

piSTE



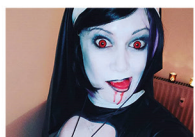
PISTE.DE | DEIN STADTMAGAZIN IN NEUBRANDENBURG, GREIFSWALD,
WAREN (MÜRITZ), NEUSTRELITZ, RÜGEN UND USEDOM

FEBRUAR 2021
ONLINE EXCLUSIVE



AWO
...zeige Herz.

Thea & Marie, Hebammen mit Herz



CITY NEWS
Kostüme für
ein bisschen
Faschingsgefühl



CITY NEWS
Die Geschichte
hinter einer
Sehenswürdigkeit



SPECIAL
Mit Yoga und
Meditation
Ruhe schaffen



SPECIAL
Proteinriegel -
Sinnvoll oder
Mythos?



Pro Minute fallen 21 Hektar Wald.
**So schnell kann er
leider nicht weglaufen.**

Hilf mit! Gemeinsam schützen wir weltweit Wälder
und ihre Bewohner. Spende jetzt auf [wwf.de/wald](https://www.wwf.de/wald)



Die Vernichtung der Wälder in Amazonien und weltweit bedroht Millionen von Arten – und unsere Gesundheit. Der WWF setzt sich in Projekten vor Ort, bei Unternehmen und auf politischer Ebene für ihren Schutz ein. Hilf uns dabei mit deiner Spende.
WWF Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22



Corona-Friese auf'm Kopf erträgt. Für alle, die ein wenig Flair beim Zuhause-Essen brauchen, haben wir auch in dieser Ausgabe wieder das Gastroverzeichnis aufgenommen. Fragt bitte bei euren Locals nach, ob Lieferungen oder Abholungen möglich sind, damit das Restaurantenerlebnis nach dem Lockdown auch wieder möglich sein kann.

Willkommen im Jahr 2021!

Ja, du hast es schon tausendfach gehört und jedes Mal knirschst du angespannt mit den Zähnen, wenn dir im Februar immer noch Menschen mit dem "Frohes Neues"-Spruch ankommen. Das fühlt sich noch schlimmer an, als die 83. unwitzige Bildcollage von US-Senator Bernie Sanders in den Insta-Stories. ABER... Durch die Verschmelzung unserer Dezember- und Januar-Ausgaben kam ich wirklich nicht früher dazu, dir überhaupt irgendetwas zu wünschen. Dabei ist doch jedes "Toi toi toi", jedes "Auf dass es besser wird!" und jedes Mini-Quäntchen Glück bitter nötig, denn immer noch schauen wir zwiespalten in die Zukunft. Ich hab ein Déjà-vu...

Neues Jahr, alte Probleme...

Was haben wir nicht alle gehofft, dass 2021 alles gegessen ist. Stattdessen essen wir in unseren eigenen vier Wänden – alleine oder mit der haushaltsfremden Person, die uns auch mit der schlimmsten

Auch für uns heißt das Steckerziehen des öffentlichen Lebens nichts Gutes. Nun passiert sogar, was gar nicht passieren sollte: Wir von der **piste** sind derzeit nicht in der Lage, unser Magazin auf bekanntem Wege an dich zu übermitteln. Deshalb haben wir alle Nullen und Einsen gesammelt, um dir eine digitale Ausgabe bereitzustellen, aber das weißt du wahrscheinlich längst, wenn du diese Worte liest. Auf den Seiten dieser speziellen Februar**piste** erfährst du Neues aus der Region, lernst wie man Yoga im Homeoffice umsetzen kann und bekommst die aktuellen Serien- und Musik-Tipps auf's warme Butterbrot geschmiert. Kalorienfrei und dennoch zum Reinbeißen - So machen wir deinen Monat vielleicht doch noch geil. Oder zumindest erträglich.

Bis bald!

Martin

AWO*	001
CITY NEWS	004
GASTROVERZEICHNIS	010
ÜBERREGIONAL	012
FIT & GESUND	013
BERUF & ZUKUNFT	020
KULTUR	023
Serie	024
Musik	026
(Live)streams	028
RÄTSEL	029
HOROSKOP	033
RETRO	034
Februar 2011	034

*Mehr zu Thea und Marie, den Hebammen auf unserem Titel, erfährst du in unserer März-Ausgabe!



© Fathema Murtaza

IHR NEUER ARBEITSPLATZ

WIR SUCHEN **QUALIFIZIERTE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER**, DIE MIT UNS IN DEN BEREICHEN MEDIZIN, TECHNIK, ADMINISTRATION UND PROJEKTKOORDINATION HUMANITÄRE HILFE LEISTEN.

Unsere Teams sind in rund 60 Ländern im Einsatz. Werden Sie ein Teil davon! Informieren Sie sich online: www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises



CROWDFUNDINGS ERFOLGREICH



Im November berichteten wir von der Crowdfunding Plattform **www.nb-crowd.de**, die von den Neubrandenburger Stadtwerken ins Leben gerufen wurde. Alle fünf Projekte, die zum Start der Seite auf sich aufmerksam machten, waren erfolgreich und werden nun zu mindestens 100 Prozent von der "Crowd" bezahlt. Der Der Eishockeyverein Neubrandenburg Blizzards e.V. konnte sogar mehr als das Doppelte des erhofften Betrags einfahren.

(T: MF, F: PR)

SCHNELLES INTERNET FÜR SCHULEN



F: Thomas Jensen - Unsplash

Die Hansestadt Stralsund und ihre Stadtwerke haben im Januar Schulen mit Glasfaser ausgestattet und somit eine maximal schnelle Anbindung zur Verfügung gestellt: Integrierte Gesamtschule Grünthal, Hansagymnasium, Schulzentrum am Sund, Grundschule „Ferdinand von Schill“ und die Förderschule „Ernst von Haselberg“ profitieren nun von einer teilweisen Verzehnfachung(!) der Datenübertragung, die vorher bei 100-250 Mbit/s lag.

(T: Hansestadt Stralsund)



Mehr Raum für unsere Verbeiner HUNDEFREILAUFPLATZ IN NEUBRANDENBURG



Im Januar wurde unterhalb des Neubrandenburger Datzebergs ein neuer Hundefreilaufplatz eingerichtet. Dieser Platz kann inzwischen von den Vierbeinern genutzt werden. Mit dem Standort hat die Stadtverwaltung einen Wunsch der Bürgerinitiative der Hundefreunde umgesetzt. Der etwa 3000 Quadratmeter große Platz liegt zwischen den Wohngebieten Datzeberg, Reitbahnweg, Brauereiviertel und Ihlenfelder Vorstadt und ist somit für viele Hundebesitzer gut erreichbar. Die Kosten beliefen sich auf etwa 8.000 €.

Im Stargarder Bruch soll bis zum Frühjahr ein zweiter, etwa gleich großer Platz entstehen. Mit der Initiative ist es so abgestimmt, dass in diesem Jahr gemeinsam die Nutzung der Flächen beobachtet und dann gegebenenfalls zwei weitere Plätze im Birkengrund der Oststadt und am Reitplatz in Richtung Weitlin eingerichtet werden.

(T: Stadt Neubrandenburg, F: fatty corgi - Unsplash)

KOCHEN NACH NEUBRANDENBURGER ART?

Was bedeutet „neubrandenburgisch“ kochen? Das verrät uns das „Kochbuch der Neubrandenburger Kochschule“, welches im November erschien. Das Heft 52 in der Schriftenreihe des Regionalmuseums entstand auf Grundlage handschriftlicher Aufzeichnungen von Alma Kurth aus Bartow bei Altdenteptow, die um 1910 die Vier-Tore-Städter Kochschule am Schützenwall besuchte. Ihre Notizen wurden von Museumsvereinsmitgliedern übertragen und sind in einer Auswahl von fast 50 Rezepten Anregung zum Nachkochen für traditionelle Speisen, Kuchen und Marmeladen.

Das Heft ist aus Anlass des 30-jährigen Jubiläums der Wiedergründung des Museumsvereins entstanden. Es ist für 10,00€ erhältlich. Die Sonderausstellung „Auf Spurensuche 'abgestaubt'“ im Franziskanerkloster sollte dieses Jubiläum thematisieren, konnte pandemiebedingt aber bisher kein Publikum erreichen.

(T: Stadt Neubrandenburg / MF, F: Stadt Neubrandenburg)



RADIOTREFF, DU ALTES HAUS!



F: Alexey Ruban - Unsplash

Der offene Hörfunkkanal „NB Radiotreff 88,0“ feierte im Januar 25. Jähriges Bestehen. Allerdings lief die Geburtstagsparty in diesem Jahr anders als erhofft: Pandemiebedingt war keine offizielle Feierlichkeit mit Freunden, Fans und Partnern möglich. Der Sender rief deshalb, per soziale Medien, dazu auf, Glückwünsche als Audodateien zu versenden oder am 20. Januar direkt im Sender anzurufen.

Das Team vom Magazin **piste** grüßt und gratuliert hiermit nachträglich und zieht seinen imaginären Hut vor eurem Engagement in der Jugendmedienarbeit. **Herzlichen Glückwunsch zum Vierteljahrhundert! Konfetti für alle!**



Kostümverleih & Abendmode

maskerade

www.maskerade-online.de Telefon 039601 30907

präsentiert

HELAU & ALAAF

Mit diesen Kostümen zauberst du Faschingsfeeling in deine vier Wände!



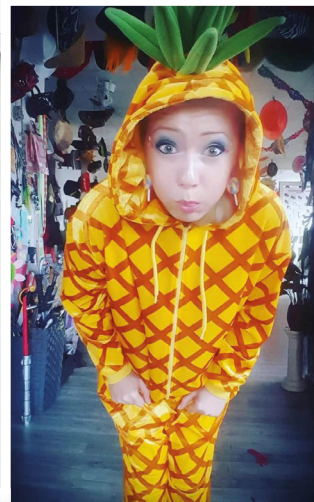
Schneewittchen & die 7 Köpfe

Die Herzdame aus "Alice im Wunderland" war harmlos gegen dieses Schneewittchen. Bei ihr hieß es gleich siebenmal "Kopf ab!"



Karlotta Kruzifixa

Du würdest dich gerne als Nonne verkleiden, aber trotzdem körperbetonte Kleidung tragen? Du hättest gerne noble Blässe? Schmuck wäre auch cool? Dann ist dieses Kostüm kein Fluch für dich sondern ein Segen!



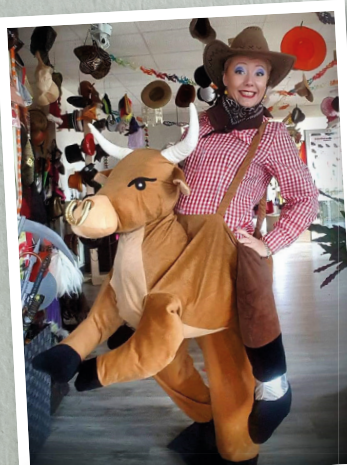
Anna Nass

Ein Kostüm könnte kaum gemütlicher und schneller angezogen werden als dieses. Werde in wenigen Minuten zum Zuhause von Spongebob!



Gaius Julia Caesar

Rein in die Römersandaletten (mit Absatz), Lorbeerkrans aufgesetzt und vorsicht vor Jedem, der Brutus heißt! Caesar pour femme.



Regina Rodeo

Der Ausdruck "Ride or die" steht für eine Person, die in allen Lebenslagen zu dir hält. In einem Kostüm wie diesem bedeutet es lediglich "Reite den Bullen, bevor er wütend auf dir herum trampelt."



Queen of Quarantania

Regiere königlich über deine vier Wände und besetze den Thron aus Klopapierrollen voller Stolz in diesem Outfit!



Wilma Wiesenfeuer

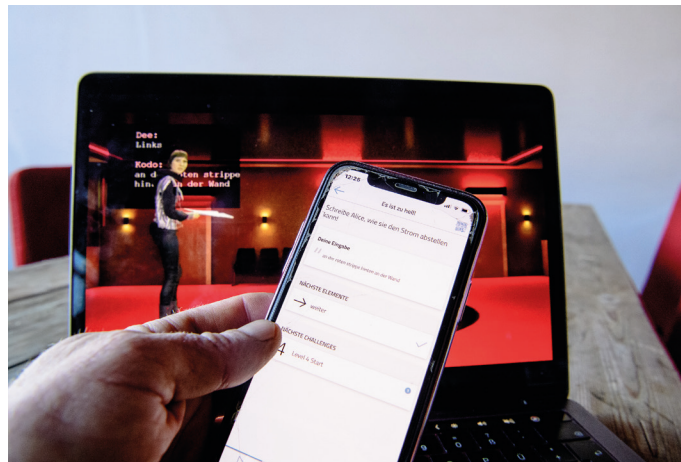
Auf der Alm, da gibt's koa Sünd! Allerdings wäre es eine Sünde, dieses Outfit nicht auszuprobieren. Nachdem 2020 kein Oktoberfest stattfand, können wir Dirndl und Lederhosen ruhig mal wieder hervor holen!



STRALSUND TRIATHLON-STADT?

Die Hansestadt Stralsund soll 2021 wieder zur Triathlon-Stadt werden: Das Organisationsteam ist zuversichtlich, dass es im Spätsommer dieses Jahres endlich eine Neuauflage des Wettkampfes geben wird. Am 29. August soll wieder geschwommen, geradelt und gelaufen werden. Wie unzählige andere Sportler sehnt sich auch das zehnköpfige Orga-Team nach Normalität im Sport: „Unsere positive Einstellung ziehen wir auch aus der Tatsache, dass unser Event sehr spät im Jahr stattfinden soll. Bis dahin stehen unserer Meinung nach die Chancen auf mehr Normalität ganz gut“, sagt Maik Hofmann, Leiter des Orga-Teams, und Präsident des Sportbundes Hansestadt Stralsund. Der Stralsunder Triathlon soll wie das Sundschwimmen und der Rügenbrücken-Marathon dauerhaft in der Hansestadt etabliert werden.

Seit dem 1. Januar ist die Anmeldung geöffnet. Müsste auch dieser Triathlon aufgrund der Pandemie abgesagt werden, bekommen die angemeldeten Sportler ihre Anmeldegebühr komplett erstattet. Mehr Infos unter: www.stralsund-triathlon.de (T: Hansestadt Stralsund, F: Rocco Pantermöller)



THEATER ALS SPIEL?

Dass Theater auch während der Pandemie möglich ist, zeigt ein interaktives Theaterstück, welches am 19. Januar per App Premiere feierte. „CUSTOMERZOMBIFICATION 1 / Mein fremder Wille“ ist eine Produktion des „BORGTHEATER – cyborg performing theater“ in Koproduktion mit dem Theater Vorpommern. Das Spielformat bietet von Vorpommern aus bundesweit einen neuen Ansatz, Theater zu erleben. Im Jahr 2030 ist die Welt geprägt von extremer Datenspeicherung und Steuerung durch ein DATA-System. Gemeinsam mit anderen Userinnen und Usern hilft das Publikum der Influencerin Alice, ihre Daten und die ihrer Mitstreiter*innen aus der zentralen Datenbank zu löschen. Doch Vorsicht: Eine künstliche Intelligenz liest ihre Datenspuren aus und stellt die Gruppe mit verschiedenen Hindernissen auf die Probe. Gelingt die Befreiung aus der Datenabhängigkeit? Es liegt in der Hand des teilnehmenden Publikums!

Mitmachen könnt ihr unter anderem am 3. sowie 7. und 28. Februar. Mehr Infos zum Empfang und der Kartenreservierung findet ihr unter: theater-vorpommern.de (T: MF/Theater Vorpommern, F: © Peter van Heesen)

GREIFSWALD HINTER BUXTEHUDE?

WESHALB DIE HANSESTADT KNAPP GEGEN DIE NIEDERSÄCHSISCHE GEMEINDE VERLIERT

Seit Ende Dezember zielt eine neue Urkunde das Rathaus Greifswald. Die Universitäts- und Hansestadt hatte es im Sommer 2020, im bundesweiten Wettbewerb, in der Kategorie „Mittelgroße Städte“, ins Finale für den Nachhaltigkeitspreis 2021 geschafft – gemeinsam mit Gera (Thüringen) und Neukirchen-Vluyn (Nordrhein-Westfalen). Als Sieger wurde schließlich Buxtehude in Niedersachsen gekürt.

Nichtsdestotrotz ist die Freude in Greifswald groß. Oberbürgermeister Dr. Stefan Fassbinder: „Wir sind sehr stolz, dass wir zu den Finalisten gehören. Nach dem Umweltpreises des Landtages von Mecklenburg-Vorpommern von 2019 für zwei Greifswalder Projekte ist dies die nächste große Auszeichnung für die Stadt.(...)“

In der Begründung für die Nominierung Greifswalds heißt es: Die Stadt verstehe sich als „innovatives Regional- und Kulturzentrum“ und „strebt für die Bürger eine größtmögliche Lebensqualität und Gesundheit bei gleichzeitigem Umwelt- und Klimaschutz an.“ Darüber hinaus wird Bezug genommen auf den hohen Radverkehrsanteil sowie die Bemühungen zur Förderung der Biodiversität. (T&F: Hansestadt Greifswald)





EIN ROADTRIP MIT CHARLY

Der gebürtige Neustrelitzer Charly Hübner schickt uns auf einen Roadtrip durch die Republik. Die vierteilige Mini-Serie "Für immer Sommer 90" kann seit dem 23. Dezember 2020 in der ARD-Mediathek abgerufen werden. Im Januar wurde das Format als 90-minütiger Film im Ersten gezeigt.

Worum geht's? Andy Brettschneider (Charly Hübner) nimmt die Zuschauer*innen mit auf eine Reise: Von seinem gegenwärtigen Leben als Investmentbanker in Frankfurt am Main, kehrt er zurück in seine Heimat Mecklenburg-Vorpommern und den Sommer 1990, um herauszufinden, wer hinter einer anonym verfassten Nachricht steht, die ihm eine Vergewaltigung vorwirft. Er trifft er auf seine alte Clique, gescheiterte Zukunftsträume und ganz am Ende zu sich selbst. Was passiert, wenn frühere Freunde nach einem wortwörtlichen Wendepunkt in ihrer Geschichte nach 30 Jahren wiedervereintigt sind?

Die Idee für das Stationendrama entwickelte Hauptdarsteller Charly Hübner gemeinsam mit Lars Jessen und Grimme-Preisträger Jan Georg Schütte. Gedreht wurde Anfang August 2020 in Brandenburg, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen und Sachsen. Die Darsteller spielen übrigens ohne vorgegebenen Text, nur auf Basis ihrer Figurenbiografien.

(T: obs/ARD Das Erste, F: ARD Degeto/Manju Sawhney/Montage Felix Schlüter, Typeholics)



REGIONALE AUTOR*INNEN GESUCHT!

Kultur trotz(t) Corona: Die Annalise-Wagner-Stiftung aus Neubrandenburg schreibt zum 30. Mal den mit 2.500 Euro dotierten Annalise-Wagner-Preis aus. Für junge Autorinnen und Autoren bis 27 Jahre gibt es zusätzlich eine Chance auf den 10. Annalise-Wagner-Jugendpreis. Die Preisvergabe wird unterstützt durch den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte.

Ausgezeichnet wird ein Text, der sich inhaltlich auf die historische Region „Mecklenburg-Strelitz“ bezieht oder von Autorinnen und Autoren stammt, die im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte leben. Dabei ist wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Sachliteratur genauso gefragt wie Belletristik aller Genres oder Kinder- und Jugendliteratur. Manuskripte sind ebenso willkommen wie bereits veröffentlichte Texte aus den letzten 3 Jahren.

Wer mitmachen möchte, schickt einfach eine kurze Nachricht per E-Mail an stiftung.bibl@neubrandenburg.de. Einsendeschluss ist der 1. März 2021. (T: Stadt Neubrandenburg / MF, F: © Annalise-Wagner-Stiftung)

AUSSTELLUNG **meiN|Bild**



Coronabedingt musste die Ausstellung mit dem Titel "**meiN|Bild**" in das Jahr 2021 verschoben werden

(wir berichteten). Die Kunstsammlung Neubrandenburg zeigt in ebenjener Kunst von Freizeit- und NachwuchskünstlerInnen und öffnet damit Türen für Jeden, der sich und sein Können präsentieren möchte. In den Vorjahren entstanden bereits fantasievolle Motive - zum Beispiel Selbstporträts oder Zeichnungen des HKB-Turms oder des Belvederes (siehe Foto). Natürlich können auch in der Neuauflage der Ausstellung wieder KünstlerInnen ab 10 Jahren an der Aktion teilnehmen und themenungebundene Kunstwerke einreichen.

Wenn die Kunstsammlung Neubrandenburg öffnen darf, soll die Ausstellung "**meiN|Bild**" vom **3. bis zum 21. März 2021** zu den Öffnungszeiten des Hauses gezeigt werden. **Die Abgabe der hängefertigen Arbeiten erfolgt am 20. Februar 2021** von 11:00 bis 17:00 Uhr. Also nutzt die Zeit bis dahin, malt, zeichnet, klebt oder formt, bis auch ihr ein Ergebnis vorzeigen könnt, das alle zum Staunen bringt. Mehr Informationen findet ihr online unter:

www.kunstsammlung-neubrandenburg.de

(T&F: MF)

Archivfoto März 2018:
Durch den Abriss des ehem.
Radisson blu-Hotels auf dem
Marktplatz wird der Ausblick
von der Plattform der Kon-
zertkirche auf den HKB-Turm
vollständig offen. ►



SCHON GESEHEN, NIX DAVON GEHÖRT... Folge 1: HKB

Die Geschichten hinter den Sehenswürdigkeiten Neubrandenburgs

Nach dem zweiten Weltkrieg sollten in Neubrandenburg viele Häuser wieder aufgebaut werden, neue Gebäude entstehen und Kultur wieder aufleben. Eben jene bekam jedoch im Jahr 1959 einen gewaltigen Dämpfer: Das Neubrandenburger Volkshaus, welches als einziges einen größeren Saal für Veranstaltungen bot, brannte ab. Eine neue Stätte für das städtische Kulturleben musste her – die Geburtsstunde des HKB.



▲ Foto: Stadtarchiv Neubrandenburg / Hans Wotin:



▲ So kennen wir das HKB im Jahr 2021: Einst vorrangig kulturell genutzt, befindet sich heute u.a. ein Modehaus in den Räumlichkeiten des 56 Jahre alten Gebäudes. Doch auch dieser Warenanbieter blieb von den Schließungen während der Corona-Pandemie nicht verschont und musste, wie hier zu sehen, seine Türen zwischenzeitig schließen.



Am 1. Mai 1963 wurde der Grundstein für das Haus der Kultur und Bildung gelegt und so entstand ein Gebäudekomplex mit Ausstellungsräumen, Gastronomie, einem Theater sowie der Regionalbibliothek und dem HKB-Turm, der bis heute einen schönen Ausblick auf die Vier-Tore-Stadt bietet.

Am **17. Juli 1965** wurde der neue kulturelle Mittelpunkt der Stadt eröffnet und bot seitdem in seinen Räumen vielfältige Veranstaltungen wie Messen, Tanzabende und Konzerte für Stadtbewohner und Gäste. Bis zum Beginn der 1990er fanden mehrere Millionen Besucher ihren Weg in die Hallen des Hauses, doch die Konzertkirche, ganz in der Nähe, wurde für Veranstalter und Besucher immer attraktiver, sodass das HKB nicht mehr ganz mithalten konnte. Nach langer Bearbeitung verschiedener Konzepte und noch längeren Umbau- und Sanierungsarbeiten zwischen 2013 und 2015 sieht das Haus der Kultur und Bildung nun so aus, wie wir es kennen. **Der Umbau soll ca. 44 Millionen Euro gekostet haben.**

Im Zentrum stehen heute Veranstaltungsräume und die Touristeninformation, links davon befinden sich Einzelhandel und Stadtarchiv, rechts, im 56 Meter hohen "Kulturfinger", finden wir unter anderem das Turmcafé, Konferenzräume, Ärzte und ein Wellness- und Kosmetikstudio. (T: MF)



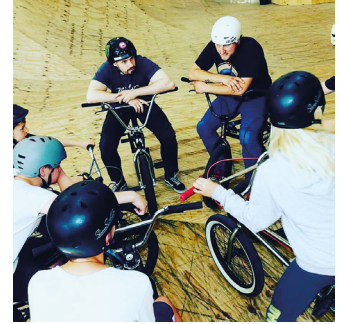
▲ Heute Teil des Komplexes: Das Restaurant Italy am Fuße des Turms.



▲ Mit dem Fahrstuhl in die 13. und 14. Etage des Kulturfingers - Hier befindet sich das Turmcafé. (Foto: Archiv 2015)



WAS PASSIERT DERZEIT EIGENTLICH IN DER SKATEHALLE?



Der Verein **Rollkollektiv 4 Tore e.V.** schaut hoffnungsvoll ins neue Jahr. Das Mammutprojekt BMX- und Skatehalle hat neben coronabedingter Schließung in der Vergangenheit schon einige Hürden überwinden müssen. Darunter zählte auch die Erfüllung von Brandschutzaufgaben, die mehrere tausend Euro verschlangen. Der Brandschutzkonzept sei nun aber *„fast vollständig erfüllt“*, so Vereinsmitgründer Daniel Jahnke. Optimistisch berichtet er uns außerdem vom *„Zulauf von Kindern und Erwachsenen aus MV, Brandenburg und Berlin“*.

„[Wir] konnten (...) in den letzten Monaten tolle Projekte mit verschiedenen Schulen, der Hintersten Mühle, der AWO, dem Kreis-Jugend-Ring, der Stiftung Bildung M-V und der Stadt an den Start bringen.“ 2021 sind weitere Projekte geplant, darunter eines mit der Trickfabrik aus Schwedt, die ebenfalls eine Skatehalle verwirklichen möchte. Ein weiteres Standbein des Rollkollektivs: Seit September befindet sich der MV-weit einzige Stunt-Scooter-Store in den heiligen Hallen des Vereins. Hier wird alles rund um die Themen BMX, Streetwear, Skateboarding und Co. verkauft. Daniel steht als gelernter Fahrradmechaniker und 20 Jahren Erfahrung im BMX-Sport mit Rat und Tat zur Seite. Auch während des Lockdowns war und ist der Street Store für Bestellungen und zur Abholung für euch da. Die Werkstatt für Sportgeräte wie Stunt-Scooter, Skateboards, BMX oder MTB sowie auch für normale Fahrräder hat weiterhin geöffnet. Online unter www.rollkollektiv4tore.de findet ihr alle Infos und Kontaktdaten. *„Wir wünschen uns für die Zukunft“,* erzählt uns der Radprofi, *„dass Corona bald vorüber ist, alle gesund sind und wir gemeinsam unsere Skatehalle nutzen können.“*

(T: MF, F: Rollkollektiv Vier Tore e.V.)



BLUESKONZERT IN NEUSTRELITZ

Das ursprünglich für den 24. Januar angekündigte Konzert mit JOSA und Mark Rose **wurde auf den 18. Juni dieses Jahres verlegt**.

Mark Rose und Josa singen und erzählen Geschichten - Musik, die durch akustische Instrumente und den intimen Moment eines Konzertes zum Leben erwacht. Eigene Stücke sowie eine feine Auswahl ihrer Lieblingssongs anderer Musiker bringen die beiden Freunde am 18. Juni 2021 im Biergarten der Schiefen Ebene in Neustrelitz zu Gehör. Die Türen öffnen um 17:00 Uhr, das Konzert beginnt um 20:00 Uhr. Reservierungen sind bei Augenoptikerin Pollex während der Geschäftsöffnungszeiten sowie telefonisch unter 03981 - 229 218 möglich. (T&F: PR)



ONLEIHE GRATIS! DIGITAL AUSLEIHEN IM LOCKDOWN

Die Stadtbibliothek Greifswald bietet, gemeinsam mit den Bibliotheken im ONLEIHE-Verband Mecklenburg-Vorpommern, ein tolles kostenfreies Angebot: Derzeit können sich alle Interessierten mit Wohnsitz in Mecklenburg-Vorpommern kostenlos für die ONLEIHE registrieren und damit das große digitale Angebot aus Romanen, aktuellen Sachbüchern, Hörbüchern, Tageszeitungen oder Zeitschriften nutzen. Das Angebot gilt bis 28. Februar 2021. Danach erlischt der Zugang automatisch, Folgekosten fallen nicht an.

Anmeldung unter: <http://anmeldung.onleihe-mecklenburg-vorpommern.de>

(T: Hansestadt Greifswald / F: Pixabay)

SUPPORT YOUR LOCALS!

In Neubrandenburg und Umgebung gibt es unzählige Restaurants, Bars, Kneipen und Cafés, die seit Monaten mit Einschränkungen zu kämpfen haben. Einige dieser Lokalitäten haben wir euch hier aufgelistet. Ruft doch mal an und informiert euch, **ob** die Lieferung oder Abholung von Speisen und Getränken möglich ist und wie viel Zeit benötigt wird, diese für euch zuzubereiten.

DEUTSCHE & MECKLENBURGISCHE KÜCHE



Brauhaus zu Wallenstein

Rostocker Str. 33, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 563 07 89

Fürstenkeller

Stargarder Straße 37, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 569 199 1

Gasthaus „Zur Lohmühle“

Stargarder Tor 4, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 44 28 43

Johannes Gasthaus

Johannesstraße 11a, 17034 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 422 60 60

Mudder Schulten Stuben

4. Ringstraße 425, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 582 376 6

Restaurant Sandkrug

Malzstraße 37, 17034 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 422 270 6

Schweineinstall

Friedrich-Engels-Ring 55, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 566 0 577

Wiekhaus Nr. 45

4. Ringstraße, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 566 776 2

CAFÉS & KAFFEEHÄUSER



25 GRAD

Stragarder Straße 5, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 351 754 50

Augusta's Seebad

Am Augustabad 8, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 368 413 1

Boulevard Café

Turmstraße 13, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 582 359 0

Café & Restaurant Am Treptower Tor

Kleine Fischerstraße 3, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 351 752 00

Café Alte Post

Stargarder Straße 5, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 454 698 45

Café Broda

Oelmühlenstraße 2, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 563 874 45

Café Lounge

Neutorstraße 34, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 555 35 85

Café Zollhaus

Treptower Straße 39, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 557 919 99

Bäckerei Junge

im Bethanien Center, Tel.: 0395 - 379 860 31
im Marktplatz-Center, Tel.: 0395 - 568 331 51
Turmstraße, Tel.: 0395 - 379 515 97

Coffee Fellows

im Marktplatz-Center, Tel.: 0395 - 563 074 4

Hatscher Marien-Café

Treptower Straße 7, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 379 985 91

Conditorei und Café Fuhrmann

Pfaffenstraße 2, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 582 324 5

Kaffeeküche

Badstüberstraße 1, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 351 760 16

Kowalewski Stadtbäckerei

Stargarder Str. 17, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 568 327 75

Torcafé

Friedländer Tor 2, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 584 113 2

Turmcafé

im HKB Marktplatz 1, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 379 613 20



WEIN, COCKTAILS & MEHR



Schauspielhaus Foyercafé

Pfaffenstraße 22, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0176 - 630 45 348

Konsulat

Jahnstraße 3, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 555 392 8

Last Orders Pub

Gerichtsstraße 2b, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 568 312 2

Mohnblau

Am Güterbahnhof 5, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 569 185 77

Winehouse

4. Ringstraße 45, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 568 303 0

THE QUAICH Whiskeybar

Neutorstraße 32, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 555 334 7

Wollenberg

Lindenstraße 43, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 368 343 4

MEXIKANISCH / ARGENTINISCH & CO.

La Paz

Windbergsweg 4, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 570 808 44

Oliva

Jahnstraße 3a, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 379 986 1



GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN



Athos

Stargarder Straße 35, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 455 588 87

Hellas

Lessingstraße 14, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 569 185 22

Marathon

Katharinenstraße 25, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 544 113 7

Ston Panos

Friedrich-Engels-Ring 55, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 01525 - 245 623 5

ASIATISCHES



Asia-Restaurant Dynasty

Treptower Str. 9, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 544 174 8

China-Restaurant Family

Neustrelitzer Str. 4, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 563 911 9

Hai Asia

Stargarder Str. 10a, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 568 345 4

DOKI

Turmstraße 28, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 563 905 3



EISCREME & CO.



Café Klassik

im Bethanien Center, Tel.: 0395 - 367 700

Eis-Cafe Tina

Einsteinstraße 37, 17036 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 707 26 20

Eiscafé Venezia

im Marktplatz-Center, Tel.: 0395 - 584 297 8

Eispavillon

Windbergsweg 10, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 582 306 2

MRS. PINGU

Ihlenfelder Str. 30, 17034 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 422 921 6

Venezia Am See

Schillerstraße 42, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 558 435 5

FISCH



Das Bootshaus

Schillerstraße 21, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 570 810 50

Fischladen

Friedländer Straße 4, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 582 271 0

LIEBE, LIEBE, LIEBELEI...

Ist der Valentinstag nur eine Erfindung der Blumenhändler?



Das Gerücht hält sich wie ein hartnäckiger Rotweinfleck im Teppich: Der Valentinstag sei eine Erfindung des Einzelhändels. Stimmt das?

Namensgeber für die romantische Feierlichkeit am 14. Februar soll der heilige Valentin sein. Er gilt als Schutzpatron der Liebenden, lebte im 3. Jahrhundert in Rom und soll dort Liebespaare christlich getraut haben, obwohl der Kaiser dies verboten hatte. Während eben jene Ehen unter einem guten Stern gestanden haben sollen, kann man selbiges vom Leben des Bischofs nicht behaupten. Valentin wurde am 14. Februar 269 enthauptet. Im Jahr 469 rief Papst Gelasius den Todestag des heiligen Valentins als kirchlichen Gedenktag aus. Viel später, im 15. Jahrhundert, sollte sich daraus der Ritus entwickeln, den wir heute kennen:

Liebesbriefe, Blumen und Süßigkeiten an die Angebetete oder den Liebsten verschicken. Britische Auswanderer sollen den Brauch später in die Vereinigten Staaten gebracht haben.

DOCH GANZ UNSCHULDIG IST DER EINZELHANDEL NICHT!

Der Brauch florierte, im wahrsten Sinne des Wortes, erst um 1950 in Deutschland. Erste Valentinsbälle wurden veranstaltet, Deutschland profitierte vom sogenannten "Wirtschaftswunder" und so machte natürlich auch die Blumenbranche vermehrt auf ihre Waren aufmerksam. Heute werden schätzungsweise, mit dem Tag der Liebenden, bundesweit Umsätze im Wert von insgesamt einer Milliarde Euro generiert.

(T: MF, F: Ed Robertson - Unsplash.com)

PAKEJTAHR 2020:

So viel mussten unsere Zusteller leisten



Durch eingeschränkte Möglichkeiten, im stationären Einzelhandel shoppen zu gehen, profitierten nicht nur Onlineshops sondern auch Logistikunternehmen wie die Deutsche Post DHL Group. Im gesamten Jahr waren es 1,8 Milliarden Pakete. Mit seinem breiten Angebot an Logistikdienstleistungen hat der Konzern seinen Umsatz um 5 Prozent auf 66,8 Milliarden Euro steigern können. Vor allem die Paket- und Briefzusteller*innen mussten deshalb alles geben. Allein in der Woche vor Weihnachten wurden in Deutschland 61 Millionen Pakete ausgeliefert. Übrigens wurden im letzten Jahr auch die Standorte für Packstationen aufgerüstet und um 2.100 Stationen erweitert. 2021 sollen zirka 2.000 weitere folgen und so die Zustellungen für Kuriere sowie das Versenden von Paketen für Kunden vereinfachen. (T: MF, F: Deutsche Post)

SO SEHEN ENERGIESPARMEISTER AUS



Welche Schule wird Energiesparmeister? Bewerbungen für den gleichnamigen Wettbewerb werden **bis zum 26. März** auf **www.energiesparmeister.de** entgegengenommen. Auf die Landessieger wartet der Titel „Energiesparmeister“ und 2.500 € Preisgeld. Alle Landessieger haben außerdem die Chance auf den Bundessieger. Der Energiesparmeister-Wettbewerb ist eine Aktion der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online und wird unterstützt durch die vom Bundesumweltministerium geförderte Kampagne „Online-Klimaschutzberatung für Deutschland“.

Die Landessieger der Pestalozzischule Parchim haben 2020 die Jury mit praktischen Klimaschutzprojekten überzeugt: Mit Mülltrennung und dem sparsamen Beheizen der Klassen- und Fachräume sowie der Bewässerung des Schulgartens mit Regenwasser leisten die Parchimer einen wertvollen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz an ihrer Schule. (T&F: co2online)



WIE GUT UND NOTWENDIG SIND PROTEINRIEGEL?

Eines vorweg: Nicht alles, was im Discounterregal nach Proteinbombe aussieht, ist wirklich ein perfekter Eiweißlieferant. Zum einen schwankt der Eiweißgehalt in den kleinen Snackriegeln immens, zum anderen muss man klar unterscheiden zwischen **Protein-** und **Energieriegel**.

Während **Proteinriegel** ausreichend Eiweiß für die vom Kraftsport ausgezerrte Muskulatur liefern, enthalten **Energieriegel** eine hohe Menge an Kohlenhydraten, Magnesium und Kalzium - perfekt geeignet für Ausdauersportler. Wer selten bis nie Sport treibt, sollte sich allerdings andere, natürliche Proteinquellen suchen, denn zu viel Eiweiß kann unter anderem zu schwerer Übelkeit und Verstopfungen führen. Pro Tag liegt der Eiweißbedarf pro Kilogramm Körpergewicht bei 0,8 Gramm. Insgesamt gilt: Egal ob Sportler oder nicht - Energie- und Proteinriegel ersetzen keine vollwertige Mahlzeit, da sie zu wenige Mineralstoffe und Vitamine enthalten, die ein gesunder Körper benötigt. Sie sollten lediglich als Ersatzprodukte zu schokoladigen Snacks betrachtet werden, die Energie für einen Marathon liefern oder Ergebnisse beim Muskelaufbau unterstützen. Welcher Riegel in der unüberschaubaren Angebotsmenge am besten abschneidet, entscheidest du, denn jeder Sportler hat andere Ansprüche und Wünsche an die Süßigkeit. Wie wichtig dir die Inhaltsstoffe, der Einsatz von tierischen Produkten und der Geschmack sind, liegt bei dir. Wir stellen vier Produkte anhand ihrer Nährwerte und Preise gegenüber.

PROTEINRIEGEL IM VERGLEICH



Weider 60% Protein Salted Peanut Caramel

Gewicht pro Riegel: 45 g
Brennwert pro Riegel: 167 kcal
Fett pro Riegel: 4,6 g
Eiweiß pro Riegel: 27 g
Zucker pro Riegel: 0,2 g

- + mit Milcheiweiß
- + enthält BCAA (Aminosäuren, die effektiven Muskelaufbau nach dem Training und den Fettabbau fördern)
- + enthält Zink
- enthält Kollagenhydrolysat

Preis: 1,99 €



PowerBar ProteinNut2 Milk Chocolate Peanut

Gewicht pro Riegel: 45 g
Brennwert pro Riegel: 172 kcal
Fett pro Riegel: 4,4 g
Eiweiß pro Riegel: 15 g
Zucker pro Riegel: 1,2 g

- + mit Milcheiweiß
- + handlich: In der Verpackung sind 2 kleine Riegel enthalten
- enthält Sucralose (Süßungsmittel) und zu viele andere Zusatzstoffe
- viel Vollmilchkuvertüre
- enthält Kollagenhydrolysat

Preis: 1,49 €



Barebells Protein Bar White Chocolate Almond

Gewicht pro Riegel: 55 g
Brennwert pro Riegel: 204 kcal
Fett pro Riegel: 8,4 g
Eiweiß pro Riegel: 20 g
Zucker pro Riegel: 1,3 g

- + mit Milcheiweiß
- + abwechslungsreiche Sorten
- + Optik und Geschmackserlebnis außergewöhnlich gut
- + ohne Palmöl
- mittelhoher Fettanteil
- hoher Preis

Preis: 2,49 €



Seitenbacher Pink Protein-Riegel

Gewicht pro Riegel: 60 g
Brennwert pro Riegel: 204 kcal
Fett pro Riegel: 8 g
Eiweiß pro Riegel: 16 g
Zucker pro Riegel: 14 g

- + rein natürliche Inhaltsstoffe
- + hochwertige Eiweißquellen
- + ausgewogener Geschmack
- + handlich: In der Verpackung sind 2 kleine Riegel enthalten
- viel Zucker
- hoher Preis

Preis: 1,49 €

MIT EINER APP
DEN WALD INS
WOHNZIMMER
HOLEN

MEDITIEREN FÜR DEN WALDSCHUTZ



Der Wald ist Sehnsuchtsort vieler Menschen. Er hilft, dem Alltagsstress zu entfliehen, und hat zudem eine gesundheitsfördernde Wirkung. Bereits ein gemütlicher Spaziergang reicht aus, um die Natur vor Ort mit allen Sinnen zu genießen. Wenn das nicht gelingt, weil etwa das Wetter nicht mitspielt, kann sich nun jeder dank eines neuen Angebots den Wald direkt ins heimische Wohnzimmer holen – und dabei meditieren.

WALDMEDITATION IM WOHNZIMMER

Gemeinsam haben die Naturschutzorganisation WWF und **die Meditations-App 7Mind*** eine Waldmeditation entwickelt. Nutzer der App können sich die Wald-Entspannung ab sofort direkt auf ihr Handy laden und beim Meditieren im Wohnzimmer oder an einem anderen Lieblingsort die Natur jederzeit bewusst erfahren. Die angeleitete Meditation wird begleitet von Klängaufnahmen aus dem Schwarzwald, einer Projektregion des WWF. Sie dauert zehn Minuten und ist damit bestens geeignet, um auch an besonders stressigen Tagen Ruhe und Entspannung zu finden. Die Meditations-App kann bei Google Play oder im App Store heruntergeladen werden. Nähere Information finden Interessierte unter **www.wwf.de/waldmeditation**. Während der Kooperation bis **Ende März 2021** steht die Waldmeditation Nutzern **kostenfrei** zur Verfügung.

NATUR BRAUCHT ACHTSAMKEIT

Mit der Meditation wollen die beiden Partner auf die Bedeutung der Wälder als wesentliche Lebensgrundlage aufmerksam machen. „Wälder beheimaten rund 80 Prozent aller an Land lebenden Arten, sind Rohstofflieferant und bestimmen unverzichtbar den Wasserkreislauf sowie das Weltklima“, erklärt Silke Hahn, Projektleiterin beim WWF Deutschland. Ein Besuch im Wald helfe, ein Bewusstsein für die Natur zu erlangen. „Damit sie uns erhalten bleibt, ist die Natur gleichzeitig darauf angewiesen, dass Menschen achtsam mit ihr umgehen“, so Hahn. Achtsamkeit und Naturschutz seien eng miteinander verbunden. (T: djd)



Gemeinsam setzen sich die Kooperationspartner dafür ein, ein Bewusstsein für Natur und Naturschutz zu schaffen. (Foto: djd/www.wwf.de/Thomas Stephan)



Bei der Waldmeditation kommt man Schritt für Schritt zur Ruhe. (Foto: djd/www.wwf.de/Claudia Nir)

* MEHR INFOS & TIPPS ZU
MEDITATION & DER APP 7MIND
FINDEST DU, WENN DU
JETZT UMBLÄTTERST!



FIT & GESUND

SO FINDEST DU DEN NÄCHST- GELEGENEN ARZT- ODER APOTHEKEN- NOTDIENST



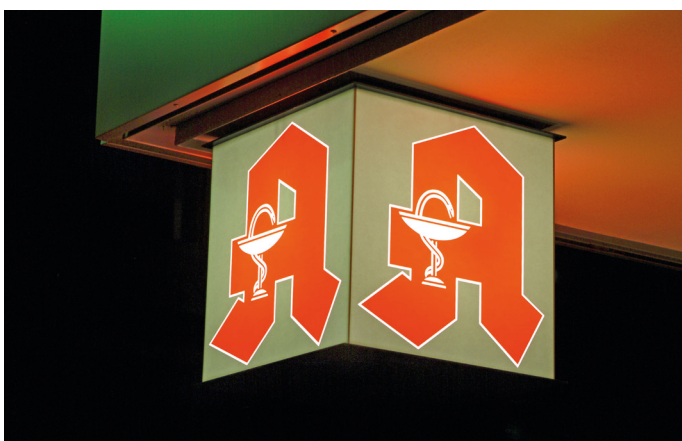
Was tun bei Sonnenbrand? Wie versorgt man eine Schürfwunde richtig? Welches Mittel hilft bei Heuschnupfen? Bei leichten gesundheitlichen Beschwerden, die mit einer grundlegenden fachlichen Beratung und rezeptfreien Medikamenten in den Griff zu bekommen sind, ist die Apotheke des Vertrauens die richtige Anlaufstelle. Handelt es sich um Erkrankungen oder Verletzungen, die eine Untersuchung und weiterführende Behandlung erforderlich machen, sollte natürlich der Hausarzt aufgesucht werden. Allerdings halten sich weder kleinere noch größere Notfälle an reguläre Öffnungszeiten. Hat sich zum Beispiel das Kind beim Wochenendausflug mit dem Fahrrad eine Schürfwunde zugezogen, sollten direkt unterwegs Desinfektionsspray und Verbandmaterial besorgt werden. Und schwillt ein Insektenstich plötzlich stark an, ist es wichtig, dass die medizinische Behandlung umgehend erfolgt - auch wenn es bereits spät am Abend ist.

SCHNELLE HILFE IM NOTFALL - RUND UM DIE UHR



Die Notdienste der Apotheken machen es möglich, dass Menschen auch nachts, am Wochenende und an Feiertagen dringend benötigte Arzneimittel und eine qualifizierte Beratung erhalten. Für die Inanspruchnahme dieser Leistungen kann eine einmalige Gebühr in Höhe von 2,50 € erhoben werden. Handelt es sich um ernsthaftere Beschwerden, sollte man sich direkt an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden, der Patienten im Fall akuter Erkrankungen außerhalb der Öffnungszeiten von Haus- und Fachärzten untersucht und versorgt. Gut zu wissen: Auch mit schmerzenden Zähnen muss sich niemand bis zum nächsten Werktag herumquälen. Hier hilft der separate zahnärztliche Bereitschaftsdienst.

UMKREISSUCHE PER APP ODER ONLINE



Doch wo findet man im Fall der Fälle möglichst schnell und unkompliziert den nächstgelegenen Apothekennotdienst oder die zuständige Bereitschaftspraxis in der Umgebung? Einen entsprechenden Service bietet beispielsweise die App von Das Telefonbuch, die kostenlos in den App Stores von Google und Apple heruntergeladen werden kann. Mithilfe der Umkreissuche werden alle Apothekennotdienste innerhalb eines Orts oder eines Postleitzahlenbereichs angezeigt. Die Telefonnummer sowie die genauen Öffnungszeiten sind direkt im Suchergebnis hinterlegt. Darüber hinaus liefert die Anwendung eine übersichtliche Liste mit bundesweiten Notfallnummern. Diese umfassen neben den ärztlichen Bereitschaftsdiensten für sämtliche Regionen in Deutschland auch weitere wichtige Kontakte wie zum Beispiel den Giftnotruf oder Hilfefonnummern für Kinder, Schwangere und Eltern. Online unter www.dastelefonbuch.de stehen die nützlichen Services ebenfalls zur Verfügung. (T: djd, F: djd/Das Telefonbuch/mauritius images/Lumi Images)

SO BRINGT Yoga RUHE IN DEIN HOMEOFFICE



ERNÄHRUNGSBERATERIN FRANZISKA HIRSCH weiß nicht nur, was für eine gesunde Lebensweise auf den Tisch gehört, sondern auch wie du dich während der Arbeit im Homeoffice entspannen und zugleich etwas für deinen Körper tun kannst. Vor allem stundenlange Arbeit am Computer führt häufig zu Nacken- und Rückenproblemen - unsere Körperhaltung leidet.

Der ständige Kontakt mit dem Bildschirm kann außerdem zu müden Augen führen. Das blaue Licht des Monitors ist sogar verantwortlich dafür, dass unser Biorhythmus gestört wird und aus dem Gleichgewicht kommt. Die folgenden Übungen sollen dir einen Moment des inneren Gleichgewichts zurückgeben. Sie lassen sich leicht am Schreibtisch oder in einer kurzen Pause erledigen. So schaffst du Ruhemomente und bist insgesamt ausgeglichener.



MEDITATION IM SITZEN

Vorteile: Entspannung für Körper und Seele, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Blutdrucksenkung

So geht's: Nimm einen aufrechten, bequemen Sitz ein. Deine Füße sollten hierbei den Boden berühren. Schließe gern deine Augen oder suche dir einen ruhigen Punkt an der Wand. Konzentriere dich danach auf deine Atmung. Atme langsam ein und aus. Du kannst versuchen, in ein bestimmtes Körperteil hineinzuatmen oder dich auf Brust- oder Bauchatmung zu fokussieren. Fällt es dir schwer, deine Konzentration aufrechtzuerhalten, kann es dir helfen, deine Atemzüge zu zählen oder in Gedanken "ein" und "aus" vor dich hin zuzahlen, während du ein- und ausatmest.

Tipp: Meditations-Apps können zu Beginn sehr hilfreich sein. Vorschläge: Headspace, Calm, 7mind*



AUFRICHTUNG ZUR SONNE

Vorteile: Verbesserung der Haltung, Vorbeugung von Verspannungen & Schmerzen

So geht's: Nimm einen aufrechten Sitz ein und richte dich nach vorne gerade aus. Deine Füße sollten auch bei dieser Übung den Boden berühren. Bewege deine Arme nun im Wechsel nach oben und wachse so nach und nach in die Länge. Atme dabei bewusst ein und aus. Wiederhole die Übungen 10 - 30 Mal.

Tipp: Es lohnt sich hierfür auch aufzustehen, du sitzt ohnehin schon genug!



GODDESS SIDE STRETCH

Vorteile: Entlastung der Wirbelsäule, Hilft den Blickwinkel zu ändern, Entspannung der Rückenmuskulatur

So geht's: Nimm vorerst einen aufrechten Sitz ein und stelle die Füße weit auseinander. Strecke einen Arm über die Seite nach oben. Mit dem anderen Arm stützt du dich auf deinen Oberschenkel. Wachse jetzt schräg nach oben, bis du eine Dehnung an deiner Flanke spürst. Halte die Position mindestens 30 Sekunden und atme tief in deine Rippenbögen. Danach wiederhole die Übung auf der anderen Seite.

Tipp: Schaue hierbei in die Ferne oder schließe die Augen, um sie zu entlasten.





DREIECKSTELLUNG

Vorteile: Stimuliert die Verdauung, schärfte die Konzentration, Verbesserung der Beweglichkeit

So geht's: Mache einen großen Schritt zur Seite (ca. eine Beinlänge). Ein Fuß zeigt gerade nach vorne, der andere Fuß ist ca. 20 Grad nach innen eingedreht. Jetzt breite deine Arme in Schulterhöhe weit zur Seite aus, bis sie sich parallel zum Boden befinden. Mit der Ausatmung beuge dich jetzt langsam zu einer Seite, ein Bein bleibt dabei gestreckt. Lege deine vordere Hand zwischen Knie und Fuß auf dem Schienbein ab, wo es dir ohne Anstrengung möglich ist (gerne auf einem Block). Dein Brustkorb bleibt geöffnet. Strecke den anderen Arm nach oben. Beuge den Kopf ein wenig zum Oberarm, der Blick folgt der oberen Hand. Verweile für zwei bis drei Minuten in dieser Körperhaltung. Atme dabei bewusst. Wiederhole danach das Dreieck auf der linken Seite.

Tipp: Taste dich langsam an die Übung ran, falls du sie nicht kennst. Erzwingen nichts!



BRIDGE

Vorteile: Stärkt Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur; fördert die Verdauung

So geht's: Lege dich in Rückenlage auf eine Matte und stelle beide Füße hüftbreit auf. Die Arme können entweder seitlich am Körper oder verschränkt auf der Brust liegen. Kippe dein Becken nach vorne, spanne den Bauch an und rolle deine Hüfte Wirbel für Wirbel nach oben. Es sollte jetzt eine gerade Linie vom Knie bis zur Brust entstehen. Halte die Position 10 Sekunden. Alternativ kannst du auch 10 mal wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Tipp: Die Übung macht noch mehr Spaß, wenn du die Füße dabei auf einen Gymnastikball stellst.



ERNÄHRUNGSBERATERIN FRANZISKA HIRSCH

Dir haben die Übungen gefallen und du möchtest noch mehr für deine Gesundheit machen?

Dann schau doch mal auf ernaehrungsberatung-hirsch.de vorbei! Hier findest du leckere Rezepte, Informationen zu einer gesunden Ernährung und zu weiteren Angeboten der Ernährungsberatung Hirsch.

