

Jetzt auch Landschaftsbilder als Blickfang

„Augenblicke – Hören & Sehen“ eröffnet neue Filiale in Kyritz – neben Brillen und Hörgeräten jetzt auch Galerie



KYRITZ. In gut zwei Wochen werden Annett Schulz und ihr Team im Kyritzer Zentrum die dritte Filiale der Augenoptiker- und Hörgeräte-Geschäfte „Augenblicke – Hören & Sehen“ eröffnen. Die Einladungen etwa an die Bürgermeisterin Nora Görke (parteilos) und Gabriele Schuster, Geschäftsführerin der Kyritzer Wohnungsbaugesellschaft, sind bereits verschickt. Kurz vor dem ersten September-Wochenende, am Donnerstag und Freitag (5. und 6. September) sind die Eröffnungsfeierlichkeiten der nun dritten Niederlassung des Augenoptik- und Hörgeräte-Fachhandels neben Beratung geplant. „Tombola, Bratwurst, Waffeln und viel mehr“, kündigt die 50-jährige Kyritzerin Annett Schulz an. Die eigentliche Eröffnung von Augenblicke – Hören & Sehen ist schon für den Beginn der Woche am 2. September vorgesehen. Nach der Übernahme eines alt-eingesessenen Optiker-Geschäfts 2008 in Wittenberge und der Filiale in Pritzwalk 2017 startet die diplomierte Augen-

optikerin/Optometrin und Hörgeräteakustikmeisterin nun eine weitere Niederlassung am früheren Standort der Stadtbibliothek in ihrer Heimatstadt am Marktplatz 17. Nach etwa einem halben Jahr mit einer Entkernung gleichen Umbauarbeiten mit neuen Wänden, einem ausgetauschten Fußboden und neuer Heizungsanlage wird Augenblicke Unterstützung für Hören & Sehen in Kombination auf einer Ladenflä-

„Es war immer mein Traum, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren.“

Annett Schulz
Unternehmerin

che von 280 Quadratmetern anbieten. Für die organisatorische und finanzielle Hilfe bei der Umgestaltung der Räumlichkeiten in dem zweigeschossigen Wohn- und Geschäftshaus dankt Annett Schulz noch einmal der Wohnungsbaugesellschaft und speziell der seit 20 Jahren die Geschicke des Unternehmens leitenden Geschäftsführerin Gabriele Schuster. „Es war immer mein Traum, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu

waltung des Drei-Filialen-Betriebs in Kyritz konzentriert. Doch dabei bleibt es nicht. Augenblicke wird nun auch Perspektiven auf Malereien eröffnen. Beginnend mit Landschaftsbildern der Malerin Rosemarie Knippen, die Annett Schulz über eine Freundin kennt, wird Hören & Sehen in der Knatterstadt künftig auch eine Art Galerie sein, in der Künstler aus der Region ihre Arbeiten ausstellen und anbieten können. Zeit nehmen für seine Kunden wird sich das Team künftig neben dem klassischen Optik- und Akustik-Geschäft mit Sehhilfen und Hörgeräten unter anderem auch für die Versorgung mit Sportbrillen. Die Umgebung der Märkischen Heide und der Kyritzer Seenkette bietet eine Fülle von sportlichen Freizeitaktivitäten, für die spezielle Brillen gefragt sind. Im Hörgerätebereich gewinnt derartige Engagement ebenso an Bedeutung und die Nachfrage etwa nach wasserdichten Hörgeräten steigt. Auch als Ausbildungsbetriebe sind die Augenblick-Filialen in der Region gefragt. Derzeit werden fünf Lehrlinge in Sachen Augenoptik, Hörakustik und eine angehende Bürokauffrau qualifiziert. Für das „coole Team“ wird gegenwärtig noch ein zusätzlicher Hörakustik-Meister oder -Gessele in Kyritz und Pritzwalk gesucht. Zur Eröffnung gibt es bis zum 20. Oktober noch eine Rabattaktion mit 16+3 Prozent auf erworbene Artikel und Eigenanteilsbeträge, die nicht mit anderen Nachlässen kombinierbar ist. Die 16+3 Prozent ergeben sich aus insgesamt 16 Betriebsjahren und drei Filialen. *gd*



Künftig auch in Kyritz: Augenblicke – Hören & Sehen.

fahren“, sagt die Unternehmensgründerin, die nun auch im täglichen Geschäft die Filiale in Kyritz überwiegend leiten wird. Im Team am Marktplatz werden zudem drei Augenoptiker, zwei Akustiker und drei Bürokräfte sein. Künftig wird auch die Ver-

Sich gesund zu ernähren, klappt auch im Alltag

Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps: Frisches Obst und Gemüse gehören unbedingt dazu

BRANDENBURG. Nicht zu viel Zucker, aber auch nicht zu viel Salz und vor allem genügend Obst und Gemüse – am besten frisch und lecker aus der Region: eine gesunde Ernährung hat viele Facetten und vor allem auch Empfehlungen. Gesundheit steht bei vielen Deutschen in Sachen Ernährung an oberster Stelle. Laut einer Ernährungsstudie der Techniker Krankenkasse achten 45 Prozent der Befragten zuerst darauf, dass ihr Essen gesund ist. Was aber ist eine gesunde Ernährung genau? Und wie kann man sie in den Familien- und Arbeitsalltag integrieren? Die durch den Verband der privaten Krankenversicherung gegründete Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps. Vielen Menschen in Deutschland ist bewusst, dass die Ernährung insgesamt wichtig für die körperliche Gesundheit ist. Doch auch Experten sind sich nicht immer einig, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Es gibt aber einige Empfehlungen, über die weitestgehend Einigkeit besteht. Worauf man achten sollte und wie sie sich in den Alltag integrieren lässt:

GESUNDE ERNÄHRUNG? GERNE! ABER WAS BEDEUTET DAS?

Was gesund ist, hängt auch von den persönlichen Bedürfnissen und Lebensumständen ab. Konkrete Empfehlungen dazu sind daher nicht ganz so einfach. Dennoch gibt es ein paar Grundregeln, die man beachten sollte, zum Beispiel:

- Wer bunt und abwechslungsreich isst, nimmt die wichtigsten Nährstoffe auf. Vor allem verschiedene Gemüsesorten sehen nicht nur schön aus, sondern sind auch gesund – besonders frisch.
- Kohlenhydrate sollten – wenn möglich – in Form von Vollkornprodukten gegessen werden.

- Für Fette gilt: lieber pflanzlich als tierisch, also lieber etwa Rapsöl als Butter.
- Außerdem wichtig: auf die richtige Kalorienzufuhr pro Tag achten.

Insgesamt sollten frische Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, die etwa im Land Brandenburg an einigen Orten angebaut werden, verarbeiteten Produkten vorgezogen werden.

GESUND ESSEN IM JOB? HIER EIN PAAR TIPPS:

In der Mittagspause schnell zum Imbiss um die Ecke? Die allgemeinen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die dem nicht unbedingt entsprechen, gelten auch im Berufsalltag. Für die Ernährung am Arbeitsplatz gibt es jedoch noch ein paar zusätzliche Tipps, unter anderem:

- Das Zauberwort heißt hier „Meal-Prepping“: Wer zu Hause vorkocht, entscheidet selbst, was reinkommt und wie gesund die Mahlzeit ist. Auch hier sind frische Produkte immer die beste Alternative für die Zubereitung im Vorfeld.
- Wichtig: bewusste Pausen machen und nicht nebenher essen.
- Leistungstiefs wirkt man mit am besten mit Obst, Gemüse oder einer Handvoll Nüssen entgegen.
- Auch am Arbeitsplatz gilt: ausreichend trinken!

GESUND KOCHEN FÜR DIE FAMILIE? SO GELINGT ES:

Wenig Zeit und jeder mag etwas anderes: Familiessen können nervenaufreibend sein. Doch Studien zeigen: Das regelmäßige gemeinsame Essen mit der Familie ist wichtig, denn Kinder werden durch ihre Eltern geprägt. Das Essverhalten, das wir in unserer Kindheit lernen, be-

gleitet uns oft unser Leben lang. So neigen Kinder, die häufig allein essen, zum Beispiel eher zu Übergewicht. Und wie gelingt das gemeinsame Essen? Hier ein paar Beispiel-Tipps:

- Ein guter Wochenplan kann helfen, sich generell gesünder zu ernähren.
- Hilfreich sind Kompromisse: Daher Lieblingsgerichte am besten abwechselnd einplanen.
- Tiefkühlgemüse kann Zeit sparen: Wer gelegentlich zu Vorräten greifen kann, hat weniger Stress im Alltag.
- Wenn's wirklich schnell gehen muss: Viele Lieferdienste bieten gesunde Kochboxen an. *gd*

Ein guter Ratgeber für eine gesunde und vollwertige Ernährung sind auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de/gesund-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/



Foto: Adobe Stock/missmimimima

Damit die Welt nicht kopfsteht

PERLEBERG. Die Volkssolidarität bietet Angehörigen von Menschen mit Demenz aus Perleberg und Umgebung die Möglichkeit, wichtige Informationen zu medizinischen, rechtlichen und finanziellen Fragen rund um die degenerative Erkrankung zu erkunden. Auch praktische Tipps für einen stressfreieren Alltag werden besprochen. Am Mittwoch, 4. September, beginnt die achttägige Schulungsreihe. Sie findet immer mittwochs von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Mehrgenerationenhaus „Perle-Treff“ in Perleberg, Großer Markt 12, statt. Mit der Diagnose Demenz steht die Welt erst einmal kopf – sowohl für die Betroffenen als

auch ihre An- und Zugehörigen. Alltagsroutinen, das Miteinander und die Wahrnehmung der Umwelt verändern sich. All das fordert heraus und verunsichert Betroffene ebenso wie An- und Zugehörige. Die Schulungsreihe wird in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Demenz für das Land Brandenburg durchgeführt und wird durch die Barmer Pflegeversicherung finanziert. Versicherte aller Kassen können kostenfrei teilnehmen. *WS*

Interessierte werden gebeten sich telefonisch anzumelden: Cornelia Eichler-Körtge, Tel: 0152/ 54647237 oder Regina Wöhlert, Tel: 0174/1785866.

Hofladen Quitzow

Speisekartoffeln aus eigenem Anbau!
Gala & Laura

Quitzwower Rapsöl und Sonnenblumenöl

– kalt gepresst

jeden Donnerstag
frisch geräucherte Wurstwaren
sowie Wurst aus der Altmark
im Glas

Jetzt wieder
Frühkartoffeln
frisch vom Feld!

NEU: Glorietta
festkochend

Finka, vorwiegend
festkochend

Karlana,
mehlig kochend

Im weiteren Angebot sind:

- Futterkartoffeln und Futtermittel für die Kleintierhaltung
- kleine Bunde Heu und Stroh

Am Kartoffellagerhaus **Quitzow**
Agrargenossenschaft Quitzow eG
Buchholzer Chaussee 16 • 19348 Quitzow
Tel. 0 38 76 / 30 27 53 u. 0 38 76 / 61 41 62
Mo.- Fr. 7.00 - 12.00 Uhr u. 12.30 - 16.00 Uhr
Do. bis 16.30 Uhr

Wir machen Ihnen das Leben leichter! Beratung bei uns oder bei Ihnen zu Hause.

SANITÄTSHAUS NORDlicht

Fachhandel für Medizin- & Reha-technik GmbH

Medizintechnik

Elektromobile

Pflegebetten

16928 Pritzwalk · Saarstraße 2 · Tel.: 03395 / 754970 · Fax: 03395 / 7549777
19348 Perleberg · Am Hohen Ende 4 · Tel.: 03876 / 612743 · Fax: 03876 / 3069407
E-Mail: info@sanitaetshaus-nordlicht.de · Web: www.sanitaetshaus-nordlicht.de