

Kinder-Malaktion zu Ostern

Hier ist die dritte Malvorlage: Viel Spaß beim Mitmachen! Es gibt auch wieder tolle Preise zu gewinnen

Jetzt dauert es nur noch eine Woche – dann kommt der Osterhase. Im Moment ruht er sich noch auf einer Wiese mit vielen schönen Blumen aus. Welche Farben diese Blumen wohl haben? Greift zu den Buntstiften, liebe Kinder, und malt die Blumenwelt genau so, wie sie euch gefällt.

Das ist unser letztes Ausmalbild beim großen Malwettbewerb zu Ostern im Wochenspiegel. Schickt euer Kunstwerk ganz schnell an uns. Eure Eltern oder Großeltern helfen euch sicher dabei. So geht es: Das Bild abfotografieren oder scannen und per E-Mail mit Betreff „Malaktion“ schicken an:

redaktion.opr@wochen-spiegel-brb.de
oder: redaktion.prg@wo-chenspiegel-brb.de

Oder ihr schneidet die Malvorlage aus, klebt sie auf eine Postkarte und schickt sie an:

Wochenspiegel
z. H. Ute Sommer
Friedrich-Engels-Straße 24
14473 Potsdam

Einsendeschluss ist Montag, der 25. März. Vergesst bitte nicht, euren Namen, euer Alter und euren Wohnort anzugeben. Denn die Angaben möchten wir zusammen mit euren Kunstwerken in den kommenden Wochenspiegel-Ausgaben veröffentlichen. Es

gibt auch wieder tolle Preise zu gewinnen.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und ebenfalls im Wochenspiegel veröffentlicht. Auch 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.

