GRÜßE ZUM JAHRESWECHSEL

Anzeigensonderveröffentlichung

Fotos: Adobe Stock/smspsy, Adobe Stock/Svetlana Kolpakova

Feiern ohne Kater

Immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene meiden Alkohol

PRIGNITZ. Zu Weihnachten und Silvester spielen alkoholische Getränke traditionell eine große Rolle. Der Wein zur Ente, ein Schnaps zur Verdauung und zum Anstoßen ein Schluck Sekt. Am Silvesterabend trinken nach Angaben des Statistikportals Statista 50 Prozent der Deutschen mindestens ein Glas Sekt oder Champagner. Auch Bier, Cocktails und Wein sind gefragt. Aber immerhin 18 Prozent gaben an, dass sie in der letzten Nacht des Jahres keine alkoholischen Getränke zu sich nehmen. Sie kommen auch ohne Schwips in Feierstimmung.

Gerade bei jungen Menschen liegt es Umfragen zufolge im Trend, bewusst auf Alkohol zu verzichten. Bei einer Befragung im Jahr 2023 gaben 37 Prozent der 12- bis 17-Jährigen an, noch nie Alkohol getrunken zu haben. Zwanzig Jahre zuvor waren es lediglich 20 Prozent. Und nur noch 9,7 Prozent der 12- bis 17-Jährigen tranken mindestens einmal pro Woche Alkohol gegenüber 21,2 Prozent zwei Jahrzehnte zuvor. Der durchschnittliche rechnerische Jahreskonsum von reinem Alkohol pro Kopf in Deutschland liegt bei 10 Litern gegenüber 15 Litern im Jahr 1980. Weiterhin gibt es Menschen mit einem riskanten Konsumverhalten, aber gleichzeitig wächst die Zahl derer, die ganz auf das Rauschmittel Ethanol, wie es wissenschaftlich genannt wird, verzichten.

Der neue Trend läuft unter dem Namen „Sober“, dem englischen Wort für nüchtern. In der hippen Szene von New York über Tokio bis Berlin werden Sober Partys oder Festivals gefeiert, auf denen kein Alkohol und keine anderen Drogen konsumiert werden. In München wurde sogar schon ein alkoholfreier Biergarten eröffnet.

Feiern ohne Alkohol – geht das überhaupt? Feiern können nüchtern genauso viel Spaß machen, wirbt etwa die Krankenkasse AOK. Tanzen, Leute treffen und lachen funktioniere schließlich unabhängig vom Getränk. Alkoholfreier Sekt schmeckt inzwischen genauso gut wie die Variante mit Alkohol. Mit Zutaten wie Minze, Obst und Eis lassen sich mit Säften und Sprudelwasser attraktive alkoholfreie Cocktails mischen, die nicht langweiliger sind als die hochprozentigen Pendants. Oft sind diese auch noch preiswerter. Und bieten eine ganze Reihe weiterer Vorteile: Nach der Feier muss nicht aufs Auto verzichtet werden, der Kopf bleibt klar und am nächsten Tag meldet sich auch nicht der Kater, der für viele zum Neujahrstag dazugehört.

Die Cocktails für den nüchternen Genuss werden auch Mocktails genannt. Zwei Beispiele: ein alkoholfreier Hugo, gemixt aus Mineralwasser, Ginger Ale, Zitronensaft, Holunderblütensirup und Eiswürfeln, dekoriert mit Minzblättern. Oder ein Pink Tonic, bestehend aus Tonic Water, Pink-Grapefruitsaft und Eiswürfeln, dekoriert mit Pink-Grapefruitscheiben und Rosmarinzweigen. Ein weiterer Vorteil: Diese Getränke sind auch für Kinder und Schwangere unproblematisch. *Ulrich Nettelstroth*

„Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich mehr empfängt, als er gibt und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.“

Dietrich Bonhoeffer – Theologe

Darum sage ich **Danke** an alle

- **Beamten der Polizei**
- **Verkäufer*innen**
- **Mitarbeiter des Gesundheitswesens**
- **Pädagogen**
- **Reinigungskräfte**
- **Mitarbeiter der Stadtreinigung und Abfallbeseitigung**

… und auch ein Dankeschön an alle, die hier nicht genannt wurden.

Danke, dass Sie jeden Tag aufs Neue für unser aller Wohl sorgen.

S. Schumacher Perleberg

Auf den Drachen folgt die Schlange

Was das Jahr 2025 in China mit roter Unterwäsche zu tun hat

PRIGNITZ. Wenn am 29. Januar 2025 nach dem chinesischen Kalender das neue Jahr beginnt, wird der große Bruder Drachen von der Schlange abgelöst. Ein besonderes Jahr wird es für alle, die in einem Jahr der Schlange geboren sind. Aber auch ein Jahr, das von den Erwartungen geprägt sein wird, die die Chinesen mit der Schlange verbinden. Alle zwölf Jahre wiederholen sich die Tierkreiszeichen. Menschen, die im Zeichen der Schlange geboren sind, gelten als weise, sie gehen mit Bedacht und Verstand an Probleme heran und lassen sich seltener von ihren Gefühlen leiten.

Die Schlange beobachtet, ist etwas introvertierter, etwas nachdenklicher. Daher rührt ihre Weisheit, weiß Professor Ole Döring, der in Changsha in Südchina Philosophie lehrt und selbst in einem solchen Jahr, 1965, geboren wurde.

Sind Schlangen wirklich so? Thomas Lindner beschäftigt sich in Freizeit und Beruf mit diesen Reptilien. Er ist unter anderem Präsident aller deutschsprachigen Kreuzottern, oder seriöser gesagt, des Vereins VIPERA. Er widmet sich insbesondere dem Schutz und der Erforschung von Kreuzottern, ist zudem stellvertretender Leiter der Arbeitsgruppe Schlangen in der Deutschen Gesellschaft für Herpetologie und Terrarienkunde (DGHT). Nach seinen Erfahrungen sind Schlangen weder hinterlistig noch aggressiv. Sie werden nicht von sich aus angreifen. Sie versuchen, den Menschen aus dem Weg zu gehen. Nur wenn sie in Gefahr geraten, verteidigen sie sich.

Die bekannteste Schlange in Deutschland ist sicherlich die Kreuzotter. Das „Reptil des Jahres 2024“ ist unter den über 4000 Schlangenarten in der Welt am weitesten verbreitet. Ihr Territorium erstreckt sich über ganz Europa und Asien, von den Äußeren Hebriden bis Sachalin, von Albanien bis nördlich des Polarkreises.

Sie ist trotzdem streng geschützt und bedroht, weil sie ihre Anpassungsbreite über Millionen Jahre erworben hat und nun der Mensch in ganz kurzer Zeit ihren Lebensraum verändert. Es gibt jedes Jahr ein paar Dutzend Bisse in Deutschland, aber bis auf eine Ausnahme sind über Jahrzehnte keine Todesfälle mehr bekannt geworden. Natürlich gibt es die Kreuzotter auch in China.

Ole Doering lehrt seit 2021 an der Universität Changsha, er ist im Jahr der Schlange 1965 geboren.

Thomas Lindner mit einem Chocó-Buschmeister in Ecuador.
Fotos: Thomas Lindner, Matthias Voß, Adobe Stock/Lauren, Adobe Stock/electriceye

China gehört zu den Ländern der schnellsten Entwicklung in Wissenschaft und Technik. Wie verträgt sich das mit traditionellen Sonnen- und Mondkalendern und den Tierkreis-Horoskopen? Chinakenner Ole Döring erlebt in Südchina, dass sich in der politischen Führung des Landes die Ansicht durchgesetzt hat, dass alles, was in der Tradition und der Religion politisch neutral ist, das gesellschaftliche Leben und das politische System stabilisiert. Er beobachtet eine Durchmischung traditioneller und moderner Wertauffassungen. Das alte Wissen wird sehr gepflegt und es existieren auch moderne Schulmedizin und traditionelle chinesische Medizin nebeneinander. Das gehört zur Besinnung auf das nationale Erbe. Es gebe ein richtiges Revival von Tempeln, Kirchen und Moscheen. Und so werden die meisten Menschen in China – abgesehen von den muslimisch geprägten Landesteilen im Osten – mit großen Festen das Jahr der Schlange begrüßen. Die Chinesen erwarten vom neuen Jahr nach den wuchtigen Schritten des Drachen nun eine Fortsetzung der Veränderungen im Land in kleineren Schritten. Und natürlich erhoffen sie sich Glück und Wohlstand. Das kann man übrigens im Jahr der Schlange besonders befördern, wenn man rote Unterwäsche trägt. *rv*

Physiotherapie GbR
• Runge - Verne •

ADIEU

Frau Verne und Frau Runge gehen in den Ruhestand.

Unser Dank für die jahrzehntelange gute Zusammenarbeit geht an: alle Ärztinnen und Ärzte mit denen wir gemeinsame Lösungen gefunden haben, an das Steuerbüro Michael Ladewig, an Heike Winkler und Wilfried Meyer vom Autohaus Meyer, an unsere große Hilfe Grit Ilchmann von der Sparkasse Prignitz, an Mario Wolter, der sich um die Versicherungen gekümmert hat.

DANKE an unsere Patienten, die uns über die Jahre Ihr Vertrauen geschenkt haben. Wir wünschen allen ein gesundes neues Jahr.

Ab dem 01.01.2025 übernimmt unser Dustin Fehrmann mit allen Kolleginnen beide Praxen. Sie können davon ausgehen, dass Sie weiterhin bestens behandelt und betreut werden.

19322 Wittenberge
Bernard-Remy-Str. 11
Rathauspassage
Tel./Fax 0 38 77 / 95 47 48

Wittenberger Straße
19322 Breese
Tel. 0 38 77 / 56 32 08