

Blutspende ist auch Gesundheitsvorsorge

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost bietet im feiertagsreichen Monat Mai Sondertermine

PRIGNITZ. Besonders die Frühlingsmonate mit mehreren Feiertagen bieten eine ideale Gelegenheit, Kurzaufgaben zu planen, neue Kraft zu schöpfen und etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Eine Blutspende fügt sich ideal ein. Denn sie hilft nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern bringt auch den Spenderinnen und Spender einen gesundheitlichen Mehrwert: Vor jeder Spende werden wichtige Vitalwerte wie Blutdruck, Körpertemperatur und Hämoglobinwert geprüft. Darüber hinaus wird das Blut mit jeder Spende sorgfältig auf bestimmte Infektionserreger untersucht.

Blutspenderinnen und -spender, die drei Vollblutspenden in zwölf Monaten leisten, bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost mit dem „Gesundheitscheck“ die Überprüfung von Laborwerten, die zusätzlich

untersucht werden – und die Aufschluss über mögliche Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Störungen der Nierenfunktion geben.

Feiertage und Reisezeiten führen häufig zu einem Rückgang der Spendenbereitschaft, während der Blutbedarf in Kliniken unverändert hoch bleibt. Blutpräparate sind nur kurz haltbar, eine kontinuierlich hohe Spendenbereitschaft ist deshalb besonders wichtig. Um die Patientenversorgung lückenlos abzusichern, bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost im feiertagsreichen Monat Mai Sonder-Blutspendetermine am Pfingstmontag, dem 25. Mai, an. *dre*

Alle DRK-Blutspende-Termine in der Prignitz sind auf der Website: <https://www.blutspendeneordost.de/blutspendetermine> oder unter der kostenfreien Hotline 0800/1194911 abzurufen.

Die nächsten Blutspendetermine:

Wittenberge

► Mittwoch, 13. Mai, Rot-Kreuz-Zentrum Wittenberge, Bernard-Remy-Str. 4-6, 15 – 19 Uhr

Bad Wilsnack

► Mittwoch, 20. Mai, Karthanhalle Bad Wilsnack, Mühlenstr. 23, 14.30 – 18.30 Uhr

Perleberg

► Montag, 25. Mai (Pfingsten), DRK-Seniorentreff Perleberg, Friedensstr. 4b, 10 – 14 Uhr

Pritzwalk

► Montag, 8. Juni, Kulturhaus Pritzwalk, Kietz 63, 15 – 19 Uhr

Perleberg

► Montag, 8. Juni, Schule für Gesundheitsberufe, Matthias-Hasse-Str. 24, 13.30 – 18 Uhr

Breese

► Freitag, 19. Juni, Feuerwehr Breese, Lückstr. 34, 15 – 18.30 Uhr

Wittenberge

► Montag, 22. Juni, Rot-Kreuz-Zentrum Wittenberge, Bernard-Remy-Str. 4-6, 15 – 19 Uhr

Putlitz

► Mittwoch, 24. Juni, Amt Putlitz-Berge, Zur Burghofwiese 2, 15 – 18.30 Uhr

Mit Enthusiasmus und Herzklopfen

Stadtführerin Irmela Czubatynski wurde mit einem Empfang beim Bürgermeister in den Ruhestand verabschiedet

PERLEBERG. Im Juni 1990 hat Irmela Czubatynski ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Stadtführerin der Rolandstadt Perleberg begonnen. Knapp 36 Jahre später wurde sie nun bei einem Empfang beim Bürgermeister verabschiedet. „Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken“, so Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos), der die scheidende Stadtführerin in sein Büro geladen hatte. In ihrer Tätigkeit habe sie mit den Stadtführungen nicht nur Stadtgeschichte vermittelt, sondern auch das Interesse an der Stadt Perleberg. Zum Abschied gibt es einen Blumenstrauß und einen Salzwedder Baumkuchen.

Gekommen sind auch Mitarbeiter des Kulturamtes sowie ihre Stadtführerkollegin Isa Philipp, die bei Irmela Czubatynski einst angefangen hat. Die historische Altstadt und die Geschichte der Rolandstadt seien etwas Besonderes, so Irmela Czubatynski. Deshalb mahnt sie, „das Historische immer zu bewahren“. Nicole Drescher, Sachgebietsleiterin Kultur, Sport und Tourismus, freut sich, dass sie sich, wenn es ihre Zeit erlaube, noch etwas im Museum einbringen will. „Ich geh' Ihnen schon noch auf den Keks“, antwortet Irmela Czubatynski, die damit verdeutlicht, dass es für sie kein abrupter Abschied aus dem Ehrenamt für die Stadt wird.

Im Gespräch sagt sie: „Ich möchte mich hier heute auch bei den vielen Perlebergern bedanken, die immer gekommen sind, interessiert waren.“ Irmela Czubatynski berichtet auch darüber, dass Perleberg damals die erste Stadtführung in der Prignitz hatte. „Und mit der Eindrückung müssen wir jetzt auch Stadtführungen anbieten“, habe 1990 die frühere Museumsleiterin Hilde Arndt zu ihr gesagt. Und so habe sie eine ganze Menge Material gesichtet. Rückblickend verschweigt sie auch nicht, dass ein enormer Lernaufwand dahinterstecke und mit welchem Herzklopfen man diese Sache beginnt. „Es

braucht eine ganze Weile, bis man lernt, mit Menschen aller Couleur umzugehen, auf sie einzugehen. Aber es ist auch wichtig, sich immer fortzubilden und zu informieren.“

Die Perlebergerin ist stolz auf die Rolandstadt, denn sie sagt: „Unsere Stadt ist wirklich etwas Besonderes. Sie blickt auf eine lange und bewegte Geschichte zurück.“ Die Arbeit eines Stadtführers sei vielseitig, da muss man die Baustile kennen, muss die Gebäude erklären, muss etwas aus der Geschichte wissen. Dabei erinnert sie daran, welche Bedeutung die Stadt einst in der Mark Brandenburg hatte. In Richtung Kulturamt äußert sie deshalb die Bitte, dass die neuen Stadtführer immer begleitet

werden. Viele Menschen hat sie durch Perleberg geführt. Sie erinnert sich an die Massen, die nach der Wende in die Stadt kamen. „Überwiegend waren es Ältere aus Westberlin, die sich erinnerten, dass Perleberg an der Transitstrecke lag und einen Roland hat. Nun kamen sie, um mehr zu erfahren. Sie hat Touristen geführt, Vertreter aus anderen Städten und Vertreter des Landes. So führte sie auch die Vertreter des Landesdenkmal-schutzes aus Wünsdorf.“

Noch einmal geht sie auf die Anfänge ein, zu denen es nur zwei Stadtführerinnen gab, jeden Sonnabend wurde eine offene Stadtführung angeboten. „Das hieß jeden zweiten Sonnabend musste man bereitste-

hen. Da musste die Familie mit-spielen.“ Alles habe sie jedoch in all den Jahren mit Enthusiasmus gemacht. Und sie habe bis heute nicht das Herzklopfen verloren. *dre*

Für die scheidende Stadtführerin Irmela Czubatynski (3.v.r.) gibt es zum Abschied einen Empfang bei Bürgermeister Axel Schmidt (2.v.l.). Mit dabei Nicole Drescher, Isa Philipp, Heike Neumann und Frank Riedel (v.l.n.r.).

Foto: René Hill/Stadt Perleberg



Gesundheit

ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking³ ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die

Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im

menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des

Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de