

Englisch-Konversation für Ältere

**NEURUPPIN.** Die Kreisvolkshochschule OPR bietet in Neuruppin einen Englischkurs an, der sich an ältere Teilnehmer richtet, die bereits über relativ sichere Kenntnisse der englischen Sprache verfügen, diese aber weiter ausbauen möchten.

Der Kurs versteht sich als Gesprächsrunde, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Angebot wird von Mary Weingart geleitet und findet erstmals am Donnerstag, dem 13. Februar, zwischen 10 und 11.30 Uhr statt.

Der Kurs über 16 Vormittage wird im Haus der Begegnung in Neuruppin, Franz-Künstler-Straße 8, durchgeführt. *WS*

■ **Anmeldungen und weitere Infos gibt es unter Tel. 03391/769161 bei Dorett Schröder (E-Mail: vhs-neuruppin@opr.de).**

Kreisseniooren-Beirat tagt

**KYRITZ.** Die nächste Sitzung des Kreissenioorenbeirats OPR findet am Mittwoch, dem 19. Januar, zwischen 10 und 12 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Kyritz statt. Unter dem Motto „Respekt, Teilhabe, Gerechtigkeit im Alter“ will der Beirat als Mitglied des Seniorenrats Brandenburg ein gesundes und aktives Älterwerden fördern und Senioren eine selbstbestimmte, lange Lebensführung in der eigenen Häuslichkeit ermöglichen.

Gemeinsam wollen die Seniorenbeiräte OPR mit Interessenvertretern, Vertretern aus der Politik und interessierten Bürgern über diese vielfältigen Fragen diskutieren. *WS*

Für mehr Sicherheit im Netz

11. Februar: Safer Internet Day 2025 mit dem Motto: „Keine Likes für Lügen! Erkenne Extremismus, Populismus und Deepfakes im Netz!“

**OSTPRIGNITZ-RUPPIN.** Ob Kinder, Jugendliche, Eltern, Fachkräfte, Unternehmen oder Politik: Alle können ihren Beitrag zu einem sicheren Internet leisten. Die Fachberatung des Erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes des Landkreises Ostprignitz-Ruppin ruft daher Institutionen, Bildungseinrichtungen, Jugendorganisationen, Medien und Unternehmen auf, sich im Rahmen des Aktionstages aktiv am Safer Internet Day zu beteiligen, um Kinder und Jugendliche zu befähigen, Falschinformationen korrekt bewerten und einzuordnen zu können.

Der jedes Jahr stattfindende weltweite „Safer Internet Day“ verfolgt das Ziel, eine sichere und verantwortungsvollere Nutzung von Online-Technologien durch Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt zu ermöglichen. In diesem Jahr steht der Aktionstag unter dem Motto „Keine Likes für Lügen! - Erkenne Extremismus, Populismus und Deepfakes im Netz!“.

Auch die Fachberatung des Erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes des Landkreises Ostprignitz-Ruppin nimmt das Gefährdungspotenzial im Netz wahr und möchte auf einige Online-Tools hinweisen, die kostenfrei und digital von Familien genutzt werden können, um Falschinformationen und Deepfakes im Netz aufzudecken.

Die Internetseite Juuport (Hilfe bei Cybermobbing und anderen Online-Problemen) bietet Kindern, Jugendlichen und Eltern unter dem Stichwort „Fake News“ eine einfache und verständliche Zusammenfassung zum Thema.

**Für Kinder:** Auf den Internetseiten des Rundfunksenders SWR (unter dem Suchwort „Fakfinder“), dem Kindernachrichtensender Logo vom ZDF und der Seite „klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz“ stehen interaktive Tools bereit, mit denen Kinder und Eltern beispielsweise in einem Quiz herausfinden können, welche Bilder durch eine KI erstellt wurden oder bei welchen Nachrichten es sich um Fake News handelt und wie sie zukünftig solche im Netz erkennen können.

**Für Jugendliche:** Auf „klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz“ geben Influencer wie Lisa Sophie Laurent oder Rewinside in kurzen Videos Infos, wie Kinder und Jugendliche Fake News erkennen und was sie dagegen tun können. Im Faktencheck-Podcast podfaktisch – Der Faktencheck Podcast – Der Podcast über „Fake News“ und Desinformation – mit Simon Sasse und Jannik Werner gehen die beiden Journalisten Simon Sasse und Jannik Werner aktuellen Fakes auf den Grund und bieten mit ihrer App Quellenreiter:in - Das „Fake News“-Quiz eine unterhaltsame Fake News-Quiz-App (sogar im Multiplayermodus!).

**Für Eltern:** Ähnliche wie auf der Seite „Digitale Helden – Digitale Kommunikation an Schulen bewusst und kompetent nutzen“ lassen sich auch bei „klicksafe.de: Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz“ kostenfreie Videos für Eltern zum Thema „Deepfakes und Fake News im Netz“ finden. Escape Fake | Games im Unter-

richt bietet Eltern und ihren Kindern ab zwölf Jahren einen interaktiven Escape Room, der auf Augmented Reality basiert und sich mit Inhalten wie Fake News, Deepfake, Phishing und Datenschutz auseinandersetzt.

**Für Alle:** Die Internetseite der Bundeszentrale für Politische Bildung (Fake-Checker-Tools: Schritt-für-Schritt-Anleitungen | Bewegtbild und politische Bildung | bpb.de) zeigt unter dem Suchbegriff „Fake-Checker-Tools“ Schritt für Schritt-Anleitungen, wie Fake News in sozialen Netzwerken gemeldet werden können.

Sollten Eltern, Kinder oder Jugendliche oder auch Fachkräfte Fragen zum Thema haben, steht die Fachberatung des Erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes des Landkreises OPR mit Informationen zur Seite, vermittelt bei Bedarf an weitere Fachstellen und unterstützt bei der Planung und Umsetzung von Projekten. *WS*

■ **Kontakt: erzieherischer-kinder-und-jugendschutz@opr.de**



Beim Safer Internet Day am 11. Februar geht es um die sichere und verantwortungsvollere Nutzung von Online-Technologien durch Kinder und Jugendliche. Foto: LK OPR/UI-rike Gawande

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Medizin

ANZEIGE

Renommiierte Experten warnen:  
Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

**Schlafdefizite und ihre Folgen**

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

**Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht**

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimu-



lieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress

regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.<sup>1</sup>

**Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln**

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlaf-

mittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzichten nach langjähriger Einnahme von entspre-

chenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

**Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen**

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann<sup>3</sup>: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1\* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.<sup>3</sup> Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholten Start in den Tag.



Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan**

**Stark für die Nacht**

(PZN 00499175)

www.baldriparan.de

<sup>1</sup>ORF.at: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.orf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • <sup>3</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • \*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung 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. • Pharms3GP GmbH, 82166 Gräfelfing