



Azubi des Monats Nils Olaf Harnack, Steffi Amelung (l.), Abteilungsleiterin Berufsbildung der HWK Potsdam und Christina Schwarzer, Geschäftsführerin der HTW.  
Fotos: Jana Kuste/HWK Potsdam

# Engagiert und geschickt

Nils Olaf Harnack ist der Auszubildende des Monats April

**WITTSTOCK/DOSSE.** Beim Praktikum im Betrieb wollte Nils Olaf Harnack herausfinden, ob er sich eine berufliche Zukunft als Tiefbaufacharbeiter vorstellen kann. Er überzeugte in kürzester Zeit die „alten Hasen“ – seine Vorarbeiter – mit Geschick und großem Interesse für alles Technische. Heute gilt er in der Hoch- und Tiefbaugesellschaft Wittstock mbH als der beste unter den 15 Auszubildenden. Deshalb schlug ihn der Betrieb für eine Auszeichnung vor.

Nils Olaf Harnack wurde am 3. April in seinem Ausbildungsbetrieb von der Handwerkskammer Potsdam für seine besonderen Ausbildungsleistungen als Auszubildender des Monats April geehrt. Christina Schwarzer ist in der dreiköpfigen Geschäftsführung des Wittstocker Betriebs für Personalfragen zuständig und hält große Stücke auf ihren Schützling. Aufmerksam und ruhig sei Nils, und man spürte von Beginn an, dass er in seinem Leben etwas bewegen wolle. Im Sommer beendet er die zweijährige Ausbildung zum Tiefbaufacharbeiter, und für die Chefin steht fest: „Wir wollen ihn gern im Betrieb halten und ermuntern ihn auch, seine Gesellenprüfung in der Fachrichtung Rohrleitungsbau abzuschließen“, beschreibt sie die mögliche Perspektive. Menschlich und fachlich wäre er einer, den sie gern als Vorarbeiter in ihrem Team sehe. Die

Idee unterstützen seine Ausbilder Uwe Schedel und André Basedow, beide in der Geschäftsleitung des Betriebs. Eingesetzt werde der Lehrling vor allem auf Baustellen in der unmittelbaren Umgebung. Aktuell entsteht beispielsweise eine große Gewerbehalle in der Nähe von Wittstock. Der Handwerksbetrieb ist hier für alle Erdarbeiten zuständig und der Lehrling immer mit vor Ort. Auch das Prüfbüro der Dekra – der so genannte Dekra Cube – in

Wittstock ist eines der aktuellen Bauprojekte. 1991 aus einem einstigen volkseigenen Betrieb gegründet, hat sich die HTW GmbH heute fest etabliert. Gute Qualität, Fachwissen und Ideenreichtum bezeichnet Christina Schwarzer als die wesentlichen Eckpfeiler des jahrelangen Erfolgs. Rund einhundert Mitarbeiter, darunter die 15 Azubis, bilden das Rückgrat des Betriebs. Dazu zählen Maurer, Hochbaufacharbeiter, Tiefbaufacharbeiter und Tisch-



# Nächster Kulturstammtisch in Kyritz am 11. April

Im Mittelpunkt steht das geplante Altstadtfest

**KYRITZ.** Am Donnerstag, dem 11. April, findet um 18 Uhr in Bluhm's Hotel und Restaurant am Markt in Kyritz der nächste Kulturstammtisch statt. Hauptthema wird das Altstadtfest sein, das vom 28. bis 30. Juni rund um den Kyritzer Marktplatz gefeiert wird. Eingeladen sind Akteure, die sich am Altstadtfest beteiligen beziehungsweise beteiligen möchten. Vorgestellt und besprochen werden sollen die Programmplanung, Aufbau- und Veranstaltungszeiten sowie Verkehrsbeschränkungen. Zwecks Planung des Kulturstammtischs ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt das Kultur- und Tourismusbüro unter der Tel. 033971/85255 entgegen, gern auch per E-Mail: kultur@kyritz.de.

Rückblick: Seit 2015 fanden in Kyritz jährlich mindestens drei Kulturstammtische statt. Thematisch wurden Künstler, Musiker, Kulturakteure eingeladen zu einem Vernetzungstreffen und regem Austausch. Viele Projektideen wurden in den zurückliegenden Jahren auf den Weg gebracht und konnten insbesondere mit Unterstützung der Kulturförderung umgesetzt werden. Der Kulturstammtisch fand ein abruptes Ende mit der Corona-Pandemie. Vernetzung und Austausch fanden dann virtuell statt, um den Kontakt zu halten. Mit dem ersten Kulturstammtisch 2024 lebte am 23. Januar im Kyritzer Ratssaal die Tradition der Kulturstammtische in Präsenz wieder auf. Organisiert und koordiniert wird der Stammtisch vom Kultur- und Tourismusbüro. **WS**

**Wir sind umgezogen!**  
**JETZT NEU: Marktstr. 50, 16928 Pritzwalk**

**SCHNELL KOMPETENT PREISWERT**

**Multi-Express Schuh- u. Schüsseldienst**  
Inh. Torsten Ziske  
Marktstr. 50, 16928 Pritzwalk  
Tel. 03395/310082  
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 09.00 - 17.00 Uhr; Fr. 9.00 - 13.00 Uhr

- Schuhreparaturen
- Reparaturen von: Taschen- u. Lederbekleidung
- Schlüssel • Schösser
- Schließanlagen

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die beste Medizin der Welt: Schlaf! Doch was, wenn er fehlt?

Über die heilende Kraft des Schlafes und was wirklich helfen kann, wenn man unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet



## NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

**Tipp für unsere Leser**

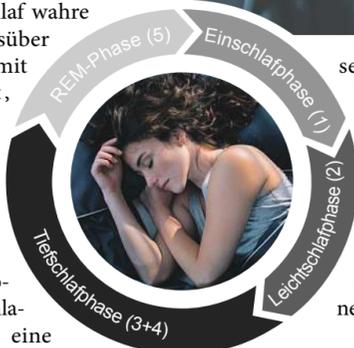
Jetzt Restaxil UMP B-Komplex auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) online bestellen und bis zu **11% sparen!**



Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

### Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und un-



ser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

### Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann

abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden

und Erkältungen oder Infekte befuehren.

### Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die

wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

**Tipp für unsere Leser**

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

\*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück, nur solange der Vorrat reicht

**Baldriparan** + **Melatonin**

Stark für die Nacht

1 Drogge am Abend

UVP 14,95€ GRATIS

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

\*gilt beim Kauf von mehreren Packungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://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