Ein individuelles Personaltraining und/oder professionelle Ernährungsberatung kannst du jetzt auch online bekommen. **Vorteile:** Alles kann genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten werden, eine Bezuschussung von deiner Krankenkasse ist möglich und du sparst dir An- und Abfahrten.



MEHR ZU DEN THEMEN GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG FINDEST DU AUCH AUF INSTAGRAM:
[@ernaehrungsberatung.hirsch](https://www.instagram.com/ernaehrungsberatung.hirsch)

* YOGA- UND MEDITATIONS-APPS ALS HILFESTELLUNG

Vorteile: Apps, Online-Channel und Foren können dir helfen, den Einstieg in Themen wie Meditation und Yoga zu finden. „7Mind“ ist eine der vielen Meditations- und Achtsamkeit-Apps, die du bei deiner Recherche finden wirst. 2014 von Studenten gegründet, zählt das Unternehmen mit Sitz in Berlin inzwischen 43 Mitarbeiter und über 1,6 Millionen App-Nutzer. „7Mind“ kommt ganz unesoterisch daher und wird zudem professionell und wissenschaftlich begleitet. Die 7Mind-App bietet geführte Meditationen, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen von sieben Minuten. Im kostenfreien Einstiegerskurs sind sieben Grundlagenübungen verfügbar. Im Abonnement gibt es vertiefende Kurse und Einzelmeditationen zu Themen wie Gesundheit, Schlaf, Gelassenheit oder Stressmanagement. Die Kurse kosten im Jahresabo 4,99€ pro Monat; im Monatsabo 11,99€ pro Monat, im „Lifetime“-Abo einmalig 149€. Die App umfasst aktuell über dreißig verschiedene Kurse und diverse Einzelmeditationen, Naturklänge, Stille- und Gongmeditationen, Gedankenreisen und Schlafgeschichten. (T: MF/PR 7Mind, F: PR 7Mind)





Entgiftung, „Selfcare“ und Co. bringen fitter und gesünder durchs Jahr **MIT DARM-DETOX NEUE ENERGIE TANKEN**

Was hat uns in den letzten Monaten nicht alles bewegt: Lockdown, Kontaktbeschränkungen und wenig Zerstreuung. Kein Wunder, dass viele Menschen sich da gern mit süßen Leckereien, herzhafter Winterküche und einem aromatischen (Glüh-)Wein trösten. Das alles tut der Seele gut – bleibt aber nicht ohne Folgen. So kann schon ein erhöhter Zuckerkonsum von nur wenigen Tagen eine ungünstige Wirkung auf den Darm haben. Aber auch eine insgesamt falsche Ernährung, bestimmte Medikamente sowie hohe körperliche oder psychische Belastungen wie Stress bringen die Darmflora schnell aus dem Gleichgewicht und strapazieren die schützende Darmbarriere.

NICHT ALLE KUREN SIND EFFEKTIV

Die Folgen können Infekte, Unverträglichkeiten oder Erschöpfung sein. Um dem Körper nach den vielen Herausforderungen frische Energie für das neue Jahr zu verschaffen, ist dann eine Detox-Darmkur oft hilfreich. Aber Vorsicht: Entgiftung ist nicht gleich Entgiftung. Viele angepriesene Saftkuren etwa schränken zwar die Zufuhr schädlicher Stoffe ein, aber auch die eigentlich wichtige Aufnahme von Nähr- und Ballaststoffen. Zudem haben sie keinen erwiesenen heilenden Effekt auf die Darmwand. Hingegen liegt für speziell aufbereitetes Vulkanmineral wie in Panaceo Basic Detox, sogenanntes PMA-Zeolith, eine klinisch belegte Wirksamkeit in hochwertigen wissenschaftlichen Studien vor. Darin wurde gezeigt, dass unter der Einnahme die gesunde Funktion der Darmwand nachweislich gefördert und bei vorliegender Schädigung sogar wiederhergestellt wird.

RICHTIG ESSEN UND ENTSTRESSEN

Effektiv unterstützt wird die Kur darüber hinaus durch eine gezielte Ernährung. Gesunde und gleichzeitig köstliche Detox-Rezepte zum Nachkochen finden sich etwa unter www.panaceo.de/rezepte. Morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser mit einer ausgepressten halben Zitrone regt den Stoffwechsel an. Außerdem wird über den Tag reichliches Trinken empfohlen, am besten ungesüßten Kräutertee oder stilles Wasser, mindestens ein Liter mehr als sonst. Und zu guter Letzt sollte man auch „mental“ entgiften und den Kopf zur Ruhe kommen lassen, zum Beispiel durch entspannte Spaziergänge, Atemübungen oder ein warmes Vollbad bei beruhigender Musik. (T: djd)



Um mit frischer Energie ins neue Jahr zu starten, kann eine Darm-Detoxkur hilfreich sein.
(Foto: djd/DR. KADE/iStockphoto/stockfour)



DER TREND 2021: FUNKTIONALE KRÄUTERTEES

Nach vorn blicken, überflüssigen Ballast loswerden und positive Energie tanken sind zum Jahresauftakt gefragte Ziele. Tees erweisen sich dabei als ideale Unterstützung. Think positive. Drink Tea!

2021 soll uns wieder rundum glücklich machen, so das allgemeine Lebensgefühl. Auch deshalb nehmen besonders viele Menschen jetzt die Chance wahr, mit mehr Bewegung, bewusster Ernährung oder z. B. Digital-Detox, dem neuen Jahr von Anfang an positiv zu begegnen. Spazierengehen an der frischen Luft oder Workouts stärken die Immunabwehr, lassen neue Ideen sprudeln, bringen uns auf neue Ideen und Körper und Geist wieder in Einklang. Damit auch die physische Balance stimmt, sind Pausen und ausreichendes Trinken wichtig. Mit Tees lassen sich daraus kleine, stärkende Me-Momente machen, die sich dank ihrer Vielfalt immer wieder neu und gut anfühlen.



ALTE FREUNDE NEU ENTDECKT: ZITRONENMELISSE, VERBENE, & CO.

„Die Nachfrage nach vielfältigen Kräutertees, die nicht nur zum Genießen einladen, sondern auch als unterstützend empfunden werden, zeigt sich gerade besonders.“ stellt Pressereferentin Kyra Schaper vom Deutschen Tee & Kräutertee Verband fest. „Tee ist viel mehr als nur ein wertvolles Lebensmittel. Kräutertees können auch viele positive Funktionen erfüllen“, fährt sie fort. Beispiel gefällig? Basische Teemischungen z. B. mit Zitronenmelisse, Verbene, Kamille oder verschiedenen Minzarten sind hilfreich beim Regulieren des Säure-Base-Haushaltes, Goji-Beeren zählen zu den Superfoods und schmecken auch in der Tee-Mischung. Koffeinhaltiger Matetee aus Südamerika wiederum ist ideal für einen lang anhaltenden Kick gegen die Müdigkeit. Und noch eine gute Nachricht: In Tee-Fachgeschäften, im Lebensmitteleinzelhandel und in Drogeriemärkten ist die große Teevielfalt für jeden zum Greifen nah.

KRÄUTERTEE MIT POWER - MIT MATE IN FAHRT KOMMEN

Also: Die guten Vorsätze sind gefasst, Geist und Körper sind sich einig, fehlt nur noch der kleine Extra-Kick nach den Feiertagen. Speziell dafür ist das nebenstehende Rezept mit dem Koffein-Booster Mate gedacht. Der ideale Auftakt für alle, die 2021 mit viel Power angehen wollen.



obs/Deutscher Tee & Kräutertee Verband e.V./teeverband.de

MATE SMOOTEA - ORANGEN-CHICORÉE-SMOOTHIE MIT MATE TEE

- 4 gestr. TL loser Matetee (oder 4 Teebeutel)
- 1 Chicorée
- 1 Orange
- 1 Möhre
- 1/2 Sharon (Kaki)
- 2 Stängel Minze
- Chiasamen (zum Bestreuen)

Zubereitung: Den Matetee mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und abkühlen lassen. Inzwischen den Chicorée waschen und samt Strunk in grobe Stücke schneiden. Die Orange so schälen, dass die weiße Haut größten Teils mit entfernt ist. Die Möhre waschen und schälen. Die Sharon waschen und den Blütenansatz abschneiden. Eine Scheibe abschneiden, halbieren und zur Garnitur beiseitelegen. Das Gemüse und die Früchte in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Den Matetee dazu gießen und alles etwa 1 Minute auf höchster Stufe cremig pürieren. Den SmooTea in zwei Gläser füllen und mit Minze und je einer halben Sharonscheibe garnieren. Mit einer Prise Chiasamen bestreut servieren.

Nährwert pro Portion: Brennwert ca. 120 kcal / 502 kJ, Fett 0,5 g, Kohlenhydrate 22 g, Eiweiß 2,5 g
Tipp: Der perfekte Wake-up-Helfer ist Matetee mit seinem enthaltenen Koffein. Matetee und Chicorée enthalten reichlich wertvolle Bitterstoffe. Um die Bitterstoffe auszugleichen, enthält der SmooTea Orange, Möhre und Sharon.



F: THW/Yann Walsdorf/Christian Wenzel

WAS MACHT EIGENTLICH...

DAS TECHNISCHE HILFSWERK?

THW - Die Abkürzung haben einige von euch sicherlich schon gehört. Dass damit das Technische Hilfswerk gemeint ist, wissen wohl auch noch die Meisten, doch was macht das Technische Hilfswerk eigentlich auf nationaler und internationaler Ebene? Wofür ist die Organisation zuständig?

ALLGEMEINES

Das Technische Hilfswerk hilft innerhalb Deutschlands überall da, wo Hilfe gebraucht wird - bei Unglücken oder im Katastrophenfall. Im Ausland unterstützt das THW in Krisengebieten den Wiederaufbau nach Erdbeben oder anderen Katastrophen. In der zweiten Jahreshälfte 2020 leisteten die einsatzkräfte unter anderem technisch-humanitäre Soforthilfe nach den Explosionen in Beirut. Übrigens: Ortsverbände, wie der in Neubrandenburg, suchen immer helfende Hände. Du könntest für die Verpflegung von Helfern zuständig sein oder ein weiteres Mitglied oder für Einsätze ausgebildet werden und z.B. im Atemschutzbereich Leben retten. Mehr Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten, aktiv zu werden, bekommst du online unter: **thw.de**

79.543

79.543 - So viele Angehörige zählt das Technische Hilfswerk bundesweit nach Angaben des THW-Jahresberichts 2019. Vor allem die Zahl der Frauen nahm dabei in den letzten Jahren rasant zu. 2006 waren es knapp 7.500 weibliche Mitglieder, 13 Jahre später sind es bereits über 12.000 Frauen. Übrigens wurde das THW am 22. August 2020 bereits 70 Jahre alt.

1.200.000

Ehrenamtliche des Technischen Hilfswerks (THW) waren im zurückliegenden Jahr in rund 1.200.000 Stunden für Menschen in Notlagen im Einsatz.



Technisches
Hilfswerk

© THW

"Meine Familie hält soviel von meinem Engagement, dass meine Kinder jetzt auch im THW sind. Die wollten gleich mit, vor allem wegen den großen Fahrzeugen. Wir haben gesagt, dann gehen wir jetzt alle ins THW."

Saskia Kühn, THW-Ortsverband Zweibrücken



Technisches
Hilfswerk
Ortsverband
Neunkirchen (Saar)

Technisches
Hilfswerk

"Es war schon immer mein Wunsch im THW zu sein, erst die Werbekampagne im letzten Jahr hat mich dazu bewogen endlich diesen Schritt zu wagen. Nach einem Informationsgespräch im Ortsverband war ich so begeistert, dass ich meinen Sohn gleich mit ins THW genommen habe."

Tobias Gabriel, THW-Ortsverband Neunkirchen

HELPER IN DER CORONA-NOT

Auch beim Impfstart kurz vor Jahresende 2020 unterstützten die THW-Helferinnen und -Helfer in ganz Deutschland die mobilen Impfteams bei ihrer Arbeit im Kampf gegen die Corona-Pandemie.

Im Landkreis Vorpommern-Greifswald (*Mecklenburg-Vorpommern*) unterstützten und unterstützen die Ortsverbände Pasewalk, Wolgast und Greifswald abwechselnd für je eine Woche die mobilen Impfteams. Konkret werden die Koordination und Logistik übernommen. Dabei wird unter anderem die Lagerhaltung des Schutzmaterials, die Kommissionierung und Bereitstellung der Impfkisten für die mobilen Impfteams sowie der Transport mit einem Fahrzeug mit Fahrer übernommen. Auch die zentrale Führung, Lagedarstellung und die Koordinierung zur Unterstützung der mobilen Impfteams kann durch die ehrenamtlichen THW-Kräfte gewährleistet werden.

SIE BRINGEN WEIHNACHTEN NACH NB!

Auch 2020 sorgte der Neubrandenburger Ortsverband des THWs dafür, dass in der Turmstraße ein Weihnachtsbaum aufgestellt wird. Die 12 Meter große Douglasie aus Neuenkirchen wurde durch Forstmitarbeiter gefällt und per Kran auf einen Tieflader gelegt und zur Neubrandenburger Innenstadt geliefert. Anschließend setzten THW-Helfer den Baum in eine Vorrichtung und verkeilten den Stamm sicher, damit er für PassantInnen keine Gefahr darstellen konnte.

„Unsere Aufgabe als THW bestand darin“, so schreibt der Ortsverband, „für ausreichende Beleuchtung zu sorgen, die Tanne sicher auf das Transportfahrzeug zu laden und sie in der Turmstraße standfest zu verankern.“

Du willst Mitglied werden und helfen? Schau' online vorbei unter:
ov-neubrandenburg.thw.de/mitmachen-unterstuetzen/



F: THW/Raphael Scheibler



Als die Anfrage zur Unterstützung im Gesundheitsamt kam, musste ich nicht lange nachdenken und sagte sofort meine Hilfe zu. Mein Partner, selbst eingefleischter THW-Helfer, steht voll hinter dieser Entscheidung.

Elke Mierzwa, THW-Ortsverband Coburg



"Es macht Spaß mit einer so großen Familie so vieles zu erleben, immer wieder neue Herausforderungen gemeinsam zu meistern und füreinander da zu sein."

Pascal Warnecke, THW-Ortsverband Groß-Gerau

GLÜCKLICHMACHER VON BERUF

Das allerliebste Stofftier, das schnellste Modellauto von allen oder die Puppe mit den Klimperaugen: Vieles von dem, was Kinder glücklich macht, entwerfen und gestalten Spielzeugmacher. Und im Fall von Spielzeugen „Made in Germany“ sind das oft Menschen, die dieses Handwerk von Grund auf in einer dualen Ausbildung gelernt haben.

Von morgens bis abends Spielzeug fertigen? Für viele, die in ihrer Freizeit gern nähen, schnitzen oder basteln, klingt das nach einem Traumberuf - und tatsächlich sollten angehende Spielzeugmacher viel Spaß an kreativen Tätigkeiten haben. Schließlich erschaffen sie aus Textilien, Holz, Metall oder Kunststoff etwas, was Kinder fasziniert und zum Spielen anregt. In der dreijährigen Ausbildung lernen sie, die verschiedensten Materialien zu bearbeiten, sowohl von Hand als auch mit Bohr-, Fräs- oder Schleifmaschinen.

Genauso wichtig ist die Gestaltung, also das Wissen, wie beispielsweise Puppenrohlinge oder Stofftiere ein möglichst lebendiges Gesicht erhalten. „Bei aller Kreativität müssen Spielzeugmacher aber auch darauf achten, dass ihre Werke den Sicherheitsvorschriften genügen“, weiß Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland. „Sie stellen sicher, dass sich bei Spielzeug für die Kleinsten keine Teile ablösen können, was gefährlich für die Kinder werden könnte, und dass die verwendeten Chemikalien ungiftig sind.“ Die Ausbildung wird relativ selten angeboten und es gibt nur wenige Berufsschulen in Deutschland. Wer Spielzeugmacher werden möchte, sollte sich deswegen gut informieren und gegebenenfalls zu einem Umzug bereit sein. (T: txx., F: E. Atamenko/123rf/randstad)



Wer Spielzeuge entwirft und herstellt, macht Kinder glücklich. Die Ausbildung zum Spielzeugmacher dauert drei Jahre, Lehrstellen sind selten und begehrte.

EIN BERUF FÜR PERFEKTIONISTEN: LEICHTFLUGZEUGBAUER/-IN



Wache Augen und Ohren, Hände zum Anpacken, flinke Füße sowie ein großes Herz?

Dann bist Du bei uns genau richtig!

Wir benötigen für unser kleines Pflegeheim mit bis zu 49 Bewohner*innen noch Verstärkung durch exam. Pflegefachkräfte (m/w/d) in Penzlin in Voll- oder Teilzeit

Dein Profil:

- Eine abgeschlossene Ausbildung
- Bereitschaft im 3-Schicht-System sowie an Wochenenden und Feiertagen zu arbeiten
- Gutes Organisationstalent und Kommunikationsfähigkeit
- Selbstbewusstsein, teamorientiertes Arbeiten und Flexibilität

Wir bieten:

- Eine äußerst interessante und verantwortungsvolle Aufgabe
- Ein freundliches Betriebsklima mit angenehmer kommunikativer Arbeitsatmosphäre
- Eine der Qualifizierung entsprechende Vergütung
- Ein spitzenmäßiges Team, Wertschätzung im Beruf und als Mensch
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein Mitarbeiterbelohnungssystem
- Betriebliche Altersvorsorge, Urlaubsgeld, Erholungsbeihilfe
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Du bist interessiert? Dann richte Deine aussagekräftige Bewerbung an:

AWO Sozialdienst gGmbH Demmin • z. Hd. Herr Björn Petersen
Neue Str. 14 • 17217 Penzlin
Tel: 03962/25706241 • E-Mail: pdl-aphpenzlin@awo-demmin.de



Leichtflugzeugbauer sind Spezialisten für kleine Fluggeräte. Sie kennen sich mit allen Arbeiten aus, die notwendig sind, damit das Flugzeug sicher in der Luft bleibt.

Das eigene Werk abheben zu sehen, gehört für Leichtflugzeugbauer und -bauerinnen sicher zu den schönsten Momenten im Beruf. Und ein bisschen Herzklopfen ist immer auch dabei - schließlich können beim Bau und bei der Wartung von Motor- und Segelflugzeugen kleine Fehler schlimme Folgen haben. Wer in diesem Beruf arbeiten möchte, sollte daher mit einem hohen Maß an Verantwortung umgehen können und akribisch genau arbeiten. Die Belohnung für die hohen Anforderungen ist ein sehr abwechslungsreiches Berufsfeld. Schon in der Ausbildung lernen angehende Leichtflugzeugbauer, die verschiedensten Werkstoffe zu bearbeiten, denn in den Fluggeräten nicht nur Leichtmetalle, sondern auch Holz und Kunststoffe aller Art verbaut. Flugzeugbauer stellen teilweise selbst faserverstärkte Kunststoffteile her, fügen alle einzelnen Bauteile zusammen und kümmern sich um die für gute Flugeigenschaften wichtige Oberflächenbearbeitung. Auch der Einbau von Bordgeräten gehört zu ihren Aufgaben - und natürlich die Prüfung und Wartung der fertigen Flugzeuge.

„Routine und Langeweile kommen in diesem Beruf kaum auf, denn Leichtflugzeuge werden höchstens in Kleinserien gefertigt“, weiß Petra Timm von Randstad Deutschland. „Das heißt, dass viel Handarbeit gefragt ist und die Tätigkeiten für jedes Modell anders ausfallen.“ Bewerber um einen Ausbildungsplatz als Leichtflugzeugbauer brauchen daher neben einem mittleren Schulabschluss vor allem handwerkliches Geschick und gutes technisches Verständnis. Die Faszination für Fluggeräte aller Art bringen die meisten ohnehin mit.

(T: txx., F: D.Shironosov/123rf/randstad)

KULTUR

SERIE | MUSIK | LIVESTREAMS



ROBIN SCHULZ,
Katja Krasavice, You Me At Six & BLACKPINK
in den Musiktipp



DAWSON'S CREEK

ALLE STAFFELN SEIT 14. JANUAR BEI NETFLIX

Nicht neu, aber absoluter Kult aus den 1990er Jahren: Netflix hat für euch, seit Mitte Januar alle sechs Staffeln von "Dawson's Creek" im Katalog. Die Serie mit James Van Der Beek, Michelle Williams und Katie Holmes war lange Zeit DIE Teenie-Serie schlechthin.

In der Kleinstadt Capeside versuchen die Teenager Dawson, Joey, Pacey und Jen so unfallfrei wie möglich durch die High

School zu kommen und ganz nebenbei erwachsen zu werden, doch immer wieder passieren Situationen, die unvorhersehbar und ungeplant sind und alles aus dem Ruder bringen - Stress mit den Eltern, die erste große Liebe und sogar Sex mit der Lehrerin stehen da auf dem Plan. Da scheint es fast trivial, wenn sich nebenbei auch noch Freundschaften lösen oder man sich in seine beste Freundin verliebt, oder? (T: MF, F: Netflix)



VERBOTENE LIEBE

SERIE SEIT 23. NOVEMBER BEI TVNOW

Die "Next Generation" der Kult-Soap "Verbotene Liebe" ist endlich da und wartet mit neuen Sensationen, Skandalen und Schicksale auf Streamingpublikum. Im Mittelpunkt der Neuauflage stehen die Modemanagement-Studentin Josefin Reinhard und der gutaussehende Alexander Verhoven, die Zeugen eines schrecklichen Unfalls werden. Dank Kult-Charakteren wie Gräfin Clarissa von Anstetten kommen die Fans erster Stunde keine Minute zu kurz.

(T: MF, F: TVNOW)





UNTER FREUNDEN STIRBT MAN NICHT

1. STAFFEL SEIT 17. DEZEMBER BEI TVNOW

Hermann gilt als Favorit für den Wirtschaftsno-belpreis, doch fünf Tage vor der Bekanntgabe stirbt er, womit er für den Preis nicht mehr berechtigt wäre. Seine vier besten Freunde schmieden einen Plan: Bis in fünf Tagen die Preisträger verkündet werden, wollen sie den Tod ihres Freundes geheim halten, um diesem so die (posthume) Auszeichnung zu ermöglichen. Das Vorhaben stellt jedoch bald ihre ganze Freundschaft in Frage... (T: MF, F: TVNOW)



SCRUBS

ALLE 9 STAFFELN SEIT 14. JANUAR
BEI AMAZON PRIME

Die Kult-Serie der 2000er ist beim Streamingriesen Amazon Prime angekommen. Das bedeutet ein Wiedersehen mit dem verträumten Hauptcharakter J.D., seiner Kollegin Elliot Reed und dem eigenwilligen Stationsarzt Perry Cox. Für Lacher sorgen außerdem der kultige, Streiche spielende Hausmeister, Chefarzt Bob Kelso, J.D.s bester Kumpel Turk und die charmante Schwester Carla Espinoza.

(T: MF, F: NBC / Amazon Prime)



WANDAVISION

SERIE SEIT 15. JANUAR BEI DISNEY+

In der Live-Action-Serie über die Marvel-Helden Scarlet Witch und Vision, die zeitlich nach "Avengers: Endgame" angesiedelt ist, bietet Verwirrung, Comedy und allerlei Action. Im Stile verschiedener Sitcoms der 50er bis 90er wird das beschauliche Leben von Wanda und Vision in einer amerikanischen Vor- oder Kleinstadt gezeigt. Inklusive lachender Zuschauer. Doch was davon ist real, was eine Scheinwelt? Und wie hängt all das mit den dramatischen Ereignissen im Marvel Cinematic Universe zusammen?

(T&F: Disney+)



SABRINA

4. STAFFEL SEIT 31. DEZEMBER BEI NETFLIX

In Greendale wird's ein viertes und letztes Mal richtig düster. Halb-Hexe Sabrina, ihre Tanten Hilda und Zelda, ihr Cousin Ambrose und ihre Freunde müssen sich, zusammen mit der durch eine Zeitschleife entstandenen Sabrina Morgenstern einer Horde von teuflischen Gegnern stellen, die Zeit und Raum ein Ende setzen wollen. Die vierte Staffel der Netflix-Mystery-Serie "Chilling Adventures of Sabrina" hält für eingefleischte Fans Überraschungen bereit, hakt aber an einigen Stellen im Spannungsaufbau. (T: MF/Netflix, F: Netflix)



TRIBES OF EUROPA

1. STAFFEL AB 19. FEBRUAR BEI NETFLIX

2074: Nach einer globalen Katastrophe ist Europa in unzählige Klein- und Mikrostaaten zerfallen, die sogenannten "Tribes", die um kontinentale Vorherrschaft kämpfen. Die drei Geschwister Kiano, Liv und Elja geraten in die Auseinandersetzungen, als ein Pilot der Atlantier mit einer wichtigen Nachricht in der Nähe ihres Dorfes abstürzt. In der Hoffnung auf eine bessere Zukunft beginnt für jeden der drei eine Odyssee voller Abenteuer. Doch die größte Herausforderung für den Kontinent wirft bereits ihre Schatten voraus. (T&F: Netflix / Gordon Timpen)



RYAN ADAMS WEDNESDAYS

DIGITAL ERSCHIENEN AM 11. DEZEMBER,
ERSCHEINT AM 19. MÄRZ AUF CD & LP



Der Grammy-nominierte Künstler Ryan Adams hat sein neues Album "Wednesdays" bereits digital im Dezember veröffentlicht. Es ist sein erstes Album seit drei Jahren, sein siebzehntes insgesamt. Für Adams ist "Wednesdays" der erste Teil einer Trilogie und eine Reise zurück zu seinen Songwriter-wurzeln. Der Musiker erschafft Klangwelten aus rauem Gesang voller Wiedererkennungswert, inspirierenden Klavierarrangements und wohliger Akustikgitarre, die uns das Knistern vom Lagerfeuer erahnen lässt. Adams erzählt

persönliche, intime Geschichten und macht damit seine Hörer zu einem Teil seines engsten Kreises. Zwischen kraftvollen und fast verstummen Gesangspassagen liegen brutal ehrlichen Texte, die an's Herz gehen. Mit seinen elf neuen Tracks verwebt Ryan Adams Rock, Blues, Folk, Country und Gospel zu einer warmen Decke, in die man sich bei kalten Regentagen einscheln möchte. Favourite Track: "Dreaming You Backwards"!

(T: MF/PR, F: Eric Ryan Anderson / PAX-AMERICANA)



ZAYN NOBODY IS LISTENING ERSCHEIENEN AM 15. JANUAR

Als ehemaliger Teil der englischen Boyband "One Direction" kennt Sänger Zayn Javadd Malik die Popwelt nur zu gut. Mit seinem dritten Studioalbum "Nobody Is Listening" geht er andere Wege: minimalistischer und smoother R'n'B, fernab von kommerziellen Zwängen, lädt zu intimen Abenden in kleiner Runde ein. Kein Tamtam, keine großen Konzertsäle, keine kreischenden Fans. Zayn zeigt sich elegant und unaufgeregt like "nobody is listening"... Großes Like! (T: MF, F: RCA Records / Sony Music)



KATJA KRASAVICE EURE MAMI ERSCHIENEN AM 29. JANUAR

Youtube-Sternchen Katja Krasavice geht mit ihrem zweiten Studioalbum schrittweise weg vom Porno-Plastik-Pop hin zum deutschsprachigen Hip Hop. Dabei gelingen ihr mitunter sogar ernstzunehmende Texte und kreative Inszenierungen, zum Beispiel im Musikvideo zum Feature mit Sängerin Elif - "Highway" wird zum Highlight der Platte. Leider ist Katjas Stimme zu blass und bei weitem nicht so facettenreich, wie ihr gewelltes Regenbogenhaar auf dem Coverfoto zu "Eure Mutti". (T: MF, F: Warner Music)



IAN FISHER AMERICAN STANDARDS ERSCHEINT AM 19. FEBRUAR

Der Indie-Musiker Ian Fisher lebt in zwei Welten. Geboren in Missouri, lebt und arbeitet er nun, seit mehr als zehn Jahren, erfolgreich in Europa. Seine Musik enthält deshalb auch das Beste aus zwei Kontinenten. Sein aktuelles Studioalbum "American Standards" entzieht sich den titelgebenden Standards und Klischees und liefert minimal instrumentalisierte, akustische Songs zum Träumen, aber auch mitreißenden Country-Pop, Funk- und Rock-Elemente. (T: MF, F: Ian Fisher Music)





YOU ME AT SIX SUCKAPUNCH

ERSCHIENEN AM 15. JANUAR

Der Begriff "Sucker Punch" beschreibt einen Schlag, der dich ohne Ankündigung und völlig unerwartet trifft. Ist das gleichnamige Album der englischen Post-Punk-Band You Me At Six genau solch eine Überraschung?

Ihr letzter Erfolg außerhalb der britischen Heimat war die 2014er LP "Cavalier Youth" und man mag sich durchaus in diese Zeit zurückversetzt fühlen, wenn man durch die Tracklist des aktuellen Werks stöbert. Raue rockige Tracks treffen auf Kompositionen, die immer wieder

elektronische und eingängige Pop-Parts zulassen - So schaffen die Musiker um Leadsänger Josh Franceschi eine Dynamik, von der sich andere Rockbands noch einiges abgucken können. Der pulsierende Titelsong "SUCK-APUNCH" führt uns zu einer Indie-Party mit Flaschenbier und flackerndem Rotlicht während der Track "Glasgow" wie der Tag danach klingt: grau, regnerisch und kopfschmerzschwanger.

Kurz gesagt: "SUCKAPUNCH" ist heiß, vielschichtig und inspirierend. (T: MF, F: Underdog Records / AWAL)

WIN!!!

Gewinne dieses Album online unter: www.piste.de



KARL DIE GROßE WAS WENN KEINER LACHT

ERSCHEINT AM 19. FEBRUAR

Die sechsköpfige Leipziger Band "Karl die Große" bietet mit dem Album "Was wenn Keiner lacht" 15 Tracks deutschsprachiger Indie-Popmusik, cleveren und kompromisslosen Texten, die verrückt und absurd klingen, doch keinesfalls realitätsfern sind und zum Nachdenken anregen. Features mit Maeckes und Fatoni geben dem einmaligen Soud der Band noch eine weitere spannende, raue Facette. Für Fans von Laing, Mia., Feist und Kat Frankie.

(T: MF, F: Golden Ticket)



ROBIN SCHULZ III

ERSCHEINT AM 26. FEBRUAR

Mit "III" erreicht uns am 26. Februar das neue Album des deutschen Erfolgsproduzenten und DJs Robin Schulz. Auf der Tracklist seines dritten Langspielers befinden sich auch die Singles "All We Got", "In Your Eyes" sowie der sommerliche Top-10-Hit "Alane", der sich am gleichnamigen Original von Wes aus dem Jahr 1997 bedient. "III" bietet 17 tanzbare und moderne, elektronische Tracks im gewohnt eingängigen Robin-Schulz-Sound - nicht revolutionär, aber nett. (T: MF, F: Warner Music)



BLACKPINK THE ALBUM

VINYL RELEASE AM 29. JANUAR

Und plötzlich waren sie da: die koreanische Girlband Blackpink gehört in ihrer Heimat nicht erst seit gestern zu den großen Pop-Überfliegern, doch seitdem Features mit Lady Gaga und Selena Gomez ins Haus flattern, läuft's auch international richtig gut für die vier Frauen. Ihre aktuelle Platte "The Album" erschien im Oktober des letzten Jahres und erreichte inzwischen Platinstatus in Südkorea. Nun erschien das Erfolgsalbum nachträglich auf pinkfarbener Vinyl. (T: MF, F: Universal Music)





THEATER & ORCHESTER GMBH

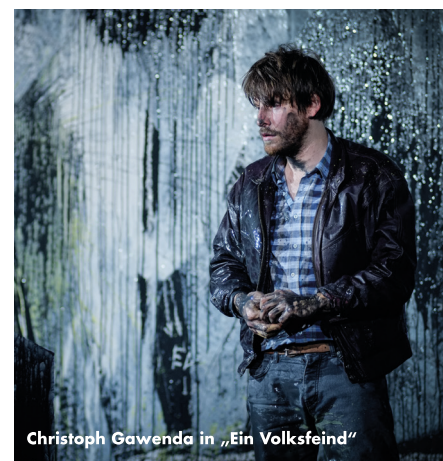
Schauspieler*innen, Musiker*innen und Mitarbeiter*innen des Hauses sammelten und erstellten unterhaltende Inhalte unter dem Motto "Kleine Kunst im Stream". Abrufbar sind die Lesungen und musikalischen Beiträge auf dem Youtube-Channel der TOG. Besonders schön: gelesen werden u.a. kurzweilige Märchen und Kurzgeschichten für die ganze Familie.

(T: MF, F: TOG - Josefin Ristau liest "Der Nachtvogel")



MECKLENBURGISCHES STAATSTHEATER

Auch das Landestheater in Schwerin bietet einige Programme für den Online-Zuschauer an. Auf dem Youtubekanal des Hauses oder unter **mecklenburgisches-staatstheater.de/mstspieltweiter.html** findet ihr poetisch-musikalische Abende sowie den kurzweiligen Film "WILDES LAND – DER GROSSE DREESCH" über den gleichnamigen Schweriner Stadtteil. (T: MF, F: brainslove photography)



SCHAUBÜHNE BERLIN

Die Schaubühne bietet hochwertige Theaterkunst aus der Bundeshauptstadt. In letzten vier Jahrzehnten haben sich bei der Schaubühne einige Meisterwerke angesammelt, die nun dem Online-Publikum als Aufzeichnungen gezeigt werden können. Wer auf die Mitschnitte des Theaters umsteigt, erspart sich übrigens die anstrengende Parkplatzsuche am Kurfürstendamm. ;-) (T: MF, F: Arno Declair)



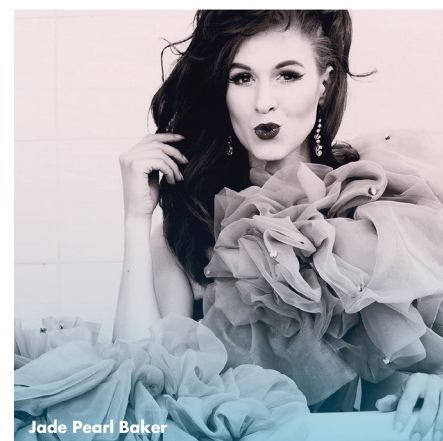
HOCHSCHULE FÜR MUSIK & THEATER

Die hmt Rostock zeigte bereits Events wie z.B. Konzerte im Livestream. Auf der Homepage wird bestätigt: "Soweit geplante Veranstaltungen hochschulöffentlich stattfinden können, werden sie auch als Livestream angeboten." Jeden Dienstag um 19:30 Uhr werden dann Mitschnitte oder Liveauftritte in der Reihe "hmt on air!" online unter **hmt-rostock.de** präsentiert. (T: MF, F: Providence Doucet - Unsplash)



UFA FABRIK

Comedy, Zauberei, Poetry-Slam. Kinder-Theater - das Programm der ufaFabrik ist divers. Bereits gelaufene Streams zu Veranstaltungen des Hauses findet ihr auf der Videoplattform Youtube. Dort befinden sich auch Programme von Indie-Künstlern wie The Incredible Herrengedeck (s. Foto), FALK und Gitarrist Rolf Hansen. Am 7. März ist das Record-Releasekonzert der Songwriterin Magdalena Ganter per Livestream geplant. (T: MF, F: Sebastian Klatt)



BJA-THEATER

Eines vorweg: In den Livestreams des BKA-Theaters erwartet euch keine Einführung in das Bundeskriminalamt. Die Abkürzung steht für die "Berliner Kabarett Anstalt". Das private Kabarett-Theater bietet regelmäßig Livestreams mit Musik-Genies, Indie-Künstlern, wahnwitzigen Drag-Shows und Comedians, die eure Lachmuskeln strapazieren werden. Empfehlung: Jade Pearl Baker mit ihrem Musikprogramm "Badeperle@BJA". (T: MF, F: Jaycap Photography)

SCHWEDENRÄTSEL

Kannst du alle Felder in diesem Schwedenrätzel füllen und die richtigen Antworten finden?

be- friedigt	▼	eine Alpen- region	kirgi- sische Währung	Haupt- stern im Skorpion	▼	▼	Tanz- figur der Quadrille	▼	Haupt- stadt der Fidschi- Inseln	mit Ideen unter- stützen	griech. Göttin der Zwie- tracht	Einheit der Flui- dität	Vorname des Autors Walser	Ruf beim Stier- kampf	Notiz- buch	▼	▼	Männer- name
schnell, schnittig	▶	▼	▼				in zwei Tagen	▶		▼	▼	▼	▼	▼				
kleines Blas- instru- ment	▶						ehem. dt. Tennis- profi (Boris)		bewa- hren	▶								Insel- gruppe in der Karibik
▶				Unter- welt der griech. Sage	▼	Hinder- nis, Ab- sperrung	▶								achte Ton- leiter- stufe		Techni- ker (Abk.)	▼
lockere Erde			Boden- krume	▶				Frage- wort	▶			türk. Anis- brannt- wein		Haupt- gott der nord. Sage	▶			
engl. Archäo- loge (Arabien)	▶							eine Jah- res- zeit			gefähr- lich, gewagt	▶						
latei- nisch: Gesetze	▶					Teil der Ritter- rüstung		hierher	▶					Bahama- Insel		scherz- haft: US- Soldat	▶	
▶			franzö- sischer Männer- name		zaubern	▶					Meeres- fisch		verwe- sender Tier- körper	▶			Gerb- mittel, Gerb- rinde	▼
ehem. deutsche Airline (Abk.)	Fisch- fang- korb	feines Pulver	▶					Kanton der Schweiz		zweck- mäßig, einleuch- tend	▶							
tropi- sches Getreide	▶				Training		franz. Welt- geist- licher	▶				Ab- schie- ds- gruß	▶			Ab- schnitt eines Textes		
Garant		Völker- gruppe		be- inhalten	▶								Wortteil: Betrach- ter		Stamm- vater	▶		
▶		▼				franzö- sisch, englisch: Kunst	▶			nach innen		slawi- scher Volksan- gehöriger	▶					ohne Besitzer
tragen- des Bauteil	▶					vulka- nisches Magma		US- Filmstar, Tom ...	▶						Dorf- teich		Musik- note	▼
▶				Groß- raum- flugzeug		instabil	▶					Latten- zaun		Wachs- zelle der Biene	▶			
Droh- wort	Ballett- schüler		Erweite- rung eines Hauses	▶				dickes Seiden- gewebe		nicht jetzt, nachher	▶							
sehr kalt, frostig	▶					um eine Frau werben		Figur der 'Sesam- straße'	▶				Rufname der Taylor †	▶			Gestalt der Nibe- lungen- sage	▼
▶			Frauen- name		Industrie- erzeug- nis	▶								Gruß- formel (2 W.)		chem. Zeichen Germa- nium	▶	
helles eng- lisches Bier		Gast- stätten- ange- stellter	▶					Ge- räusch	▶			tibeta- nischer Mönch		nicht für	▶			
Raum- inhalt	▶							witziger Kern der Story		nacht- aktiver Halbaffe	▶						Gerichts- schreiber	
▶				Parla- ment von Irland		Papst- würde	▶						dünne Baum- woll- schnur		spa- nisch: Jahr	▶		
unent- schieden (Spiel)	kleines Bauern- haus	eine Sunda- insel	▶	unter- würfig	▶					Vorname des US- Schausp. Douglas	▶	Haft- zeher- echsen	▶					
süd- amerika- nisches Krokodil	▶	▼					schweiz. Presse- agentur (Abk.)		Wein- qualität	▶								Vorname der Lemper
nach Art von (franz.)	▶			deut- scher Krimi- autor		Fremd- wortteil: gegen	▶				Dienst- stelle	▶			italie- nischer Artikel		italie- nisch: ja	▼
irische Graf- schaft			erstei- gen, er- klimmen	▶								Pracht- gebäude	▶					
▶					germa- nische Gottheit	▶			Ord- nungs- begriff	▶								

RÄTSEL

Quarantäne, Isolation, Langeweile - Es gibt so viele Worte für das Zuhause-Nichtstun. Wir geben dir zur temporären Ablenkung ein paar nette Aufgaben und ein bisschen Futter für die Hirnzellen. Viel Spaß!

FINDE DIE UNTERSCHIEDE!

Wir haben es mal wieder ein wenig mit den Photoshop Skills übertrieben. An dem Foto aus der **piste** vom Oktober 2017 wurde so einiges verändert. Findest du die 10 Unterschiede zwischen den beiden Bildern unter dem Text? Übrigens: unter www.piste.de/magazin kannst du diese sowie viele ältere Ausgaben unseres Magazins noch einmal anschauen.



SAMURAI-SUDOKU

Dieses überdimensionale Sudoku kann nur von echten Samurais gelöst werden. Insgesamt hängen fünf Sudokus aneinander. Die einzelnen 9x9-Felder sind dabei nicht unabhängig von einander lösbar. Löse also alle Teile gleichzeitig, junger Samurai... wenn du kannst!

6	2		5	7				
4		1						
			6		4	9	1	
	6					7		9
		7	9	8	6	4		
2		3					8	
	4	8	3		7			
						6		3
				1	9		7	4

					5			8
			6			5	7	4
	3		9		4			1
	5			6				3
	4		3		2		8	
3				1			4	
4	8	3	7		9		1	
		5			6			
6			8					

	5	8						
2	1			9			4	8
						1	9	

[illegible]

Hier findet ihr alle Lösungen zu den Rätseln der letzten Seiten. Aber nicht spoilern lassen! Erst rätseln, dann lösen!

Alles gewusst..?

#pisteNB

Füge deinen Bildern bei
Facebook & Instagram den
Hashtag **#pisteNB** hinzu!
Vielleicht drucken wir dich und
deine Impressionen schon bald
in einer unserer Ausgaben ab.



Mehr Informationen
und Neuigkeiten
online unter:

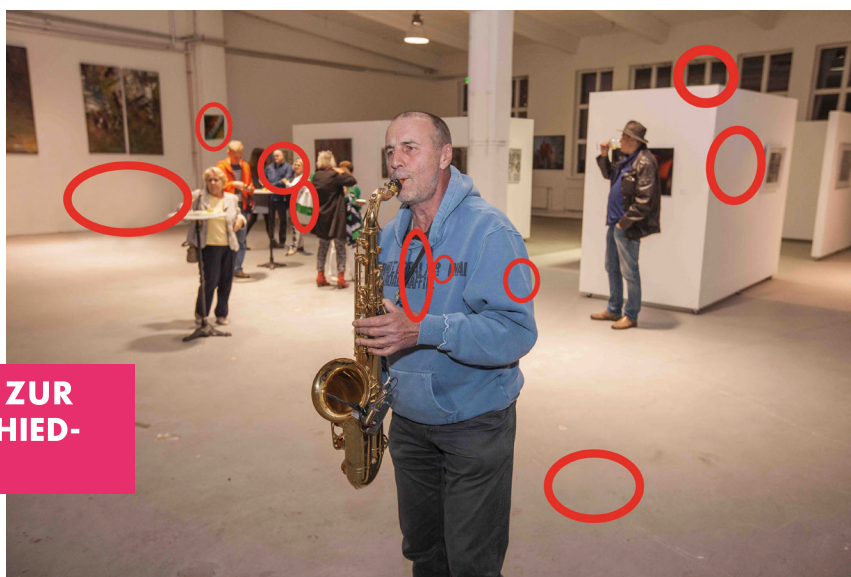
FB.COM/PISTE.NB

LÖSUNG ZUM SAMURAI-SUDOKU

629	571	348	264	175	398
471	893	265	891	623	574
385	624	917	537	984	261
864	132	759	958	467	123
157	986	432	146	392	785
293	745	186	372	518	946
948	367	521	679	483	759
712	458	693	248	715	246
536	219	874	153	629	831
		958	714	362	
		217	396	548	
		346	582	197	
845	973	162	935	874	953
239	614	785	421	936	128
176	285	439	867	251	647
312	547	698		728	364
987	326	514		163	579
564	891	1273		495	281
753	468	921		387	496
698	152	347		549	712
421	739	856		612	835

LÖSUNG DES SCHWEDENRÄTSELS

E	R	A	S	A	N	E	S	E	B	R	M	O	R	A	B
F	L	O	E	T	E	V	E	B	E	R	H	A	L	T	E
M	U	L	M	E	R	B	A	R	R	I	E	R	E	N	A
E	G	L	M	E	R	D	E	W	A	S	T	E	O	D	I
L	E	G	W	R	E	N	C	E	H	T	R	I	S	K	A
L	E	G	E	S	K	H	E	R	A	N	K	I	S	T	A
L	T	U	B	H	E	X	E	R	S	I	N	A	V	O	L
R	E	I	S	U	L	F	A	B	B	E	N	A	D	E	L
E	E	E	U	M	F	A	S	S	E	N	A	R	S	A	H
B	U	E	R	G	E	A	R	T	S	E	N	S	O	R	B
S	T	R	E	B	E	G	A	T	H	A	N	K	S	O	R
W	E	H	E	U	L	A	B	I	L	S	O	P	A	E	T
E	I	S	A	N	B	A	V	E	N	B	E	R	T	Z	E
A	L	E	R	G	F	V	A	B	R	I	K	A	T	L	H
E	O	B	E	R	E	N	V	A	T	K	O	N	K	E	G
V	O	L	U	M	E	N	K	P	A	T	E	M	U	R	A
R	E	M	I	S	D	E	V	O	T	P	A	T	E	C	K
K	A	I	M	A	N	I	A	N	T	E	R	K	A	B	I
A	L	A	K	E	L	E	T	T	E	R	A	M	P	A	L
T	O	R	R	Y	A	S	E	K	A	T	E	G	O	R	I
K	E	R	R	Y	A	S	E	K	A	T	E	G	O	R	I



LÖSUNG ZUR UNTERSCHIED- SUCHE

piste  **IMPRESSUM**

Das Stadt- und Szenemagazin für den gesamten Norden mit Standorten in Rostock / Güstrow, Hamburg, Lübeck, Schwerin und Neubrandenburg / Waren / Neustrelitz / Greifswald / Usedom / Stralsund / Rügen • PISTE ist eine geschützte Marke und wird im Franchising herausgegeben durch: media consult GmbH

VERLEGER / HERAUSGEBER / BETRIEBSSTÄTTE:

MAGS & MEDIA UG (haftungsbeschränkt)
Geschäftsführer: Maik Sündram • Johannesstr. 15b • 17034 Neubrandenburg
Tel.: 0395 / 582 40 20 • Fax: 0395 / 582 56 35
HRB 20118 Amtsgericht Neubrandenburg

MEDIABERATER:

- Maik Sündrom (Anzeigenleitung) • neubrandenburg@piste.de, Mobil: 0177 / 400 42 83
- Steffen Grabowski (Neubrandenburg) • nordost@piste.de, Mobil: 0151 / 58 81 04 74
- Martin Fröse (Neustrelitz & Waren) • martin@piste.de, Mobil: 0152 / 03 64 62 29
- Julia Schulz (Neubrandenburg & Region) • julia@piste.de, Mobil: 0176 / 633 780 69

CHEFREDAKTEUR: Maik Sündram (V.i.S.d.P.) / rednb@piste.de

REDAKTIONELLE MITARBEITER: Martin Fröse (MF)

GRAFISCHE GESTALTUNG / SATZ: MAGS & MEDIA UG (haftungsbeschränkt)

PISTE IM INTERNET: www.piste.de

Die PISTE erscheint am 30. jeden Monats. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist jeweils der 15. eines Monats. Die Veröffentlichung von Veranstaltungsterminen erfolgt kostenlos und ohne Gewinn. Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind unerberechtigtes geschütztes. Fotos, die Veranstaltungshinweise illustrieren, können nur frei abgedruckt werden, der Verlag stellt bei Eingang voraus, dass alle Honorarformen vom Veranstor bereitgestellt sind. Für den Verbleib von unverlangt eingesandten Manuskripten, R-Material, Bargeld etc. wird keine Haftung übernommen. Nachdruck von Anzeigen und Redaktion nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Die Urheberrechte für Anzeigen und Beiträge werden vorbehalten. Die PISTE ist eine Zeitschrift, die die gesamte grafische Gestaltung bleiben vom Verlag. Diese dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung weiterverwendet werden. Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben. PISTE ist Mitglied im Verbund der kostenlosen Stadt- und Programmoazine.



WIDDER

21.03. - 20.04.

Widder-Männchen und -Weibchen könnten im Februar dem anspruchsvollen Kunstfilm „Wenn der Knoblauch zweimal stinkt“ beiwohnen. Mal ehrlich: Gesunde Ernährung - schön und gut - aber du riechst aus allen Poren!



WAAGE

24.09. - 23.10.

Jetzt guck' mich nicht so bedröppelt an! Ich kann nichts dafür, wenn die Sterne für dich immer die Arschkarte aus'm Ärmel ziehen. Es ist nun mal wie es ist - aus einem Scheißhaufen können die Sterne auch keinen Goldbarren formen.



STIER

21.04. - 20.05.

Olé du wilder Stier! Du bist voller Tatendrang ins neue Jahr gestartet und willst endlich mit neuen Projekten beginnen. Wie wäre es mit etwas Wohltätigem? Bleib zuhause! So bist du auch für alle Anderen erträglich.



SKORPION

24.10. - 22.11.

Heidi Klum lässt demnächst wieder „Määädel“ über den Laufsteg staksen. Dein Catwalk sollte eindeutig der Teppich im Wohnzimmer sein und statt der Handtasche kannst du Sau auch mal einen Staubsuager in die Hand nehmen!



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Valentinstag, wie romantisch. Vor allen Dingen als Zwilling, weil man da ja nie allein ist. Nur blöd, dass du eben nur im Sternzeichen Zwillinge geboren und vollkommen alleine auf der Erde bist. Das ändert sich auch im Februar nicht.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Schützen sollten sich jetzt warm anziehen. Das sagen nicht die Sterne, sondern das Wetter, du Idiot! Es ist immer noch Winter und du rennst bauchfrei und barfuß raus, um den Müll wegzubringen? Ist dein Hirn gerade im Kururlaub?



KREBS

22.06. - 22.07.

Als Krebs kennst du Emotionsschwankungen nur zu gut. An einem Tag geht's dir so richtig beschissen, am nächsten Tag geht's den Anderen richtig gut. Was soll ich sagen? Daran ändert sich auch in diesem Monat absolut nichts.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Vor illegalem Organhandel müssen sich Steinböcke schon mal keine Sorgen machen. Raucherlungen oder eine alkoholgeschädigte Leber werden bei deinem kompakten Herz aus Stein fast schon Nebensache.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Löwen geben sich allergrößte Mühe, den Schwarm am Valentinstag zu überraschen und verwöhnen. Deine romantische Seite kommt gut an: Nach dem Essen kommt deine rechte Hand noch zu einem Schäferstündchen mit hoch.



WASSERMANN

21.01. - 20.02.

Zu Beginn des Jahres stiegen die Benzinpreise um einige Cent an. Obwohl dein Wert leider kein Stück gestiegen ist, überlegen Konsumenten ganz klar, ob sie nicht lieber auf etwas anderes umsteigen sollten...



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Jungfrauen sind fest entschlossen, ihren Zögling schnellst- und bestmöglich zu bilden. Klavierunterricht, drei Fremdsprachen, Kunstlehre und Stabhochsprung. Aber findest du das bei einem Welpen nicht ein bisschen übertrieben?



FISCHE

21.02. - 20.03.

Du siehst aus wie ein Marder, den man mit dem Wagen drei Kilometer über die Autobahn mitgeschliffen hat. Nur weil du in Quarantäne warst, heißt das nicht, dass du dich so gehen lassen musst! Reiß dich zusammen!

RETRO!

FEBRUAR 2011



Online-Service-Termin vereinbaren:
autohaus-eschengrund.de/termin

Großer Service Für kleines Geld

**Volkswagen Economy Service
für alle Volkswagen ab vier Jahren**



Ihre Volkswagen Partner

Autohaus Eschengrund GmbH
Baumwallsweg 6b, 17034 Neubrandenburg
Tel. 0395 423910, autohaus-eschengrund.de

Autohaus Kopischke GmbH
Gewerbehof 11, 17087 Altentreptow
Tel. 03961 25900, autohaus-kopischke.de



SKODA

Nutzfahrzeuge



Service

Audi Service

Nutzfahrzeuge Service

A NETFLIX ORIGINAL SERIES

headspace Guide to Meditation



NOW
STREAMING | **NETFLIX**

piste

Mehr Informationen
und Neuigkeiten
online unter:

FB.COM/PISTE.NB

oder unter:

**WWW.PISTE.DE/
NEUBRANDENBURG/**