

WEIHNACHTSGRÜßE  
AUS DER REGION



Die  
stille Zeit

Was die Abwesenheit von  
Geräuschen mit uns macht –  
gerade zu Weihnachten

Foto: Adobe Stock/Samir

Fast kein Laut dringt ans Trommelfell, nur das kaum vernehmbare Knistern der Schneeflocken, die sanft vom Himmel fallen. In der Natur ist nichts so still wie eine frisch verschneite Landschaft. Die große Oberfläche der Schneekristalle und die Lufteinschlüsse zwischen ihnen wirken wie ein Schalldämpfer. Eine frische Schneedecke kann bis zu 90 Prozent des Umgebungsschalls absorbieren. Übrigens gilt das nur für Naturschnee, der aus filigranen sechseckigen Kristallen besteht. Kunstschnee dagegen wird aus runden Eiskügelchen gebildet und lagert sich dichter, ohneschalldämpfende Wirkung – zumal die Schneekanonen an den Pisten der Wintersportgebiete für

eine dauerhafte Lärmkulisse sorgen. Aber zurück in den heimischen Winterwald: Setzt dort Schneegestöber ein, wird dichter, steigt auch die Lautstärke der fallenden Flocken. Zehn Dezibel oder mehr können dann erreicht werden, so der Deutsche Wetterdienst. Das ist etwa so laut wie normale Atemgeräusche. Die Umgebung, in der wir uns aufhalten, ist aber meist viel lauter. In der Stadt sorgen Autos, Straßenbahnen und Baumaschinen für eine dauerhafte Geräuschkulisse. In Geschäften und Restaurants läuft oft Musik als Hintergrundbeschallung. Laut ist es auch im Großraumbüro oder in der Fabrik. Drei von vier Deutschen fühlen sich durch Lärm belastet, vor allem durch

Verkehrslärm. Dauerhafter Krach kann Schwerhörigkeit auslösen. Fast drei Viertel der Jugendlichen sind Studien zufolge vor allem durch Musikkonsum per Kopfhörer einem Schallpegel ausgesetzt, der bei ihnen frühzeitig ein Hörgerät notwendig machen könnte. Lärm führt aber auch zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und begünstigt die Entwicklung von Depressionen. Stille ist daher eine Verlockung für uns. Eine „Stille Nacht“, wie es im Weihnachtslied heißt, kann Entspannung bedeuten. Stille kann aber auch bedrohlich wirken. Wenn es um uns herum still ist, dann heißt das oft, dass wir allein sind. Es bedeutet Gefahr, isoliert und einsam

zu sein. Stille kann uns beunruhigen – vielleicht gerade, weil sie eine Abweichung von der lauten Normalität ist. Das Gehör ist unser Alarmgeber. In Vorzeiten waren die Menschen vielen Gefahren ausgesetzt, jeder ungewohnte Laut konnte eine Bedrohung bedeuten. Alltagsgeräusche dagegen wurden ausgeblendet. Das hilft uns heute, Lärm zu ertragen. Wer an einer lauten Straße wohnt, nimmt das Hintergrundrauschen des Autoverkehrs gar nicht mehr bewusst wahr. Würde es dagegen ausbleiben, etwa wegen einer Straßensperrung, würden die Bewohner das als beunruhigend empfinden. Im Kloster oder beim Yoga gibt es Übungen, um sich an die Stille zu gewöhnen. In den

Regeln des Benediktinerordens ist ein ganzes Kapitel dem Schweigen gewidmet, betitelt mit dem lateinischen Wort Silentium für Ruhe. Für Großstadtmenschen werden auch Schweigeseminare im Kloster oder Yoga-Zentrum angeboten. Drei, vier Tage oder eine Woche Schweigen wird von vielen als Wohltat empfunden. Die Ruhe dient dazu, zu sich selbst oder zu Gott zu finden. Das ist nicht für jeden das Richtige. Aber vielleicht bieten die ruhigen Tage nach dem Weihnachtsfest die Möglichkeit, etwas Stille zu genießen. Vielleicht mit einem Spaziergang im Winterwald. Dort kann es auch dann ruhig sein, wenn kein frisch gefallener Schnee liegt. Ulrich Nettelstroth

Anzeigensonderveröffentlichung

Wir wünschen allen Gästen und Freunden  
unseres Hauses ein frohes Weihnachtsfest  
und ein erfolgreiches neues Jahr.

**Gaststätte  
Meusburger**  
Dorfstraße 62  
16909 Blandikow  
Tel. 03 39 62/5 02 63  
Auch im Jahr 2025 liefern wir Ihr Büfett nach Hause.

Unseren Kunden und Geschäftspartnern ein frohes  
Weihnachtsfest und die besten Wünsche für das Jahr 2025!

**Lutz Greisert**  
Metallbau

▼ Zaun- und Torbau    ▼ Treppen – Geländer  
▼ Sandstrahlarbeiten    ▼ Edelstahlverarbeitung

Zootzener Dorfstr. 3  
16909 Wittstock  
Tel. 0 33 94/44 03 31  
info@greisert-metallbau.de  
www.greisert-metallbau.de

Zum Ausklang des für uns alle anspruchsvollen Jahres  
danken wir unseren Kunden und Geschäftspartnern für  
das entgegengebrachte Vertrauen und die gute  
Zusammenarbeit. Wir wünschen ein gesegnetes  
Weihnachtsfest sowie einen gesunden Start ins neue Jahr.

**HOLZWERKSTATT**  
LANGE U. ALBRECHT GBR  
Meister- & Innungsbetrieb des Tischlerhandwerks  
16866 Holzhausen · Telefon 03 39 73 / 50 262  
www.holzwerkstatt-la.de · E-Mail: holzwerkstatt-holzhausen@t-online.de  
Betriebsurlaub vom 20.12.2024 - 03.01.2025

Wir wünschen Ihnen  
ein frohes und  
besinnliches  
Weihnachtsfest.

Zum Jahreswechsel  
bedanken wir uns  
für die angenehme  
Zusammenarbeit  
und wünschen Ihnen  
für das Jahr 2025  
Gesundheit, Glück  
und viel Erfolg.

**BHG Raiffeisen-Warengenossenschaft Wittstock eG**  
Pritzwalker Str. 31, 16909 Wittstock/Dosse  
Tel.: 03394/ 433325 oder 444418



**PERLEBERGER**  
RECYCLING GMBH

DANKE FÜR IHR VERTRAUEN!

Wir wünschen allen Kunden und Kundinnen  
sowie unseren Geschäftspartnern

**FROHE  
Weihnachten**  
UND EIN GESUNDES NEUES JAHR

Rambower Ch. 2, 19339 Plattenburg  
Telefon 038796 40000  
www.perleberger-recycling.de

Wir bedanken uns  
für das entgegengebrachte Vertrauen und  
wünschen allen Kunden und Geschäftspartnern  
ein gesegnetes Weihnachtsfest  
sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr.  
Bleiben Sie gesund!

**Füllgraf & Partner Kyritz GmbH**  
An der B5 · 16866 Kyritz · Tel. 033971 / 8900

**Hofladen Quitzow**  
Wir wünschen unseren Kunden,  
Geschäftspartnern und Freunden ein  
besinnliches Weihnachtsfest  
und ein gesundes neues Jahr!

Wir haben bis 23.12. sowie am 27.12., 30.12.2024. und  
im neuen Jahr ab 02.01.2025 wie gewohnt für Sie geöffnet.

**Unser Tipp zu Weihnachten!**

Im Hofladen Quitzow:  
**Quitzwor Rapsöl und  
Sonnenblumenöl** – kalt gepresst  
in Flaschen und zum Nachfüllen  
in unserer Schauölmühle u.v.m.

Regionale  
Produkte und  
Geschenkkörbe  
nach Ihren  
Wünschen  
zum Fest

Lassen Sie sich von  
unserer Qualität überzeugen!

Am Kartoffellagerhaus **Quitzwor**  
Agrargenossenschaft Quitzwor eG  
Buchholzer Chaussee 16 · 19348 Quitzwor  
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