

Das Mittelalter erwacht in Lenzen zum Leben

Am Rudower See findet die erste Ausgabe des großen Geschichtsspektakels statt



LENZEN. Unter dem Leitgedanken „Geschichte erleben. Zukunft verstehen“ verwandelt sich das Nordufer des Rudower Sees bei Lenzen am 30. und 31. Mai (Samstag und Sonntag) in eine eindrucksvolle Bühne der Vergangenheit. Mit „Lenzen 929 – Schlacht um Lenzen“ entsteht ein außergewöhnliches Geschichtsfest. Es ist eine Einladung, tief in die Welt des Frühmittelalters einzutauchen, regionale Geschichte neu zu entdecken und Gemeinschaft auf besondere Weise zu erleben. Veranstalter ist der Förderverein

der Kulturakademie Prignitz e.V., als Sponsoren fungieren die Sparkasse Prignitz und der Prignitz-Sommer.

Wo einst Geschichte geschrieben wurde, erwacht sie für zwei Tage zu neuem Leben. Im Zentrum des Wochenendes steht die Erinnerung an die historische Schlacht von 929. Mit kraftvollen Schaukämpfen, einem packenden Brückenkampf, historischem Lagerleben, eindrucksvollen Handwerksvorführungen und einem atmosphärischen Marktbereich entsteht ein Erlebnisraum, der Vergangenheit

greifbar macht. Besucherinnen und Besucher erwartet ein wahres Spektakel.

An beiden Veranstaltungstagen ist Einlass ab 10 Uhr, das Gelände schließt jeweils gegen 20 Uhr. Am Samstag beginnt das Geschehen um 11 Uhr mit dem Brückenkampf, gefolgt von der großen Schlacht um 15 Uhr. Am Sonntag steht ebenfalls um 11 Uhr der Brückenkampf auf dem Programm, bevor um 14 Uhr die Schlacht folgt. Ein besonderer Höhepunkt erwartet die Gäste zudem am Samstagabend, wenn ein Feuermacher 19 Uhr

das Fest mit einem stimmungsvollen Abschluss bereichert. Unterstützung kommt von der Stadt Lenzen und den „Zeitschätzen Prignitz“.

Gordon Thalmann, Leiter des Bereiches Bildung, Denkmalschutz und Kultur, sagt dazu: „Mit dem Event '929 – Schlacht um Lenzen' wird ein neues Kapitel der Prignitzer Geschichtsbildung aufgeschlagen. Es ist großartig, dieses besondere Event mit vereinten Kräften in die Prignitz zu holen. 'Lenzen 929' zeigt, was möglich ist, wenn engagierte Partner aus

Am 30. und 31. Mai wird am Rudower See das Frühmittelalter wieder lebendig.
Foto: Sebastian Lossin

Kultur, Region und Förderung gemeinsam an einem Ziel arbeiten. Für die Prignitz entsteht damit ein wahres Spektakel für Groß und Klein, das Geschichte auf lebendige und eindrucksvolle Weise erlebbar macht.“
dre

• Weitere Informationen und Ticketverkauf: www.lenzen-929.de



Neue Trikots für den SV Prignitz

Die Schorsch Magis GmbH, ein deutschlandweit tätiger Stahlwasserbauer, unterstützt den SV Prignitz Bad Wilsnack / Legde e.V. mit neuen Trainingsanzügen. „Teamarbeit ist dabei nicht nur im Sport, sondern auch in den Projekten des Unternehmens der Schlüssel zum Erfolg. Mit diesem Engagement stärkt Schorsch Magis bewusst den lokalen Fußball in der Prignitz und die Gemeinschaft vor Ort“, gibt der Vereinsvorstand bekannt. „Der Verein und insbesondere die erste Männermannschaft vom SV Prignitz bedanken sich auf diesem Wege herzlich für die Unterstützung.“
Text: WS, Foto: Stephan Michelis

Märchen, Spiel und Begegnung

WITTENBERGE. Am Freitag, dem 29. Mai, verwandelt sich der Paul-Lincke-Platz von 14 bis 18 Uhr in eine bunte Erlebniswelt für die ganze Familie. Im Mittelpunkt steht ein inklusives Familienfest.

Unter dem Motto des Märchens „Das tapfere Schneiderlein“ erwartet die Besucherinnen

und Besucher ein abwechslungsreiches Programm. Dazu gehören unter anderem eine Märchenaufführung des Galli-Theaters, kreative Bastelangebote sowie vielfältige Spiel- und Bewegungsstationen. Ergänzt wird das Angebot durch interaktive Mitmachaktionen für Kinder.
dre

Wir modernisieren Ihre Küche mit neuen Fronten nach Maß!

- ✓ 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

Gesundheit

ANZEIGE



Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spaltschaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU

Stress – Cortisol – Magnesiummangel: ein biochemischer Teufelskreis

Was Stress mit dem Cortisolspiegel zu tun hat und welche Rolle Magnesium dabei spielt

Stress löst im Körper eine Kettenreaktion aus: Der Cortisolspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, der Magnesiumverbrauch kann steigen. In stressigen Phasen kann es deshalb sinnvoll sein, Muskeln, Nerven und Psyche mit Magnesium zu unterstützen.

Voller Terminkalender, familiäre Verpflichtungen, Alltagsorgen: Stress ist für viele zum Dauerbegleiter geworden. Häufige Folgen sind Probleme beim Einschlafen, Verspannungen oder Erschöpfung. Dass dies zum Teil auch Symptome eines Magnesiummangels sein können, ist kein Zufall.

Magnesium für Nerven, Psyche und Muskeln

Das wertvolle Mineral unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems, eine normale Muskel- und psychische Funktion. Anhaltender Stress jedoch kann den Magnesiumhaushalt auf zwei Wegen gleichzeitig belasten:

1. Erhöhter Verbrauch
Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Stress und



erhöhtem Magnesiumbedarf.¹ Magnesium trägt dazu bei, die Erregbarkeit von Nervenzellen zu regulieren, sodass nicht jeder Reiz sofort als Stresssignal ans Gehirn weitergeleitet wird.

2. Vermehrte Ausscheidung
Unter normalen Bedingungen werden mehr als 95 Prozent des in der Niere filtrierten Magnesiums wieder vom Körper aufgenommen. Stress kann dazu führen, dass bis zu

30 Prozent mehr Magnesium ausgeschieden werden.²

Ein Teufelskreis: Stress kann sowohl den Magnesiumverbrauch als auch dessen Ausscheidung erhöhen. Ma-

gnesiummangel kann anfälliger für Stress machen.¹

Neu von der Expertenmarke Baldriparan
Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, kann eine geziel-

te Unterstützung sinnvoll sein. Mit jahrzehntelanger pharmazeutischer Expertise hat Baldriparan einen Premium-Magnesium-Komplex entwickelt. Baldriparan Magnesium PLUS enthält eine durchdachte Kombination aus Magnesium-bisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid.

Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei – eine wertvolle Unterstützung, wenn Stress zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führt.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

