

Ab durch die Hecke

Besucherrekord: Beim Kletzker Weihnachtsmärchen „Dornröschen“ Turnhalle dreimal gefüllt

KLETZKE/PLATTENBURG. Das Dorftheater Sagenhaft füllte die Kletzker Turnhalle zwischen den Jahren dreimal komplett – das gab es noch nie. „Wir sind überglücklich, dass so viele Freunde des Laientheaters zu uns gefunden haben“, strahlt Theaterchefin Andrea van Bezouwen, die sich traute, erstmalig zu drei Terminen einzuladen. Viel Werbung ging den Aufführungen voraus, unter anderem sorgte ein großes Transparent an der Turnhalle und eifriges Verteilen von Einladungen bereits am Prignitztag für das Ergebnis.

Van Bezouwen selbst gab den Prinzen an der Seite von Charlotte Künstler als Dornröschen. Beide peppten ihre Rollen mit Gesangseinlagen auf, und in der Kletzker Fassung verliebte sich der Prinz dann auch in Dornröschens Singstimme und ihren Song „Langweilig im Schloss“. Darauf folgte der Weg durch die Hecke und der entscheidende Kuss, jedoch nicht, ohne Dornröschen erst einmal zu fragen, ob sie diesen

Kuss auch möchte. Dies war nicht die einzige Anspielung an aktuelle Geschehnisse: Manch kleinen Witz und einige regionale Anspielungen hatte van Bezouwen mit ins Stück geschrieben. „Aber die Schauspieler haben ihre Rollen dann auch noch selbst weiterentwickelt, bei uns können sich alle mit ihren Ideen einbringen!“

Jochen Gehrke als König machte davon beispielsweise kräftig Gebrauch und hatte die Lacher als Ebay-süchtiger Computernerd auf seiner Seite wie auch Marion Brütt als Haushälterin. Anke Chmielecki war als leicht überforderte Königin eine Augenweide mit ständigem Geklopfe an der Tür: Die gute (neu dabei: Sabine Rexin) und die böse Fee (Christine Stresse) ließen nicht locker, mit manchem Trick verschafften sie sich Einlass ins Schloss. WS

Viel Aufregung um den entscheidenden Kuss: das Kletzker „Dornröschen“ Ensemble.
Foto: Andrea van Bezouwen



Verreisen mit Babybauch

Worauf Schwangere bei der Urlaubsplanung achten sollten

PRIGNITZ. Nochmal ein letzter Urlaub ohne Baby – das wünscht sich so manche werdende Mutter. Worauf Schwangere bei der Wahl des Reiseziels, des Zeitraums und des Transportmittels achten sollten, damit sie auch mit Babybauch einen entspannten und beschwerdefreien Urlaub genießen können, erklärt eine Reiseexpertin eines Versicherungsunternehmens.

WELCHE REISEZIELE SIND GEEIGNET?

Verläuft die Schwangerschaft ohne Beschwerden und Probleme, sei ein Urlaub auch „in anderen Umständen“ möglich, erklärt Birgit Dreyer, Fachfrau der Ergo Reiseversicherung. Es könne allerdings trotzdem sinnvoll sein, vorab Rücksprache mit dem Gynäkologen zu halten. Gibt der Arzt sein „Go“, kann die Planung demnach starten.

„Schwangere sollten bei der Wahl ihres Reiseziels am besten ein Land wählen, in dem angenehme Temperaturen bis circa 28 Grad herrschen“, so Birgit Dreyer. Da während der Schwangerschaft Kreislaufprobleme keine Seltenheit seien, „sollten sie exotische Länder mit tropischem, feucht-schwülem Klima lieber vermeiden.“ Hier droht laut Dreyer meist auch ein erhöhtes Risiko für Infektionserkrankungen wie Malaria oder Gelbfieber.

„Hinzu kommt: Vorbeugende Medikamente und Schutzimpfungen sind für Schwangere häufig nicht geeignet“, ergänzt die Expertin. Auch Rundreisen, Abenteuerurlaub oder Urlaub in Höhenlagen über 2500 Meter können eine zu große Belastung für Schwangere sein. Bei Risiko- oder Mehrlingsschwangerschaften rät Dreyer werdenden Müttern, besser auf eine Reise

zu verzichten. Um im Notfall gut versorgt zu sein, sollte in jedem Fall die medizinische Versorgung vor Ort bei der Planung berücksichtigt werden. Darüber hinaus dürfen der Mutterpass sowie wichtige Dokumente, Medikamente und eine gute Reisekrankenversicherung im Gepäck nicht fehlen.

DER BESTE ZEITPUNKT FÜR DEN URLAUB?

Wann der beste Zeitpunkt für eine Reise während der Schwangerschaft ist, kann bei jeder Frau unterschiedlich sein. Die meisten fühlen sich während dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, zwischen dem fünften und siebten Monat, am wohlsten. „Außerdem ist in diesem Zeitraum nicht nur das Risiko für eine Fehl- oder Frühgeburt sowie Blutungen am geringsten, sondern auch die Pha-

se der Übelkeit ist häufig überwunden“, so Dreyer. Weiterer Vorteil: Der Babybauch ist noch nicht so groß, dass die Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist.

FLUGZEUG ODER AUTOFAHREN MIT BABYBAUCH?

Ob Flugzeug, Auto oder Bahn: Egal für welches Transportmittel sich werdende Mütter entscheiden, sie sollten sich während der Reise regelmäßig bewegen können. Das hilft, die Venen zu entlasten und das Thromboserisiko zu senken. Am besten alle zwei Stunden aufstehen, um sich die Beine zu vertreten oder kleine Gymnastikübungen zu machen. „Das kurbelt außerdem den Kreislauf an“, so die Expertin. Zusätzlich könnten unter Umständen Stütz- oder Thrombosestrümpfe sinnvoll sein. Außerdem gilt: Viel trinken und am besten während der Reise lockere

Eine Reise während der Schwangerschaft sollte gut geplant sein. Foto: ERGO Group

re Kleidung tragen. Schwangere, die mit dem Auto unterwegs sind, sollten darauf achten, dass der Gurt nicht zu locker sitzt und unterhalb des Bauchs verläuft. Ist das Wunschreiseziel nur mit dem Flugzeug zu erreichen, empfiehlt die Reiseexpertin, einen Sitzplatz am Gang zu reservieren. Übrigens: Manche Fluggesellschaften befördern Frauen nur bis zu einer bestimmten Schwangerschaftswoche oder verlangen ein ärztliches Attest. Dreyer empfiehlt daher, sich vor der Buchung über mögliche Regelungen zu informieren. Eine Zugfahrt hat hingegen den Vorteil, dass Schwangere hier meist problemlos umherlaufen können und sich außerdem nicht anschnallen müssen. WS

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen

Schmerzen in Rücken, Nacken oder Kopf?

Nervenschmerzen sind vielfältig

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen. Eine spezielle Schmerztablette bietet wirksame Hilfe: Dorisol (Apotheke, rezeptfrei).

Langes Sitzen, Stress oder Überlastung lösen häufig Verspannungen aus. Eine verspannte Muskulatur drückt auf einzelne Nervenstränge, die sich durch den ganzen Körper ziehen. Diese gereizten Nerven verursachen z. B. belastende Rückenschmerzen. Man spricht von Nervenschmerzen. Oftmals ziehen diese bis in den Nacken und Kopf. So können sie sogar Kopfschmer-



„Ich leide unter Spannungskopfschmerz und Nervenreizung im Nacken. Seit ich Dorisol nehme, bin ich fast schmerzfrei.“
(Kurt G.)

zen bis hin zu quälender Migräne hervorrufen.

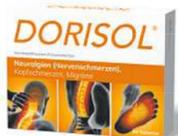
Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen

bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Damit es im Bett wieder läuft!

So bekommen Sie sexuelle Schwäche in den Griff

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.



Neuer Schwung für das Sexleben

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Nitropfropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Sexleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei!



www.deseo.net

SCHON GEWUSST?

Fast drei von vier Frauen hatten schon einmal sexuelle Probleme wie z. B. ein vermindertes Verlangen nach Sex.* Bei den Männern ist mehr als jeder Zweite betroffen* – häufige Ursache: Erektionsstörungen.

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

DORISOL® Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

*Briken, P. et al. • Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S. 653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.