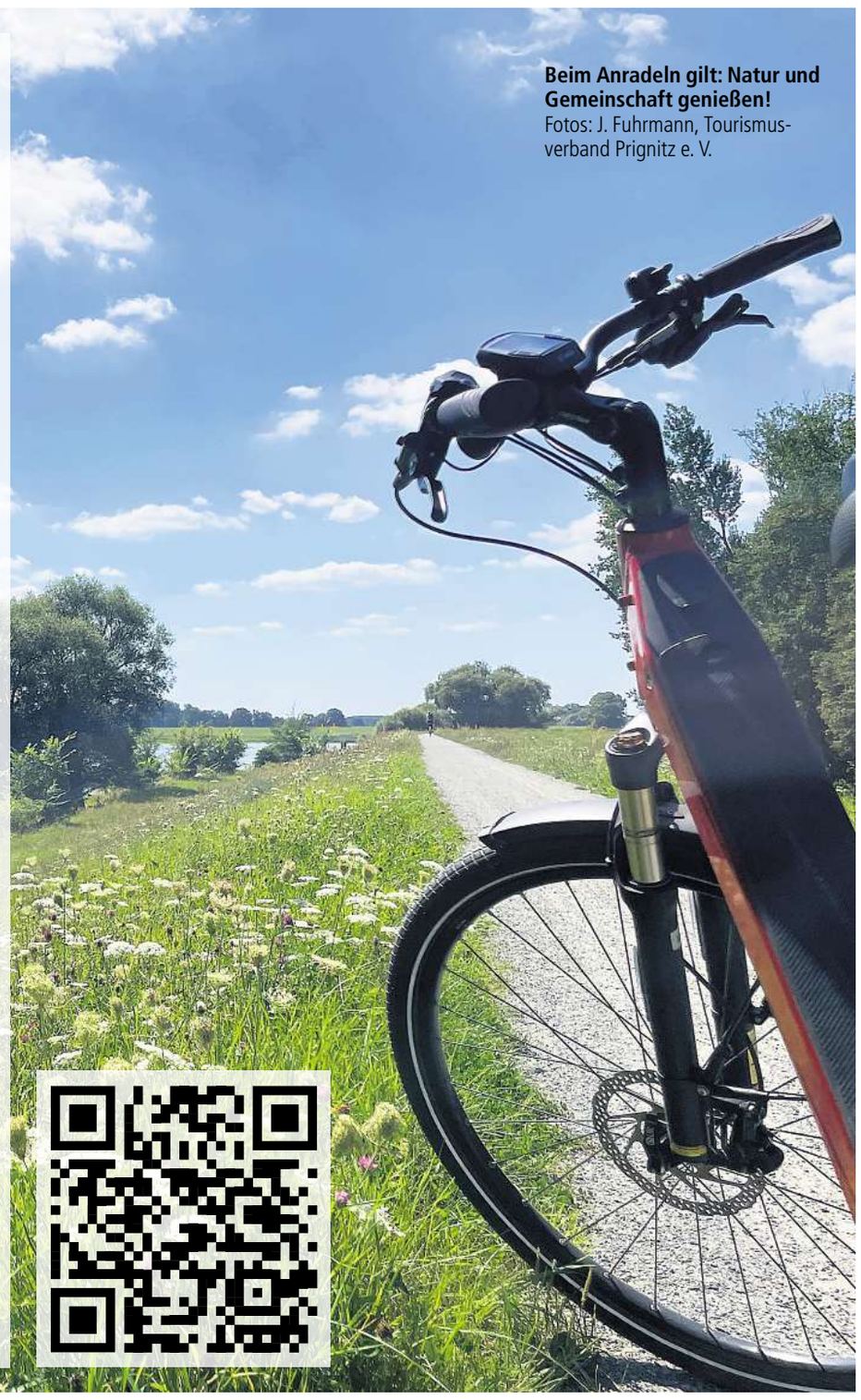
PRIGNITZ. Das traditionelle „Anradeln in der Prignitz“ geht in die nächste Runde. Am Samstag, dem 25. April, heißt es wieder: Rauf aufs Rad und gemeinsam los! Am 17. Februar haben sich die Organisatoren zur Auftaktberatung getroffen und die Planungen offiziell angestoßen. „Dass sich in diesem Jahr 13 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, Wirtschaftsfördergesellschaft 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 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.

LANDESGARTENSCHAU WITTENBERGE 2027
TAGESTICKETS
SCAN ME
HIER ERHÄLTLICH:
Touristinformation Wittenberge
Paul-Lincke-Platz 1, 19322 Wittenberge
03877 929181
www.laga-wittenberge.de
21.04. – 24.10.2027
wittenberge 2027 LANDESGARTENSCHAU



770 PRITZWALK 1256 – 2026

Route Pritzwalk (Gastgeber)

18 Kilometer
Knotenpunkte Radwegnetz: 80, 82, 81, 80,
Strecke: von der Pritzwalker Museumsfabrik fahren die Teilnehmer über Beveringen, Alt Krüssow, Kemnitz, 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 Bahnhofsplatz Bad Wilsnack fahren die Teilnehmer über Sigrön, Grube, Groß Werzin, Viesecke, Hoppenrade, Garz, Lindenberg, Brünkendorf, Groß Woltersdorf, Buchholz nach Pritzwalk.
Treffpunkt: 10 Uhr Bahnhofsplatz 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: stadtinfo@bad-wilsnack.de



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



Wittenberge (mit Perleberg zusammen)

43 Kilometer
Knotenpunkte Radwegnetz: 31, 21, 61, 68, 81, 80,
Stecke: 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

SIE WOLLEN NICHTS VERSÄUMEN?
...mit uns sind Sie immer dabei.
IHR WOCHENSPIEGEL – IHRE REGION



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 Rühs, Tel. 033983/78928, E-Mail: ordnungsamt@gros-spankow.de



Plattenburg

18 Kilometer
Knotenpunkte Radwegnetz: 52, 60, 65, 81, 80,
Stecke: Von Krampfer fahren die Teilnehmer über Gühlsdorf, Groß Pankow, Kuhsdorf, 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@amtmeyen-burg.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
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 Klempnitz 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 Porrmann, 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



Fotos: Tourismusverband Prignitz e.V., Adobe Stock/ Samo Trebizan

Sparkasse Prignitz

25. April 2026
Die Prignitz radelt an
Saisonstart in Pritzwalk

Prignitz Echt. Jetzt. | Märkische Allgemeine WOCHENSPIEGEL | Fahrrad Raugsch 2x in Wittenberge

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

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: 033979/8 77 60
oder tourismusbuero@wusterhausen.de

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

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

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



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

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



Eva Asselmanns Buch „Too much“ ist vor kurzem erschienen. Foto: dtv

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 wegzulegen 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 einfach 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

Sexuelle Schwäche

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 Arzneitropfen 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.

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

Voller Genuss – ohne bekannte Nebenwirkungen

Die Einnahme erfolgt unabhängig vom Geschlechtsakt und lässt Raum für Spontaneität. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Deseo ist zudem rezeptfrei erhältlich – diskret in jeder Apotheke oder online, ohne unangenehmen Arztbesuch.

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

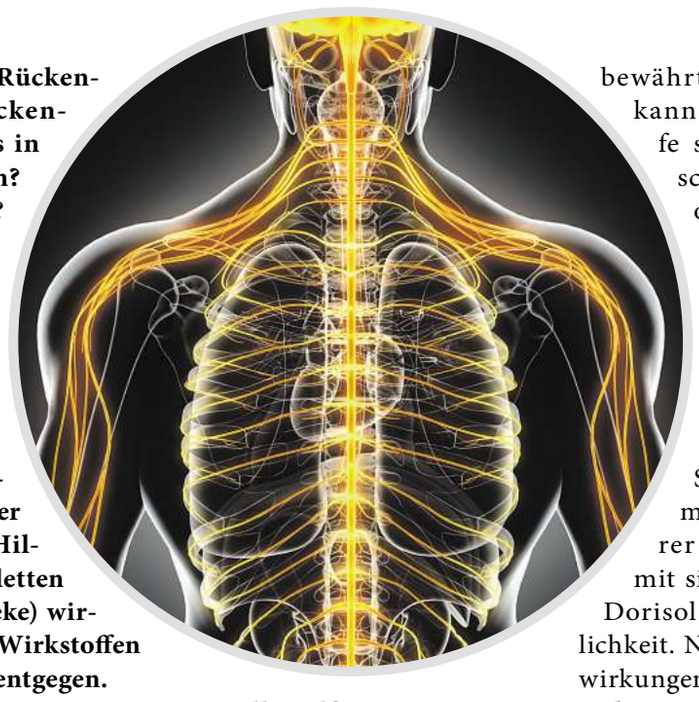
Abbildung Betroffenen nachempfunden

DESEO. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. 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.

Thema Nervenschmerzen

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.



Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmerzen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint 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.

- *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

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

Ein Lebenskreis hat sich geschlossen.
Ein langes und erfülltes Leben ging zu Ende.
Zurück bleibt die Erinnerung an viele schöne Jahre.



Wir nehmen Abschied von

Rudi Zelm

* 1. Juli 1936 † 4. März 2026



In Liebe
Brigitte Zelm
Holger Zelm
seine Nichten und Neffen

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 8. April 2026, um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Groß Gottschow statt.

Wir nehmen Abschied von



Harry Neumann

* 21.11.1947 † 17.3.2026

Ein erfülltes Leben ist zu Ende gegangen.
Er war durch seine besondere Art geschätzt
und bei vielen Weggefährten bekannt und beliebt.
Nun ist er seiner geliebten Frau gefolgt.

Wir gedenken seiner in Liebe
sein Sohn Andreas und Lars
sowie sein Enkel Damon

Pritzwalk, im März 2026

Die Beisetzung erfolgt im Familienkreis.

Erinnerungen sind kleine Sterne,
die tröstend in das Dunkel
unserer Trauer leuchten.



Nach einem erfüllten Leben ist

Erika Dumke

geb. Meinicke

am 18. März 2026
im Alter von 85 Jahren eingeschlafen.

In stiller Trauer
die Angehörigen

Hasenwinkel, im März 2026

Es tut weh, sagt das Herz.
Es wird vergehen, sagt die Zeit.
Aber ich komme immer wieder,
sagt die Erinnerung.



1 Jahr ohne dich!

Marcel Dobberstein

geb. 4.3.1980 gest. 26.3.2025

In Liebe
seine Frau Ramona
seine Mutti Sigrid
sein Bruder Francois und Kinder

Pritzwalk, im März 2026

Mit dem Tod eines geliebten Menschen
verliert man vieles,
niemals aber die gemeinsame glückliche Zeit.

Gudrun Raatz

* 3.7.1950 † 17.2.2026

Danke
sagen wir allen für die Begleitung in der letzten Lebenszeit, für den tröstenden Beistand und für alle Zeichen der Freundschaft und Verbundenheit.

Sabine Raatz-Bernhard mit Familie
Kerstin Reimann mit Familie

Pritzwalk, im Februar 2026

Voller Trauer geben wir bekannt,
dass unser lieber Sohn, Bruder,
Schwager und Onkel

Riko Kotzur

am 04. 03. 2026 von uns gegangen ist.

Im Namen aller Angehörigen
Renate und Günter Kotzur

Die Urnenbeisetzung fand im engsten Familienkreis statt.

Gisela Langfeldt

✶ 23.09.1946 † 30.01.2026

Herzlichen Dank
sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf liebevolle und vielfältige Weise zum Ausdruck brachten.
Darüber hinaus danken wir all denen, die zu einem so würdigen Abschied beigetragen haben.

Jörg mit Pauline
Jens

Nachruf

Tief betroffen nehmen wir Abschied von unserem Kollegen

Dietmar Lübbert

der im Alter von 61 Jahren verstorben ist.

Herr Lübbert war seit dem 01.03.2023 im Zahnradwerk Pritzwalk tätig. Wir alle sind fassungslos, dass unser lieber Kollege plötzlich aus unserer Mitte gerissen wurde.

Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Den Hinterbliebenen sprechen wir unser tiefempfundenes Mitgefühl aus.

Im Namen aller Mitarbeitenden
des Zahnradwerkes Pritzwalk
Geschäftsführung und Betriebsrat

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

Hans Schenk

* 3. Juli 1932 † 10. März 2026

Es ist sehr schwer einen geliebten Menschen zu verlieren.
Tröstend ist es aber zu wissen, dass viele Menschen ihm so viel Freundschaft, Liebe und Achtung entgegengebracht haben.
Wir danken allen, die mit uns mitgefühlt und ihre Anteilnahme zum Ausdruck gebracht haben.

Ein besonderer Dank gilt dem Trauerredner Herrn Schmidt,
dem Hotel Germania für die Ausrichtung der Kaffeetafel
sowie dem Bestattungshaus Oldenburg.

Udo Schenk und Marina Krogull

Wittenberge, im März 2026

Ein liebes gutes Herz hat aufgehört zu schlagen.
Wir nehmen Abschied von unserer
lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma, Uroma,
Schwester, Schwägerin und Tante



Gisela Löbel

geb. Wenke
** 11.09.1941 † 19.03.2026*

Im Namen aller Angehörigen
Deine Schwester Edith Menk
Dein Enkel Olaf Schulz

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Freitag, dem 17.April 2026 um 14.00 Uhr auf dem Friedhof in Karstädt statt.

Du bist von uns gegangen, aber nicht aus unseren Herzen.

Herzlichen Dank
allen, die meinen lieben Mann und Vati

Peter Engel

auf seinem letzten Weg begleiteten und ihre Anteilnahme auf so liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.

Ein besonderer Dank gilt
dem Bestattungsinstitut Gädke, der Rednerin Frau Wenglewski,
Frau Peske vom Blumenladen Grashalm Floristik und
dem Waldhotel „Forsthaus Hainholz“ für die würdevolle Begleitung in den schweren Stunden des Abschieds.

Im Namen der Familie
Ingrid Engel

Pritzwalk, im März 2026



Halali



Mit dankbarem Herzen sind wir allen verbunden,
die uns durch Ihr Gedenken beim Tode unseres lieben

Bodo Schulz

† 28.02.2026

zur Seite gestanden und ihre Anteilnahme
auf vielfältige Weise bekundet haben.

Sabine Schulz
im Namen der Familie

Perleberg, im März 2026

Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren.

Allen, die sich mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme
zum Heimgang unserer lieben Mutter, Schwiegermutter, Oma und Uroma
auf so vielfältige Weise zum Ausdruck brachten,
sagen wir von Herzen Danke.



Lissi Steffen

1927 – 2026

Unser besonderer Dank gilt
dem Bestattungsinstitut Gädke für die fürsorgliche und würdevolle Begleitung,
Herrn Pfarrer Gérôme Kostropetsch für die tröstenden Worte und
der Kantorin Frau Müller für die musikalische Begleitung der Trauerfeier.

Ebenso danken wir der Floristin Ina Schulz für die Gestaltung der Trauerhalle
und den wunderschönen Blumenschmuck sowie der Bäckerei Pickert
und den Triglitzer Frauen für die Ausrichtung der Kaffeetafel.

Unser herzlicher Dank gilt auch
dem Seniorenzentrum Christophorus und dem Team der Arztpraxis Frahm
für die gute Betreuung in der vergangenen Zeit.

In dankbarer Erinnerung
Bernd Steffen mit Familie
Norbert Steffen mit Familie

Triglitz, im März 2026

DANKSAGUNG

Für die vielen Beweise herzlicher Anteilnahme
durch Wort, Schrift, Blumen und Geldzuwendungen
sowie allen, die unserer lieben Verstorbenen

Edla Will

das letzte Geleit gaben,
sagen wir auf diesem Wege
unseren aufrichtigen Dank.

Ein weiterer Dank gilt
Herrn Pfarrer Merten,
Herrn Kantor Reishaus,
dem Blumenhaus Plagens sowie
dem Bestattungshaus Spycher-Noack
für die würdige Begleitung und Ausführung.

Gerhard Will und Kinder

Legde, im März 2026

Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.
Traurig, dich zu verlieren,
erleichtert, dich erlöst zu wissen.

Wir nehmen Abschied von unserem Papa,
Schwiegervater, Bruder, Schwager und Onkel



Uwe Kleta

* 6.11.1962 † 18.3.2026

Feuerwehrmann der
Freiwilligen Feuerwehr Triglitz.

In Liebe
Cindy und Patrick
Ingrid und Ingo
Manja und Stephan mit Kindern
sowie alle, die ihn gern hatten

Wir begleiten ihn zu seiner letzten Ruhestätte
am Montag, dem 30. März 2026, um 15 Uhr
von der Friedhofshalle in Triglitz aus.

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 liebem 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 schenkten.

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 wie 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 Nachwuchsfechterinnen 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 Bronzepokal 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*

Einen „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 (Giesensdorfer 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 „Stadt-Labor", 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 Mädel
* 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

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

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



Bestattung Spycher-Noack
Große Straße 46
19336 BadWilsnack
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
Grahlstraße 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



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

Verstärke unser Team der häuslichen Kinderintensivpflege als

EXAM. PFLEGEFACHKRAFT W/M/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

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 oder schicken Sie Ihre Unterlagen an: Perleberger Recycling, Rambower Chaussee 2, 19339 Plattenburg OT Groß Werzin

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
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
www.nachhilfelehrer-jobs.de

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

EIN NEUES LÄCHELN
IM TEAM?
...finden Sie mit einer Anzeige.
Wir beraten Sie gern:
0331 / 28 40 404
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@magnera.com
unter: 033986 69607 oder per Whatsapp: 01749786682
Magnera | Possibilities Made Real
magnera.com
* Nach Ablauf der Probezeit.



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 Gleitzeitsystem
- 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
QR-Code zur Webseite

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**
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**.
Die sehr vertrauliche Behandlung Ihrer Bewerbung ist selbstverständlich.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
Die detaillierte Stellenbeschreibung erreichen Sie auch über diesen QR-Code:

SIE WOLLEN NICHTS
VERSÄUMEN?
...mit uns sind Sie immer dabei.
anzeigen@wochenspiegel-brb.de

IHR WOCHENSPIEGEL – IHRE REGION

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
Spenden unter:
caritas-international.de
caritas international

mazubi.de – dein Azubi-Platz-Finder!
Ausbildung starten – so einfach geht's!
mazubi.de


mazubi | MAZ Job Wir bringen euch zusammen.
Märkische Allgemeine MAZ

Einfach lesen.
Mehr bekommen.
MAZ Digital
+ Tablet
+ 200 € Cashback
Limitiert: Nur bis 27. April


Mehr Informationen auf
abo.MAZ-online.de/geschenkt
oder telefonisch unter 0331 2840377
Märkische Allgemeine MAZ
Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.
rnd 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 amWochenende)
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

SCHREIBLUST?...WIR LESEN GERN!
redaktion.prg@wochenspiegel-brb.de

KFZ ANGEBOTE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

VERSCHIEDENES

Su. handwerkl. 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

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

Dachrinnenenreinigung 1 € / lfm, Dachreinigung ab 5 €/ m², 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, 76m², 420€ KM + NK, Hofnutzung und Stellpl. in 16928 Kemnitzer Dorfstr. 12 ☎ 0157/38171074

GESCHÄFTLICHE EMPFEHLUNGEN

Entrümpelung sofort!!!
Wohnung, Boden, Keller, Garten
Flohmarktladen 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

IHR SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG!
anzeigen@wochenspiegel-brb.de



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







Wochenspiegel in Kooperation mit MAZ Leserreisen.

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 Heidelandschaften.

Inklusive
Fahrt im modernen Reisebus / 4 Ü/HP in Masuren (Hotel Warmiński 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 Olsztynek/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 Panoramica TOURISTIK INTERNATIONAL

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


Dubrovnik (© iStock.com/stocklapse)

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


(© neirfy - stock.adobe.com)

Märkische Allgemeine MAZ

Der perfekte Wurf.

8 Wochen
MAZ Digital für nur



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

Märkische Allgemeine MAZ

Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Große Malaktion für Kinder zum Osterfest

Hier kommt das letzte Ausmalbild des Ostermalens im Wochenspiegel

Da 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 Osterei am besten verziert werden kann, damit es richtig schön aussieht. Schnappt euch am besten gleich eure Malpinsel und 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. 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



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



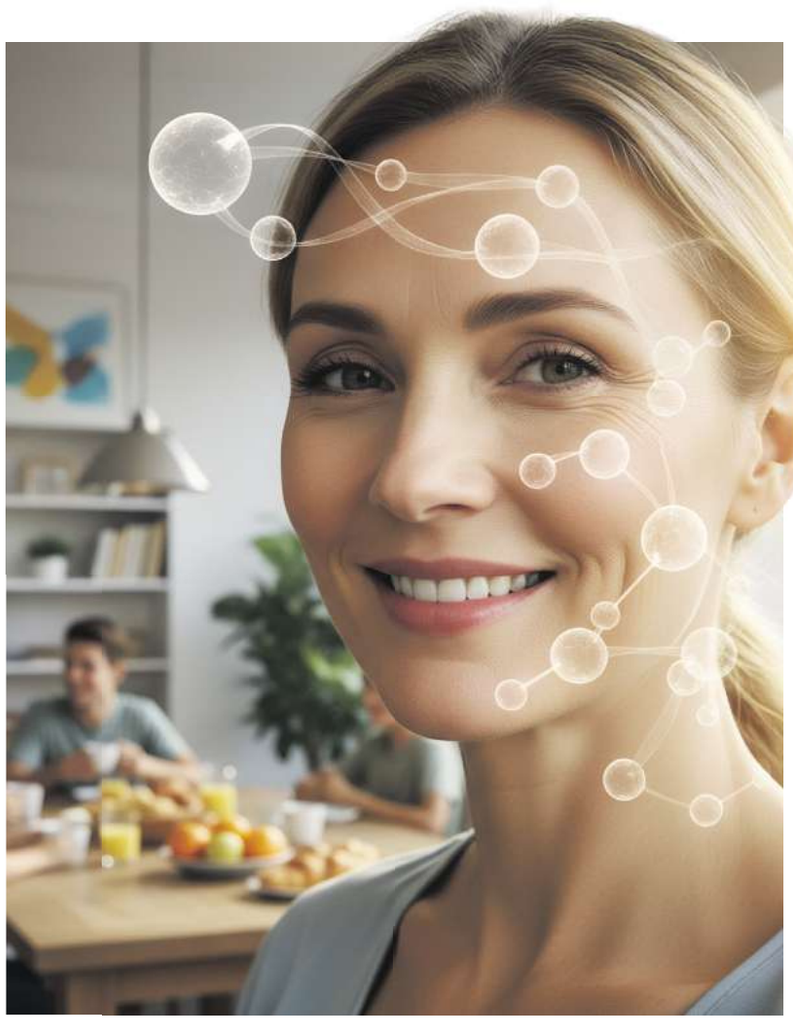
Zu gewinnen gibt es:

- Zweimal zwei Eintrittskarten für das **Deutsche Technikmuseum und Science Center Spectrum** in Berlin. Dazu gibt es auch einige kleine Überraschungen.
- Drei Familientickets für den **Filmpark 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.



Schönheitsprotein Kollagen? Studie liefert Belege

Glattere Haut, glänzendes Haar, festere Nägel – kann ein Pulver wirklich dabei unterstüzen? 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 Trockenheitsfältchen 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.[1] 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.[2] Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.[3]

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)



*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2025 • [1]PB Leiner: The effect of SOLUGEL® collagen peptides intake on skin conditions: a randomized double-blind clinical trial. • [2]Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866; Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei • [3]Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden