

PISTE



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

MÄRZ 2021

EXKLUSIVE ONLINEAUSGABE

+ 6 ZUSÄTZLICHE SEITEN
(im Vergleich zur Printausgabe)



...zeige Herz.

Thea & Marie, Hebammen mit Herz



CITY NEWS
Spuren eines
Künstlers



OSTERN
Kuchen für
die Feiertage



SPECIAL
Ist Vitamin D
in Säften
notwendig?



KULTUR
Auf der Bühne,
aber digital -
Livestreamtipps

Automatische Bewässerung

- private Gärten
- Sport- und Golfplätze
- Firmengelände
- öffentliche Anlagen

- Planung
- Ausführung
- Wartung

JETZT PLANEN • AB APRIL EINBAUEN

Hunter®



BEREGNUNG-MV.de
Bewässerung kann so einfach sein!
Telefon: 0395 - 455 544 33
email: info@beregnung-mv.de

**Haarlelujah!**

So wie auf dem Foto hier oben werde ich wohl nicht mehr aussehen, wenn ihr mir in den nächsten Tagen auf der Straße begegnet. Nach wochenlanger, intensiver Anzucht eines Vokuhilas darf ich meine Schicksals spitzen nun wieder in die Hände von Profis legen. Die Menschen, die mir im Dezember noch den Pony geschnitten haben, dürfen nun einen ausgewachsenen Mustang zähmen und ich weiß, sie werden es großartig machen. Denn wie viele andere Gewerbetreibende wollen natürlich auch unsere Friseurinnen und Friseure wieder arbeiten und die Himmelsporten zu ihren Salons, und damit auch den Zugang zur Menschenwürde, öffnen. Du denkst, das klingt pathetisch und überzogen? Würdest du das auch glauben, wenn Stadttaube Inga auf deinem Kopf Eier ausbrütet? Best Nest in Town! Is' mir passiert. Kannste googeln!

Mal ernsthaft: Ich freue mich wirklich darauf, wieder ohne Mütze das Haus verlassen zu können und wäre noch begeisterter, wenn mich auf meinem Weg durch die Stadt auch das ein oder andere Café wieder zum Verweilen einladen würde. Bis es soweit ist, trinken wir unseren Kaffee (oder unseren Saft) in den eigenen vier Wänden. Apropos... Juicy wird es dieses Mal auf unseren "Fit & Gesund"-Seiten. Wir haben sogenannte Plus-Säfte untersucht und uns gefragt, ob man einem O-Saft wirklich noch Eisen, Vitamin C oder Kalzium hinzufügen muss. Ich kannte O-Saft bisher nur mit Wodka, aber das ist eine andere Geschichte.

Außerdem habe ich euch wieder ein paar Streaming-Tipps aus dem Netz gekramt, stelle euch neue Musik vor und wünsche euch ganz viel Spaß beim Raten, Überlegen und Suchen auf den Rätselseiten.

Auf Wiederhören!

EDITORIAL | INHALT**CITY NEWS 004**

Titelstory 005

GASTROVERZEICHNIS 010**ÜBERREGIONAL 012****FIT & GESUND 018**

Säfte im Test 020

BERUF & ZUKUNFT 024**KULTUR 027**

Serien 028

Musik 030

(Live)streams 032

RÄTSEL 033**RETRO 038**

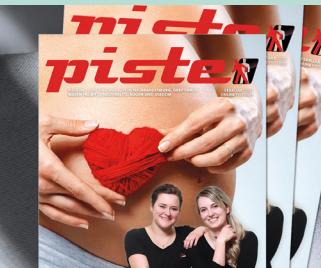
März 2011 038

HOROSKOP 039**SEEMYOU 040****DU BIST KLASSE!**

Du liest diese Ausgabe nämlich gerade in unserer ePaper oder als Download-PDF und bekommst von uns als Dankeschön 6 zusätzliche Seiten, die sich nicht in der Printausgabe befinden.

piste
FB.COM/PISTE.NB oder unter:
WWW.PISTE.DE/NEUBRANDENBURG/

CITY KLATSCH ONLINEFUTTER



Der 7. März gilt als Internationaler Tag der gesunden Ernährung. Wie passend, dass wir in dieser und unserer letzten Ausgabe das Thema bestens beleuchtet haben. Unter www.piste.de/magazin/ sind sowohl diese als auch alle älteren Ausgaben als ePaper jederzeit abrufbar, falls du auf digitalem Wege stets gefüttert werden möchtest.

(T: MF)

WALLENSTEINTAGE STRALSUND



Die Wallensteinstage Stralsund gehören zu den größten historischen Stadtfesten in Norddeutschland. Jährlich wird an vier Tagen im Juli gefeiert. Die Hansestadt hatte für die Jahre 2021 bis 2024 einen Veranstalter für die Wallensteinstage per Ausschreibung gesucht. Zwei Stralsunder Unternehmen haben den Zuschlag für die gemeinsame Durchführung erhalten: die Basis Events GmbH und fest.GbR möchte das Fest, welches vom 22. bis 25. Juli stattfinden soll, im neuen Glanze erstrahlen lassen.

(T: Hansestadt Stralsund / MF, F: HST)

AMAZON KOMMT NACH NEUBRANDENBURG

"Amazon wird ein neues Verteilzentrum in Neubrandenburg eröffnen und dort mit einigen unabhängigen Lieferpartnern zusammenarbeiten, um die schnelle und zuverlässige Paketzustellung zu ermöglichen, die Amazon Kunden kennen und schätzen.", so hieß es in einer Pressemeldung vom 10. Februar. Damit wird der Onlineversandriese rund 180 Arbeitsplätze in der Region schaffen. Für die Auslieferung der Pakete sollen bei den Lieferpartnern etwa 450 Fahrer zuständig sein.

"Von einem modernen Verteilzentrum mit zukunftssicheren Arbeitsplätzen profitieren die Neubrandenburgerinnen und Neubrandenburger.", so Neubrandenburgs Oberbürgermeister Silvio Witt. Schneller und zuverlässiger Internethandel sei "eine zeitgemäße Ergänzung zu unserer starken lokalen Einzelhandelslandschaft". Das Verteilzentrum in Neubrandenburg soll im Herbst 2021 in Betrieb genommen werden.

(T: MF/PR Amazon, F: PR Amazon)



Neubrandenburg

KOFFEINBOOSTER ZUM FRAUENTAG



2019 beschloss das Berliner Abgeordnetenhaus, dass der Internationale Frauentag, also der 8. März, in der Bundeshauptstadt zum gesetzlich arbeitsfreien Feiertag werden soll. Zeit zum Durchatmen, Beine hochlegen und Kaffee trinken.

Moment mal?! Das geht aber auch in unserer Region! Denn die Hochschule Neubrandenburg bietet am 8. März ein tolles digitales Event für alle, die am Frauentag ihren Kaffee in Gesellschaft genießen wollen. Beim "Digitalen Kaffeetrinken" könnt ihr euch am 8. März ab 15:00 Uhr zu verschiedenen Themen am Bildschirm austauschen, währenddessen euren Kaffee genießen und einigen Leseproben lauschen. Mehr Infos findet ihr auf der Seite der Hochschule Neubrandenburg. (T: MF, F: Trent Erwin - Unsplash)

stralsund

STADT DER STERNE WER GEWINNT DEN FOTOWETTBEWERB?

Am 7. Februar endete die Einsendefrist zum Fotowettbewerb "Stralsund: Stadt der Sterne". Die Stralsunderinnen und Stralsunder waren aufgefordert, ihre schönsten Motive der Sieben-Meter-Riesen an die Hansestadt zu schicken.



238 Menschen haben mitgemacht und insgesamt 362 Bilder eingesendet. Diese wurden inzwischen gesichtet. In den nächsten Tagen kürt eine Jury den Sieger oder die Siegerin. Für das Gewinnermotiv gibt es einen originalen Stralsunder Stern im "Miniformat" von einem Meter Durchmesser. Oberbürgermeister Alexander Badrow ist begeistert von den zahlreichen Einsendungen: "Dass so viele tolle Fotos gemacht und geschickt wurden, zeigt mir, wie sehr sich die Stralsunderinnen und Stralsunder über die Sterne freuen. (...) Darum habe ich entschieden, dass die Sterne noch bis Ostern stehenbleiben." (T&F: Hansestadt Stralsund)



HEBAMMEN MIT HERZ

THEA & MARIE BEGLEITEN WERDENDE MÜTTER

Lisa ist schwanger und voller Vorfreude auf ihr erstes Kind. Als junges Mädchen hat sie immer von einer großen Familie geträumt, zwei Jungen und zwei Mädchen waren damals ihr „Ideal“. Heute ist es ihr wichtiger, dass es ihrem Kind, unabhängig vom Geschlecht, gut geht und dass es gesund auf die Welt kommt. Doch was, wenn sie das alleine nicht hinbekommt oder ihr alles zu viel wird? Damit das nicht passiert, hat sie sich Hilfe bei einer Hebamme gesucht.

Thea und Marie arbeiten als Hebammen. Sie kennen die Unsicherheiten werdender Mütter und wissen genau, dass es in ihren Job nicht nur um den Säugling geht, sondern auch um den Beistand, den man den Frauen mitgibt. Jede Frau hat andere Bedürfnisse, andere Sorgen und Ängste, auf die Hebammen wie Thea und Marie aus dem „AWO Haus der Familie“ individuell eingehen - **vor, während und auch nach der Geburt**. Die beiden Frauen haben gemeinsam in Rostock gelernt, 2017 den Abschluss als Hebamme absolviert und sind seit April bzw. August 2020 im Team der AWO tätig. Seitdem beantworten sie alle Fragen, die werdende Mütter haben können: Welche Behördengänge muss ich erledigen, um Kinder- und Elterngeld zu bekommen und welche Anträge müssen bei der Krankenkasse für Behandlungen oder Kurse eingereicht werden? Die Hebammen klären außerdem über den Geburtsvorgang, aber auch über die richtige Ernährung während der Schwangerschaft auf. Dabei hat sich die Arbeitsweise in Pandemiezeiten ein wenig verändert.

Derzeit werden Kurse, z.B. in der Nachbetreuung, zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, online durchgeführt. Auch vor der Geburt des Kindes werden viele Inhalte digital vermittelt. So können Thea und Marie

momentan hauptsächlich per Livechat und Telefon beraten. Kreißsaalführungen finden ebenfalls nur virtuell statt. „Der Zugang zu anderen Müttern mit den selben Ängsten und Problemen wird eingeschränkt, wenn wir keine Vor-Ort-Kurse anbieten können, aber wir geben unser Bestes, den Frauen dennoch ein Stück Sicherheit und Vertrautheit zu übermitteln“, so die Hebammen aus dem Team der AWO Neubrandenburg.

Der Wunsch nach eigenen Kindern steigt bundesweit an. Im Jahr 2020 nahmen Kinderwunschzentren in Deutschland 9,3 Prozent mehr Behandlungen vor als im Jahr 2019. Das besagt die „Sonderauswertung Covid-19“ der nationalen Datenbank für künstliche Befruchtungen. Damit steigt auch die Nachfrage an Hebammen, die für viele Frauen einen Anker von der Geburtsvorbereitung bis zur Wochenbettbetreuung und Stillzeit darstellen.

Du möchtest mögliche Krisen während oder nach der Geburt deines Kindes verhindern? Du benötigst dafür Hilfe von Thea und Marie? Dann melde dich direkt bei der **AWO Neubrandenburg**, telefonisch unter 0395 - 544 36 83 oder per Mail an **schwangerschaftsberatung@awo-nb.de**.





LATÜCHT RECHNET MIT JUGENDMEDIENFEST

"Psssst! Wir trauen uns und gehen in die Planung für das diesjährige „26. Neubrandenburger Jugendmedienfest“!" - Euphorisch berichtet der Latücht-Verein per Facebook von den Vorbereitungen zum diesjährigen Jugendmedienfest und ruft gleichzeitig zu Bewerbungen auf, die für den landesweiten Wettbewerb eingereicht werden können. Teilnehmen können junge Filmmacherinnen und Filmemacher bis 25 Jahre aus Mecklenburg-Vorpommern. "Das Festival ist offen für alle Genres, Macharten, Themen und Umsetzungsformen.", erklären die Verantwortlichen im sozialen Netzwerk. "Egal was für einen Film ihr gedreht habt: Ihr könnt auf jeden Fall beim Wettbewerb mitmachen."

Vom 2. bis 4. Juni soll das Event stattfinden. Mehr Informationen zu dem Festival und alle Teilnahmebedingungen findet ihr bei Facebook oder online unter www.jugendmedienfest.de.

(T: MF, F: Adobe Stock)

DAS LEBEN GEHÖRT INS ZENTRUM MARKTPLATZ-CENTER IN ROT



Am 23. Juni des letzten Jahres wurde gezeigt, dass es ernst für viele Unternehmer wird. Mit der Aktion „Night of Light“ wollte die Veranstaltungsbörse auf die wirtschaftlichen Folgen durch die Corona-Einschränkungen aufmerksam machen. Mehr als 8000 Gebäude und Plätze wurden in Deutschland angestrahlt, darunter auch Teilnehmer aus unserer Region.

Nun machte auch der Einzelhandel auf sich aufmerksam, der ebenfalls stark vom anhaltenden Lockdown betroffen ist. Am 1. März wurden, im Rahmen der Initiative „Das Leben gehört ins Zentrum“, bundesweit zahlreiche Geschäfte, Schaufenster und Einkaufszentren, darunter auch das Marktplatz-Center in Neubrandenburg rot beleuchtet. Ralph Teuber, Centermanager des Marktplatz-Centers, melde sich dazu mit eindringlichen Worten: „Die Lebendigkeit der Innenstadt ist in Gefahr!“ Die sogenannten „Click & Meet“-Angebote seien keine Alternative, denn „die Kosten für Personal und Ladenbetrieb sind zumeist höher als die Umsätze, sodass derartige Angebote die aktuellen Verluste nur weiter erhöhen würden.“ (T&F: MF)

06 PISTE.DE



5 JAHRE IN NEUBRANDENBURG

Happy Birthday und Herzlichen Glückwunsch an "Herr Velo"! Das Fahrradgeschäft in der Rostocker Straße der Vier-Tore-Stadt wird im März ganze 5 Jahre alt. Am 23. März 2016 eröffnete der Store, in dem sich alles um Reparaturen, Veredelungen und Verkauf von Fahrrädern dreht, zum ersten Mal. Der Name "Velo" leitet sich übrigens aus dem Schweizerdeutschen ab und heißt - man hätte es ahnen können - Fahrrad. Passenderweise widmen wir dem Geschäft übrigens unser Bilderrätsel auf den hinteren Seiten dieser Ausgabe. Blättere vor und entdecke die zehn versteckten Fehler in unserem Suchbild!

Solltest du genauso fahrradbegeistert sein wie Wilko von "Herr Velo" (s. Archivfoto oben), findest du unter www.auf-nach-mv.de/radwandern das MV-Tourenportal, das dir die schönsten Radstrecken durch Mecklenburg-Vorpommern zusammenfasst.

(T: MF, F: SG/Archiv April 2016)

Neustrelitz

HOFKONZERTE BALD WIEDER MÖGLICH?



Die Kulturlandschaft in der Mecklenburgischen Seenplatte wird in der Open-Air-Saison, für gewöhnlich, durch die Konzerte auf dem Hof Polack unterstützt. Ob das 2021 auch wieder klappt?

Der Agrarbetrieb, dessen Gehöft seit nunmehr 27 Jahren auch für musikalische Unterhaltung, Lesungen und Ausstellungen genutzt wird, liegt in Klein Trebbow, einem Ortsteil von Neustrelitz. Das Besondere: Die Konzertreihe lockt seitdem nicht nur viele regionale Kulturfreunde von April bis Oktober in die kleine Gemeinde, sondern auch Kunststaffende aus allen Ecken der Welt. Im letzten Jahr mussten alle Konzerte abgesagt werden, die Veranstalter wiesen darauf hin, dass die Termine auf das nächste Jahr verschoben werden. Der erste Act in dieser Saison ist die Jazz-Rock-Band Jin Jim - angekündigt für den 15. Mai. Bis zu unserem Redaktionsschluss wurde dieser Termin noch nicht abgesagt, also: Daumen drücken!

(T&F: Adobe Stock)



LOS GEHT'S!

Neubau auf Stralsunder Campus

Das Schulzentrum am Sund erhält an der Westseite des Schulhofes einen viergeschossigen barrierefreien Neubau für den Regionalschulteil mit 22 Klassenzimmern und weiteren Fachräumen. Damit entsteht gleichzeitig mehr Platz für die Gerhart-Hauptmann-Grundschule und deren Hort am Frankenwall. Die Gesamtkosten der Maßnahme belaufen sich auf mehr als 10 Millionen Euro. „Der Neubau (...) ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem Campus für zukünftig 1.200 Schülerinnen und Schüler (...) im Schulzentrum am Sund.“, so Oberbürgermeister Alexander Badrow. Die Fertigstellung des neuen Schulgebäudes ist für Ende des kommenden Jahres geplant. (T&F: Hansestadt Stralsund)

Stralsund

BRUNNENAUE MIT NEUEM KLETTERTURM

Im September letzten Jahres musste er abgebaut werden, jetzt gibt es einen neuen Kletterturm auf dem Spielplatz in der Brunnenäue.

Auch wenn das Wetter noch nicht durchgängig dazu einlädt - der Frühling wird kommen und damit auch dieser Spielplatz zum „Beklettern“ des nun neuen Spielgerätes einladen.

Die zuständige Leiterin des Amtes für stadtwirtschaftliche Dienste, Heidi Waschki, hatte derzeit mit Blick auf den alten Beton-Kletterturm erklärt, dass ein neuer aufgestellt wird, da der bisherige nicht mehr durch den TÜV gekommen war. Vor wenigen Tagen konnte der bunte Turm nun aufgestellt werden, der er ein echter farblicher Hingucker ist.

Die Kosten für das neue Klettergerät betragen über 11.000 Euro.

(T&F: Hansestadt Stralsund)

Greifswald



Screenshot aus dem 1. Kurzfilm des Projekts, gedreht in der Brasserie Hermann.

AUSBILDUNGSBETRIEBE LEBEN VIELFALT

Am 3. Februar startete eine gemeinsame Filmreihe der Universitäts- und Hansestadt Greifswald und der ZORA Kinder- und Jugendhilfe unter dem Motto „Integration gelingt!“. In acht Kurzfilmen werden Unternehmen, Verwaltungen und Ausbildungsbetriebe vorgestellt, die über ihre Beispiele gelingender Integration, ihre Haltung zur Vielfalt und ihre Erfahrungen mit Beschäftigten und Auszubildenden mit Flucht- und Migrationsgeschichte berichten. „Die Integration in Ausbildung und Beruf gelingt nur, wenn sich Wirtschaft und Institutionen interkulturell öffnen und Ausbildungsmöglichkeiten anbieten. Die Greifswalder Filmportraits machen deutlich, dass dies eine Bereicherung sowohl für die Beschäftigten als auch für die Arbeitgeber*innen ist.“, sagt Oberbürgermeister Dr. Stefan Fassbinder.

An dem Filmprojekt nahmen acht Chancengeber*innen teil: die Brasserie Hermann, die Sparkasse Vorpommern, die ZORA Kinder- und Jugendhilfe, die Stadtverwaltung Greifswalds, die Agentur für Arbeit, das Hotel Mercure sowie die Firma Cziotec und die Zahnmedizin der Universitätsmedizin Greifswald.

Die Filme werden seit Anfang Februar im zweiwöchigen Rhythmus, immer mittwochs, auf dem Youtube-Kanal der Stadt Greifswald veröffentlicht.

(T&F: Hansestadt Greifswald)



Unterricht zu Pandemiezeiten: Gustav Reinhold an der Trompete mit seinem Lehrer Gheorghe Moldoveanu

JUGEND MUSIZIERT

Größter bundesweiter Musikwettbewerb digital

Ende Januar wäre normalerweise der Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“ zu erleben gewesen. Die annähernd 150 regionalen Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten ein Wochenende lang ihr Können unter Beweis gestellt und wären durch Jurys prämiert worden. Während des Lockdowns gestaltete sich die Situation jedoch anders: Die Schülerinnen und Schüler bereiten sich im Online-Unterricht vor. Es wurden Tonaufnahmen für die 40 Stralsunder Teilnehmenden erstellt, mit denen es machbar wurde, mit Klavierbegleitung zu üben. Normalerweise braucht es in der Phase vor dem Regionalwettbewerb „Jugend musiziert“ Auftrittsmöglichkeiten, um die Wettbewerbssituation zu üben, doch auch das war leider unmöglich. So fanden Vorspiele als Videokonferenz statt.

Für die Durchführung des Wettbewerbs zeichnet sich ab, dass in diesem Jahr Regional- und Landeswettbewerb in Mecklenburg-Vorpommern für die Altersgruppen III, also die mindestens 13-Jährigen, zusammen als Video-wettbewerb ausgetragen werden. Für die jüngeren Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird vor dem Sommer eine regionale Form des Wettbewerbs organisiert.

(T&F: Hansestadt Stralsund)

SCHON GESEHEN NIX DAVON GEHÖRT...

Die Geschichten hinter den Sehenswürdigkeiten Neubrandenburgs

Folge 2:
Tierische Skulpturen
& eine auferstandene Villa

Im Kulturpark, an der Marienkirche oder in der Ihlenfelder Vorstadt – überall, verteilt in Neubrandenburg, befinden sich seltsame Tierfiguren. Doch wusstest du, dass diese von einem Künstler aus unserer Region stammen?



▲ Wolf an der Neubrandenburger Marienkirche



▲ Dieser Fuchs begrüßt Besucherinnen und Besucher auf der Burg Penzlin.



▲ Die Komorane von Walther Preik stehen vor dem Haus der Sammlungen in Waren.

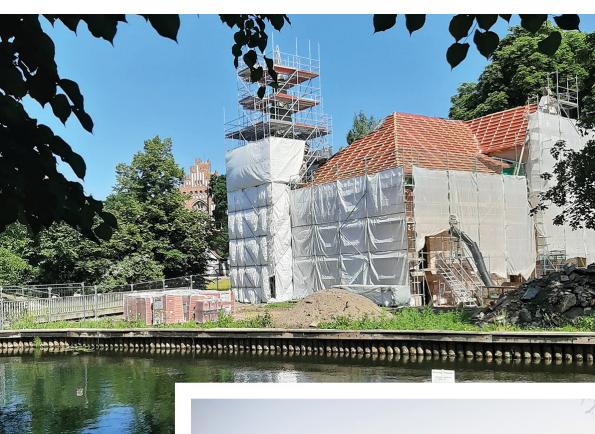


▲ Dieses Rudel Hunde gehört auch zum Lebenswerk Preiks.

An der Rückseite der Neubrandenburger Konzertkirche heult die "Wölfin", eine Bronzeskulptur des Mecklenburger Künstlers Walther Preik. Sie wurde 1989 installiert und steht heute unter Denkmalschutz. Ein weiteres Werk des Bildhauers steht an der sogenannten "Zigarre", einem länglichen Gewerbehaus am Friedrich-Engels-Ring. Hier tummeln sich die "Hunde" in einem kugelförmigen Gebilde. Preiks Plastiken finden bis heute, drei Jahre nach dem Tod des Warener Künstlers, in der gesamten Region Anklang und ihren festen Platz. So steht beispielsweise auf dem Vorplatz der Burg Penzlin ein Fuchs, in Anklam befindet sich der Greifenbrunnen und in Waren treffen sich zwei bronzen Komorane in der Friedensstraße.

Inspiriert waren Preiks Werke oft durch Fabeln und Sagen wie dem niederdeutschen Tierepos "Reynke de vos". Johann Wolfgang von Goethe veröffentlichte eine neuinterpretierte hochdeutsche Ausgabe unter dem Namen "Reineke Fuchs".

Der gelernte Steinmetz Walther Preik soll in seinen 86 Lebensjahren über 200 Kunstwerke erstellt haben. Viele davon sind kostenfrei im öffentlichen Raum zugänglich. Wie viele hast du bereits entdecken können?



DIE LUHMANN-VILLA

► So dick eingepackt ist die schöne Villa am Oberbach inzwischen nicht mehr. Vor dem großen Umbau befand sich das Haus in desolatem Zustand.

"Einigung bei Luhmann-Villa", so titelte eine Tageszeitung im Juli 2014 hoffnungsvoll. Dass eine Sanierung des Gebäudes am Treptower Tor weitere sechs Jahre auf sich warten lässt, hat seinerzeit wohl noch niemand ahnen können.

Zum damaligen Zeitpunkt fand sich ein Landwirt aus der Nähe von Woldegk als Investor für das Projekt rund um die Villa am Stadtring. Mit den Jahren mutierte das einstige Vorzeigehaus mit dem Türmchen zum wahren Schandfleck. Graffiti, witterungsbedingter Verfall und Sachbeschädigung ließen Kosten für Umbauarbeiten steigen, sodass der damalige Investor und andere Interessenten absprangen. Auch im Rathaus fand man keine Einigung zu einem möglichen Kauf durch die Stadt Neubrandenburg. Zu DDR-Zeiten wurde die Luhmann-Villa als "Kubl der Intelligenz" bekannt - eine Einrichtung des Kulturbundes der DDR. Bis zur Wende gab es die Treffpunkte für "Geistesschaffende" in jeder größeren Stadt der DDR.



2020 fand sich ein neuer Investor für das Objekt. Außerdem sollen 100.000 Euro aus den Städtebaufördermitteln geflossen sein. Inzwischen ist die Villa neu erblüht (siehe Foto unten). (T&F: MF)



Der Schweriner Dom feiert in diesem Jahr 850-jähriges Bestehen. (Foto: © Marieke Sobiech)

KURZTRIP ZU OSTERN?

SO MACHEN DIE OSTERTAGE GANZ BESONDERS SPAß

Eine Zeit wie diese fordert Kreativität und Vorstellungsvermögen. Deine geplante Reise nach Thailand wurde abgesagt, der Städtetrip nach Madrid ist nur mit negativen Tests und anschließender Quarantäne umsetzbar und auch die heißgeliebte Sachertorte muss derzeit in Österreich bleiben, statt in deinem Magen zu landen. Süß kann dein Osterfest dennoch werden. Hier ein paar Tipps, um es dir in der Region schön zu machen.

Tipp 1

Mach' aus deiner Stadt ein Suchbildrätsel!

Hast du dich schon mal gefragt, wie viele rote Haustüren es in deiner Stadt gibt oder wie viele Läden in der Innenstadt Kleidung verkaufen? Hast du jemals darauf geachtet, wie viele Fahrräder innerhalb eines 30-minütigen Spaziergangs deinen Weg passieren? Beantworte diese oder andere Fragen selbst, indem du bei deinem Osterspaziergang den Fokus auf eben jenes Detail legst und somit deinen Blickwinkel in eine andere Richtung lenkst. Vorschlag: Achte doch mal auf die künstlerisch besprühten Stromkästen Neubrandenburgs, die vorrangig in der Innenstadt zu finden sind. Wo stehen z.B. diese beiden Exemplare?



Tipp 2

Unbekanntes entdecken



Mecklenburg-Vorpommern erstreckt sich über eine Fläche von über 23.000 km² und besteht aus mehr als 700 Städten und Gemeinden. Wie viele davon kennst du eigentlich? Vielleicht bietet sich ein kleiner Ausflug in einen der dir bisher unbekannten Orte an oder du entdeckst eine der schönen Ostseeinseln, die unser Bundesland sein Eigen nennen darf. Ab April soll auch die Hafenterrasse des Naturhafens Krummin auf Usedom für seine Gäste wieder öffnen. (s. Foto)

Tipp 3

Frei zugängliche Kultur



Geschlossene Kinos und Theater sind ärgerlich, aber auch im öffentlichen Raum verbirgen sich Kulturschätze. Mach doch mal eine Tour durch den Schweriner Schlossgarten und entdecke unsere Landeshauptstadt mit ihren charmanten Bauten und Seenvielfalt. Die Stadt wird übrigens "Stadt der sieben Seen" genannt, obwohl es in Wirklichkeit sogar noch mehr sind, nämlich dreizehn. Außerdem ist der opulente Bau des Staatlichen Museums sowie der Schweriner Dom nicht weit. Letzterer wird 2021 bereits 850 Jahre alt und besitzt den höchsten Kirchturm in Ostdeutschland.

GASTRONOMIE

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 & MECKLEN-BURGISCHE 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

Schweinestall

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

GASTRONOMIE

GRIECHISCHE SPEZIALITÄTEN



EISCREME & CO.



Athos

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

Hellas

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

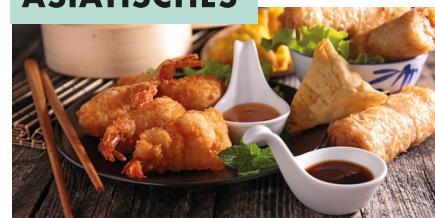
Marathon

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

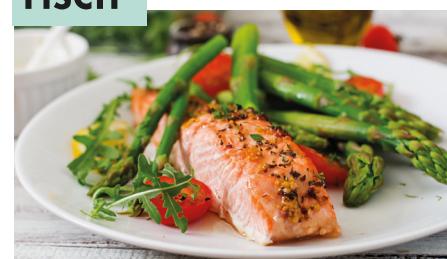
Hai Asia

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

DOKI

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

FISCH



Das Bootshaus

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

Fischladen

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

SCHEUNE STATT KÜCHENTISCH

Die Scheune Bollewick bietet Möglichkeiten fürs Homeoffice an

FÜR TAGESPAUSCHEL VON 20 EURO BÜRORÄUME ZU MIETEN

Dort, wo sonst Sandoxsäfte und andere regionale Produkte erworben werden können, stehen jetzt Schreibtische und Bürostühle. Die Scheune Bollewick in der Mecklenburgischen Seenplatte – Deutschlands größte Feldsteinscheune – bietet Homeoffice-Möglichkeiten an. Damit reagiert das Haus auf aktuelle Beschränkungen im Kontext der Corona-Pandemie und sucht nach neuen Geschäftswegen. Für 20,00€ am Tag können hier Büros in der Zeit von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr inklusive Equipment wie Drucker oder Papier gebucht werden. Die Kaffeemaschine kommt auf Wunsch ebenfalls dazu. **Jugendliche bis 18 Jahre arbeiten und lernen hier kostenlos.** Spenden der Eltern sind gern gesehen. Interessierte können sich unter **diescheunebollewick@t-online.de** oder unter der Rufnummer 039931 - 52009 anmelden.

Weitere Informationen: www.diescheune.de

(T: Auf-nach-MV.de, F: Scheune Bollewick)



TELEFONSEELSORGE KANN PER APP HELFEN

Mit dem "KrisenKompass" hat die TelefonSeelsorge® eine App zugängig gemacht, die Betroffenen und Angehörigen in Krisensituationen helfen kann. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein individuelles Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge® und anderen professionellen Anlaufstellen. Das Angebot des KrisenKompasses ist als App in den gängigen Stores erhältlich und soll nicht nur Menschen mit suizidalen Gedanken ansprechen, sondern auch Angehörige und Menschen, die bereits geliebte Menschen durch Suizid verloren haben.

Wenn du dich in einer verzweifelten Lage befindest, kontaktiere bitte umgehend die TelefonSeelsorge® (www.telefonseelsorge.de). Unter der kostenlosen Hotline 0800-1110111 oder 0800-1110222 erhältst du Hilfe von Berater*innen, die schon in vielen Fällen Auswege aus schwierigen Situationen aufgezeigt haben. (T: TelefonSeelsorge®)



NDR SAMMELT REKORDSUMME FÜR CORONA-HILFE

Die NDR Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland" hat den bisher höchsten Betrag in der zehnjährigen Geschichte der Spendenaktion gesammelt: Über 6,4 Millionen € gingen auf das Spendenkonto ein, das bis Ende Januar, geöffnet war. Ende November hatte der NDR die Benefizaktion "Hand in Hand für Norddeutschland: Corona-Hilfe - gemeinsam für den Norden" gestartet, um benachteiligte Menschen zu unterstützen, die durch die Pandemie in Not geraten sind. Der gesamte Erlös kommt jetzt Hilfsprojekten der Caritasverbände und des Diakonischen Werkes im Norden zugute, die die Partner der Aktion waren. Gemeinnützige Organisationen, die Partner der NDR Benefizaktion 2021 werden möchten, können sich ab sofort bewerben. Voraussetzung für eine Bewerbung ist, dass die Organisation im gesamten Norden vertreten ist. Informationen über das Verfahren und die benötigten Unterlagen finden Interessierte unter NDR.de/handinhand. In den zehn Jahren seit Bestehen der Benefizaktion sind mehr als 28 Millionen Euro Spendengelder zusammengekommen. (T:NDR Norddeutscher Rundfunk, F: Adobe Stock)

DOPPELTE FREUDE FÜR MV:

10 Jahre UNESCO-Welterbe
Alte Buchenwälder



JUBILÄUMSVERANSTALTUNGEN UND AUSSTELLUNGEN GEPLANT / NEUE WEBSITE LANCIERT

Die Aufnahme von Teilen der Buchenwälder in den Nationalparks Müritz und Jasmund in die UNESCO-Weltnaturerbeliste jährt sich in diesem Jahr zum zehnten Mal. Sie gehören zu den größten zusammenhängenden Buchenwäldern im baltischen Raum. Dazu Wolfgang Waldmüller, Präsident des Tourismusverbandes Mecklenburg-Vorpommern: „Der Welterbestatus adelt unsere geschützte Natur und macht sie gleichsam anziehend sowohl für ein nationales als auch für ein internationales Publikum. Natur erleben ist ein zentrales Reisemotiv unserer Gäste. Gerade im bevorstehenden Frühjahr, wo wir hoffentlich auch wieder Gäste begrüßen können, entfalten die Wälder einen unglaublichen Reiz.“

Die Internetseite **Weltnaturerbe-Buchenwaelder.de** bietet Naturbegeisterten schon jetzt Einblick in deren Schönheit. Zahlreiche Jubiläumsveranstaltungen sind im Rahmen des Festjahres auf der Insel Rügen und in der Mecklenburgischen Seenplatte geplant. Wer etwa einen Blick auf die europäischen Geschwister der Jasmunder und Serrahner Buchen werfen möchte, der kann sich – nach der Wiederbelebung des Tourismus – etwa die Ausstellung „Die Buche – eine starke Europäerin“ im Kreidesaal des Nationalpark-Zentrums KÖNIGSSTUHL

ansehen. Im Nationalpark Jasmund locken zudem eine Welterbeausstellung im UNESCO-Welterbeforum sowie ein Erlebnispfad durch den Wald und entlang der Kreideküste. Auch im Serrahner Teil des Müritz-Nationalparks informieren ein Lehrpfad und eine Ausstellung über die Alten Buchenwälder. Am **6. Juni**, dem Tag der Nominierung, sind weitere Veranstaltungen, darunter Fotosafaris und geführte Familienwanderungen, geplant.

Hintergrund:

Zu den beiden UNESCO-Welterbestätten zählt ein 244 Hektar großer Abschnitt der Serrahner Buchenwälder im Müritz-Nationalpark, die zum Teil mehr als 200 Jahre alt sind. Aufgrund der Jagdleidenschaft der Mecklenburg-Strelitzer Großherzöge blieben die Wälder lange Zeit nahezu unangetastet. Die Holznutzung spielte eine untergeordnete Rolle, so dass ein aus heutiger Sicht wertvolles und fast einzigartiges Naturgebiet entstehen konnte. Der Buchenwald im Nationalpark Jasmund auf der Insel Rügen, von dem 493 Hektar zum Welterbe gehören, ist mit 2.100 Hektar der größte zusammenhängende Buchenwald an der Ostseeküste. Er wurde wegen seiner unzugänglichen Lage an den Steilhängen nie forstlich genutzt.

Weitere Informationen: **weltnaturerbe-buchenwaelder.de**
(T&F: Auf-nach-MV.de)

MAUSESTARKE MARKE

Die Maus wird 50! Am 7. März 1971 lief die erste Ausgabe der erfolgreichen „Sendung mit der Maus“ im ersten deutschen Fernsehen. 50 Jahre später erfreut sich die Maus immer noch großer Beliebtheit und bekommt ein ganz besonderes Geburtstagsgeschenk: eine eigene Briefmarke, auf der sie mit ihren treuen Freunden, dem Elefanten und der Ente, abgebildet ist. Diese erscheint am 1. März in einer Auflage von 65 Millionen Stück.

Neben dem Portowert 80 Cent hat sie einen Matrixcode, hinter dem sich Wissenswertes über die Briefmarke verbirgt und mit dem sie über die Post & DHL App bis in die Zielregion des Briefes nachverfolgt werden kann. Gestaltet wurde die Briefmarke von Bettina Walter, die als Grafikerin bei der Deutschen Post in Bonn arbeitet. Offizieller Herausgeber der Briefmarke ist das Bundesministerium der Finanzen.



Zusätzlich zum Postwertzeichen erscheinen auch ein Markenset mit zehn selbstklebenden Marken und zwei DHL Packset Sondereditionen in den Größen S (1,79 Euro) und M (2,19 Euro) für den Paketversand. Erhältlich sind die Brief- und Paketprodukte in Postfilialen, im OnlineShop oder telefonisch beim Bestellservice der Deutschen Post. (T&F: Deutsche Post)



Mehr Abwechslung im Osternest



Ostern ist das Fest des Frühlings und der Familie - und jetzt auch der besonderen Fotoüberraschungen. Mit individuell gestalteten Präsenten kommt Abwechslung in das Osternest. Und neben allen Naschereien bleiben die Geschenke mit hohem Alltagsnutzen auch noch für längere Zeit positiv in Erinnerung.

IMMER DABEI UND IMMER IM BLICK

Schlüsselbund, Portemonnaie und Smartphone – längst zählt das Handy zu den Gegenständen, ohne die kaum noch jemand das Haus verlässt. Um den elektronischen Helfer im Alltag vor Schäden durch Stürze oder Stöße zu schützen, bietet sich eine Handyhülle oder -kette an. Eine individuell gestaltete Schutzhülle ist somit eine angesagte Geschenkidee für das Osterkörbchen. Das Unikat mit dem persönlichen Lieblingsfoto erinnert bei jedem Griff zum Telefon an einen gemeinsamen Moment, einen Lieblingsmenschen oder den vierbeinigen Freund. Dank der großen Auswahl an Varianten etwa unter www.cewe.de ist für jedes Familienmitglied das passende Modell dabei: widerstandsfähige Hard-Cases, elegante Lederhüllen, praktische Downflip-Taschen oder Schutzhüllen aus Holz. Besonders praktisch für unterwegs ist die Handykette zum Umhängen mit einer Vielfalt an Bändern aus geflochtenem Leder oder Stoff.

ENDLICH ZEIT ZUM SPIELEN

Warum Kinder Memory lieben? Weil die Regeln einfach zu verstehen sind und die Erwachsenen oft im wahrsten Sinne des Wortes alt aussehen. Ein selbst gestaltetes Memory ist die passende Osteridee, um mit der Familie schöne Stunden zu verbringen. Bilder von Freunden und Verwandten oder Fotos vom letzten Ausflug laden dazu ein, sich beim Spielen an besondere Momente zu erinnern. Auch ein Puzzle sorgt für viele fröhliche Stunden mit der Familie. Für Anfänger und Kinder gibt es die Puzzles schon ab 112 Teilen, Profis stellen ihr Können mit 500 bis 1.500 Teilen unter Beweis. Auch die Wahl des Motivs beeinflusst den Schwierigkeitsgrad. Große, einfarbige Flächen wie in Landschaftsaufnahmen erhöhen die Herausforderung. Detailreiche Fotos mit unterschiedlichen Farben lassen sich dagegen einfacher zusammensetzen.

DIE VERPACKUNG WIRD SELBST ZUM GESCHENK

Am Ostertag liegen neben Süßigkeiten und bunten Eiern oft Präsente wie Bücher oder Gutscheine im Osternest. Mit der selbstbefüllbaren Foto-Geschenkbox von Cewe erhält das Geschenk eine persönliche Verpackung. Vorder- und Rückseite des Deckels können ganz individuell gestaltet werden. Auch für Naschkatzen hält der Osterhase eine Überraschung parat. Die Foto-Schokobox ist gefüllt mit 16 Leckereien der Marke kinder. Im Inneren wartet eine süße Auswahl, der Deckel der Box wird ebenfalls mit individuellen Fotos geschmückt.

(T&F: djd/www.cewe.de)



Freude am gemeinsamen Spielen verschenken: Ein Puzzle im individuellen Look kommt als Osterpräsent mit Sicherheit gut an.
Foto: djd/www.cewe.de



WEGWEISER ZUR GASTRONOMIE



ALS KUNDE RESTAURANTS DER REGION FINDEN / ALS GASTRONOM DIGITAL NOCH PRÄSENTER WERDEN



Um in der jetzigen erneuten Lockdown-Situation ein kostenloses Hilfsangebot zu bieten, hat das „Digitale MV“, Stabsstelle im Ministerium für Energie, Infrastruktur und Digitalisierung, den bestehenden Online-Marktplatz um eine neue Seite für gastronomische Angebote erweitert. In der Liste, die immer umfangreicher wird, finden sich alle relevanten Informationen von Kontakt bis Speisekarte – und es wird auf Abhol- und/oder



Lieferservice hingewiesen. Auf einer Karte sind alle Standpunkte verzeichnet. Man kann zudem unter mehreren Kategorien suchen und so das passende Lokal finden.

marktplatz.digitalesmv.de/gastronomie



Gastronomen aus Mecklenburg-Vorpommern, die sich im „Schaufenster“ des Online-Marktplatzes von „Digitales MV“ unter der Web-Adresse marktplatz.digitalesmv.de/gastronomie vorstellen möchten, können sich jederzeit kosten- und problemlos dort eintragen. So sind sie auch über die Zeit der Corona-Pandemie hinaus im Internet noch präsenter. Also einfach die jetzt leider ruhige Zeit nutzen, digitaler zu werden! Gastronomen können über ein Kontaktformular unter anderem ihre Kontaktdaten, die Öffnungszeiten und ihre Speisekarte hochladen. Hilfe gibt es per E-Mail unter support@marktplatz.digitalesmv.de und unter Telefon 0385- 20 22 62 20.



DER DIGITALE MARKTPLATZ IN MV

ONLINE, ABER REGIONAL EINKAUFEN KANN MAN IM SHOP DER MARKTPLATTFORM VON „DIGITALES MV“

Der digitale Marktplatz wurde vom Ministerium für Energie, Infrastruktur und Digitalisierung entwickelt, um lokale Einzelhändler über eine landesweite Plattform sichtbar zu machen. Sie gibt einen Überblick, welcher Händler in unmittelbarer Nähe welchen Service oder welches Produkt bietet. Gerade jetzt in der Zeit der Coronapandemie, aber auch darüber hinaus lautet das Motto dabei: online, aber regional einkaufen. Der digitale Marktplatz bietet jedoch noch wesentlich mehr als nur eine Schaufensterfunktion, zum Beispiel einen Online-Shop, in den die unterschiedlichsten regionalen Händler ihre Waren eingestellt haben. Das umfangreiche Spektrum reicht hier von Textilien über Handwerk bis zu Lebensmittel. Der MV-Digitalisierungsminister Christian Pegel fasst es so zusammen: „Wir wollen Kunden und regionalen Händlern die Möglichkeit bieten, sich auf einem digitalen Marktplatz zu begegnen und ein

unkompliziertes, regionales und digitales Einkaufserlebnis zu schaffen.“

shop.digitalesmv.de



ÜBERREGIONAL

Basteleien für deinen Osterschatz



Foto: djd/Ferrero/
Silke Zander

DOPPELTES HASENGLÜCK

DAS BRAUCHST DU:

2 ovale Spanschachteln, etwa 10 mal 7 Zentimeter (Bastelbedarf), goldenen Sprühlack, weißes Seidenpapier, verschiedene Schmuckperlen (Bastelbedarf), goldene Sticker-Bordüre (Bastelbedarf), hellgrünes und rosafarbenes Samtband, goldenen Basteldraht, doppelseitiges Klebeband, Schere, Osterhasen von Ferrero Rocher (100 g).

SO WIRD ES GEMACHT:

Spanschachteln mit goldenem Sprühlack einfärben und trocknen lassen. Ränder der Spanschachteln mit goldener Sticker-Bordüre verzieren. Grünes und rosafarbenes Samtband je zweimal auf eine Länge von jeweils einen Meter zuschneiden. Je ein Band der Länge und der Breite nach um die Schachteln zu Schlaufen legen und am Boden sowie an den Seiten mit doppelseitigem Klebeband fixieren. Basteldraht durch die Löcher der Schmuckperlen fädeln, vorsichtig an der Längsseite der Spanschachteln um die Samtbänder legen und auf der Rückseite verknoten. Spanschachteln mit Seidenpapier auskleiden und in jedes Nest einen Osterhasen setzen. Die Enden der Samtbänder mit Basteldraht zusammenfassen und an gewünschter Stelle aufhängen.



Foto: djd/Ferrero/
Silke Zander

BUNTE EIERBOX

DAS BRAUCHST DU:

Eierkarton, weiße Hühnereier, Größe L (selbst ausgeblasen oder Deko-Bedarf), gefärbte Eier in Rosa und Rot (Größe L), rosa Acrylfarbe, Pinsel, acht weiße Papier-Muffinförmchen, rosafarbenes Masking-Tape, weißen Bastelkarton, schwarzen Filzstift, scharfes Messer, Schere, Mon Chéri, Keramikhasen von Mon Chéri.

SO WIRD ES GEMACHT:

Acrylfarbe mit Pinsel auf den Eierkarton auftragen und trocknen lassen. Zwei Etiketten aus weißem Bastelkarton ausschneiden, mit Grußbotschaft beschriften und mit Masking-Tape im Inneren des Deckels befestigen. Das obere Drittel der ausgeblasenen Eier mit einem scharfen Messer vorsichtig abtrennen, dann die Eier von innen reinigen. Muffinförmchen in schmale Streifen schneiden, leicht zusammenknüllen und damit als Ostergras die Eier auskleiden. Pralinen darauf platzieren. Eierbox mit gefärbten Eiern dekorieren. Als Blickfang des Arrangements den Keramikhasen in der gefüllten Eierbox platzieren.



Foto: djd/Ferrero/
Silke Zander

FEDERLEICHTER WILLKOMMENSGRUß

DAS BRAUCHST DU:

Kirschblütenzweige, eine große Vase (Höhe: ca. 45 cm, Dekobedarf), rote Cupcake-Förmchen, rosafarbenes Schleifenband, breites rosafarbenes Geschenkband (ca. 3 cm), weißes Seidenpapier, weißes Papier, eine Schere und Mon Chéri

SO WIRD ES GEMACHT:

Kirschblütenzweige in der Vase drapieren, rosafarbenes Geschenkband um den Vasenhals legen und mit einem locker gebundenen Knoten fixieren. Vorlage für Vögel auf weißes Papier drucken und ausschneiden. Cupcake-Förmchen mit rosa farbenem Schleifenband dekorieren und mit Seidenpapier auskleiden. Mon Chéri und Papiervögel in den Nestern arrangieren und in die Kirschblütenzweige setzen. Die restlichen Papiervögel im Strauß verteilen. Den Körbchen-Strauß zusammen mit Oster-Accessoires in Szene setzen.

(T: djd)

Knolliges Osterfest

Darum eignen sich Kartoffeln besonders gut als Backzutat



KMG/die-kartoffel.de

AM 4. APRIL 2021 IST OSTERSONNTAG.

Dann haben gefärbte Eier und bunt eingepackte Schokoladenhasen wieder Hochsaison. Für viele Familien gehören aber auch selbstgemachte Gebäcke zur jährlichen Ostertradition. Wer gemeinsam mit seinen Kindern zur Rührschüssel greifen möchte und noch auf der Suche nach einem passenden Rezept ist, sollte den Kartoffel-Karotten-Gugelhupf ausprobieren. Er lässt sich einfach zubereiten, bunt verzieren und sorgt dank Kartoffel-Power für ein besonders saftiges Backergebnis, das bei der ganzen Familie gut ankommt.

KNOLLE ZUM EI – DAS PASST

Eier sind die unangefochtenen Oster-Champions und in vielfältigen Kombinationen beliebt. Dass Eier in Verbindung mit Kartoffeln schmecken, ist vielen bereits bekannt, dass sich Kartoffeln und Eier jedoch auch gemeinsam zu einem leckeren süßen Gebäck verarbeiten lassen, mag den einen oder die andere noch überraschen. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Kartoffeln sind ein besonders vielfältiges Lebensmittel und eignen sich für herzhafte und süße Gerichte. Was viele nicht wissen: Auch als Backzutat können sie sich sehen lassen. Die Stärke in den Kartoffeln sorgt nämlich dafür, dass das fertige Gebäck auf natürliche Weise länger frisch und saftig bleibt.“

Das Rezept für den Kartoffel-Karotten-Gugelhupf gibt es auch als Videoanleitung online unter www.die-kartoffel.de



VERZIERE MIT GANZ BESONDEREN EYECATCHERN!

Ein hübsch angerichtetes Brunchbuffet ist genau das Richtige, um Feiertage gebührend zu begrüßen. Auf den Tisch gehören sowohl herzhafte als auch süße Köstlichkeiten. Zu einem richtigen Eyecatcher auf der gedeckten Tafel werden die Leckereien mit individuellen Schokodekoren. Wie ein Profi-Pâtissier kann man beispielsweise mit einem Schoko-3D-Drucker etwa von mycusini in der heimischen Küche filigrane Schokoladenmotive kreieren und damit Desserts, Muffins und Co. verzieren. Auch Kaffeespezialitäten bekommen damit das gewisse Etwas. Ob Schmetterlinge, Frühlingsblumen, Schriftzüge oder anderes: Mit ihrer feinen Dosierspitze erschafft die Druckerkartusche aus Edelstahl innerhalb weniger Minuten fantasievolle 3D-Schokoräume. Infos und Bestellmöglichkeiten bietet www.mycusini.com. (T: djd)

KARTOFFEL-KAROTTEN-GUGELHUPF

- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Karotten
- 50 ml Karottensaft
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Pk Backpulver
- 125 g gemahlene Mandeln
- 125 g Mehl
- etw. Butter zum Einfetten der Form
- etw. Semmelmehl

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und kochen, bis sie gar sind, dann abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Karotten waschen, schälen und mit der Gemüsereibe fein in eine Schüssel reiben. Eine Gugelhupf-Form großzügig mit Öl oder Butter einfetten. Die Form mit etwas Paniermehl auskleiden.

Den Kartoffel-Karotten-Gugelhupf-Teig zubereiten: Den Ofen auf 200° C Umluft vorheizen, dann den Kartoffelstampf gemeinsam mit den geriebenen Karotten in eine Schüssel geben. Karottensaft, Sonnenblumenöl, Eier, Vanillezucker, Zucker, Mehl und Backpulver und die 125 g gemahlenen Mandeln auf die gestampften Kartoffeln und geriebenen Karotten geben und mit dem Handrührgerät ca. vier Minuten lang zu einem Teig vermischen. Den Kartoffel-Karotten-Gugelhupf-Teig in die mit Semmelbröseln ausgekleidete Gugelhupf-Form geben und ca. 50 Minuten backen, bis der Teig gar ist. Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, kann nach Belieben, z.B. mit Zuckerglasur und Schoko-Ostereiern verzieren werden.



Der handliche Schoko-Drucker ist etwa so groß wie eine Kaffeemaschine und mit nur einem Drehknopf einfach zu bedienen.
(F: djd/Print2Taste)

DAS IMMUNSYSTEM FIT HALTEN MIT MEHR BEWEGUNG IM HOMEOFFICE



Schon vor der Corona-Krise haben die Deutschen im Durchschnitt mehr als sieben Stunden pro Tag gesessen – und das macht krank, warnen Forscher und Mediziner immer wieder. Um die gesundheitlichen Risiken auszugleichen, ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Sie bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt Herz, Gefäße und das Immunsystem. Denn wenn wir uns bewegen, strömen die körpereigenen Abwehrstoffe bis in die winzigsten Äderchen – gut zur Vermeidung von Krankheiten.

Regelmäßig bedeutet dabei jedoch nicht wöchentlich, sondern mehrmals täglich. Es geht um moderate Bewegungseinheiten, die fest in den Tagesablauf eingebaut werden. Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen, rät: „Optimal wäre es, sich vom Handy jede Stunde an ein kleines Workout oder Gymnastikprogramm erinnern zu lassen, im Idealfall draußen oder am offenen Fenster – selbst wenn das vielleicht nicht jede Stunde möglich ist.“ Klassische Übungen wie Liegestütz oder Kniebeugen reichen aus, dazu dann vielleicht noch etwas

Seilspringen oder Joggen auf dem Laufband. Wer dabei nicht allein sein möchte, kann über diverse Apps virtuell mit anderen trainieren – das macht Spaß und motiviert. Sobald sich die Möglichkeit ergibt, heißt es dann aber: raus an die frische Luft und bewegen!

Das Tageslicht hilft dem Körper, immunstärkendes Vitamin D zu produzieren.* Wichtig zu wissen: Wer sich überanstrengt, schwächt sein Immunsystem. Das liegt vor allem an den freien Radikalen, die dann in den Zellen gebildet werden. Für deren Neutralisierung werden Vitamine und Spurenelemente verbraucht, die eigentlich für ein starkes Immunsystem sorgen. Darum ist ein gesundes Gleichgewicht von Bewegung und Erholung entscheidend, um das Immunsystem fit zu halten. (T: txn, F: goodluz@123rf/Barmenia)



MEHR INFOS ZUM **VITAMIN D**
FINDEST DU, WENN DU JETZT UMBLÄTTERST!



MILCHALTERNATIVEN VON NETTO MACHEN HAPPY!

„Happy Rice“, „Happy Almond“ und „Happy Coconut“ - mit diesen freudebringenden Namen und passenden Smiley-Entzücken das neue Milchalternativensortiment in den bundesweiten Netto-Filialen. Bereits seit 2018 führt der Einzelhändler mit Hauptsitz in Stavenhagen die veganen Alternativen der Marke „alpro“. Unter der Marke „Happy“ finden Kunden nun dauerhaft in allen Netto-Märkten die Sorten Kokos, Mandel, Reis und Soja als günstigere Alternative zum Markenprodukt. Die Preise für die einzelnen Sorten beginnen ab 0,99€.

„Auch wir verspüren (...) die gestiegene Nachfrage nach veganen bzw. vegetarischen Produkten und reagieren darauf.“ erklärt uns Kirsten Geß aus dem für Netto tätigen Pressebüro. „Die Sorte Hafer werden wir bald ergänzen.“ Das ist ein gutes Zeichen, denn Hafermilch war im Jahr 2020 im Öko-Test unangefochtener Testsieger und die beste Wahl bei Pflanzenmilch. Das Getreide wird auch in Deutschland angebaut und zwar EU-weit frei von Gentechnik.

Übrigens: 16 Prozent aller Befragten einer Studie der Gesellschaft für Komsumforschung greift bereits zu Milchalternativen. Die Pflanzendrinks werden beispielsweise pur oder im Kaffee getrunken, im Müsli oder als Backzutat genutzt. Eine Onlineumfrage im Auftrag von TÜV Süd zeigt jedoch auch, dass ein Viertel der Teilnehmenden nicht komplett auf tierische Milchprodukte verzichten möchte. (T&F: MF)



Bei der Flüssigkeitszufuhr kann man in Deutschland bedenkenlos auf das Wasser aus dem Hahn zurückgreifen.

(F: djd/Forum Trinkwasser/Tapac H. - stock.adobe.com)

RICHTIG TRINKEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Ausreichende
Flüssigkeitszufuhr kann
Erkältungen vorbeugen

Von Gesundheitsexperten wird häufig empfohlen, gerade in der kühlern Jahreszeit vermehrt zu trinken und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Was hat es mit dieser Empfehlung konkret auf sich?

Ein Experte hat die wichtigsten Tipps.

1. Die Rachen-Schleimhäute mit Wasser feucht halten

Kann eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr dazu beitragen, einer Erkältung vorzubeugen, sie gar zu verhindern oder ihren Verlauf zu mildern? „Durchaus“, sagt Dr. Michael Boschmann, Klinischer Pharmakologe und Stoffwechselexperte an der Charité Universitätsmedizin Berlin CBB: „Trockene Schleimhäute im Rachenraum können tatsächlich Infekte, vor allem virale, begünstigen. Trockene Schleimhäute sind nämlich weniger gut durchblutet und können ihre Barriere- und Schutzfunktion nicht mehr effektiv ausüben.“ Auch deshalb sei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr empfehlenswert.

2. Leitungswasser als idealer Durstlöscher

Bei der Flüssigkeitszufuhr kann man in Deutschland bedenkenlos auf das Wasser aus dem Hahn zurückgreifen. „Unser Leitungswasser ist nach wie vor eines der am besten kontrollierten weltweit. Mineralwasser ist dem Leitungswasser keineswegs pauschal überlegen“, so Boschmann. Überdies ist es praktisch überall verfügbar und kostet im Durchschnitt nur 0,2 Cent pro Liter. Mehr zum Thema gibt es beim Forum Trinkwasser e. V. unter www.forum-trinkwasser.de

Deutschlands Leitungswasser ist eines der am besten kontrollierten weltweit. (F: djd/Forum Trinkwasser/Pixel Shot/stock.adobe.com)

3. Kräutertees mit therapeutischer Wirkung bei Atemwegsinfekten

Pures Wassertrinken ist nicht jedermann Sache. Ein kleiner Zusatz von natürlichem Limonen- oder Zitronensaft kann hier zusätzlich erfrischend sein. Aber auch Kräutertees spielen gerade in der Erkältungszeit eine wichtige Rolle. „Sie können durch ihren Gehalt an Vitaminen oder entzündungshemmenden Inhaltsstoffen Infekte der Atemwege vorbeugen und bei leichten Infekten therapeutische Wirkungen haben“, so Dr. Boschmann. Kräutertees mit solchen Wirkungen seien Hagebutten-, Ingwer-, Lindenblüten-, Salbei- und Sanddorn-Tee oder solche mit Zusätzen von Thymian. Bei Magen-Darm-Verstimmungen, die mit Erkältungskrankheiten auftreten können, helfen auch Kamillen- und Pfefferminztees oder kombinierte Tees mit Fenchel, Anis und Kümmel.

4. Ausreichend trinken bei saisonal trockener Haut

In der kalten Jahreszeit ist die Haut vor allem an den Händen oder im Gesicht oft trockener als gewöhnlich. „Hier kann das Eincremen mit Feuchtigkeitsscremes helfen. Zudem gibt es wissenschaftliche Hinweise, dass ausreichendes Trinken von Wasser oder Kräutertees zu einer Verbesserung der Hydratation der Haut führt, also zu einer Verbesserung des Wassergehaltes der Haut und somit zu einer verbesserten Durchblutung und Funktion“, so Dr. Boschmann.

Sonne AUS DER FLASCHE?



Säfte versprechen uns, ganz schnell und einfach an alle Vitamine und Spurenelemente zu kommen, die unser Körper tagtäglich benötigt. Vor allem in kalten Jahreszeiten steigt die Nachfrage an Produkten, die damit werben, besonders viel Vitamin D zu enthalten - einen Stoff, der die Knochengesundheit und Muskelkraft fördert und von unserem Körper mithilfe der Sonne selbst hergestellt wird. Auch andere Lebewesen können Vitamin D (genauer: Vitamin D3) herstellen, weshalb eine Aufnahme durch tierische Lebensmittel für uns möglich ist, sofern wir nicht vegan leben.

Doch machen solche extra zugesetzten Vitamine und Spurenelemente in unseren Frühstückssäften überhaupt Sinn? Können wir diese überhaupt aufnehmen und unterscheiden sich die Werte von herkömmlichen Säften?

Wir schauen uns vier Vertreter der Plus-Säfte mal genauer an.



WAS BRINGEN MIR PLUS-SÄFTE WIRKLICH?



rio d'oro SUNSHINE
Vitamine C&D - Defence

pro 100ml:

Brennwert: 45 kcal
Zucker: 9,1 g
Vitamin C: 24 mg / 30% v. TB
Vitamin D3: 0,75 µg / 15% v. TB

Der „SUNSHINE“-Saft der ALDI-Eigenmarke rio d'oro ist das einzige Produkt in unserem Test, welches im Kühlregal zu finden ist. Um den Tagesbedarf an Vitamin C zu decken, müsstest du 333 Milliliter vom SUNSHINE trinken. Damit würdest du auch 30 Gramm, also 10 Würfel Zucker zu dir nehmen.

Preis: 1,99 €

gefunden bei ALDI Nord



Rotbäckchen
Sonnenkraut

pro 100ml:

Brennwert: 47 kcal
Zucker: 11 g
Calcium: 133 mg / 17% v. TB
Vitamin D3: 2,5 µg / 50% v. TB

Der teuerste Vertreter im Test ist der Mehrfruchtsaft der Marke Rotbäckchen. Dieser besteht aus Apfelsaft, Mango- und Acerolamark, Calciumgluconat und Vitamin D3. Bereits 200ml decken den Tagesbedarf eines erwachsenen Menschen an Vitamin D. Allerdings hat man damit auch knapp ein Drittel des Tagesbedarfs an Zucker zu sich genommen.

Preis: 3,69 €

gefunden bei Vitalia Reformhaus



hohes C PLUS
Sonnen-Vitamin D

pro 100ml:

Brennwert: 43 kcal
Zucker: 9,2 g
Vitamin C: 32 mg / 40% v. TB
Vitamin D3: 0,75 µg / 15% v. TB

Die Marke „hohes C“ gehört zum Saft-Marktführer Ecketes-Granini. Das Produkt nutzt Fruchtsaftkonzentrate und enthält zusätzlich zugeführte Pantotheninsäure (Vitamin B5) und die Vitamine D und B12. Auch bei diesem Saft ist der Zuckergehalt ziemlich hoch, alle anderen Werte sind jedoch zufriedenstellend.

Preis: 1,79 €

gefunden bei REWE



Amecke
Calcium + Magnesium

pro 100ml:

Brennwert: 46 kcal
Zucker: 10 g
Calcium: 80 mg / 10% v. TB
Vitamin D3: 37,5 mg / 10% v. TB

Der Calcium- und Magnesium-booster von Amecke wird, wie auch der Saft von hohes C, aus Fruchtsaftkonzentraten produziert. Dem Getränk werden die unbedenklichen Stoffe Calciumlaktat und Magnesiumcarbonat beigemischt. Der Zuckergehalt ist vergleichbar mit dem der anderen Säfte.

Preis: 1,34 €

gefunden bei Netto



Obst oder Saft?

Bekannt ist, dass viele Menschen zu wenig Obst und Gemüse zu sich nehmen. Empfohlen werden mindestens 250 Gramm pro Tag. Greifen diese stattdessen zu Säften und ist diese Vitaminzufuhr überhaupt effektiv? Ja, sagt eine vom Fruit Juice Science Centre in Auftrag gegebene Umfrage, die das Konsumverhalten von 1.029 erwachsenen Personen untersuchte. Es habe sich gezeigt, dass „100 prozent Fruchtsaft - insbesondere orangensaft - eine wertvolle Quelle für wichtige Nährstoffe ist: allen voran Vitamin C, Folat und pflanzliche Bioaktivstoffe wie Carotinoide und Polyphenole“, so Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach. Dennoch wird dazu geraten, Obst und Gemüse nicht vollständig durch Säfte zu ersetzen. Die Mischung macht's! Ein Glas Orangensaft für den Vitamin-C-Bedarf, grünes Blattgemüse wie Brokkoli oder Spinat als Folatlieferant sowie hochwertige Pflanzenöle für entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren ergeben zusammen eine Top-Mischung für ein gesundes Immunsystem.

Tipp: Statt zu Plus-Säften kannst du auch zu unverarbeiteten Lebensmitteln greifen, die dir eine Vielzahl an Vitaminen und Spurenelementen liefern. Eine Paprika ist zum Beispiel der perfekte kalorienarme Snack für Zwischendurch, da dir die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Magnesium und Zink regelrecht „auf's Silbertablett“ serviert werden. Vitamin D bekommst du nicht nur durch Sonneneinstrahlung, sondern auch durch Wildlachs, Hühnereier oder Avocados.

100%

NEKTAR ODER SAFT?



Laut Gesetz muss ein Fruchtsaft zu 100 Prozent aus den Säften der jeweiligen Frucht bestehen. Farb- und Konservierungsstoffe sind nicht erlaubt. Besteht das Produkt aus dem Supermarktregal aus Direktsäften, ist dieser durch Pasteurisierung haltbar gemacht worden. Wenn auf der Flasche darauf hingewiesen wird, dass das Produkt aus Konzentraten besteht, heißt dies, dass durch langes Erhitzen eingedickte Fruchtkonzentrate hergestellt wurden, die im späteren Verfahren wieder mit ihren ursprünglich entzogenen Aromen und Wasser verbunden werden. Diesen aufwendigen Prozess betreibt die Industrie, weil sich die wasserreduzierten Konzentrate besser lagern und transportieren lassen, als große Mengen Saft.

Manche Obstsorten eignen sich jedoch nicht, um aus ihnen Saft, wie oben beschrieben, herzustellen, da sie zu sauer sind oder zu viel Fruchtfleisch enthalten. Dazu zählen unter anderem Sauerkirschen und Bananen. Sie werden deshalb püriert und mit Wasser, Zucker oder Honig vermengt. Je nach Frucht gibt es gesetzliche Vorschriften zum individuellen Fruchtgehalt des Nektars. Pfirsich- oder Ananasnektare müssen demnach mindestens 50 Prozent Frucht aufweisen, Mango und Johannisbeere nur 25 Prozent. Der niedrigere Anteil an fruchteigener Süße und die Zufuhr von Süßungsmitteln lässt den Blutzuckerspiegel übrigens stark ansteigen und wieder fallen. Wir bekommen schneller wieder „Lust auf etwas Süßes“ und sind nur kurzzeitig mit Energie versorgt.



Nachgefragt...

bei Dr. med. Michael Nürnberg

IST DIE EINNAHME VON ZUSÄTZLICHEN VITAMINEN UND SPURENELEMENTEN IN SÄFTEN NOTWENDIG?

Hormone und Spurenelemente regulieren unsere Körperfunktionen, das heißt eine ausgeglichene Balance ist wichtig, damit wir nicht krank werden. Wer sich jedoch ausgewogen ernährt, muss KEINE zusätzlichen Vitamine oder Spurenelemente zu sich nehmen. Ausnahmen kommen natürlich vor, z.B. bei bestimmten Erkrankungen, einseitiger Ernährung oder speziellen Diäten.

Vitamin D ist u.a. für die Regulation des Knochenstoffwechsels verantwortlich. Im Falle von Osteoporose (*umg. Knochenschwund*) müssen dem Körper je nach Bedarf Kalzium und D3 zusätzlich zugeführt werden. Dass Vitamin D einen positiven Effekt bei Krankheiten wie Depression oder Tumorerkrankungen hat, wird übrigens stark diskutiert. Aktuelle Studien zeigen, dass die zusätzliche Einnahme von Vitamin D3 weder Depressionen vorbeugt¹, noch die Auftretenswahrscheinlichkeit von invasiven Tumorerkrankungen oder kardiovaskulären Ereignissen reduzieren kann.

(*Quellen: ¹ VITAL-DEP, JAMA 2020 / ²VITAL, NEJM 2019)





HILFT UNS DER NUTRI-SCORE GESÜNDER EINZUKAUFEN?

Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Julia Klöckner kämpft für den Nutri-Score. Das Ampelsystem, welches auf Verpackungen abgedruckt wird, soll anzeigen, welche Lebensmittel aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoller sind. Während das dunkelgrüne „A“ stellvertretend für ein „Sehr gut“ steht, suggeriert das rote „E“, dass es sich hierbei um ein Produkt handelt, welches man möglicherweise gegen eine Alternative austauschen sollte. Das System hat nur ein paar Haken...

NÜSSE SIND SCHLECHT. LANG LEBE DIE TIEFKÜHLPIZZA!

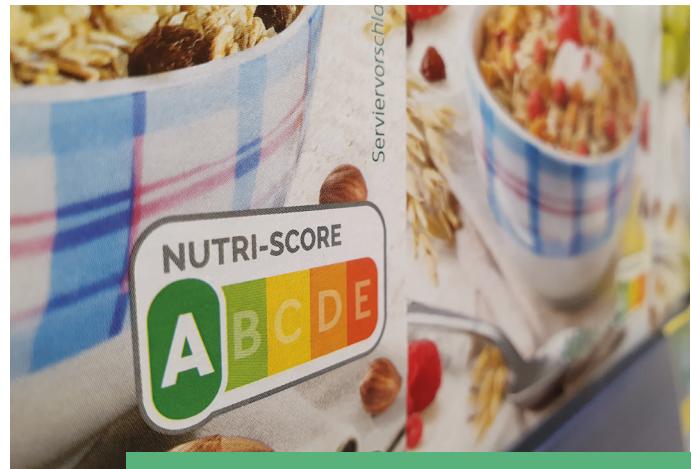
Der Nutri-Score kann ganz schön verwirrend sein. Wer in seinen Einkaufskorb greift und Produkte vergleicht, wird feststellen, dass die Lebensmittelampel auf den ersten Blick seltsam bewertet. So kann eine Nuss-Frucht-Mischung trotz vieler ungesättigter Fettsäuren knallhart das rote E erhalten und eine Fertigpizza ein hellgrünes B. **Wie kommt das?** Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft entwickelten unabhängige Wissenschaftler einen Algorithmus, der die Nährstoffzusammensetzung von Artikeln untersucht und innerhalb der jeweiligen Produktgruppen ins Verhältnis setzt. Das heißt, der Einkauf nach Nutri-Score macht nur dann Sinn, wenn man ähnliche Produkte vergleicht. Beispiel: Während die Pizza von Firma 1 mit einem B-Score abschneidet, kann das Produkt von Firma 2, aufgrund höherer Fett- und Zuckerwerte, weitaus schlechter bewertet werden. So kann es auch dazu kommen, dass fast die komplette Auswahl an Käsesorten in deinem Supermarkt durchfällt. Gemessen an proteinreichem, zucker- und salzarmen Hüttenkäse, sieht ein fetter Parmesan ganz schön alt aus. Wenn dieser nun also ein rotes E erhält, heißt dies nicht automatisch, dass der Käse für unsere Ernährungsweise schädlicher als die TK-Pizza heißt. Übrigens: Der Nutri-Score wertet zwar Proteingehalt, Salz und Zucker aus, ist aber blind, wenn es um Zusatzstoffe wie künstliche Geschmacksverstärker und Farbstoffe geht. Der Score ersetzt eben weder die Ernährungspyramide, noch den gesunden Menschenverstand.

KEIN HERSTELLER MUSS DIE AMPEL ABDRUCKEN.

In Deutschland ist die Nutzung und das Abdrucken des Nutri-Scores für die Hersteller bisher freiwillig. Deshalb findest du die Angabe auch noch nicht auf jedem Produkt. Einzelne Produzenten haben bereits ihren Zuspruch geäußert und wollen Verpackungen schnellstmöglich anpassen. Der Einzelhandel setzt bereits bei Eigenmarken auf das Ampelsystem. REWE verprach im Januar 2021, man wolle alle verarbeiteten Lebensmittel der Eigenmarken „ja!“ und „REWE Bio“ kennzeichnen. „Für unsere Kunden kann diese erweiterte Nährwertkennzeichnung aber nur dann einen wirklichen Mehrwert bieten, wenn alle Produkte im Sortiment mit dem Nutri-Score gekennzeichnet sind. Insofern muss sich die gesamte Branche - Händler wie Lebensmittelindustrie - gleichermaßen engagieren.“, so Hans-Jürgen Moog, als Bereichsvorstand bei der REWE Group für den Einkauf verantwortlich.

Kaufland zählte zu den ersten Händlern in Deutschland, die ihre Eigenmarken mit dem Nutri-Score kennzeichneten. Bereits zu Beginn des letzten Jahres hatte das Unternehmen mit der Kennzeichnung begonnen. Als erstes erhielten die Produkte von „K-Bio“ die Bewertung, in den folgenden Monaten kamen die Eigenmarken „K-take it veggie“, „K-to go“ und „K-free“ hinzu.

(T: MF / REWE Group / Kaufland)



Kaufland führte ab Dezember 2020 bei „K-to go“ und „K-free“ sukzessive den Nutri-Score ein. (Foto: Kaufland)



Die von der Bundesregierung geförderte App „nutriCARD – gesünder essen“ zeigt dir Nutri-Score-Bewertungen von Lebensmitteln direkt auf deinem Smartphone an. Die Anwendung wurde von den Universitäten Halle, Jena und Leipzig im Rahmen des „Kompetenzclusters Ernährungsforschung“ entwickelt und soll „eine wissenschaftlich fundierte und leicht verständliche Entscheidungsgrundlage bei der Lebensmitteleauswahl geben“. Es gibt außerdem Anwendungen, die aufgliedern, welche bedenklichen Stoffe in deinem Produkt enthalten sein könnten, die nicht vom Nutri-Score beachtet werden. Wir empfehlen dafür die App CodeCheck, die sich auch zum Scannen von Pflegeprodukten und Haushaltswaren eignet.

HAUCHDÜNNER GENUSS

GEMÜSE KUNSTVOLL UND KREATIV ZUBEREITEN

Leichte Genüsse mit Gemüse stehen in der warmen Jahreszeit hoch im Kurs. Dabei darf es gerne etwas Abwechslung zu den immer gleichen Salatmischungen geben. Wie wäre es beispielsweise mit einem aromatischen, hauchdünn geschnittenen Zucchini-Carpaccio als Highlight für das Oster- oder Pfingstwochenende? Oder einem wellenförmigen Rote-Beete-Salat, einer vegetarischen Lasagne oder knusprig-filigranen Gemüse-Chips? Was nach Sterne-Küche aussieht, kann nun jeder selbst in der heimischen Küche kreieren.



djd/bettybossi.de



INSPIRIERT VON JAPANISCHER KOCHKUNST

In Japan gehört kunstvoll und hauchzart geschnittenes Gemüse zur Esskultur. Mit den passenden Küchenhelfern wird nun jeder zum Gemüsekünstler und kann sich von der feinen Technik der asiatischen Kochkunst inspirieren lassen. Auch der Veggie Sheet Slicer von Betty Bossi geht auf die japanische Tradition zurück und macht es einfach, leckere Kreationen auf den Teller zu zaubern. Die Handhabung ist kinderleicht: Das rohe Gemüse oder Obst wird ins Gerät gestellt und der Länge nach aufgespießt. Mit einer Drehbewegung wird das Gemüse von außen langsam abgeschält, auf diese Weise entstehen hauchdünne Blätter. Möglich macht dies die scharfe Klinge des Schneidegeräts. Weitere Informationen und Genussideen sind unter www.bettybossi.de abrufbar. Zusätzliche Tipps und Inspirationen für die bunte Gemüseküche enthält auch das mitgelieferte Rezeptheft. Somit gibt es genug Abwechslung für den täglichen Speiseplan.



djd/bettybossi.de

MEDITERRANES ZUCCHINI-CARPACCIO

- 2 **Zucchini** (je 250 g)
- 125 g **Cherry-Tomaten**
- einige entsteinte schwarze **Oliven**
- 1 **Bio-Zitrone**
- 2 EL **Basilikumblätter**
- 3 EL **Olivenöl**
- etwas **Fleur de Sel** und **Pfeffer**
- 50 g **Pinienkerne**

Zubereitung: Die Zucchini samt Schale mit dem Veggie Sheet Slicer von Betty Bossi in Streifen schneiden, längs halbieren und locker auf Tellern anrichten. Tomaten halbieren, Oliven in Ringe schneiden, auf den Zucchini verteilen. Von der Zitrone etwa die Hälfte der Schale abreiben, den Saft auspressen, beides in eine kleine Schüssel geben. Die Basilikumblätter fein schneiden, Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinistreifen mit der Soße beträufeln. Zum Schluss die Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten und als krönenden Abschluss über das Carpaccio streuen.

TROTZ STEIGENDER NACHFRAGE AN VEGANEN PRODUKTEN: WELTWEITER FLEISCHKONSUM EXTREM HOCH



Man mag meinen, jeder Zweite wäre inzwischen Veganer oder Vegetarier. Verschiedene Umfragen und Studien belegen aber nun: Der Fleischkonsum steigt sogar an. Das soll zum einen mit der wachsenden Weltbevölkerung und zum anderen mit durchschnittlich höheren Einkommen zusammenhängen. Auch die älter werdende Bevölkerung könnte dazu beitragen, dass mehr Fleisch gegessen wird, denn laut Fleisch-Atlas 2021 essen eindeutig mehr junge Menschen fleischlos. Der weltweite Fleischkonsum hat sich darum in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdoppelt und erreichte 360 Millionen Tonnen im Jahr 2018. Prognosen zufolge, könnte der Fleischkonsum bis 2028 noch einmal um 13 Prozent ansteigen. In der Statista Global Consumer Survey 2020, in der über 64.000 Menschen befragt wurden, gaben über 87 Prozent der deutschen Umfrageteilnehmer an, Fleisch zu konsumieren. In Russland waren es sogar über 93 Prozent. (T: MF, F: Adobe Stock)

MUT WIRD BELOHNT

Private Hochschulen bieten Gründerinnen und Gründern ein gutes Umfeld



Gründerinnen und Gründer sind für eine Wirtschaft von existenzieller Bedeutung. Sie glauben an eine Idee und sind bereit, für die Umsetzung Sicherheiten aufzugeben und alles für den Erfolg zu tun. Schätzungsweise acht von zehn Start-ups in Deutschland dürften ihren Ursprung an Hochschulen haben. Ein Experte erklärt, warum Netzwerke für Gründerinnen und Gründer so wichtig sind und warum gerade private Hochschulen als idealer Nährboden für Gründungen gelten. Mehr Infos gibt es unter www.private-hochschulen.net.

KEINE ANGST VOR DEM SCHEITERN HABEN UND NETZWERKE NUTZEN

Maximilian Faust leitet das Competence Center Entrepreneurship (CCE) an der privaten Hochschule Fresenius. Faust ist ein „Eigengewächs“ der Hochschule und hat selbst Erfahrungen als Gründer gemacht: Während seines Masterstudiums in Sustainable Marketing and Leadership rief er das Foodtruck-Unternehmen „Food Vegan“ ins Leben und danach mit einem Freund das Bier-Startup „Jünglingbier“. Gründer sollten keine Angst vor dem Scheitern haben, lautet einer der wichtigsten Ratschläge von Maximilian Faust: „Aller Anfang ist schwer, bei vielen erfolgreichen Gründern gab es zunächst einen ‚Fehlversuch‘“. Start-ups seien eine ideale Möglichkeit, sich mit Mut und Kreativität etwas Eigenes aufzubauen und nachhaltig etwas zu bewegen. Neue Gründungen würden Impulse für Innovationen und Wirtschaftswachstum in einer Region oder sogar im ganzen Land setzen.

„Damit ein Start-up erfolgreich ist, sollten Gründerinnen und Gründer Netzwerke nutzen, die wir als Hochschule ihnen beispielsweise anbieten können. Ohne Networking und das Feedback von anderen haben es Start-ups viel schwerer“, betont Faust.



THIS TIME #GIRLSDAYDIGITAL!

Der Girls' Day begeht sein 20. Jubiläum in Deutschland, doch gefeiert wird in Pandemizeiten leider nicht. Nachdem im letzten Jahr sämtliche Aktionen rund um den Girls' Day abgesagt werden mussten, scheint die Situation auch im Jahr 2021 schwierig, den bundesweiten Aktionstag zur klischeefreien Berufswahl lokal umzusetzen.

Geplant sei nun, **am 22. April** sowohl den Girls' Day als auch den Boys' Day digital umzusetzen und den Schülern und Schülerinnen Online-Angebote zu liefern. „Ein besonderes Highlight“, so wird auf der Website des Aktionstags geschrieben, „ist [das] Girls'Day-Digital-Event.“ Zwischen 9:30 und 11:00 Uhr soll „ein öffentliches Live-Programm mit spannenden Impulsen, Interviews und Diskussionsrunden“ stattfinden. Außerdem können Unternehmen und Institutionen die Teilnehmenden auf Videokonferenzen einladen, auf eine 360°-Campustour schicken oder ihnen im Livestream Arbeitsplätze und Werkstätten näher bringen. Am Girls' Day können übrigens alle Mädchen* ab der fünften Klasse teilnehmen. Noch mehr Infos gibt's unter: www.girls-day.de

(T: MF, F: HANNIBAL HANSCHKE - PR Girls' Day 2019)

PRIVATE HOCHSCHULEN ALS IDEALER „NÄHRBODEN“ FÜR GRÜNDUNGEN

Private Hochschulen verfügten selbst über unternehmerische Strukturen, hier können Gründerinnen und Gründer ihre Ideen schnell und unkompliziert umsetzen, betont Maximilian Faust. An der Hochschule Fresenius etwa kämen zudem etwa 50 Prozent der Studierenden aus einem unternehmerischen Haushalt, bei ihnen sei von vornherein ein unternehmerisches Interesse vorhanden. Eine erfolgreiche Gründung aus dem Umfeld der Hochschule, so Faust, stelle eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten dar: „Die jungen Unternehmen können bei der Suche nach Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf das reichhaltige Reservoir der Hochschule zurückgreifen.“ Und welche Auswirkungen hat die Corona-Krise auf Gründungen und Start-ups? „Wir registrieren vermehrte Anfragen, eine Krise ist immer auch eine Chance, um mit innovativen Ideen an den Start zu gehen“, macht Faust Gründerinnen und Gründern auch in der aktuellen Situation Mut. (T: djd, F: djd/Verband der privaten Hochschulen/Adobe Stock)



Private Hochschulen verfügen selbst über unternehmerische Strukturen, hier können Gründerinnen und Gründer ihre Ideen schnell und unkompliziert umsetzen.

STEUER-ERKLÄRUNG:

Ein halbes Jahr mehr Zeit zum Abgeben



Quelle: vlh.de

Bestimmte Steuerzahler haben für die Abgabe der Steuererklärung 2019 ein halbes Jahr länger Zeit, nämlich bis zum 31. August 2021.

Der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) erklärt die wichtigsten Details.

Kurzarbeitergeld, Überbrückungshilfen, Homeoffice, Job-Ticket: Diese und ähnliche Themen beschäftigen Steuerberater und Steuerexperten wie Lohnsteuerhilfevereine im Auftrag ihrer Mandanten und Mitglieder aufgrund der Corona-Pandemie deutlich mehr als sonst.

