

Frische Äpfel aus dem „Alten Land“
 z.B. Jonagold, Elstar, Gelber Köstlicher,
 Boskop je 5kg, Birnen, verschiedene Kartoffel-Sorten je 12,5kg

Donnerstag 20.11.25, 11.12.25, 15.01.26, 05.02.26, 26.02.26, 19.03.26, 09.04.26, 30.04.26, 21.05.26	Bus	8:05	Pröllin	Bus	11:25	Reetz	Bus
08:00 Lenzow	Str.	11:15	Großdorf	Bus	8:15	Pinnow	Mitte
08:15 Wulstow	Cont.	11:25	Abbandorf	Bus	8:25	Gr. Wamow	Kirche
08:25 Lanz	Kirche	11:35	Leggje	FFW	8:45	Garlin	Bus
08:35 Bernheide	Gaststätte	11:50	Bad Wiltsrack	Bhf.	8:55	Sargleben	Bus
08:45 Cumlosen	FFW	12:05	Groß Lüben	Bus	9:05	Seetz	Kirche
08:55 Wentdorf	Dorfl. FFW	12:30	Glöwen	Bus	9:20	Dargardt	Bus
09:05 Molrich	Bus	12:50	Nettow	Bus	9:35	Postlin	Cont.
09:15 Bentwisch	Bus	13:00	Bendalin	Bus	9:45	Dalmin	Denkmal
09:30 Lindenberg	Cont.	13:20	Gr. Leppin	Kirche	9:55	Kribbe	FFW
09:50 Schilde	Bus	13:40	Kletzke	Bus	10:00	Neuhof	Mitte
10:00 Weisen	Bhf.	13:50	Viesecke	Denkmal	10:05	Neuhausen	Cont.
10:15 Breese	Bus	14:05	Uenze	Bus	10:15	Kiesle	Bus
10:25 Gr. Breese	Bus	14:15	Düpow	Kirche	10:25	Grenzheim	Bus
10:35 Kuhlblank	Mitte	14:30	Perleberg	Bhf.	10:35	Berge	P. Anger
10:50 Kl. Lüben	Bus	14:50	Nebelin	Bus	10:45	Prow	Bus
11:00 Bälow	Bus	15:15	Feritz	Cont.	10:55	Burrow	Mitte
11:10 Rühelstädt	Bus	15:30	Lenzen	Tankst.	11:05	Gülitz	Bus
					11:15	Wüsten Vahrow	Bus
						15:00	Mellen
							alt. Konsum

Obstbau u. Landwirtschaft Hans-Hinrich Heinbokel
 Eldenaer Weg 1 • 19294 Liepe • Tel. 038755 20992 o. 0173 2397088

WIR KAUFEN IHR AUTO

G.L. Auto GmbH
 Tel.: 03876/306867

Wir modernisieren Ihre Küche
 mit neuen Fronten nach Maß!

Neu in meist nur 1 Tag!

- Die hochwertige Alternative zum Neukauf
- Kein aufwändiges Herausreißen
- Große Auswahl von klassisch bis modern
- Dekor-Vielfalt: Holzdessins, Oberflächen

Portas-Fachbetrieb Dr. Scholz GmbH
 Alter Düsedauer Weg 25 • 39606 Osterburg
 Telefon 0 39 37 / 8 54 94
 Besuchen Sie unsere Ausstellung • Montag bis Freitag 9.00 bis 15.30 Uhr

PORTAS®
 www.dr-scholz.portas.de

SIE WOLLEN NICHTS **VERSÄUMEN?**
 ...mit uns sind Sie immer dabei.
 anzeigen@wochenspiegel-brb.de

IHR WOCHENSPIEGEL – IHRE REGION



„Theater ist Familie“
 Wie Jugendliche in Wittenberge die Bühne für sich entdecken

WITTENBERGE. „Bei uns gibt es kein Falsch oder Richtig“, sagt Emily, 16, und lacht. „Jede Idee wird gehört, und oft entsteht daraus etwas Neues.“ Sie gehört zum „Tauglichen Amateurtheater“ – einer Gruppe Jugendlicher, die sich jede Woche im Kinder- und Jugendkulturzentrum Wittenberge trifft, um zu proben, zu spielen und zu wachsen. Geleitet wird das Ensemble von Heike Zohm, Sozialarbeiterin beim SOS-Kinderdorf Prignitz. Seit zwölf Jahren bringt sie junge Menschen auf die Bühne.

„Theater ist Familie“, sagt Heike Zohm. „Wir bauen unser Stück gemeinsam – wie ein Haus.“ Seit 2013 inszeniert die Pädagogin jährlich eine Produktion mit Jugendlichen aus der Region. Die aktuelle Gruppe ist zwischen 15 und 17 Jahre alt, einige sind schon seit der sechsten Klasse dabei. Zuletzt haben sie eine Dystopie

Freude nach der Aufführung: v.l.n.r.: Heike Zohm neben Mirko Samoray, (Soundtechnik) und Ben Grell, (Lichttechnik).

Yara Shofan, Emily Bastian und Ella Karich (v.l.n.r.) als Alice, Helen und Mildred in „Fahrenheit 451“. Fotos: Heike Zohm/Taugliches Amateurtheater

fang war ich noch nicht überzeugt, aber am Ende fand ich es richtig cool“, erzählt Nimue, die vier Jahre in der Gruppe mitgespielt hat. „Wir haben Texte verglichen und dann abgestimmt, was uns mehr reizt.“

Auch die Spielleiterin lässt sich auf solche Prozesse ein: „Ich muss Lust auf ein Stück haben, aber die Jugendlichen auch. Und wenn sie mich mit einem Stoff überzeugen, umso besser.“ Heike Zohm beschreibt Theater als „Lernraum fürs Leben“. Beim Lesen, Sprechen, Ausprobieren gehe es nicht nur um Werke, sondern um Situationen, Bilder und Beziehungen. „Wir wissen nie genau, was Autoren wie Friedrich Schiller oder Ray Bradbury wirklich gemeint haben. Wir machen etwas Eigenes daraus.“

Die Komödie „Bildung für Rita“ von Willy Russel, das Gegenwartstück „Diebe“ von Dea Lohrer oder „Woyzeck“ von Georg Büchner – jedes Stück ist Anlass, über Menschen, Macht oder Moral zu sprechen. So wird aus der Figur des Hauptmanns in „Woyzeck“ etwa eine Managerin. „Die Managerin war einfach meine Rolle – Handlung, Text, alles hat gepasst“, sagt Emily.

Auch Ella, 15, hat in mehreren Inszenierungen mitgespielt – zuletzt als Mildred Montag, der Frau des Hauptcharakters Guy Montag in „Fahrenheit 451“. „Ich wollte früher Schauspielerin werden“, sagt sie. „Theaterspielen macht nach wie vor viel Spaß.“

Ich habe gelernt, dass man Dinge aus vielen Perspektiven sehen kann.“ Neben dem Spielen gehört noch mehr zur Ensemble-Arbeit: Bühnenbild, Kostüme, Licht, Probenwochenenden auf dem Elbehof in Wahrenberg. Obwohl sie schon voll im Berufsleben stehen, sorgen die beiden ehemaligen Spieler Ben Grell und Mirko Samoray bei den Inszenierungen für professionelle Technik und Sounddesign. „Vor der Premiere sind wir oft mehrere Tage dort, schlafen auf Matratzen, kochen zusammen und arbeiten manchmal bis spät abends“, erzählt Heike Zohm.

Auch Lampenfieber gehört dazu. „Backstage ist es schlimmer als auf der Bühne“, findet Ella. „Wenn man dann durch den Vorhang geht, ist man plötzlich jemand anderes.“ Und wenn ein Text mal vergessen wird? Emily grinst: „Dann improvisieren wir. Das Publikum merkt das nicht. Durch das Theater bin ich mutiger geworden – und kreativer.“ Und Nimue, die inzwischen umgezogen ist und an ihrer neuen Schule weiterhin Theater spielt, ist sich sicher: „Jeder sollte das mal probieren. Man lernt so viel über sich und findet Freunde fürs Leben.“ Sie war einer der beiden Woyzecks in der gleichnamigen Inszenierung.

Auch der 17-jährige Mika hat viel mitgenommen: „Ich habe Guy Montag gespielt, die Hauptrolle in ‚Fahrenheit 451‘. Es war neu für mich, fast die ganze Zeit auf der Bühne zu stehen. Ich bin daran gewachsen.“ Heike Zohm sieht in diesen Entwicklungen ihren größten Erfolg: „Die jungen Menschen sind klug, mutig und kreativ. Durch sie bin auch ich als Pädagogin gewachsen.“ Wie es weitergeht, ist noch offen. Die Stücke „Kabale und Liebe“, „Die Räuber“ und „Der Besuch der alten Dame“ stehen zur Wahl. Sicher ist nur: Es wird wieder ein Stück, in dem junge Menschen über sich hinauswachsen – Szene für Szene. *Stephanie Drees*

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wissenschaft: Guter Schlaf – essenziell für langes Leben

Moderne Forschung bestätigt, was Baldriparan seit Generationen verkörpert: Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit

Der spektakuläre Schlaf-Bestseller *Why we sleep* eines amerikanischen Neurowissenschaftlers begeistert zurzeit Millionen und erklärt eindrucksvoll an drastischen Beispielen, wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit ist. Wir fassen die neueste Forschung zur Bedeutung von Schlaf zusammen und klären auf, was man tun kann.

Die Schlafforschung hat in den letzten Jahrzehnten erstaunliche Erkenntnisse hervorgebracht, die uns helfen, die Bedeutung des Schlafs für ein gesundes Leben besser zu verstehen. Wir erklären, warum erholsamer Schlaf so entscheidend für Körper und Geist ist.



Die Erkenntnisse des Bestsellers sind erschreckend. Was also tun, wenn man Probleme mit der nächtlichen Ruhe hat? Bereits seit vielen Jahrzehnten gibt es den natürlichen Schlafhelfer Baldriparan – Stark für die Nacht, der gezielt die Schlafqualität verbessern kann.

Wissenschaft bestätigt, was Natur längst weiß

Schon lange bevor es MRT-Scanner oder Schlaflabore gab, wussten Heilpflanzenforscher um die beruhigende Kraft bestimmter Pflanzen. Heute zeigt sich: Viele dieser traditionellen Erkenntnisse lassen sich wissenschaftlich erklären.

ausreichende Menge des Wirkstoffs enthalten, können bei nervös bedingten Schlafstörungen nachweislich helfen. Wer auf die Nr. 1 Schlafmarke vertraut, muss keine Müdigkeit am Folgetag und keinen Gewöhnungseffekt befürchten. Baldriparan – Stark für die Nacht ist sowohl wirksam als auch gut verträglich. Es lindert nervös bedingte Schlafstörungen, beschleunigt das Einschlafen und fördert auch das Durchschlafen, für eine ruhige und erholsame Nacht.

1. Schlaf ist mehr als Ruhe – er hält uns am Leben

Schlafmangel kann bekanntermaßen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und viele weitere ernste Erkrankungen erhöhen. Es kommt zu bis zu zehn Prozent mehr Herzinfarkten jedes Jahr aufgrund der Zeitumstellung, bei der uns eine Stunde „geraubt“ wird, so die neueste Schlaf-Forschung. Eine weitere Schock-Erkenntnis: Die für die Krebsabwehr zuständigen „Killerzellen“ brauchen Schlaf,

ohne welchen sie sonst nicht richtig funktionieren.

2. Schlaf vergisst nichts – und stärkt unser Gehirn

Im Schlaf werden neue Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen. Dramatisch: Wer nur vier bis fünf Stunden schläft, vergisst fast alles, was er am Vortag gelernt hat. Schlafmangel kann außerdem das Risiko für Demenz erhöhen, denn Tiefschlaf hat eine reinigende Wirkung auf unser Gehirn von Abfallstoffen.

3. Schlaf lässt sich nicht nachholen – Prävention ist alles

Chronischer Schlafmangel über Wochen, Monate oder Jahre lässt sich nicht durch gelegentliches „Nachschlafen“ kompensieren. Regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist der effektivste Schutz für Körper und Geist, während unregelmäßige Schlafgewohnheiten langfristige Schäden begünstigen.

ches „Nachschlafen“ kompensieren. Regelmäßiger, ausreichender Schlaf ist der effektivste Schutz für Körper und Geist, während unregelmäßige Schlafgewohnheiten langfristige Schäden begünstigen.

Dank Baldriparan endlich wieder stark für die Nacht

Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei) enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Denn der Schlafexperte weiß: Nur Mittel, die eine

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

www.baldriparan.de

*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • 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. • PharmaSIP GmbH, 92166 Gräfenleng

