

Unsere große Malaktion

Lasst uns mit viel Spaß und vielen Farben in den Advent starten!

Habt ihr, liebe Kinder, bei euch auch schon die ersten Schneeflocken gesehen? Und habt ihr euch so sehr gefreut wie wir? Es wird Winter. Und die Adventszeit beginnt. Endlich! Das bedeutet auch: Es ist höchste Zeit für die traditionelle Kinder-Malaktion im Wochenspiegel. Schaut auf den kleinen Engel auf unserem ersten Ausmalbild. Mit Zauberhänden verteilt er Sterne auf Tannenbäume. Oder sind es vielleicht Schneeflocken, die der Engel vom Himmel schweben lässt? Am besten ist es, ihr macht euch selbst ein Bild. malt das Bild mit viel Fantasie und mit so vielen Farben

aus, wie ihr es wollt. Und dann schickt ihr euer Bild am besten zu uns.

Wer sich ganz viel Mühe gibt, kann vielleicht einen schönen Preis gewinnen. Damit möchten wir euch eine Freude im Advent machen.

In den nächsten zwei Wochen gibt es neue Mal motive und damit neue Gewinnchancen für euch. Wie ihr mitmachen könnt? Ganz einfach: Schneidet die von euch gestaltete Malvorlage aus, klebt sie auf eine Postkarte und schickt sie an:

Wochenspiegel
z. Hd. Ute Sommer
Friedrich-Engels-Straße 24
14473 Potsdam

Eure Eltern und Großeltern helfen euch ganz sicher dabei. Vielleicht haben sie auch ein paar Tipps, wie euer

Bild besonders schön wird. Ihr könnt euer Bild auch fotografieren und per E-Mail schicken lassen an: **redaktion.opr@wochenspiegel-brb.de** oder an: **redaktion.prg@wochenspiegel-brb.de**.

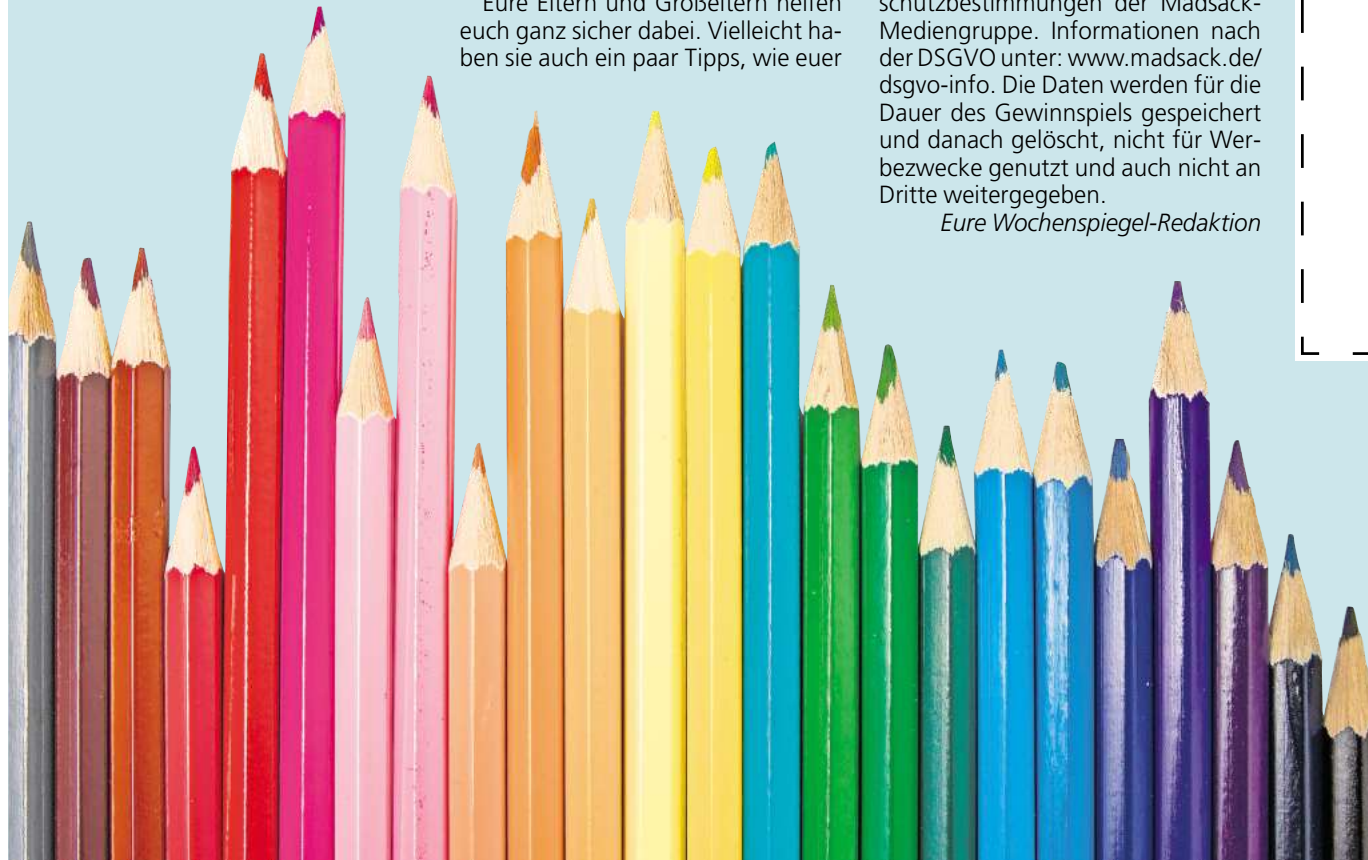
Bitte den Namen, das Alter und die Anschrift der kleinen Künstler angeben. **Einsendeschluss für alle Motive ist der 15. Dezember 2025.** Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und im Wochenspiegel veröffentlicht, dabei werden Name, Wohnort und Alter genannt.

Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es gelten die Datenschutzbestimmungen der Madsack-Mediengruppe. Informationen nach der DSGVO unter: www.madsack.de/dsgvo-info. Die Daten werden für die Dauer des Gewinnspiels gespeichert und danach gelöscht, nicht für Werbezwecke genutzt und auch nicht an Dritte weitergegeben.

Eure Wochenspiegel-Redaktion



Fotos: AdobeStock/Klara Viskova, Adobe Stock/DDRockstar



Das gibt es zu gewinnen:

- ▶ Zweimal zwei Eintrittskarten für das **Deutsche Technikmuseum und Science Center Spectrum** in Berlin.
- ▶ **Filmpark Babelsberg** in Potsdam. Damit haben jeweils zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder oder aber ein Erwachsener mit bis zu vier Kindern Eintritt.
- ▶ Zweimal einen 60-Minuten-Sprung-Gutschein für das **JUMP House** Berlin. Wir wünschen euch viel Glück!

Gesundheit

ANZEIGE

Thema: Rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen

Schmerz sollte Ihrem Alltag nie im Weg stehen!

Dieses natürliche Schmerzgel begeistert Anwender



Schmerzgel ein Muss. Es wirkt schmerzstillend und ist sehr zu empfehlen.“ Das Geheimnis hinter dem Gel? Der darin enthaltene natürliche Arzneistoff Rhus toxicodendron!

Stark bei Schmerzen

Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen. Auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft der Wirkstoff Linderung. Rubaxx Schmerzgel bietet wirksame und gut verträgliche Hilfe aus der Natur. Es lässt sich gezielt auf den zu behandelnden Stellen auftragen und ist dank der guten Verträglichkeit auch zur Anwendung bei chronischen Schmerzen geeignet.

Überzeugen auch Sie sich von dem natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)

Das natürliche Schmerzgel

Lassen Sie sich von Schmerzen nicht ausbremsen! Zahlreiche Betroffene suchen heute nach einer natürlichen Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln – und finden sie im Rubaxx Schmerzgel. Das Arzneimittel setzt konsequent auf einen kraftvollen pflanzlichen Wirkstoff und sorgt bei vielen für spürbare Erleichterung und mehr Bewegungsfreiheit im Alltag.

„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich“, freut sich Eva K. über „die schnelle Hilfe“ bei ihren Gelenkschmerzen. Auch andere Verwender sind von der natürlichen Wirkkraft des Rubaxx Schmerzgels begeistert. So berichtet Heinz K.: „Ich habe Knieprobleme und nach längeren Wanderungen ist das

Neuer Gute Nacht Drink begeistert!

Einrühren, genießen, einschlafen!

18 Grad im Schlafzimmer, kein spätes Abendessen oder noch ein paar Seiten lesen – es gibt viele Tipps, die das Einschlafen fördern sollen. Trotzdem wälzen sich Millionen Nacht für Nacht im Bett. Doch was in anderen Ländern längst ein Mega-Trend ist, gibt es jetzt auch bei uns: **Einen natürlichen Schlaf-Drink, der das Einschlafen so einfach und lecker macht wie nie.**

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit geben und Stress senken. Schon kleine Rituale am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter

Getragen wird der neue Abendmoment von einer innovativen Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon, verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensys-



tem bei. Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördern und die Erholung nach Belastung verbessern kann.^{1,2}

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über 70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine wohlschmeckende Tasse

voller Abendruhe. Einfach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafen in Ihr Lieblingsgetränk einrühren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)



www.baldriparan.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen.
www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Baldriparan® Gute Nacht Drink ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. • Ramos-Jiménez et al. 2024. An Update of the Promise of Glycine Supplementation for Enhancing Physical Performance and Recovery • Yamadera et al. 2007. Glycine ingestion improves subjective sleep quality in human volunteers, correlating with polysomnographic changes • Abbildung Betroffenen nachempfunden