Was wird Pritzwalk in Zukunft bewegen?

Einladungen für die Mitarbeit im Pritzwalker Bürgerrat werden verschickt

PRITZWALK. Wie soll sich Pritzwalk in den nächsten Jahren entwickeln? Wie wollen die Pritzwalker wohnen, arbeiten, sich bewegen und miteinander leben? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der zweiten Fortschreibung des integrierten Stadtentwicklungskonzepts (INSEK), das von der Stadt erarbeitet wird.

Den Prozess soll unter anderem ein Bürgerrat, der mit zufällig ausgewählten Personen aus Pritzwalk (Kernstadt und Ortsteile) zusammengesetzt ist, begleiten.

400 Pritzwalkerinnen und Pritzwalker werden in den nächsten Tagen Post von der Stadt bekommen, mit der sie eingeladen werden, als Expertin oder Experte des Alltags Teil des Bürgerrates zu werden. Die Teilnahme ist dabei freiwillig. Fachwissen bedarf es für die Mitwirkung auch nicht, nur eine persönliche Sicht auf die Stadt Pritzwalk.

Die Adressen wurden per Zufallsauswahl aus dem Melderegister gezogen. Dadurch haben alle Einwohnerinnen und Einwohner Pritzwalks ab 14 Jahren die gleiche Chance auf eine Beteiligung am Bürgerrat.

Die Stadtverwaltung hofft auf eine hohe Rückmeldequote. Unter allen Rückmeldungen wird eine Auswahl von etwa 20 Personen getroffen. Dabei wird darauf geachtet, dass der Bürgerrat die Bevölkerung nach Alter, Geschlecht, Ortsteil und Bildungsstand möglichst ausgewogen abbildet. Die Treffen des Bürgerrates finden dann im ersten Halbjahr 2027 statt. *WS*

Weitere Informationen zum INSEK-Verfahren und zum Bürgerrat sind auf der Webseite der Stadt unter der Adresse https://www.pritzwalk.de/seite/898449/insek zu finden.



Foto: Stadt Pritzwalk

„Zwei Ereignisse, die wir feiern“

Bürgermeister Axel Schmidt folgt Einladung der rumänisch-orthodoxen Gemeinde zum Kirchenfest



Pater Bogdan Ioan Negru (Berlin), Pater Nicolai Negru-Aman (Rostock) und Pater Calin Cârmaciu (v.l.n.r.) während des Gottesdienstes in der Quitzower Dorfkirche.
Foto: Rolandstadt Perleberg/ Renè Hill

PERLEBERG. Die rumänisch-orthodoxe Gemeinde hatte kürzlich zum jährlichen Kirchenfest eingeladen. „Dabei haben wir zwei Ereignisse, die wir feiern“, sagte Pater Calin Cârmaciu. So sei Maria, die Mutter Gottes, als Dreijährige kurz vor dem heute gefeierten Weihnachten der Kirche beigetreten. Neben der Heiligen Maria wird der Heilige Nikolaus gefeiert. Das Kirchenfest begann mit dem Gottesdienst in der Quitzower Dorfkirche.

70 orthodoxe Christen sind gekommen, folgten dem Gottesdienst, den Pater Calin Cârmaciu gemeinsam mit Pater Bogdan Ioan Negru (Berlin) und Pater Nicolai Negru-Aman (Rostock) abhielt. Zum Gottesdienst gekommen sind auch Vertreter Perlebergs und des Ortsteils Quitzow. Während die Predigt und große Teile des Gottesdienstes in rumänischer Sprache gehalten wurden, gab es auch zweisprachige Passagen. So wurde unter anderem das „Vaterunser – Tatal Nostru“ in beiden Sprachen gebetet. Nach dem Gottesdienst fuhren die meisten Teilnehmer ins Sükower Dorfgemeinschaftshaus, wo diesmal die brüderliche Agape stattfindet. Hierher waren auch deutsche Partner und Freunde eingeladen.

Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos) ist der Einladung auch in diesem Jahr gerne gefolgt. Mit Pater Calin Cârmaciu tauschte er sich über die Entwicklung in der Stadt und der orthodoxen Gemeinde aus. Ortsvorsteher Armin Schwarz konnte einmal mehr über die gute Zusammenarbeit zwischen rumänisch-orthodoxer Gemeinde und dem Ortsteil berichten. *WS*

Ständig müde? Häufig erschöpft?

Der unterschätzte Grund für Erschöpfung, Schlappheit, Antriebslosigkeit

Der Wecker klingelt, doch erholt fühlt man sich nicht. Schon am Vormittag fehlt die Energie, und am Nachmittag lässt die Konzentration weiter nach. Erschöpfung ist in Deutschland weit verbreitet.[1]

Was wirklich hinter Erschöpfung steckt
Viele vermuten Stress als Hauptursache. Doch nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen liegt die Ursache häufig tiefer: Experten haben die sogenannte „Mikronährstofflücke“ als einen zentralen Faktor identifiziert. Denn: Damit wir uns fit und wach fühlen, braucht der Körper zahlreiche Mikronährstoffe, unter anderem die Vitamine B2, B3, B5, B6, B12 und C sowie Folsäure, Eisen und Magnesium. Viele Deutsche nehmen über die Ernährung nicht ausreichend dieser essenziellen Mikronährstoffe zu sich.

Auf das Zusammenspiel kommt es an
Doch auch die Zufuhr von hochdosierten Einzelvitaminen greift häufig zu kurz. Denn Mikronährstoffe funktionieren oft erst im Zusammenspiel richtig. Der menschliche Körper kennt keine isolierten Vitamine; vielmehr treten sie in natürlichen Quellen wie Obst und Gemüse immer im Verbund mit anderen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen auf.



109 Zutaten in nur einem Löffel täglich
Hier setzt OMFORTA an. Das von deutschen Forschern entwickelte flüssige Mikronährstoffkonzentrat vereint 109 sorgfältig ausgewählte Zutaten, darunter Obst, Gemüse, Kräuter, Blüten, Vitalpilze und Adaptogene – nicht als Einzelstoffe, sondern im Verbund. Wie es die Natur vorgesehen hat. Schon ein Löffel OMFORTA liefert dem Körper so eine Vielzahl essenzieller Vitamine und Nährstoffe (wie Vitamin B2, B3, B5, B6, B12 und C sowie Folsäure, Eisen und Magnesium).

So verfolgt OMFORTA einen grundlegend anderen Ansatz als die hochdosierten Einzel- und Multivitaminpräparate aus dem Internet oder der Apotheke. Denn OMFORTA ist als ganzheitliches Konzept gedacht, das den Körper umfassend mit essenziellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt – mit einem einzigen Löffel pro Tag.

OMFORTA kann rezeptfrei in Apotheken vor Ort oder online erworben werden (PZN 20918912), ist aber auch direkt beim Hersteller unter www.omforta.de erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
OMFORTA
PZN DE: 20918912
www.omforta.de

[1]Auctority GmbH (2024): 55,7% der Deutschen sind erschöpft, Pressemitteilung vom 07. August 2024, URL: presseportal.de/pm/164710/5838753 [Zugriff am: 09.10.2026]. • Bild KI-generiert.

Hilfe, Verstopfung!

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten
Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem



enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl
Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Anwender sind überzeugt
Das innovative Prinzip hinter Kijimea Regularis PLUS rief bereits zahllose begeisterte Kundenreaktionen hervor. Heiko H. lobt, es handle sich dabei um „das beste Produkt, das ich bis jetzt hatte.“ Regina S. schwärmt: „Ich bin so überzeugt davon, dass ich meine Freunde auch begeistern konnte. Daher verschenke ich jetzt die kleinen Sets. Auch meinen Mann konnte ich begeistern und wir trinken es jetzt zusammen, jeden Tag.“ Und auch Samira V. bestätigt: „Ich bin froh, Kijimea Regularis PLUS gefunden zu haben.“

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)
www.kijimea.de



[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Namen Betroffener nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.