

Neues Firmengebäude

WITTENBERGE. Die SGP Schwan Gerüstbau Prignitz GmbH hat im Wittenberger Gewerbegebiet Nord ihren Standort. Geschäftsführer Frank Borchard übernahm diese im Jahr 2021 und begann ein Jahr später mit dem Umzug nach Wittenberge. Auf dem Gelände entstand bis Ende des vergangenen Jahres ein neues Firmengebäude mit Büroräumen, eine Werkhalle und zuletzt ein großes Carport für die Firmenfahrzeuge. Aktuell beschäftigt die GmbH 25 Mitarbeiter und fünf Auszubildende. Das größte Bauprojekt ist derzeit die Einrüstung der Baustelle für die entstehende A14-Brücke bei Wittenberge. WS

Bilderbuchkino in der Bibliothek

WITTENBERGE. Im neuen Jahr startet das Bilderbuchkino in der Stadtbibliothek wieder mit neuen Terminen. Am 6. März wartet der „Superwurm“ der englischen Autorin Julia Donaldson und des deutschen Illustrators Axel Scheffler (Übersetzung Salah Naoura); am 3. April das Buch „Spinnenalarm“ auf die Gäste. Das Bilderbuchkino beginnt jeweils um 16 Uhr. WS

Ausstellung „Strandgut“

PERLEBERG. Am Schuhmarkt wurde die Ausstellung „Strandgut“ eröffnet. Gezeigt werden Fotocollagen von Dietmar Koch, Metallobjekte von Klaus Kubat und Besteckkunst von Jörg Wolf. Sie ist bis zum 15. Februar von 14 bis 16 Uhr geöffnet. WS

Kreativität und Beweglichkeit

Heike Weise ist neue Vorsitzende der Gesellschaft für Heimatgeschichte

PRITZWALK. Die Gesellschaft für Heimatgeschichte Pritzwalk und Umgebung hat eine neue Vorsitzende. Es ist Heike Weise. Die Pritzwalkerin folgt auf den langjährigen Vorsit-

zenden Wolfgang Simon, der seit der Gründung der Gesellschaft im Jahr 1986 den Vorsitz innehatte. Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel (parteilos) begrüßte Heike Weise

Bürgermeister Ronald Thiel (l.) und Museumsleiter Lars Schladitz begrüßen Heike Weise im Ehrenamt.
Foto: Stadt Pritzwalk

im Ehrenamt. Anlässlich des Treffens wurde das überarbeitete Sammlungskonzept der Museumsfabrik Pritzwalk beschlossen. Auf dessen Basis wird die etwa 32 000 Objekte, Bücher und Fotos umfassende Sammlung in den kommenden Jahren weiterentwickelt. Die Gesellschaft für Heimatgeschichte Pritzwalk und Umgebung ist Träger der Museumsfabrik und hat dort ihren Sitz. Die Sammlung gehört der Stadt Pritzwalk. Die Kooperation zwischen Stadt und Verein zum Betrieb des Museums besteht seit 1998.

Im Jahr 2018 eröffneten Stadt und Verein die neuen Räume in der Tuchfabrik. Gemeinsam gelinge es, Kreativität und Beweglichkeit mit Kontinuität und Resilienz zusammen zu bringen, sagte Ronald Thiel. Das Sorge für ein einzigartiges Angebot in der Region, welches modern ist und einen Bildungsauftrag für Jung und Alt erfüllt. Aktuell hat die Gesellschaft für Heimatgeschichte 60 Mitglieder.

Neben der Förderung der Heimatpflege- und Heimat-

kunde erforschen die Mitglieder die Alltags-, Sprach- und Kirchengeschichte der Region, führen Ortschroniken und unterstützen die Bemühungen der Stadt zur Erhaltung und Sicherung der Museumsfabrik und des Bismarck-Turmes. Sie geben die Pritzwalker Heimatblätter heraus. 2024 erschien die 20. Ausgabe. Zudem hat sich eine enge Zusammenarbeit der Museumsfabrik mit den Schulen etabliert. dre



Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Renommierete Experten warnen:
Schlafmittel nicht verteufeln

5 von 10 Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 7 von 10 Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf. Schädlich: Denn die so wichtige Tiefschlafphase ist essenziell für unsere Gesundheit. Chronischer Schlafmangel kann sich rächen, denn es können mehr Symptome auftreten als einfach nur Müdigkeit.

Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung von Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern. Viele Gründe also, sich mit der eigenen Schlafdauer und -qualität auseinander zu setzen.

Warum gut einschlafen allein nicht ausreicht

Maßgeblich für einen erholsamen gesunden Schlaf ist vor allem die Qualität des Tiefschlafs. Denn: Nur während der Tiefschlafphasen entspannt der ganze Körper und der Blutdruck fällt ab. Währenddessen stimu-



lieren Hormone das Immunsystem. Sie gelten als unerlässlich für alle anfallenden Reparaturarbeiten des Körpers. Schlaf reguliert außerdem die Freisetzung von Hormonen, die den Stress

regulieren oder das Wachstum der Muskeln, den Appetit und den Stoffwechsel steuern. Seit einiger Zeit ist zum Beispiel bekannt, dass gerade beim Abnehmen ausreichend Schlaf wahre Wunder wirken kann.¹

Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen jedoch die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn zum einen können chemisch-synthetische Schlaf-

mittel den Tiefschlaf reduzieren, worunter die Schlafqualität enorm leidet. Zum anderen fürchten sie die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entspre-

chenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann.

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Doch es gibt eine natürliche Lösung, die nicht nur das Einschlafen erleichtert, sondern auch das Durchschlafen fördern kann³: Baldriparan – Stark für die Nacht – das pflanzliche Schlafmittel Nr. 1* in deutschen Apotheken.

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich in Studien belegt.² Baldriparan verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase und fördert so das Durchschlafen.³ Somit verursacht es keine Müdigkeit am nächsten Morgen und ermöglicht einen erholsamen Start in den Tag.



Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de

¹OrfAT: Abnehmen im Schlaf leicht möglich. Online: <https://science.oxf.at/stories/3211569> (zuletzt abgerufen am 26.09.2023) • ²Dorn, 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. • ³bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • *OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • 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