



Horst Gläß unterzeichnet noch einmal einen neuen Ausbildungsvertrag

Mit der Unterschrift unter einen neuen Ausbildungsvertrag hat Kfz-Meister Horst Gläß aus Wittenberge vermutlich zum letzten Mal einen Lehrling aufgenommen. „Das wird wohl mein letzter Azubi“, sagt der Handwerksmeister, der im April sein 50-jähriges Meisterjubiläum feierte. Künftig kümmert sich die nächste Generation um die Ausbildung im Betrieb. Der gebürtige Harzer kam der Liebe wegen in die Prignitz. Nach der Meisterschule in Gotha wagte er 1988 den Schritt in die Selbstständigkeit. Zwei Jahre später folgte der zweite Meisterbrief als Kfz-

Elektriker. Nach der Wende wurde Gläß 1991 Nissan-Händler in Wittenberge und eröffnete Anfang der 1990er-Jahre im heutigen Gewerbegebiet ein Autohaus. Ende 2018 übergab er den Betrieb an seine Tochter Jenny, die heute die Standorte in Wittenberge und Stendal führt. Rund 16 Beschäftigte gehören zum Team. Horst Gläß arbeitet weiterhin gern in der Werkstatt mit, während seine Frau Sieglinde die Buchhaltung unterstützt. Der neue Auszubildende soll nun den Generationenwechsel ein weiteres Stück fortführen. *Text: WS, Foto: Dorina Konert*



Neuheit für Touristen und Einheimische

„Elbe-Radwerkstatt“ öffnet in Wittenberge

WITTENBERGE. Sie seien beide „leidenschaftliche Mechaniker und überzeugte Fahrrad-Freunde“, sagt der Maschinenbauingenieur Thomas Kossmann. Das sei einer der Gründe, warum er mit Marco Dräger (49) – selbst Mechaniker mit Zweirad-Ambitionen – kürzlich den Fahrrad-Reparaturbetrieb „Elbe-Radwerkstatt“ in Wittenberge auf die Beine gestellt hat. Dabei stellt der Begriff „Werkstatt“ den Hauptbestandteil ihres Be-

triebes dar. Die Elbe-Radwerkstatt ist eine mobile Fahrradwerkstatt, die Radlern auf dem Elberadweg bei Pannen hilft. Dafür haben beide einen Großraum-Transporter als mobilen Werkstattbetrieb ausgerüstet, mit dem sie Defekte am Rad auch direkt am Fahrradweg angehen können, berichtet der 35-Jährige. Während die Anfahrt in Wittenberge kostenlos ist, muss die Elbe-Radwerkstatt für Ziele in der näheren Umgebung 20

Euro und in Perleberg 25 Euro für Anfahrtskosten berechnen. Angefahren werden auch Pensionen und andere Unterkünfte für Fahrradtouristen in der Umgebung. Die Strecke zwischen Hamburg und Dresden mit ihren vielen touristischen Zielen entlang des Weges passieren täglich hunderte Radler. Dabei verstehen sich Thomas Kossmann und Marco Dräger auch als Serviceanbieter für Radbesitzer aus Wittenberge, Perleberg und

Die Initiatoren der Elbe-Radwerkstatt: Thomas Kossmann (l.) und Marco Dräger. Foto: Thomas Kossmann

Umgebung, die einen Schaden an ihrem Zweirad erlitten haben. Durch das Reparieren vor der Haustür bieten die beiden eine Erleichterung im Alltag. Ein schweres E-Bike muss beispielsweise dadurch nicht mehr aufwendig zu einem Fahrradgeschäft gebracht werden. Der Großraum-Transporter ist ausgerüstet mit einem Montage- und einem Zentrierständer, einem Schraubstock, Ersatzteil-Regal und vielen Handwerkzeugen. Vor Ort repariert werden können etwa die Hälfte aller Schäden, schätzt Thomas Kossmann. Klassiker sind Platten und andere Reifenpannen, Achsen sowie weitere Nachstellarbeiten, gebrochene Speichen und Schäden der Beleuchtungsanlage. „Müssen Ersatzteile bestellt werden, nehmen wir das Rad mit und bringen es nach der Reparatur wieder zurück“, schildert Thomas Kossmann. Dabei betont er, dass es sich bei der Elbe-Radwerkstatt um einen reinen Reparatur-Service und keinen Zweirad-Verkauf handle. Repariert werden Fahrräder und E-Bikes aller Marken – auch Leasing-Fahrräder –, E-Roller sowie Rollatoren und Kinderwagen. „Hier in der Umgebung ist das eine Neuheit“, weiß Thomas Kossmann. Für ihn und Marco Dräger, die beide in Wittenberge aufgewachsen sind, stellt die Gründung auch eine Art „Verwurzelung mit der Heimat“ dar. Das Fahrrad ist in der Elbestadt früher Zeiten ein wichtiges Fortbewegungsmittel gewesen und prägte das Stadtbild. Diesen Gedanken möchten die beiden neu aufleben lassen. *gd/WS*

• Weitere Informationen per Tel. 0152/26896922 oder E-Mail: info@elbe-radwerkstatt.de

Gesundheit

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaf-tabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

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 Stresshor-

mone wie Cortisol ausschüttet, führt dies 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 Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1² Schlafexperten in deutschen Apotheken. 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.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)
www.baldriparan.de