Euer
Wochenspiegel-Team

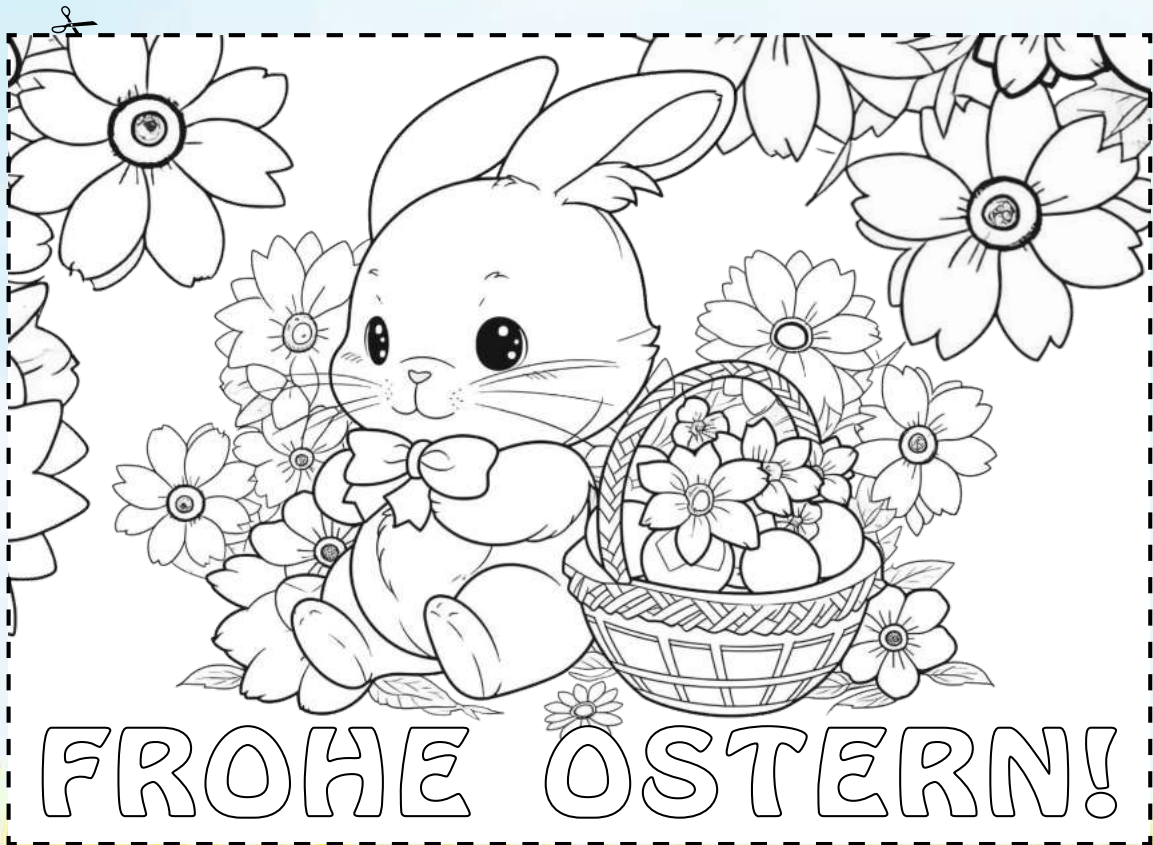
Das gibt es zu gewinnen

Unter allen Einsendern zur Oster-Malaktion verlosen wir:

► eine Jahreskarte für das Deutsche Technikmuseum und Science Center Spectrum

► drei Familientickets (für jeweils zwei Erwachsene sowie drei Kinder) für den Filmpark Babelsberg

► zwei 60-Minuten-Sprung-Gut-scheine für das JUMP House Berlin



Fotos: Adobe Stock/Thaut Images, Adobe Stock/Piotr

Praxistag im Grünen

Wichtiges Thema der Brandenburgischen Landwirtschaftsausstellung vom 2. bis 5. Mai – Mit grünen Berufen in die Zukunft starten



Mit grünen Berufen in die Zukunft starten ist ein Thema der Brandenburgischen Landwirtschaftsausstellung. Foto: MAFZ

PAAREN IM GLIEN. Als attraktive, lebendige Publikums- und Fachausstellung für moderne Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft ist die BraLa über Berlin und Brandenburg hinaus bekannt. Besucher der Brandenburgischen Landwirtschaftsausstellung (BraLa) kommen gern, um das breite Spektrum der Landwirtschaft kennenzulernen. Biodiversität und nachhaltige Bewirtschaftung der Ressourcen unter den veränderten Klimabedingungen sind unter anderem Schwerpunkte der BraLa 2024 und geben Besuchern und Vertretern der Branche die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen.

Als Schaufenster des ländlichen Raumes wird auch 2024 mit Unterstützung des Ministeriums für Landwirtschaft, Umwelt und Klimaschutz ein Projekt für Schüler, zukünftige Azubis und junge Leute in der Ausbildung als „BraLaCampus“ organisiert.

Das Projekt lädt zu einem Tag auf der BraLa ein und ermöglicht, die Landwirtschaft näher kennenzulernen. Aussteller und Akteure bieten spannende Themen und Aktionen in verschiedenen Themenblöcken rund um die Landwirtschaft und die grünen Berufe, zu denen sich interessierte Gruppen und Schulklassen mit einem Projektwunsch anmelden können.

Die Ausstellung richtet sich an Schüler und Auszubildende. Bei Bedarf ist die Abholung mit dem Bus vom Bahnhof Nauen, Wustermark beziehungsweise Falkensee möglich. WS

► **Weitere Informationen und die Anmeldeformulare sind über die Website www.brala.eu oder direkt unter <https://www.erlebnispark-paaren.de/messen-events-brala/programm.html> abrufbar. Für Abstimmungen und Rückfragen steht das BraLa-Team unter Tel. 033230/740 zur Verfügung.**

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So starten Sie morgens wieder erholt in den Tag



Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?

Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u. a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.



Abbildung Betroffenen nachempfunden. PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens D, Pareira brava D, Populus tremuloides Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

Der Morgen bricht an und Sie fühlen sich immer noch so müde wie am Vorabend? Damit sind Sie nicht allein: Schlafstörungen haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Seit über 65 Jahren ist Baldriparan – Stark für die Nacht für viele das Mittel der Wahl. Schließlich lindert das pflanzliche Arzneimittel nervös bedingte Schlafstörungen und unterstützt so nicht nur das Einschlafen, sondern auch das Durchschlafen¹ – und das ohne abhängig zu machen.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen. Inzwischen gibt es eine große Auswahl rezeptfreier Schlafmittel auf dem Markt. Unter all den Produkten die richtige Wahl zu treffen, stellt viele Betroffene vor eine gro-



ße Herausforderung. Hinzu kommt, dass viele die Abhängigkeit fürchten, die aus der Einnahme, insbesondere chemischer Schlafmittel, resultieren kann.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen

möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um

Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das

leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hochdosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen und bis zu 10 % sparen!



pureSGP.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • ²Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing