



Ein Tag zwischen Papierfabrik, Vollkornbrot und Kulturkloster

Tour de Kyritz: Entdeckungstour zeigt Perspektiven für Brandenburgs ländliche Räume

KYRITZ. Rund 30 Teilnehmende aus Berlin, Brandenburg und der Region sind am 4. Juli gemeinsam durch Ostprignitz-Ruppin gereist, um zu erkunden, wie ländliches Leben abseits von Rückzug und Rückgang aussehen kann.

Engeladen zur „Tour de Kyritz“ hatten der Think & Do Tank neuland21 und das Netzwerk Zukunftsorte, in Kooperation

mit der REG Nordwestbrandenburg und der Stadt Kyritz.

Die Tour führte zu Orten, die beispielhaft zeigen, wie aus Leerstand neue Möglichkeitsräume entstehen: In Hohenofen entwickelt Christin Krause mit Mitstreitern auf dem Gelände der ehemaligen Patentpapierfabrik einen offenen Bildungs- und Kulturort. Im integrativen Dorf Rohrlack setzt die Vollkornbäckerei Vollkern auf

regionale Wertschöpfung. Am Bandikower See überzeugten das Ausflugslokal Insl mit kulinarischem und kulturellem Anspruch und der lockere Austausch mit der Kyritzer Bürgermeisterin Nora Görke. Am Nachmittag führten Bauamtsleiterin Melanie Füllgraf und ihre Kollegin Ines Huchel sowie Pressesprecherin Doreen Wolf durch das entstehende Kulturkloster-Quartier – mit Biblio-

thek im ehemaligen Brennereigebäude, dem im Bau befindlichen Jungen Museum und den sanierten Buddenhäusern. Außerdem besuchten sie den Spielraum, ein

Bei einem Besuch der ehemaligen Papierfabrik Hohenofen ließen sich die Besucher das Konzept des entstehenden Bildungs- und Kulturorts erklären.

Auf der Tour de Kyritz lernten Gäste aus Berlin und Brandenburg ländliches Leben kennen.
Fotos: Netzwerk Zukunftsorte

kreatives Ladenkonzept für soziale Teilhabe.

Abschließend besichtigte die Gruppe eine leerstehende Immobilie gegenüber dem Rathaus mit deutlichem Entwicklungspotenzial.

WARUM SOLCHE TOURFORMATE WICHTIG SIND

Ländliche Regionen stehen vielerorts vor denselben Herausforderungen: Demografischer Wandel und Bevölkerungsrückgang führen zu Leerständen und wachsendem Fachkräftemangel. Der Landkreis Ostprignitz-Ruppin hat seit 1995 fast 14 Prozent seiner Bevölkerung verloren; 62,8 Prozent der leerstehenden Wohnungen gelten dort als struktureller Leerstand. Statt Leerstand nur als Problem zu verhandeln, rückt die „Tour de Kyritz“ bewusst die Potenziale dieser Räume in den Vordergrund – für Menschen vor Ort und für Fachkräfte, die sich ein Leben auf dem Land vorstellen können.

„Mit dem Exkursionsformat machen wir erlebbar, wie lebenswert das Kleinstadtleben in

Kyritz und Umgebung sein kann und welche Möglichkeiten der Mitgestaltung es hier noch gibt“, sagt Andrea Nickisch vom Netzwerk Zukunftsorte. Anna Momburg von neuland21 ergänzt: „Ländliche Räume sind längst mehr als Rückzugsorte im Grünen: Sie entwickeln sich zunehmend zu wichtigen Möglichkeitsräumen, in denen innovative Ideen entstehen, neue Formen des Arbeitens und Zusammenlebens erprobt werden und gesellschaftlicher Wandel konkret gestaltet wird.“

Format wie die „Tour de Kyritz“ schaffen genau diesen Perspektivwechsel: Sie machen zukünftige regionale Entwicklung sichtbar, bringen Interessierte mit engagierten Akteuren vor Ort ins Gespräch und öffnen so ganz praktisch neue Wege aufs Land.

Teilnehmerin Fini Ludwig zieht ein positives Fazit: „Danke für den tollen Tag und die inspirierenden Einblicke. Es war wirklich schön zu sehen, mit wie viel Herzblut die einzelnen Projekte verwirklicht und getragen werden. Und Chapeau für das Team der Kommune Kyritz, das so ein Großprojekt wie das Klosterquartier stemmt. Das ist wirklich ein Leuchtturm.“

Die nächste Tour führt am Samstag, 26. September, nach Prenzlau und Umgebung. **WS**



Gesundheit

ANZEIGE

Schwindel? Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens**.

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittebild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.



TAUMEA Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Will-

le – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grund-

legend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den

Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake¹ wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern²:

• **Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoff-**

wechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen

- **Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse**
- **Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl**
- **Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor**

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch?

Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.



„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“



Starterset für Ihren Neuanfang

4x pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenk im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter www.pureSGP.de



In der Apotheke: pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

¹Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • ²Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.