



Ein Kurs mit dem „Sensen-Mann“

Einführung in das traditionelle Handwerk

WITTENBERGE. Im Gemeinschaftsgarten in Wittenberge findet im Juli ein Sensenkurs statt. Gemeinsam mit dem „Sensen-Mann“ Stefan Reinsch lernen Interessierte Wissenswertes über Sensen, Dengeln, die Mahd mit der Sense und den Erhalt und die Entwicklung der biologischen Vielfalt auf der Wiese. Der Kurs findet am Sonntag, 7. Juli 2024, im Elbgarten Wittenberge, Klärenweg 35, in der Zeit von 9 bis 12 Uhr statt und kostet 35 € pro Person.

Der Kurs führt in die traditionelle Mahd mit der Sense ein. Diese ist nicht nur hoch-effizient und verbraucht keinen Kraftstoff, sondern ist darüber hinaus fast geräuschlos und hält den Körper in Schwung. Auch die

Anschaffungskosten für Sense und nötiges Equipment sind sehr überschaubar. Die Teilnehmenden erhalten detaillierte Informationen zu Sensen und wie man sie richtig dengelt (schärft). Dengeln und Mahen werden praktisch geübt, wofür eine passende Sense bereitgestellt wird. Wer schon eine Sense oder Sensenblätter hat, sollte sie auf jeden Fall mitbringen. Neben praktischen Tipps gibt es auch etwas Theorie. Werden die richtigen Mahdzeitpunkte eingehalten,



Stefan Reinsch führt in die Mahd mit der Sense ein. Fotos: M. Grade/Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe, Adobe Stock/loyd

können sich je nach Standort Grünland oder Rasen langfristig zu fantastischen Blumenwiesen entwickeln. Ihr Blüten- und Artenreichtum bildet eine wichtige Nahrungs- und Lebensgrundlage für viele Insekten und Kleintiere. Der Gemeinschaftsgarten in Wittenberge ist ein Permakultur-Garten, in dem die Entwicklung der Natur eine wichtige Rolle spielt. Das Sensen bildet nicht nur hier einen wichtigen Aspekt zur biologischen Vielfalt. Zur Teilnahme am Kurs ist eine verbindliche Anmeldung unter der E-Mail-Adresse vorstand@elbgarten-wittenberge.de nötig. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 35 € ist bis zwei Wochen vor dem Kurs zu überweisen. Der Kurs findet statt, wenn sich mindestens acht Teilnehmer finden.

dre

Gesucht: Neuer Kinder- und Jugendbeauftragter

Noch bis zum 26. Juli 2024 für das Ehrenamt bewerben

PRIGNITZ. Die Kinder und Jugendlichen in der Prignitz benötigen eine neue Stimme. Deswegen sind alle Prignitzer, die die Zukunft junger Menschen prägen wollen, dazu aufgerufen, sich als Kinder- und Jugendbeauftragter (m/w/d) für den Landkreis Prignitz zu bewerben – Legislaturperiode 2024 bis 2029. Die Aufgaben des Kinder- und Jugendbeauftragten sind vielfältig. Oberste Priorität hat das Vertreten der Interessen der jungen Menschen in der Region. Dazu gehören zum Beispiel das Unterstützen und die Begleitung verschiedener Netzwerke, in denen Kinder und Jugendliche aktiv mitwirken. Außerdem begleitet der Kinder- und Jugendbeauftragte die Organisation von Festen und Veranstaltungen, er setzt sich mit den Interessen der Kinder und Jugendlichen auseinander und vertritt diese entsprechend in den Ausschüssen der Kreisverwaltung,

gegenüber dem Landrat und den freien Trägern der Jugendhilfe und der Schulen.

Da der Kinder- und Jugendbeauftragte eine beratende Funktion ausübt, hat die Person das Recht, an Sitzungen des Kreistages und seiner Ausschüsse teilzunehmen, Fragen zu stellen und Stellung zu beziehen. Wichtig ist dabei, dass das Amt neutral und unparteiisch ausgeübt wird. Auch darf

die Person weder bei der Kreisverwaltung noch bei einem freien Träger der Jugendhilfe angestellt sein. Voraussetzung ist außerdem, dass die Bewerberinnen und Bewerber mindestens 16 Jahre alt sind, ihren Wohnsitz in der Prignitz haben und Erfahrungen im Umgang mit jungen Menschen vorweisen können.

Mit der Ausübung des Ehrenamtes kann der Kinder- und Ju-

gendbeauftragte die Zukunft der nächsten Generationen positiv beeinflussen. Zudem erhält die Person eine monatliche Pauschale in Höhe von 100 Euro sowie ein Sitzungsgeld von 30 Euro für jede Sitzung, an der sie teilgenommen hat. Bei Fahrtkosten werden je Kilometer 30 Cent erstattet.

Bewerbungsschluss ist der 26. Juli 2024. Die Bewerbung sollte neben einem Lebenslauf auch eine Beschreibung enthalten, wieso der Bewerber das Amt einnehmen und welche Ziele die Person erreichen will. Die Bewerbung sollte vorzugsweise per E-Mail an maximilian.winkler@lkprignitz.de eingereicht werden.

Die Bestellung des Kinder- und Jugendbeauftragten erfolgt letztlich durch den Kreistag auf Empfehlung des Jugendhilfeausschusses des Landkreises Prignitz.

Foto: Adobe Stock/Acronym



Medizin

ANZEIGE

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu



Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschließt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nervs.

denken. Was viele Betroffene nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Gesellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte

oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der

Arzneistoff **Iris versicolor** ist beispielsweise zur Bekämpfung der Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen geradezu prädestiniert. So kommt er laut Arzneimittelbild unter anderem bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an, also dort, wo die Probleme entstehen. Laut Arzneimittelbild hat sich der Wirkstoff zudem bei Druck und Schmerz bewährt. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerz-tropfen Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen. Dank der Tropfenform können Sie Restaxil individuell dosieren und so ganz gezielt auf Ihre Schmerzen abstimmen.

Wegen **MIGRÄNE** nicht den Kopf zerbrechen

Nein zu Migräne – mit der Nr. 1*: **Formigran**

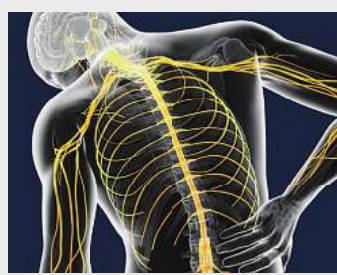
- Wirkt gezielt an der Schmerz-Stelle
- Bekämpft die Migräne-Ursache
- Mildert zusätzlich Begleiterscheinungen



*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden.
FORMIGRAN 2,5 mg Filmtablette. Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
• PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Gut zu wissen:

Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.



Tipp für unsere Leser

Jetzt Restaxil Tropfen auf **pureSGP.de** bestellen und bis zu **17 % sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen



bis zu **17% sparen***

pureSGP.de



¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffenen nachempfinden
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dtl. D2, Spigelia anthelmia Dtl. D2, Iris versicolor Dtl. D2, Cyclamen purpurascens Dtl. D3, Cimicifuga racemosa Dtl. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing