

Meine News. Mein neues Tablet. Mein exklusiver Vorzugspreis.

Sichern Sie sich ein Tablet und die MAZ als E-Paper inklusive MAZ+.



Wissen, was das Land Brandenburg und die Welt bewegt.

Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter abo.MAZ-online.de/angebot24

Nur jetzt 18,90 € mtl. statt 44,90 € mtl.

Märkische Allgemeine MAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland 

Internationales Familienleben in Brandenburg

Gemeinnütziger Verein sucht Gastfamilien für Austauschschüler

BRANDENBURG. Die gemeinnützige Austauschorganisation „Youth For Understanding“ (YFU) sucht deutschlandweit Gastfamilien für rund 280 Austauschschüler aus der ganzen Welt, die im August und September 2024 für ein Schuljahr nach Deutschland kommen werden. Die 15- bis 18-Jährigen besuchen ein Jahr lang die Schule und möchten Land, Leute und die deutsche Sprache kennenlernen.

Aktuell leben bereits mehr als zehn von YFU vermittelte Austauschschüler bei weltoffenen Familien in Brandenburg. „Wir freuen uns sehr über diese Gastfreundschaft“, sagt Joachim Wullenweber, Leiter des Aufnahmeprogramms bei YFU. „In der Region gibt es viel für unsere Jugendlichen zu entdecken und ich hoffe, dass sich ab Sommer erneut viele Familien in Brandenburg dazu entscheiden werden, sich als Gastfamilie die Welt nach Hause zu holen und einen Austauschschüler bei sich aufzunehmen.“

Gastfamilien schenken einem jungen Menschen eine einzigartige Erfahrung und leisten gleichzeitig einen direkten Beitrag zu mehr interkultureller Verständigung und Toleranz in der Welt. Im Gegenzug entdecken sie während des Austauschjahres selbst eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden und schließen internationale Freundschaften, die oft ein Leben lang halten. Voraussetzungen, um Gastfamilie zu werden, gibt es dabei nicht viele: „Besonderer Luxus oder ein Besichtigungsprogramm werden nicht erwartet“, erklärt Joachim Wullenweber. Auch die Familienzusammensetzung spielt keine Rolle: Mit Kindern im Haus oder ohne, als Paar, alleinerziehend oder in einer ganz anderen Konstellation: „Was am meisten zählt, ist die herzliche Aufnahme der Jugendlichen in die Familie“, betont Wullenweber. YFU bereitet die Schüler sowie die Gastfamilien auf das gemeinsame Jahr vor und steht währenddessen bei allen Fragen mit persönlicher Betreuung auch vor Ort zur Seite. Wer ab Sommer ein Gastkind bei sich aufnehmen möchte, kann sich ab sofort bei YFU melden unter der Tel. 040/2270020 oder per E-Mail: gastfamilien@yfu.de. Weitere Informationen gibt es im Internet unter: www.yfu.de/gastfamilien.

Als Gastfamilie die Welt zu Hause entdecken.
Foto: YFU



Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

Doch was, wenn er fehlt?

Über die heilende Kraft des Schlafes und was wirklich helfen kann, wenn man unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen



NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Tipps für unsere Leser

Jetzt Restaxil UMP B-Komplex auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 11% sparen!





Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Tipps für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.



UVP 14,95 € GRATIS

pureSGP.de

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden

*bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen 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, 62166 Gräfelfing