

Start des Radwegbaus bei Giesenhagen

Weiterführung von der B 103 aus



Mit dem Bagger wurde der Seitenstreifen am Verbindungsweg vorbereitet. Unter anderem soll die Fahrbahn auf 3,50 Meter Breite ausgebaut werden.
Foto: Beate Vogel/ Stadt Pritzwalk

FALKENHAGEN/GIESENHAGEN.

Wie geplant begann die Stadt Pritzwalk zusammen mit dem Landesbetrieb Straßenwesen Brandenburg am 18. März mit dem Bau eines Radwegabschnittes von der Bundesstraße 103 bis zum Ortseingang Giesenhagen (Gemeinde Gerdshagen). Es ist die Weiterführung des Radweges, den der Landkreis im vergangenen Jahr entlang der B 103 bauen ließ. Bürgermeister Ronald Thiel lässt sich vom Bauleiter Tibor Malorny aus dem Amt für Stadtentwicklung, dem beauftragten Planer Jürgen Hinze vom gleichnamigen Planungsbüro und Tom Ehler, Geschäftsführer der Prignitzer Asphaltbau GmbH & Co. KG das Vorhaben vor Ort erläutern. Bereits im Februar waren laut Tibor Malorny etwa zehn der alten Kopfweiden entfernt worden, deren Standfestigkeit nicht mehr gegeben war. An den

verbliebenen Bäumen und Gehölzen erfolgte ebenfalls bereits in den Winterferien die so genannte „Herstellung des Lichtraumprofils“, erklärt der Bauleiter. Die Baumaßnahme ist eine Straßeninstandsetzung. Die Kosten teilen sich zu zwei Dritteln der Landesbetrieb und zu einem Drittel die Kommune, auf deren Gemarkung der Verbindungsweg liegt. Er besteht aus einem Teil Straße und einem Teil Radweg, für den die Stadt aufkommt. Jetzt wird der Straßenkörper, der bisher eine Decke aus alten Betonplatten hatte, erneuert: Auf 538 Metern Länge wird die Fahrbahn auf 3,50 Meter Breite ausgebaut. Sie wird später eine voll gebundene Asphaltbetondecke haben. An zwei Ausweichstellen können sich die Fahrzeuge im Begegnungsverkehr Platz machen. dre

Kinder-Malaktion zu Ostern

Hier ist die dritte Malvorlage: Viel Spaß beim Mitmachen! Es gibt auch wieder tolle Preise zu gewinnen

Jetzt dauert es nur noch eine Woche – dann kommt der Osterhase. Im Moment ruht er sich noch auf einer Wiese mit vielen schönen Blumen aus. Welche Farben diese Blumen wohl haben? Greift zu den Buntstiften, liebe Kinder, und malt die Blumenwelt genau so, wie sie euch gefällt. Das ist unser letztes Ausmalbild beim großen Malwettbewerb zu Ostern im Wochenspiegel. Schickt euer Kunstwerk ganz schnell an uns. Eure Eltern oder Großeltern helfen euch sicher dabei. So geht es: Das Bild abfotografieren oder scannen und per E-Mail mit Betreff „Malaktion“ schicken an: **redaktion.opr@wochenspiegel-brb.de** oder: **redaktion.prg@wochenspiegel-brb.de** Oder ihr schneidet die Malvorlage aus, klebt sie auf eine Postkarte und schickt sie an: **Wochenspiegel z. H. Ute Sommer Friedrich-Engels-Straße 24 14473 Potsdam** Einsendeschluss ist Montag, der 25. März. Vergesst bitte nicht, euren Namen, euer Alter und euren Wohnort anzugeben. Denn die Angaben möchten wir zusammen mit euren Kunstwerken in den kommenden Wochenspiegel-Ausgaben veröffentlichen. Es

gibt auch wieder tolle Preise zu gewinnen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und ebenfalls im Wochenspiegel veröffentlicht. Auch dabei werden Name, Wohnort und Alter genannt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der Madsack Mediengruppe. Informationen nach der DSGVO unter: www.madsack.de/dsgvo-info. Die Daten werden für die Dauer des Gewinnspiels gespeichert und danach gelöscht, nicht für Werbezwecke genutzt und auch nicht an Dritte weitergegeben. *Euer Wochenspiegel-Team*

Das gibt es zu gewinnen

Das gibt es zu gewinnen

Unter allen Einsendern zur Oster-Malaktion verlosen wir:

- drei Familientickets (für jeweils zwei Erwachsene sowie drei Kinder) für den Filmpark Babelsberg
- eine Jahreskarte für das Deutsche Technikmuseum und Science Center Spectrum
- zwei 60-Minuten-Sprung-Gutscheine für das JUMP House Berlin



Fotos: Adobe Stock/Thaut Images, Adobe Stock/Piotr

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Mal wieder eine schlechte Nacht gehabt?

So starten Sie morgens wieder erholt in den Tag



Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang? Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u. a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Prostacalman** (PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens D, Pareira brava D, Populus tremuloides Dill. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Der Morgen bricht an und Sie fühlen sich immer noch so müde wie am Vorabend? Damit sind Sie nicht allein: Schlafstörungen haben sich hierzulande zu einer Volkskrankheit entwickelt! Etwa 7 von 10 Deutschen leiden unter Durchschlafproblemen. Seit über 65 Jahren ist Baldriparan – Stark für die Nacht für viele das Mittel der Wahl. Schließlich lindert das pflanzliche Arzneimittel nervös bedingte Schlafstörungen und unterstützt so nicht nur das Einschlafen, sondern auch das Durchschlafen¹ – und das ohne abhängig zu machen.

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen. Inzwischen gibt es eine große Auswahl rezeptfreier Schlafmittel auf dem Markt. Unter all den Produkten die richtige Wahl zu treffen, stellt viele Betroffene vor eine gro-



ße Herausforderung. Hinzu kommt, dass viele die Abhängigkeit fürchten, die aus der Einnahme, insbesondere chemischer Schlafmittel, resultieren kann.

Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag

Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also endlich wieder erholsam schlafen

möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um

Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.¹ Und genau das

leistet Baldriparan – Stark für die Nacht (rezeptfrei, Apotheke).

Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt

Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hochdosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen und bis zu 10 % sparen!

bis zu 10% sparen



pureSGP.de



¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • 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. • Abbildung Betroffenen nachempfunden. BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing