

Fleischlos glücklich und darmgesund

PRIGNITZ. Rund um den Themenkomplex „Kochen und Ernährung“ gibt es jetzt eine Vielzahl von Kursangeboten bei der Kreisvolkshochschule Prignitz (KVHS). Darunter findet sich etwa das Kurs-Angebot „Nahrungsergänzungsmittel – Durchblick im Pillen-Dschungel“. Mittlerweile nimmt fast jeder dritte hierzulande Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente oder Omega-3-Fettsäuren ein. Der Kurs will Licht ins Dunkel der Heilsversprechen bringen und beleuchtet Fakten. Termin ist am Dienstag, dem 4. März, online über vhs.cloud, 18 bis 19.30 Uhr. Zur fleischlosen Ernährung informiert der Kurs „Fleischlos glücklich: Einstieg in eine vegetarische oder vegane Ernährung?“ Der Kurs klärt Fragen zur gesunden, pflanzenbasierten Ernährung. Darüber hinaus wird der Konsum von Fleisch-, Milch- und Käse-Ersatzprodukten kritisch beleuchtet. Termin ist am Dienstag, dem 11. März, online über

vhs.cloud von 18 bis 19.30 Uhr. Auch zur Darmgesundheit gibt es einen neuen Kurs: In „Darmgesundheit und Kimchi-Workshop“ erläutert die Dozentin, wie der Darm die Gesundheit beeinflusst. Ein Schwerpunkt liegt auf der Wirkung von fermentierten Nahrungsmitteln. Im anschließenden Workshop lernen Teilnehmer das fermentierte Gemüse Kimchi kennen und stellen es selbst her. Termine sind am Mittwoch, dem 19. Februar, von 17 bis 20 Uhr, am Freitag, dem 28. Februar, von 17 bis 20 Uhr und am Donnerstag, dem 6. März, von 17 bis 20 Uhr in Perleberg. Weitere Kurse zur Ernährung und andere Lehrgangsangebote der KVHS Prignitz finden Interessierte auf der Internetseite der KVHS www.kvhs.landkreis-prignitz.de. Bei Interesse an Kursen oder Rückfragen stehen die Mitarbeiter unter Tel. 03876/713-754, -784 oder -126 zur Verfügung. E-Mails gehen an kvhs@lkprignitz.de. dre

Briefwahlunterlagen werden bearbeitet und verschickt

PRITZWALK. Die Stadtverwaltung Pritzwalk bearbeitet derzeit Anträge auf Zusendung von Briefwahlunterlagen für die vorgezogene Bundestagswahl am 23. Februar und verschickt die Unterlagen zur Briefwahl. Auch die persönliche Beantragung direkt im Rathaus nebst Mitnahme ist möglich. Neben den üblichen Öffnungszeiten ist auch am Freitag, 21. Februar, bis 15 Uhr geöffnet. Außerdem können Wähler noch am Samstag, dem 22. Februar, von 8 bis 12 Uhr persönlich Briefwahlunterlagen beantragen und sofort mitnehmen. In diesem Fall müssten sie den Wahlbrief eigenverantwortlich mit dem Stimmzettel und dem Wahlschein rechtzeitig an die Kreiswahlleiterin, Berliner Straße 49 in Perleberg, absenden oder abgeben, sodass diese dort spätestens am 23. Februar bis 18 Uhr eingehen. WS

Glasfaserausbau: Projekt abgeschlossen

PRIGNITZ. Nach drei Jahren Bauzeit ist das erste von drei geförderten Projektgebieten für den Glasfaserausbau im Landkreis Prignitz abgeschlossen worden. 1600 Haushalte und Unternehmen und 20 Schulen in Gemeinden des Landkreises können nun das Netz nutzen. Die Downloadgeschwindigkeit beträgt bis zu 1 Gigabit pro Sekunde (Gbit/s). Bund, Land und Landkreis haben das Projekt mit 10,9 Millionen Euro gefördert. Glasfaseranschlüsse wurden in Abbendorf, Bad Wilsnack, Bentwisch, Breese, Cumlosen, Garz, Glöwen, Groß Lüben, Hoppenrade, Kleinow, Legde/Quitze, Lindenberg, Plattenburg, Rühstädt, Weisen und Wittenberge realisiert. WS



Mehr Medizin für Wittenberge

Neue Hausarzt-Praxis hat eröffnet

WITTENBERGE. Seit Januar dieses Jahres gibt es mit Sjarhei Barysik einen neuen Hausarzt in Wittenberge. Die Praxis befindet sich in der Perleberger Straße im Gesundheitszentrum, welches zur Unternehmensgruppe Elbmed Prignitz gehört – demselben Träger, zu dem auch das Kreiskrankenhaus gehört. Vergangene Woche wurde das engagierte Team, bestehend aus Sjarhei Barysik und vier erfahrenen Schwestern, von Vertretern aus Politik und Elbmed-Spitze offiziell begrüßt. Der Bedarf an hausärztlicher Versorgung in Wittenberge und der Region ist groß: Die Praxis hat in den vier Wochen seit der Eröffnung schon 820 Patienten aufgenommen. Geschäftsführer Karsten Krüger von Elbmed Prignitz bedankte sich ausdrücklich bei allen Mitarbeitern, die mit viel Einsatz

dafür gesorgt haben, dass die Praxis in kürzester Zeit betriebsbereit war. Landrat Christian Müller (SPD) unterstrich, wie bedeutend das Gesundheitszentrum als Anlaufstelle für die ambulante Versorgung der Menschen in Wittenberge, der gesamten Prignitz und darüber hinaus ist.

Dr. Sjarhei Barysik mit seinem Team in der neuen Hausarztpraxis des Gesundheitszentrums in Wittenberge.

Fotos: Marcus J. Pfeiffer



Wittenberge und würdigte gleichzeitig das Engagement, mit welchem sie gemeinsam das Thema der medizinischen Versorgung im ländlichen Raum

erfolgreich vorantreiben. Der Bürgermeister sprach Herrn Barysik und seinem Team Wünsche für einen gelungenen Start in der Elbestadt aus. dre

Dubai mit Abu Dhabi

Dubai – Burj Khalifa – Wüstensafari – Abu Dhabi – Scheich-Zayid-Moschee – Präsidentenpalast Qasr Al Watan – Emirates Palace

Inkl. Wüstensafari mit BBQ!

Traumhafte Reisen mit PTI-Reisebegleitung!

Georgien Genussreise

Tbilisi – Höhlenkloster Schiomghwime – Höhlenstädte Wardsia und Uplistsikhe – Weinregion Kakhetien – Gergeti-Kirche – Zitadelle Gremi – Signaghi

Inkl. Übernachtung im Weinguthotel & Weinlese!

MAZ LESERREISEN

Dubai zählt heute zu den beliebtesten Metropolen der Welt. Mit einer malerischen Küste, einer atemberaubenden Wüstenlandschaft und einem pulsierenden Stadtleben warten hier jede Menge unvergessliche Eindrücke auf Sie.

Inklusive
Flug Berlin - Dubai - Berlin mit renommierter Airline / Flughafen- und Sicherheitsgebühren, Luftverkehrsabgabe / Transfers und Ausflüge in landestypischen Reisebussen / 4 Ü/F im 4-Sterne-Stadthotel in Dubai / 2 Ü/F im 5-Sterne-Luxushotel Dukes The Palm auf der Palm Jumeirah

Eingeschlossene Highlights
abendliche Dhau-Kreuzfahrt mit Abendessen / Stadtrundfahrt modernes Dubai, inkl. Aufahrt Burj Khalifa / Wüstensafari mit Jeep, inkl. BBQ-Abendessen / Ausflug Abu Dhabi mit Stadtrundfahrt / Besuch der Scheich-Zayid-Moschee, des Präsidentenpalastes, der Formel-1-Rennstrecke / Stadtrundfahrt traditionelles Dubai / Besuch der Jumeirah Moschee / deutschsprachiger Reiseleiter vor Ort / PTI-Reisebegleitung

Preise pro Person in Euro	Reisetermine (8 Tage)
Doppelzimmer: ab 1.799,-	30.10.2025 – 06.11.2025
	20.11.2025 – 27.11.2025

Wunschleistung pro Person in Euro
Einzelzimmer: + 450,-

Entdecken Sie das faszinierende Land Georgien, wo sich Geschichte und Kulinarik in harmonischem Einklang vereinen! Lassen Sie sich von der Vielfalt der georgischen Küche inspirieren!

Inklusive
Flüge Hamburg bzw. Berlin – Tbilisi – Hamburg bzw. Berlin (Umsteigeverbindungen) / Transfers Flughafen – Hotel und zurück / Flughafen-, Sicherheitsgebühren und Luftverkehrsabgabe / Fahrt in klimatisierten, landestypischen Reisebussen / 3 Ü/F in Tbilisi / 2 Ü/F in Wardsia / 1 Ü/F in Gori / 1 Ü/F in Stepantsminda / 2 Ü/F in Kisikshevi / 6x Abendessen

Eingeschlossene Highlights
Altstadtrundgang Tbilisi mit Seilbahn & Nationalmuseum / Schiomghwime Höhlenkloster / Höhlenstadt Wardsia / Höhlenstadt Uplistsikhe / Seilbahnfahrt in Gudauri / Geländewagen zur Gergeti-Kirche mit Picknick / kl. Kochkurs für Khinkali-Teigtaschen / Ausflug Weinregion / Käseerei in Telavi mit Kostprobe und Wein / Führung Weingut mit Weinlese & Verkostung / alle notwendigen Eintrittsgelder / PTI-Reisebegleitung / PTI-Reiseleitung in Georgien u.v.m.

Preise pro Person in Euro	Reisetermin (10 Tage): 21.09.2025 – 30.09.2025
Doppelzimmer: ab 2.398,-	

Wunschleistung pro Person in Euro
Einzelzimmer: + 475,-

Veranstalter: Kreuzfahrtwelten GmbH | **Geschäftsführer:** Kai Otto | HRB 15935 | Neu Roggentiner Str. 3 | 18184 Roggentin/Rostock in Zusammenarbeit mit PTI Panoramica Touristik International GmbH | Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf

ASIEN
VEREINIGTE ARABISCHE EMIRATE
GEORGIEN

Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)
🌐 maz.pti.de

MAZ LESERREISEN

Kreuzfahrtwelten

Panoramica

Märkische Allgemeine