



SPANNDECKEN



morgen
schöner
wohnen

**Ein neues Ambiente
in nur wenigen Stunden**

Wer die eigenen vier Wände verschönern möchte, sucht Ideen und Inspiration im Internet, in Katalogen oder Einrichtungshäusern. Oft wird dabei die Zimmerdecke vergessen. Dabei beeinflusst sie wesentlich das Ambiente eines Raumes.

Mit einer Spanndecke verleihst du Wohnräumen schnell einen neuen Charakter. Sie werden einfach unterhalb der bestehenden Decke angebracht. Also: Kein Abriss und keine Entsorgung der alten Materialien. Die Plameco Experten montieren die Spanndecken meist an nur einem Tag. Die großen Möbel bleiben drin, weil die Montage kaum Staub und Schmutz verursacht. Plameco Spanndecken gibt es seit über 40 Jahren für jeden Raum und jeden Wohn- und Einrichtungsstil, ob gemütliches Wohnzimmer oder Arbeitsraum. Mit moderner LED-Technik kombiniert, kannst du die flexiblen Spanndecken von Plameco auch gut in Küche und Bad einsetzen.

Komm vorbei!

Plameco live erleben
Montag 04. März
bis Freitag 08. März
10:00 bis 17:00 Uhr



Plameco Spanndecken
Milower Str. 7
14727 Premnitz/Havelaue
☎ 03386 - 21 17 97

Tipps für gesunde Ernährung und stabiles Gewicht

Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März bietet die Verbraucherzentrale Brandenburg ein kostenloses Online-Seminar an

BRANDENBURG. Der Online-Vortrag „Revolutioniere deine Ernährung: Genussvoll durch den Alltagsstress“ von der Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB) soll Interessierten Empfehlungen geben, wie sie sich im stressigen (Arbeits-)Tag ausgewogen ernähren und somit ihre Ernährung langfristig umstellen können ohne Kalorien zu zählen. Das Web-Seminar findet anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am Donnerstag, dem 7. März, von 18 bis 19 Uhr statt.

Der Alltagsstress kann es Verbrauchern schwer machen, ausgewogen zu essen. Die Verlockung ist groß, an stressigen Tagen einen schnellen Drink oder ein süßes Teilchen vom Bäcker als Mittagessen zu verzehren. Eine gute Lebensmittelauswahl ist jedoch die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung, die langfristig sättigt und Heißhungerattacken vermeidet. Schon beim Einkauf sollten Verbraucher richtig auswählen: „Obst und Gemüse sind wichtige Lebensmittel im Speiseplan. Paprika, Gurke und Möhren lassen sich ohne großen Aufwand als Zwischenmahlzeiten oder unterwegs genießen. Schon vor dem Einkaufen sollten Verbraucher überlegen, was sie die nächsten Tage zum Mittag essen wollen. Eine Möglichkeit ist, Essen für das Büro vorzukochen und damit den Verlockungen zu entgehen. One-Pot-Gerichte gehen schnell und minimieren den Abwasch, da sie nur in einem Topf zubereitet werden. Bei allen verarbeiteten Lebensmitteln hilft ein Blick auf die Zutatenliste“, erklärt Diana Marwitz, Lebensmittelexpertin der Verbraucherzentrale Brandenburg (VZB). Hier gelte: je weniger, desto besser. Ein häufig unterschätzter Faktor bei dem Wunsch nach Gewichtsabnahme sei zudem eine feste Routine.

Derzeit liegt es zudem im Trend, auf Trinkmahlzeiten zurückzugreifen. Dabei handelt es sich um angereicherte Flüssigkeiten, die eine komplette Mahlzeit ersetzen können, weil alle essenziellen Nährstoffe enthalten sind. Laut Werbebotschaften sollen sie eine unkomplizierte, schnelle und gesunde Nahrungsaufnahme sein. Wer den schnellen Weg zum Abnehmen sucht, meint vielleicht auch die Lösung in Abnehm-Shakes, sogenannten Formula-Diäten, zu finden. Sie sind ein Sammelbegriff verschiedener Pulver zum Anrühren und Trinken. „Es ist dauerhaft keine Lösung, Trinkmahlzeiten zu wählen, weder um gut mit Nährstoffen versorgt zu sein noch um abzunehmen.

Denn Mahlzeiten, die man kauen muss, dauern länger als solche, die schnell ausgetrunken sind. Gerade beim Abnehmen ein nicht zu unterschätzender Faktor“, sagt Diana Marwitz.

Weitere Fragen rund um Ernährung, Lebensmittel, Kennzeichnung und Verpackungen können unter www.lebensmittel-forum.de gestellt werden. Die Verbraucherzentralen beantworten alle Fragen kostenlos im bundesweiten Lebensmittel-Forum.



Foto: Adobe Stock/Vicuscka

IHRE ANZEIGE?...IHR SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG!
Inserieren Sie im Wochenspiegel: **0331 / 28 40 404** oder **anzeigen@wochenspiegel-brb.de**

Meine Zukunft ist digital.

Ich bin dabei!

MAZ

Jetzt die MAZ digital lesen!

Teste das MAZ E-Paper 2 Wochen kostenlos oder bestelle gleich die digitale MAZ mit einer Ersparnis von bis zu 240 €.

Spare bis zu 240 €!*

*Jährlich im Vergleich zur gedruckten Ausgabe



Kyritz



Wittstock

Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0331 28 40 140 oder online bestellen unter

- 📍 MAZ-online.de/umsteigen-kyritz bzw.
- 📍 MAZ-online.de/umsteigen-wittstock

Märkische Allgemeine 

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland 

Ja, ich bestelle! Beginn

☐ **MAZ E-Paper** 84629/1
2 Wochen lang kostenlos testen. Test endet automatisch.

☐ **MAZ E-Paper – 12 Monate mit Prämie** 84628/3
(E-Paper 12 Monate + 50 € Barprämie) für 26,90 € im Monat

☐ **MAZ Bundle – E-Paper mit Tablet**
(E-Paper 24 Monate + Galaxy Tab A8) für 29,90 € im Monat*

* zzgl. 1 € einmalige Zuzahlung/Ratenzahlung 24 Monate
Weitere Angebote unter MAZ-online.de/umsteigen-kyritz bzw. MAZ-online.de/umsteigen-wittstock

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang, etc.)

Nach 12 Monaten bzw. 24 Monaten bei Bundle-Bestellung läuft das MAZ-Vorteilsabo weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Wenn ich danach nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte die 50 € Barprämie nach Eingang meiner Zahlung.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH Potsdam, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

D E
IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen
☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der MAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die MAZ kann ich jederzeit telefonisch (0331 2840377), schriftlich (Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH Potsdam, Friedrich-Engels-Straße 24, 14473 Potsdam) oder per E-Mail (aboservice@maz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten:
www.madsack.de/dsgvo-info
Märkische Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH Potsdam,
Sitz: Potsdam, Registergericht: Amtsgericht Potsdam HRB 401

Datum Unterschrift