

Sebastian Krumbiegel.
Foto: Agentur

„Meine Stimme – Zwischen Haltung und Unterhaltung“

Sebastian Krumbiegel kommt am 6. Oktober mit eigenem Programm in die Kulturkirche Neuruppin

NEURUPPIN. Am Sonntag, dem 6. Oktober, ist der Prinzen-Frontmann Sebastian Krumbiegel mit seinem Programm „Meine Stimme – Zwischen Haltung und Unterhaltung“ live in der Kulturkirche Neuruppin zu erleben. Dabei wird Krumbiegel seine beliebte musikalische Lesung zur Aufführung bringen, das heißt, er wird aus seinem gleichnamigen Buch lesen und das Gelesene

nicht zu knapp musikalisch kommentieren. Zudem hat er seit der Pandemie etwa 90 neue Songs geschrieben, von denen natürlich auch der eine oder andere erklingen wird. Schon als Jugendlicher und während seiner Ausbildung im Thomanerchor im Leipzig der 1970er und 1980er Jahre fiel Sebastian Krumbiegel durch sein rebellisches Naturell auf. Dies

machte das Leben zwar interessant, aber nicht unbedingt einfach. Da kamen ihm die Umbrüche, die zum Ende der DDR führten, gerade recht. Er packte die Gelegenheit beim Schopfe und wurde mit seiner Band „Die Prinzen“ einer der ersten gesamtdeutschen Popstars. Dies machte das Leben zwar noch interessanter, unbedingt einfacher wurde es auch dann

aber nicht. Denn Krumbiegel hat die Angewohnheit, sich einzumischen, wann und wo es ihm passt. Damit macht man sich gerade als Prominenter nicht nur Freunde und Freundinnen. In seiner Autobiografie zieht er die Bilanz seines Lebens von der (Wunder-)Kindheit und Jugend in der DDR über die Baseballschlägerjahre in der neuen Bundesrepublik bis heute. Ein

Leben sowohl im Rampenlicht als auch im Auge des Sturms, ein Leben als Popstar und als Citizen. **WS**

Tickets gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen und online über www.reservix.de und www.eventim.de. Kulturkirche Neuruppin, Sonntag, 6. Oktober, 19.30 Uhr, Tickets und Infos: Tel. 03391/3555300

Schülerfahrausweise bis zum 31. Mai beantragen

OSTPRIGNITZ-RUPPIN. Den 31. Mai sollten sich alle Schülerinnen und Schüler aus dem Landkreis OPR unbedingt vormerken, denn das ist der Stichtag für die Beantragung des kostenfreien Schülerfahrausweises. Nur wenn der Antrag bis dahin eingereicht wurde, kann eine Ausstellung des Dokuments bis zum Beginn des kommenden Schuljahres 2024/2025 am 1. August 2024 gewährleistet werden.

Das Ticket bleibt für alle Schüler, die in Ostprignitz-Ruppin wohnen, mit keinerlei Kosten verbunden und kann auch weiterhin deutschlandweit für beliebig viele Fahrten im öffentlichen Personennahverkehr genutzt werden. Der Fahrausweis ist damit zugleich Deutschlandticket.

Bisher wurden 4755 Anträge für das kommende Schuljahr gestellt. Das sind zwar rund 700 Anträge mehr als zum gleichen Zeitpunkt des Vorjahres, dennoch fehlen noch etwa 50 Prozent der zu erwartenden Anträge.

Im derzeit laufenden Schuljahr sind 9287 Schülerinnen und Schüler im Besitz eines kostenfreien Schülertickets. „An dieser Marke orientieren wir uns und ich bin guter Dinge, dass wir diese Zahl am Ende wieder erreichen werden“, erklärt Anke Somschor, Leiterin des Amtes für Bildung im Landkreis. Gleichzeitig

tig wirbt Anke Somschor für eine rechtzeitige Antragstellung: „Wer jetzt seinen Antrag abgibt, kann den Fahrausweis bereits im August, also noch während der Ferien, in vollem Umfang nutzen, beispielsweise für kostenfreie Reisen mit dem Nahverkehr quer durch Deutschland. Zum anderen verhindert eine pünktliche Antragstellung, dass unsere Kolleginnen und Kollegen von auf den letzten Drücker eingereichten Anträgen geflutet werden, was die Bearbeitung erschwert.“

Anträge für den Schülerfahrausweis 2024/2025 können unter anderem auf der Webseite des Landkreises zur Schülerbeförderung heruntergeladen werden. Dort finden sich auch weitere Informationen. Die fertig ausgefüllten Anträge sind bis zum 31. Mai 2024 beim Amt für Bildung, Schülerbeförderung, Virchowstr. 14-16, in Neuruppin einzureichen. Wird die Schülerbeförderung im laufenden Schuljahr beantragt, so ist der Antrag spätestens einen Monat vor Beginn der Beförderung zu stellen. **WS**

Gibt es noch Fragen?
Frau Nucklies (Tel. 03391/6884019) und Frau Schwabe (Tel. 03391/6884020) vom Amt für Bildung stehen während der Sprechzeiten für Auskünfte gerne zur Verfügung, ebenso per E-Mail: schuelerbefoerderung@opr.de

Nur wer bis zum 31. Mai 2024 einen Schülerfahrausweis beantragt, kann diesen bis zum Beginn des neuen Schuljahres am 1. August 2024 erhalten. Foto: Landkreis OPR

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.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)

www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens a, Pareira brava a, Populus tremuloides Dil. DZ. 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 Gräfelfing

Abseits der Krebstherapie: Dieser Pflanzenwirkstoff hilft auch bei Arthrose

Hoffnung für Millionen Arthrose-Patienten: Ein besonderer Wirkstoff, der in der komplementären Krebstherapie eingesetzt wird, kann unabhängig davon auch bei Arthrose helfen!

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine sonst eher unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutz-

schicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen und Entzündungen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen. Aber auch Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehlstellungen können Arthrose begünstigen.

Ein typisches Zeichen ist der „Anlaufschmerz“. Dabei verspüren Betroffene beim Loslaufen auf den ersten Metern ein Ziehen, z.B. in der Hüfte oder im Knie. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Denn: Laut Arzneimittelbild wird Viscum album bei Steifigkeit sowie bei Ziehen und Reißen im Knie angewendet. Der Wirkstoff überzeugt vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Der Wirkstoff kann laut In-vitro-Studien durch den apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Das Arzneimittel ist gut verträglich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Tipp für unsere Leser

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt Rubaxx Arthro auf pureSGP.de bestellen und bis zu 13%* sparen!

pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

Gesundes Gelenk

Gelenk mit Arthrose

Abgenutzter Knorpel

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8

RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing