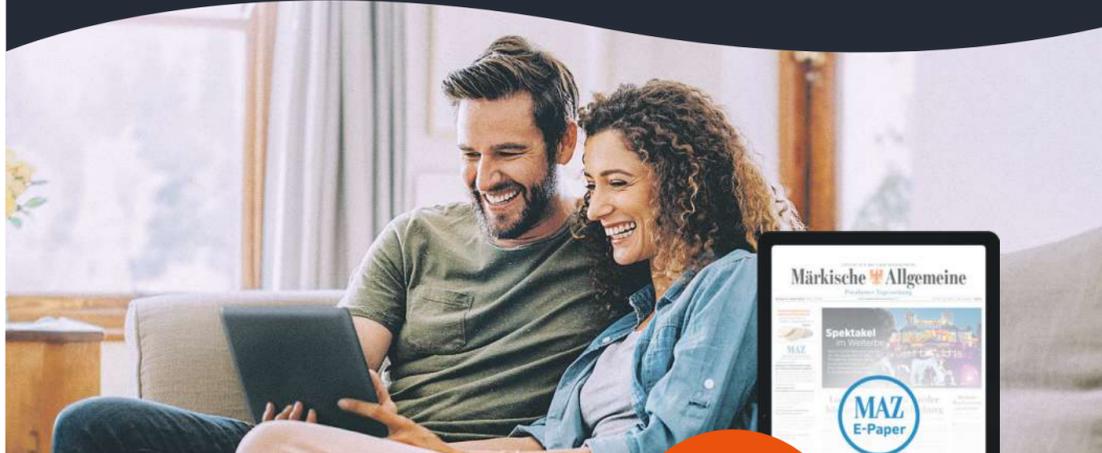


Meine News. Mein neues Tablet. Mein exklusiver Vorzugspreis.

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



**Wissen, was das Land
Brandenburg und
die Welt bewegt.**

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

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

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 Ju-

gendlichen 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 Besichtigungspro-

gramm werden nicht erwartet“, erklärt Joachim Wullenweber. Auch die Familienzusammensetzung spiele 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



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

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



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.

Tipp für unsere Leser

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



bis zu **11% sparen!**

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

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 un-



ser 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 befuehnen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die

wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Tipp für unsere Leser

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

*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück, nur solange der Vorrat reicht



Baldriparan Stark für die Nacht
+ Baldriparan MELATONIN
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, 82166 Grafelfing