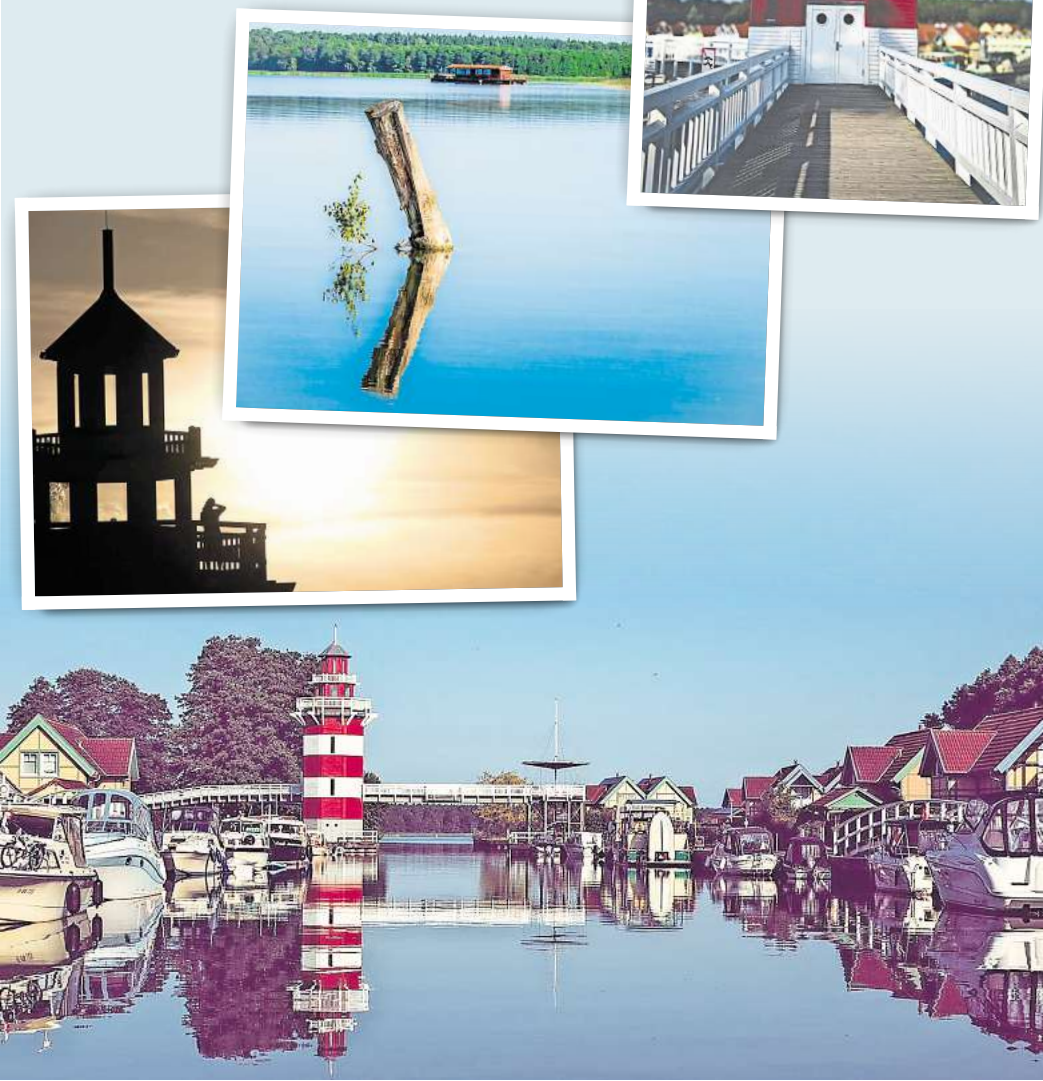


WOCHENSPIEGEL BLITZLICHT

Warum in die Ferne schweifen...

Sommer, Sonne, Urlaubszeit: Viele träumen jetzt davon, an ferne Orte zu reisen. Doch Sehnsuchtsorte kann man auch vor der Haustür finden. Für Katrin Hackbusch aus Wittstock ist das Hafendorf Rheinsberg ein solcher Ort. Hier kann sie dem Alltag den Rücken kehren und Momente voller Ruhe finden.

Text: WS, Fotos: Katrin Hackbusch



Sommerferien
voller Abenteuer

Der Ziegeleipark Mildenberg hält noch bis 22. August ein abwechslungsreiches Ferienprogramm bereit

MILDENBERG. Sommerferien sind für viele Familien die Zeit für gemeinsame Ausflüge und unvergessliche Erlebnisse. Der Ziegeleipark Mildenberg bietet dafür ein abwechslungsreiches Programm mit Mitmachaktionen, Wasserspaß und spannenden Einblicken in die Geschichte des einst größten Ziegeleirevierts Europas. Zwischen historischen Ringöfen, Natur und zahlreichen Erlebnisangeboten verbringen große und kleine Besucher einen abwechslungsreichen Tag, bei dem Entdecken, Spielen und Erholen im Mittelpunkt stehen. Der Ziegeleipark Mildenberg ist ein Industrie- und Technikmuseum mitten in der Zehdenicker

Tonstichlandschaft direkt an der Havel. Auf rund 40 Hektar verbindet das Museum eindrucksvoll Industriegeschichte mit Naturerlebnis. Historische Ringöfen, imposante Maschinenhallen und interaktive Ausstellungen machen die Arbeitswelt der Ziegler lebendig. Besucher können selbst bauen, stapeln, kurbeln und ausprobieren oder den Geräuschen der historischen Maschinen lauschen. So wird Geschichte nicht nur erzählt, sondern mit allen Sinnen erlebbar. Gerade in den Sommerferien bietet der Ziegeleipark zahlreiche Möglichkeiten, Geschichte spielerisch zu erleben. Der Wasserspielplatz verbindet Spiel und

Wissen auf besondere Weise: An verschiedenen Stationen erfahren Kinder, wie aus Ton Schritt für Schritt ein Ziegel entsteht – vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt. Regenbogendusche, Wasserlauf, Badestelle und ein Kaf-fenkahn sorgen dabei für jede Menge Abkühlung an warmen Sommertagen. Wer noch tiefer eintauchen möchte, kann mit der kostenlosen Wasserspielplatz-Rallye in der Ziegeleipark-App auf Entdeckungstour gehen. Auch kleine Spürnasen kommen auf ihre Kosten. Bei der Schatzsuche „Die geheimen Zeichen des Ziegelmeysters Eugenius Zacharias“ gilt es, versteckte Symbole im gesamten Park zu finden

Der Ziegeleipark Mildenberg lädt während der Sommerferien zu Spiel und Spaß ein. Foto: Tom Schweers

und den geheimen Code für die Schatztruhe im Besucherzentrum zu entschlüsseln. Wer lieber sein Wissen unter Beweis stellt, begibt sich auf die Entdeckertour und beantwortet spannende Fragen rund um das Leben und Arbeiten der Ziegler. Als Belohnung warten ein Ziegelmeisterbrief und eine kleine Überraschung.

Ein besonderes Ferienerlebnis ist der Ziegeleibahn-Führerschein. Kinder ab einer Körpergröße von 1,30 Metern und Erwachsene dürfen selbst eine historische Diesellokomotive steuern. Nach einer Einweisung durch den Fahrlehrer heißt es anfahren, bremsen und Weichen stellen – ein Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt. Der Ziegeleibahn-Führerschein wird montags bis mittwochs zwischen 11 und 16 Uhr angeboten; eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Wer den Park auf eigene Faust erkunden möchte, kann Go-Karts oder Laufräder ausleihen, mit dem Schienenfahrrad fahren oder die Seilfähre über den Herzbergstich nutzen. Eine Fahrt mit der Ziegeleibahn bietet einen guten Überblick über das Gelände. Beim Ziegelstreichen formen Besucher ihren eigenen Ziegel und nehmen ihn als Andenken mit.

Ein besonderer Höhepunkt erwartet Besucher am 8. August mit dem traditionellen Oldtimer- und Traktorentreffen mit historischen Fahrzeugen und Trödelmarkt. Am 8. und 9. August finden außerdem die beliebten Dampflok-tage statt. Dann zieht die historische Dampflok die Loren durch die beeindruckende Tonstichlandschaft.

WS

Anfahrt: Ziegelei 10, 16792 Zehdenick, Ortsteil Mildenberg; täglich geöffnet, 10 bis 17 Uhr, www.ziegeleipark.de

Gesundheit

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaf-tabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind



auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshor-

mone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter

Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z.B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1^{er} Schlafexperten in deutschen Apotheken. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Magnesium PLUS

(PZN 19927395)

www.baldriparan.de

