

# Der Wald als Kraftort

Neues Angebot in der Prignitz: Wie Antje Haberecht Menschen dabei begleitet, in Verbindung mit sich zu treten



**WITTENBERGE.** Wer mit Antje Haberecht unterwegs ist, betritt keinen gewöhnlichen Spazierweg. Die Wittenbergerin möchte Menschen dabei unterstützen, wahrzunehmen, was in ihnen vorgeht – und was um sie herum geschieht. „Viele haben verlernt, sich zu spüren“, sagt sie. „Sie funktionieren – für Job, Familie, Alltag. Aber die Frage „Wie geht es mir wirklich?“ wird

oft gar nicht gestellt. Und noch seltener beantwortet.“ Antje Haberecht ist Erzieherin, Bioenergie-Therapeutin und zertifizierte Natur- und Achtsamkeitstrainerin. Seit Kurzem bietet sie in Wittenberge und Umgebung Kurse und Erlebnisse in der Natur an: Geschichtenziten, Achtsamkeitsreisen, Waldbaden und Naturrituale. Ihr „Heile Welt Zelt“ – ein mobiles

Zelt, das sie an verschiedenen Orten aufstellen kann und gleichzeitig der Name ihres Unternehmens – dient als geschützter Raum. „Der Ort ist wichtig. Etwas Neues lässt sich leichter zulassen, wenn man den Alltag wirklich hinter sich lassen kann“. Die 46-Jährige ist sich sicher: Eine „heile Welt“ kann man in sich selbst erschaffen. Das Zelt ist damit weniger Sym-

bol für Rückzug als für Zugänglichkeit – Heilung als bewegliches Gut. Ihre Angebote folgen einem Aufbau in vier Stufen. Die Geschichtenziten können den Einstieg bieten. In einer kleinen Gruppe kommen die Teilneh-

**Die Natur hat Antje Haberecht von Kindheit an Kraft gegeben.**  
Fotos: Antje Haberecht

menden zur Ruhe, lauschen Naturgeschichten und lassen innere Bilder entstehen. „Das ist wie früher, wenn uns jemand vorgelesen hat. Die eigene Fantasie beginnt zu arbeiten, und der Körper fährt langsam runter.“

Die achtsamen Entdeckungsreisen sind die zweite Stufe im „Heile Welt Zelt“. „Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich gehe? Wohin wandert mein Atem? Welche Spannung trage ich gerade mit mir?“ Fragen wie diese geben die Richtung vor. Achtsamkeit ist eine Praxis, die hilft, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren – ohne Bewertung. Achtsamkeit reduziert Stress, fördert Gelassenheit, schärft die Konzentration und stärkt die Resilienz.

Beim Waldbaden geht der Fokus zunächst bewusst nach außen. Der Begriff stammt aus Japan und meint das Eintauchen in die Waldatmosphäre. Bäume geben Pflanzenstoffe ab, sogenannte Terpene, die über Atmung und Haut in den Körper gelangen können. Sie wirken

nachweislich stressregulierend, können das Nervensystem beruhigen, den Puls senken und das Immunsystem anregen. Probleme wie zum Beispiel Wechseljahresbeschwerden können so verbessert werden, sagt Antje Haberecht. „Der Wald ist nicht nur Kulisse, er ist Mitwirkender. Er bietet Bedingungen, die der Körper versteht: gedämpftes Licht, natürliche Farben, organische Formen. Das bringt etwas in uns in Ord-

nung, ohne dass wir viel tun müssen.“ Auch für Menschen mit Schlafproblemen, innerer Unruhe oder Erschöpfung könne dies entlastend wirken. Das Laufen auf Waldboden schützt die Gelenke und stärkt die Konzentration – für Menschen aller Altersgruppen.

Die vierte Stufe bilden die Naturrituale. Hier verbindet sich Innen- und Außenwahrnehmung. Wer etwas loslassen möchte, schreibt es beispielsweise auf und übergibt es einem kleinen Feuer. Wer Kraft sammeln will, sucht einen Ort im Wald, der sich stimmen anfühlt. „Rituale sind wiederholbare Handlungen, die Orientierung geben“, erklärt Antje Haberecht. „Sie helfen dabei, innere Prozesse bewusst zu gestalten.“ Alle Veranstaltungen können separat voneinander gebucht werden. Viele ihrer Angebote finden am Friedenstein in Wittenberge statt, andere an einer Köhlerhütte im Wald oder im Gebiet der Neuen Mühle in Perleberg. Diese Orte hat sie bewusst gewählt: „Der Wald nimmt uns so, wie wir sind.“

Die Natur hat ihr von Kindheit an Kraft gegeben. „Der Wald war mein Spielplatz. Und später mein Rückzugsort.“ Die Angebote richten sich an Erwachsene, Kinder, Familien, Gruppen oder Teams – und an Menschen, die sich belastet fühlen, erschöpft sind oder ein besseres Körpergefühl entwickeln möchten. „Es ist kein Zauber“, sagt Antje Haberecht. „Nur ein Raum, in dem man wieder spürt: Ich bin da.“  
Stephanie Drees



Das „Heile Welt Zelt“ – ein mobiles Zelt, das Antje Haberecht an verschiedenen Orten aufstellen kann und in dem sie Menschen zusammenbringt.

Alle Angebote findet man unter: [www.heile-welt-zelt.de/#section-about](http://www.heile-welt-zelt.de/#section-about). Hier sind auch Buchungen möglich.



## „Ich kann mir nicht vorstellen, zu Hause zu sein“

Ärztin Irmhild Krüger übergab ihre Praxis an ihre Tochter Sara Flassig – und arbeitet weiter

**PRITZWALK.** Die Zukunft der Hausarzt- und Schwerpunktpraxis für Diabetes in der Pritzwalker Bergstraße ist gesichert. Vor Kurzem hat Inhaberin Irmhild Krüger die Praxis an ihre Tochter Sara Flassig übergeben. Diese hat bereits eine Niederlassung in Kirchmöser. In Pritzwalk führt sie die Praxis ihrer Mutter als zweiten Standort weiter. Die Praxis heißt „Diabetes- und Hausarztzentrum Pritzwalk Dr. med. Sara Flassig“.

Irmhild Krüger ist nun bei ihr angestellt. Pritzwalks Bürgermeister Ronald Thiel (parteilos) freut sich sehr über die Übernahme, was er bei einem Besuch betonte. Irmhild Krüger ist seit 50 Jahren als Ärztin tätig, 35 davon in der Praxis in Pritzwalk. Die 74-Jährige will weiterarbeiten, solange es geht: „Ich kann mir nicht vorstellen, zu Hause zu sein.“ Mit drei Ärztinnen arbeiten sieben

Arztthelferinnen, eine Praktikantin aus Syrien und eine Reinigungskraft in der Niederlassung. Neu im Team ist die Ärztin Daniela Frontscek, die derzeit die Ausbildung zur Diabetologin absolviert. Sie hat vor einigen Wochen angefangen. Das Leistungsspektrum der Praxis reicht von der Diagnose und Behandlung von Krankheiten wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Fieber, Husten, über Vorsorge und Vorsorgeuntersuchungen bis hin zu Impfungen und ganzheitlicher Gesundheitsberatung. Die hausärztliche Versorgung umfasst Familienmedizin vom Kind bis ins hohe Alter, Hausbesuche durch NÄPA (Nichtärztliche Praxisassistenten) und Ärzte sowie eine psychosomatische Grundversorgung. Für Praxisinhaberin Sara Flassig ist zudem die Diabetesberatung



Das Team der Hausarzt- und Schwerpunktpraxis für Diabetes mit den Ärztinnen Sara Flassig (3., v.l.), Irmhild Krüger (vorn rechts) und Daniela Frontscek (2. v.l.) mit Bürgermeister Ronald Thiel. Foto: Stadt Pritzwalk

## Heilkunde rund um den Fuß

Rück- und Ausblick: Seit 20 Jahren betreibt Iris Radloff-Stefani ihre Podologische Praxis in Perleberg

**PERLEBERG.** Iris Radloff-Stefani betreibt seit September 2005 eine Podologische Praxis in der Grahlstraße 4. Die offizielle Eröffnung war im Oktober vor 20 Jahren. Seit nunmehr zwei Jahrzehnten behandeln sie und ihr jetzt dreiköpfiges Team fast alle Erkrankungen rund um den Fuß. Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos) kam vor Kurzem in die Praxis, um zum runden Praxisjubiläum zu gratulieren. Iris Radloff-Stefani freute sich über diesen Besuch und führte das Stadtoberhaupt durch ihre Praxisräume.

Dabei erfuhr der Bürgermeister, dass sie sich nicht nur um eingewachsene Nägel, Warzen und Hühneraugen „kümmere“, sondern auch um Diabetikerfüße. Im Gespräch definiert sie den Begriff Podologie: Dies ist die nichtärztliche Heilkunde vom Fuß. Vielen Prignitzern ist die aus der Alt-

mark stammende Podologin durch ihre vielfältigen Behandlungen bekannt. Ihre Patienten wissen, dass sie neben der eigentlichen Behandlung auch die richtigen Worte und aufmunternde Gedanken für ihre seelischen Belastungen findet. Dabei arbeitet sie in unterstützender und ergänzender Tätigkeit mit Haus-

ärzten, Diabetologen, Orthopäden, Chirurgen oder Dermatologen zusammen. Sie handelt gleichzeitig als Mittler zwischen Patienten, Ärzten und anderen Therapeuten. Der Patientenkreis der Praxis ist in den vergangenen Jahren stets angewachsen. Derzeit befindet sich Radloff-Stefanis Tochter Anna Stefani, die bereits pharmazeutisch-technische Assistentin und Heilpraktikerin ist, in der Ausbildung zur Podologin. Perspektivisch möchte sie die Praxis in einigen Jahren übernehmen. Seit mehr als eineinhalb Jahren ist die Ukrainerin Liudmila Fil eine zuverlässige Mitarbeiterin. Nach 20 Jahren eigener Praxistätigkeit blickt Iris Radloff-Stefani zufrieden zurück. Lediglich die wachsende Bürokratie mache ihr zu schaffen. dre



Bürgermeister Axel Schmidt gratuliert Iris Radloff-Stefani (rechts) zum 20-jährigen Praxisjubiläum. Mit zu ihrem Team gehören Tochter Anna Stefani (2. v.r.) und Liudmila Fil. Foto: René Hill/ Stadt Perleberg

**SUZUKI RED WEEKS**

Nur bei **DINNEBIER** bis zum **30.11.2025**

Abbildungen zeigen aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

# Jetzt bis zu 35%\* sparen!

Gilt modellabhängig für alle verfügbaren Dienstwagen und Tageszulassungen bis zum 30.11.2025! Zwischenverkauf vorbehalten!

**DINNEBIER** Unsere Größe – Ihr Vorteil. [www.dinnebierrgruppe.de](http://www.dinnebierrgruppe.de)

**PRITZWALK** Fritz-Reuter-Str. 1 (03395) 764 390 16928 Pritzwalk  
Ein Angebot der Autohaus Dinnebierr GmbH; Sitz: Lindenberger Straße 6, 19322 Wittenberge; Geschäftsführer: Uwe Dinnebierr, Christoph Müller, Marcel Dinnebierr

**WITTENBERGE** Lindenberger Str. 6 (03877) 954 922 0 19322 Wittenberge

\*Nachlass wird im Aktionszeitraum auf die jeweilige UVP der Suzuki Deutschland GmbH gewährt. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bei Barkauf, Leasing, Finanzierung.  
Swift 1.2 DUALJET HYBRID Club Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,4 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 98 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: C. Vitara 1.4 BOOSTERJET HYBRID Club Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 5,3 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 119 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D. S-Cross 1.4 BOOSTERJET HYBRID Comfort Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 5,3 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 120 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D. Swace 1.8 HYBRID CVT Comfort+ Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,5 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 102 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: C. Across 2.5 PLUG-IN HYBRID CVT Comfort+ Verbrauchswerte: gewichtet kombinierter Energieverbrauch: 17,1 kWh/100km plus 1,0 l/100 km; gewichtet kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 22 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: B; kombinierter Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie: 6,6 l/100km; CO<sub>2</sub>-Klasse (bei entladener Batterie): E