

## Nimm Dir Zeit für Bildung!

**OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Mit „Bildungszeit“ ist lebenslanges Lernen möglich. Das untermauert auch Brandenburgs Erwachsenenbildungsgesetz. Bislang offiziell als „Bildungsfreistellung“ bezeichnet und gemeinhin auch als Bildungsurlaub bekannt, wird nun mit dem Begriff „Bildungszeit“ auch das Ziel „sich für Bildung Zeit“ nehmen zu können, deutlicher. Bildungszeit ist die Freistellung für die Beschäftigten im Land Brandenburg von der Arbeit zur Teilnahme an anerkannten Veranstaltungen zum Zwecke beruflicher, kultureller oder politischer Erwachsenen-Weiterbildung.

Die Kreisvolkshochschule in Neuruppin bietet auch 2025 wieder Intensivkurse zum Stressmanagement an. Teilnehmende lernen dabei Belastungssituationen durch Stress einzuschätzen, Stressfallen zu erkennen und aktiv entsprechende Entspannungsphasen in den Berufs- oder Familienalltag zu integrieren. Die Beantragung der Bildungszeit

muss spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn beim Arbeitgeber erfolgen. Abgelehnt werden kann der Antrag auf Bildungszeit nur, wenn zwingende betriebliche Belange oder Urlaubsansprüche anderer, die unter sozialen Gesichtspunkten Vorrang verdienen, dem entgegenstehen. Die Kosten für den Kurs übernimmt der Arbeitgeber in der Regel nicht. Selbstverständlich ist eine Kursteilnahme auch ohne Inanspruchnahme von Bildungszeit möglich.

Wer Interesse hat, findet entsprechende Kursangebote der Kreisvolkshochschule Ostprignitz-Ruppin online unter: vhs-opr.de. Eine fachliche Beratung bietet Lehrgangskordinatorin Silke Ristau (Tel. 03391/769162 oder E-Mail: silke.ristau@opr.de). Das erste von mehreren Bildungszeit-Angeboten mit dem Thema „Yoga-Stressbewältigung im Beruf und im Alltag“ mit dem Schwerpunkt Körper und Ernährung findet vom 24. bis 28. März statt. WS

## Termine des Netzwerks Gesunde Kinder Kyritz

**KYRITZ.** Das Netzwerk Gesunde Kinder in Kyritz bietet in den kommenden Wochen verschiedene Veranstaltungen:

### Erste-Hilfe am Kind

Wie reagiert man bei typischen Notsituationen im Baby- und Kleinkindalter? Wie kann man Sturz, Verschlucken, Vergiftung, Verbrühung und Ertrinken verhindern?

► Mittwoch, 29. Januar, 9.30 bis 12.30 Uhr

Anmeldung per E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

### Babygruppe „Sprache und Bewegung“

In der Gruppe tauscht man sich mit anderen Eltern aus und findet bei den wöchentlichen Treffen Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit einem Baby. Man erfährt, wie man sein Kind im Alltag in seiner Sprach- und Bewegungsentwicklung unterstützen kann und lernt altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder kennen.

Für Mamas und Papas mit Baby ab drei Monaten.

► Donnerstags ab 13. Februar, 9.30 bis 11 Uhr

Anmeldung per E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

### Mehr Geld am Monatsende übrig

Mit Kind hat man weniger Einkommen und mehr Kosten. Wie schafft man sich mehr finanziellen Spielraum? Was braucht die Familie wirklich und was kann man sich sparen?

► Mittwoch, 5. März, 20 bis 21 Uhr

Anmeldung per E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Die Angebote des Netzwerks Gesunde Kinder sind für alle Familien im Landkreis OPR kostenfrei. Das Kyritzer Netzwerk-Büro ist vom 3. bis 7. Februar geschlossen. WS

☎ Tel. 033971/604506

Bürozeiten: montags 12 bis 15 Uhr, donnerstags 10 bis 14 Uhr



## Aktionstag: Test für Venengesundheit

Der menschliche Blutkreislauf und damit die Venen vollbringen jeden Tag Höchstleistungen. Das Blut wird von den Beinvenen von der tiefsten Stelle zurück zum Herzen gepumpt - gegen die Schwerkraft, 24 Stunden am Tag. Kleinste Veränderungen an den Venen können die Funktionsweise beeinträchtigen. Unter anderem kann sich Blut in den Venen stauen und fließt nur noch verzögert weiter. Dieser Rückstau wird als „müde“ oder „schwere“ Beine wahrgenommen. Auch Schwellungen der Beine sowie Krämpfe, Kribbeln oder Schmerzen deuten auf ein Venenleiden hin. Die Symptome sollten nicht ignoriert werden, denn hieraus können sich teils schwerwiegende Erkrankungen entwickeln. Ein gestörter Blut-

fluss kann zu Krampfadem, deren Behandlung nicht nur eine ästhetische Relevanz hat, über Thrombosen bis hin zum offenen Bein führen. Mit einem Venenfunktionsstest wird in 5-10 Minuten die Venenfunktion überprüft, so dass frühzeitig die richtigen Maßnahmen ergriffen werden können. Das STOLLE Sanitätshaus in Meyenburg, Pritzwalker Str. 1, bietet am 20. Februar die Möglichkeit einen Venenfunktionsstest durchführen zu lassen. ermine können unter der Telefonnummer 033968/506292 vereinbart werden. Zusätzlich gibt es 20 Prozent Rabatt beim Privatkauf von Kompressionsstrümpfen, Anziehhilfen und Hautpflegeprodukten. Bei höherwertigen Versorgungsgütern wird der Privatanteil erlassen.

# Bahnsperrung Hamburg-Berlin rückt näher

Deutsche Bahn will bei einer Online-Informationsveranstaltung am 10. Februar über das Ersatzverkehrskonzept informieren



### OSTPRIGNITZ-RUPPIN.

Vom August 2025 bis zum April 2026 wird die Bahnstrecke zwischen Hamburg und Berlin bekanntlich aufgrund von Bauarbeiten voll gesperrt sein. Dies hat Auswirkungen auf den Fern- und Nahverkehr entlang der Strecke, auch in unserer Region. Über die angebotenen Ersatzverkehre will die Deutsche Bahn nun bei einer digitalen Veranstaltung am 10. Februar informieren.

Auf der 278 Kilometer langen und hochfrequentierten Eisenbahnverbindung Ham-

burg-Berlin, die unter anderem durch die Prignitz und Ostprignitz-Ruppin führt, wird eine sogenannte Generalsanierung durchgeführt. Innerhalb von neun Monaten werden dabei zahlreiche Arbeiten an Gleisen, Weichen und Oberleitungen vorgenommen. Durch die Bündelung der Bautätigkeiten soll nach Angaben der Bahn erreicht werden, dass in den dann folgenden Jahren wesentlich weniger gebaut werden muss. Darüber hinaus sollen entlang der Strecke die Leit- und Sicherungs-

technik erneuert sowie 28 Verkehrsstationen modernisiert werden.

Aufgrund der umfangreichen Bauarbeiten und der damit verbundenen Vollsperrung der Bahnstrecke ist ein umfassendes Ersatzverkehrskonzept notwendig, das die Bahn mit den betroffenen Eisenbahnverkehrsunternehmen und den Ländern erarbeitet hat. Es soll dafür sorgen, dass Reisende und Güter während der Arbeiten zuverlässig und planbar an ihr Ziel kommen, auch wenn sich Reisezeitver-

längerungen nicht vermeiden lassen.

Im Rahmen einer digitalen Veranstaltung wird die Deutsche Bahn die Öffentlichkeit im Bereich Berlin/Brandenburg, und damit auch die Menschen in unserer Region im Nordwesten Brandenburgs, über die geplanten Baumaßnahmen und alternativen Reisemöglichkeiten im Nah- und Fernverkehr informieren.

Die Informationsveranstaltung findet am Montag, dem 10. Februar, in der Zeit von 18 bis 20 Uhr statt. Über die

**Die Bahnstrecke Berlin – Hamburg wird voraussichtlich ab August grundlegend saniert. Für Monate werden sich Reisende auf Einschränkungen, Umleitungen und Verspätungen einstellen müssen.**

Foto: Adobe Stock/Ronald Rampsch

Projektseite [www.deutschebahn.com/hamburg-berlin](http://www.deutschebahn.com/hamburg-berlin) ist am Tag der Veranstaltung der Zugang zu einem entsprechenden Live-Stream möglich. WS

# Ein Guckloch ist nicht genug

Dekra-Experten geben Tipps für winterliche Tage mit dem Auto

### OSTPRIGNITZ-RUPPIN.

Wer keine Garage hat, muss sich an winterlichen Tagen vor dem Losfahren darauf einstellen, sein Auto von Eis und Schnee zu befreien. Trotz Stress und Zeitdruck am Morgen empfehlen die Dekra-Experten, dabei keine Kompromisse einzugehen – im Interesse der eigenen Sicherheit.

„Wer an einem vereisten oder zugeschnitten Fahrzeug nur ein Guckloch auf der Frontscheibe freilegt, bringt sich und andere unnötig in Gefahr. Gute Sicht in alle Richtungen ist unerlässlich – erst recht, wenn die Straßenverhältnisse zusätzliche Risiken bergen“, warnt Unfallforscher Luis Ancona. In Deutschland schreibt die Straßenverkehrsordnung explizit fest: Wer fährt, ist dafür verantwortlich, dass der Zustand des Fahrzeugs nicht die Sicht beeinträchtigt (StVO, §23, Abs. 1).

Die meisten Autobesitzer greifen zum handelsüblichen Eiskratzer mit Kunststoffkante, wenn es darum geht, zugefrorene Scheiben freizulegen. Vorsicht vor zu starkem Druck: Das kann leicht zu Kratzern auf der Scheibe führen, die sich dann bei Nachtfahrten durch irritierende Lichtreflexe bemerkbar machen. Gewarnt wird auch vor nicht geeigneten Alternativen: Kratzer mit Stahlkanten sollte man seinen Scheiben ebenso ersparen wie die

scharfen Küchenschaber, etwa für Ceran-Kochfelder. Auch CD-Kunststoffhüllen oder Plastikkarten sind ungeeignet, da sie leicht brechen und ebenfalls Kratzer hinterlassen können.

Keine Option sollte es sein, Autoscheiben mit heißem Wasser von Eis zu befreien. Bei dieser Brachialmethode kann der Tem-

peraturschock leicht zu Rissen oder gar zum Platzen der Scheibe führen.

Vergleichsweise unproblematisch, aber nur bedingt wirkungsvoll ist es, eine Wärmflasche 20 bis 30 Minuten vor Fahrtbeginn auf dem Armaturenbrett abzulegen. Die aufsteigende Wärme kann das Eis auf

der Scheibe etwas anschmelzen, so dass es sich anschließend leichter beseitigen lässt.

Eine einfache und schnelle Methode, die Scheiben freizubekommen, bieten Enteisungsflüssigkeiten auf Alkoholbasis. Sie tauen das Eis durch bloßes Aufsprühen auf. Am besten sollten Produkte mit Prüfsiegel ver-

wendet werden, die nicht nur auf Enteisungswirkung, sondern auch auf Materialverträglichkeit getestet sind, sonst könnten etwa Gummidichtungen am Fahrzeug angegriffen werden. Eine Überlegung wert sind auch spezielle Heizlüfter – allerdings nur solche, die für den Betrieb in Fahrzeugen ausdrücklich freigegeben sind. Der Einbau einer Standheizung dürfte nur bei größerem Budget in Frage kommen.

### AUCH DER SCHNEE MUSS RUNTER

Auch der Schnee muss – etwa mit einem Besen oder Handfeger – vom Auto entfernt werden, und zwar nicht nur von den Scheiben, sondern auch vom Dach, von der Motorhaube, von Kennzeichen und von lichttechnischen Einrichtungen. Ansonsten kann er vom Fahrtwind plötzlich gegen die Frontscheibe geblasen werden oder während der Fahrt verrutschen und für Blindflug sorgen. Vor allem auf Transportern und Lkws sammeln sich manchmal größere Mengen von Schnee oder ganze Eisplatten, die beim Herabfallen an anderen Fahrzeugen erhebliche Schäden anrichten und zu ernsthaften Unfallrisiken führen können. WS



Im Interesse der Sicherheit sollten Autos im Winter immer komplett von Schnee und Eis befreit werden. Nur ein Guckloch freizulegen, reicht nicht aus. Foto: DEKRA