



Vergänglicher Schmuck

Diese Eisanhänger haben Franziska Arendt und ihre siebenjährige Tochter Alma aus Wittstock gemacht. Am Abend dekorierten sie in Schalen Wasser mit Glitzer und Naturmaterialien und stellen sie ins Freie. Die frostigen Temperaturen machten über Nacht kleine Kunstwerke daraus, die dann den Garten schmückten – funktioniert natürlich nur solange es draußen kalt ist. Text: WS, Foto: Franziska Arendt

Frederic Böhle liest in Rheinsberg

RHEINSBERG. Frederic Böhle liest am morgigen Sonntag, 18. Januar, ab 13 Uhr im Kurt-Tucholsky-Literaturmuseum im Schloss Rheinsberg aus „Rameaus Neffe“, dem Roman von Denis Diderot (1713 bis 1784). Der Eintritt ist kostenfrei. Peter Graf wird die Lesung moderieren.

Die Lesung findet anlässlich des 300. Geburtstages des Prinzen Heinrich von Preußen statt, der mit seinem Wirken Schloss sowie Park und die Stadt Rheinsberg nachhaltig prägte. Diderots Text ist einer der wildesten und subversivsten Texte der europäischen Aufklärung. Wer immer

heute nach „westlichen Werten“ Ausschau hält, kann sich an Diderots philosophischem Dialog klarmachen, dass gerade der Zweifel an festen Werten und die schonungslose Kritik an der eigenen Gesellschaft zum Kostbarsten der europäischen Kultur gehört. Nur als Abschrift aus der Petersburger Eremitage kursierte es zunächst und kam dabei in die Hände von Johann Wolfgang Goethe. So wurde es auch in Frankreich zuerst durch Goethes Übersetzung bekannt. WS

■ **Anmeldungen per E-Mail:** mail@tucholsky-museum.de und Tel. 033931/39007 möglich.

Eine gute Tat zum Start ins neue Jahr

Deutsches Rotes Kreuz ruft zu Blutspenden auf – Zwölf Fahrsicherheitstrainings in Linthe werden unter den Spendern verlost



OSTPRIGNITZ-RUPPIN. Die Versorgung der Patienten mit lebenswichtigen Blutpräparaten hat oberste Priorität. Deshalb startet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost in seinem Versorgungsgebiet Berlin, Brandenburg, Sachsen, Hamburg und Schleswig-Holstein mit einer ganz besonderen Verlosungsaktion ins neue Jahr.

Unter dem Motto „Safety First: sicher ins neue Jahr!“ können

alle DRK-Blutspender, die bis zum 27. Februar in Berlin oder Brandenburg beim DRK eine Blutspende leisten, die Teilnahme an einem ADAC-Fahrsicherheitstraining in Linthe gewinnen. In der Region Berlin und Brandenburg werden zwölf Fahrtrainings verlost. Die Aktion ist ein Dankeschön an alle Menschen, die regelmäßig mit einer Blutspende Patientinnen und Patienten in ihrer Region helfen.

Wer regelmäßig Blut spendet, sorgt dafür, dass andere Menschen nach einem Unfall oder einer Operation sicher weiterleben können. Denn Blut zu spenden bedeutet: Verantwortung übernehmen – für andere und für sich selbst.

Nach den Feiertagen zum Jahreswechsel sind Blutspenden zu Beginn des neuen Jahres besonders wichtig, denn in den Weihnachtsferien waren viele Spen-

der verweist und an den Feiertagen konnten nicht im gewohnten Umfang Blutspendetermine angeboten werden. Ein wichtiger Punkt ist die kurze Haltbarkeit der aus den Blutspenden gewonnenen Präparate. Diese liegt je nach Präparat bei vier bis maximal 42 Tagen. Deshalb sind kontinuierliche Blutspenden notwendig, um die Patientenversorgung lückenlos aufrechterhalten zu können. WS

Nur Dank regelmäßiger Blutspenden können viele Menschen mit schweren Erkrankungen oder nach Unfällen gerettet werden.

Foto: Yannik Willing/DRK

■ **Alle DRK-Blutspende-Termine in Brandenburg findet man unter:** www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/ oder über die Tel.-Hotline: 0800/1194911.

Gesundheit

ANZEIGE

Sexuelle Schwäche

Sanfte Hilfe für harte Nächte

Mehr Stehvermögen, mehr Selbstvertrauen, mehr Nähe – so kann's gehen

Sie sind ein aktiver Mann, aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin (Apotheke) können Sie sexuelle Schwäche bekämpfen!

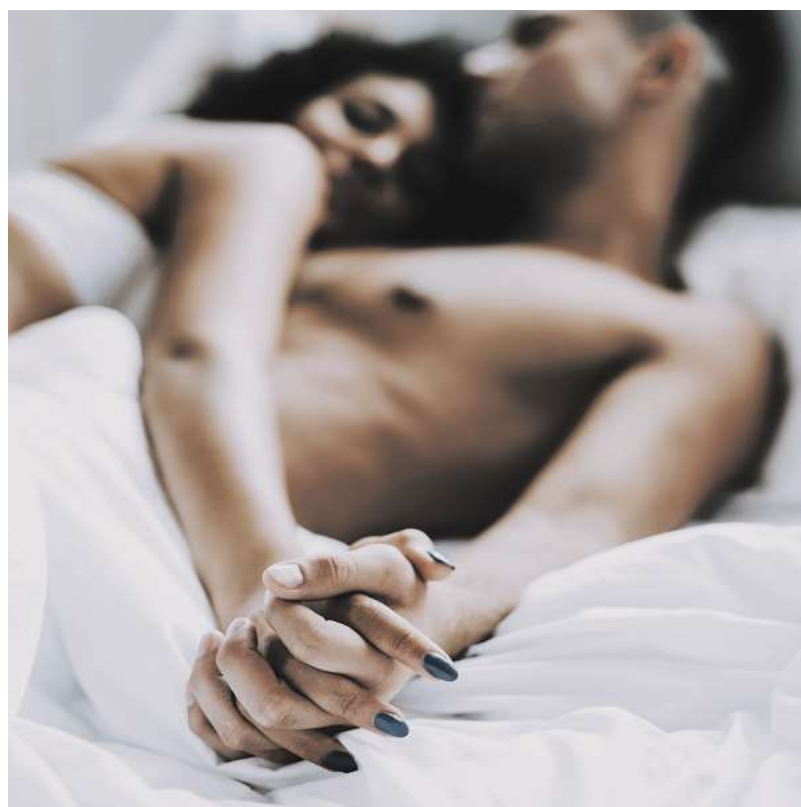
Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt das männliche Selbstbewusstsein oftmals stark. Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin!

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnah-



mezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Neradin
(PZN 11024357)



www.neradin.de

Schluss mit Blähbauch!

Tipp aus der Forschung: für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke). Es enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält



Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Der Darm wird wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm

leicht an. Es wirkt dabei rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18598802)



www.kijimea.de

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.