STICHTAG IN DIESEM JAHR: 31. AUGUST 2021

Deshalb hat der Bundestag am 28. Januar beschlossen, die Abgabefrist für die Steuererklärung 2019 um ein halbes Jahr zu verlängern, wenn ein Steuerberater oder ein Lohnsteuerhilfeverein mit der Erstellung der Steuererklärung beauftragt wurde.

Neuer Stichtag für die Steuererklärung 2019 sollte in diesen Fällen zunächst der 31. März werden; inzwischen haben sich Bundestag und Bundesrat auf den 31. August 2021 geeinigt. In der Regel würde die Abgabefrist der Steuererklärung 2019 für beratene Steuerzahler mit Ablauf des Monats Februar enden.

DIE VLH: GRÖSSTER LOHNSTEUERHILFEVEREIN DEUTSCHLANDS

Der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) ist mit mehr als einer Million Mitglieder und rund 3.000 Beratungsstellen bundesweit Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein. Gegründet im Jahr 1972, stellt die VLH außerdem die meisten nach DIN 77700 zertifizierten Berater.

Die VLH erstellt für ihre Mitglieder die Einkommensteuererklärung, beantragt Freibeträge, ermittelt und beantragt Förderungen und Zulagen, prüft den Steuerbescheid und einiges mehr im Rahmen der gesetzlichen Beratungsbefugnis nach § 4 Nr. 11 StBerG. (T&F: VLH - Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.)

WEGZIEHEN ODER BLEIBEN?

SIND MECKLENBURGER SELTENER MIT IHRER HEIMAT VERBUNDEN?

Rund 85 Prozent aller Erwachsenen, die in Bayern geboren wurden, leben auch gegenwärtig dort. Damit nimmt der Freistaat unter allen Bundesländern den Spitzenplatz ein. Auf den weiteren Plätzen folgen die großen Flächenländer Baden-Württemberg (83 Prozent) und Nordrhein-Westfalen (82 Prozent). Dagegen leben von allen Erwachsenen, die in den Stadtstaaten Bremen und Hamburg zur Welt gekommen sind, nur noch etwa die Hälfte dort. Diese Zahlen hat das Demografieportal des Bundes und der Länder (www.demografie-portal.de) auf Basis des Sozioökonomischen Panels (SOEP) veröffentlicht.

Laut Dr. Thomas Skora, Soziologe am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, gibt es für die regionalen Unterschiede mehrere Erklärungsansätze. Zum einen hängt dies mit der Flächenausdehnung zusammen: „Da die meisten Umzüge nur über kurze Distanzen vollzogen werden, ziehen viele Menschen in großen Ländern innerhalb des eigenen Bundeslandes um.“ Zum anderen sind sie aber auch ein Zeichen für wirtschaftliche Unterschiede, wenn Menschen auf der Suche nach Ausbildungsmöglichkeiten und Jobs in andere Regionen ziehen. So ist der Anteil derer, die aus ihrem Geburts-Bundesland weggezogen sind, beispielsweise in Ostdeutschland höher als im Westen. Mecklenburg-Vorpommern liegt mit zirka 59 Prozent im Ranking nur auf Platz 12.

(T: PM Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung)



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 spitzemäßiges Team, Wertschätzung im Beruf und als Mensch
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein Mitarbeiterbelohnungssystem
- Betriebliche Altersvorsorge, Urlaubsgeld, Erholungsbeihilfe
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

DU BIST INTERESSIERT? DANN RICHE DEINE AUSSAGEKRÄFTIGE BEWERBUNG AN:

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



Die Corona-Pandemie trifft viele Studenten hart. Denn oft sind sie auf Einnahmen aus einem Nebenjob angewiesen, um Studiengebühren und Miete bezahlen zu können. Viele der klassischen Studentenjobs sind pandemiebedingt allerdings nicht mehr verfügbar, etwa in der Gastronomie oder im Einzelhandel. Eine andere Branche eröffnet dagegen gerade jetzt Möglichkeiten für junge Akademiker: Auf dem Nachhilfemarkt werden dauerhaft Fachkräfte gesucht. Nicht nur angehende Lehrer haben bei den professionellen Nachhilfeinstituten gute Chancen.

ARBEIT MIT GEDULD UND GESCHICK

Gerade in den gängigen Schulfächern wie Mathematik, Deutsch oder Englisch ist der Bedarf an qualifizierten Lehrkräften hoch. „Ein guter Nachhilfelehrer zeichnet sich aus durch viel Geduld, gute Fachkenntnisse und Geschick im Umgang mit Kindern und Jugendlichen“, sagt Thomas Momotow vom Studienkreis. Die Tutoren arbeiten auf Honorarbasis. Das heißt, sie sind nach Absprache zeitlich flexibel und rechnen am Ende des Monats mit ihrem Arbeitgeber die tatsächlich geleisteten Stunden ab. Doch nicht nur der finanzielle Aspekt ist interessant, sondern auch die

GELD VERDIENEN & PÄDAGOGISCHE ERFAHRUNG SAMMELN

Nachhilfelehrer sind auch aktuell gefragt

pädagogische Erfahrung, die man in der Nachhilfe sammelt. Sie kann für das spätere Berufsleben von Vorteil sein.

ONLINE ODER VOR ORT UNTERRICHTEN

Nachhilfeinstitute unterscheiden zwischen zwei unterschiedlichen Modellen: Online-Tutoren geben Einzelunterricht per Webcam sowie an einer digitalen Tafel, reguläre Nachhilfelehrer unterrichten Kleingruppen - eigentlich im Präsenzunterricht, in Pandemiezeiten aber ebenfalls virtuell. Unter www.studienkreis.de kann man sich für beide Unterrichtsarten bewerben. Gute Arbeitgeber erkennt man unter anderem daran, dass sie beispielsweise eine Zertifizierung anbieten. Beim Studienkreis ist es das Zertifikat zur „geprüften Lehrkraft für individuellen Förderunterricht“. Für Online-Tutoren gibt es zudem eine Qualifizierung zum „eTutor für Online-Nachhilfe“, mit der Absolventen alle Kompetenzen erwerben, die für einen qualifizierten Nachhilfe-Unterricht im Internet nötig sind. Zudem vergibt der TÜV Rheinland bei passenden Voraussetzungen das TÜV-Gütesiegel für Nachhilfeinstitute - ein weiterer Indikator für einen verantwortungsvollen Arbeitgeber. (T&F: djd/Studienkreis)

LAUT STUDIE: PFLEGE-JOBS TROTZ CORONA BELIEBT

Die Belastungen für das Gesundheitssystem während der Corona-Krise zeigen: Deutschland benötigt mehr Menschen, die sich für einen Beruf in der Pflege entscheiden. Nun kommt eine aktuelle Studie der KÖNIGSTEINER-Gruppe zu einem hoffnungsvollen Ergebnis. So finden derzeit vor allem junge Menschen Pflegeeinrichtungen als Arbeitgeber attraktiver als noch vor der Krise. Die repräsentative Erhebung für die bundesweit 1.036 Arbeitnehmer befragt wurden, besagt: Bei jedem fünften Kandidaten zwischen 18 und 29 Jahren (21%) ist das Interesse an einem Arbeitgeber aus der Pflege in den letzten 12 Monaten gestiegen. 73% finden Jobs in Krankenhäusern erfüllender, 72% die in Pflegeeinrichtungen. Und genau das ist für viele der Grund, sich für einen Beruf in diesem Umfeld zu interessieren - so fast die Hälfte dieser Befragten (46%).

EIN VIERTEL DER JÜNGEREN WÜRDEN SICH BEWERBEN

Insgesamt würden sich derzeit 19% der befragten ArbeitnehmerInnen sofort bei einer Pflegeeinrichtung bewerben, wenn sie eine passende Stelle sehen - mit 26% ist der Anteil bei jüngeren Bewerbern noch höher. Wenn es darum geht, in welchen Arbeitskriterien Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäuser besser aufgestellt sind, betonen die Befragten vor allem die Systemrelevanz der Tätigkeit, die hohe Jobsicherheit, den stärkeren Kollegenzusammenhalt sowie die höhere Gleichberechtigung von Mann und Frau. Schwächen sehen sie dagegen in der Bezahlung, den unattraktiven Arbeitszeiten sowie der fehlenden Work-Life-Balance.

MEHR SINNERSPEKTIVE IM JOB

Neben den Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern können vor allem ArbeitgeberInnen aus dem öffentlichen Dienst vom beschriebenen Trend profitieren. So interessieren sich 31% aller TeilnehmerInnen nun mehr für einen Job dort als vor der Krise. Vor allem Teilnehmende zwischen 18 und 39 Jahren haben den Öffentlichen Dienst nun mehr auf dem Schirm. Dabei vor allem hoch im Kurs: Öffentliche Verwaltungen und Universitäten. (T&F: ots / KÖNIGSTEINER Gruppe)

Mehr Erfüllung im Job

Aktuelle Bewerber-Umfrage zeigt: Corona-Krise stärkt das Bewusstsein für berufliche Sinnstiftung und Erfüllung. Pflege-Jobs profitieren besonders von diesem Trend.



Sinnstiftung und Pflege-Jobs im Trend



Anteil der jungen Bewerber, die sich heute mehr für Jobs in der Pflege interessieren als vor der Krise

Quelle: KÖNIGSTEINER



CELESTE

Die britische Newcomerin mischt die Musikszene mit ihrem Debütalbum „Not Your Muse“ auf.



LOVE, VICTOR

1. STAFFEL SEIT 23. FEBRUAR BEI DISNEY+

Für Victor ist der Neustart an der Creekwood High alles andere als leicht. Nachdem er nach Atlanta gezogen ist, muss sich der Teenager neu zurechtfinden. Obwohl der Neubeginn für ihn die Chance ist, er selbst zu sein, hadert er mit einer Entscheidung: Soll er sich bei seinem Umfeld als schwul outen?

Obwohl ihn der ehemalige Schüler Simon Spier unterstützt, kann sich Victor

nicht entscheiden. Will er sich dem gesellschaftlichen Gefüge der Highschool anpassen oder steht er zu sich selbst? Es kommt, wie es kommen muss: Plötzlich findet sich Victor in einer Beziehung mit einem Mädchen wieder, was seiner Popularität an der Schule durchaus guttut. Doch damit nehmen die Probleme erst ihren Lauf. "Love, Victor" ist ein Serien-Spin-off zum 2017er Erfolgskinofilm "Love, Simon". (T: Walt Disney, F: Star / Disney+)

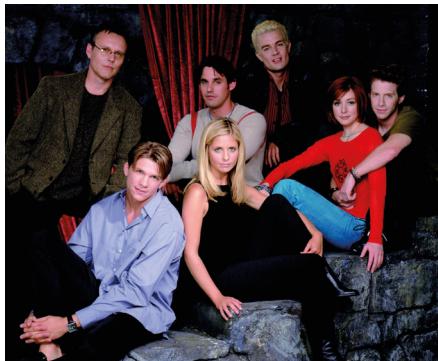


SERVANT

2. STAFFEL SEIT 15. JANUAR
BEI APPLE TV+

Im Hause der Turners gehen die unerklärlichen Geschehnisse weiter. Nachdem Leanne mit dem kleinen Jericho verschwunden ist, bangen Dorothy und Sean um das Leben ihres Kindes. Als das Kindermädchen wieder auftaucht, häufen sich die Fragen, was hinter ihrem Geheimnis steckt. Je weiter Sean und Julian den Dingen auf den Grund gehen, umso gefährlicher werden ihre Enthüllungen. Denn Leannes wahre Bestimmung ist ein dunkler Abgrund, der nur darauf wartet, die Familie zu verschlingen. (T&F: Apple TV)





BUFFY

ALLE STAFFELN SEIT 23. FEBRUAR
BEI DISNEY+

Diese Serie dürfte jedem ein Begriff sein, der Ende der 90er das Fernsehprogramm studiert hat. Alle sieben Staffeln der Kultserie "Buffy - Im Bann der Dämonen" mit Hauptdarstellerin Sarah Michelle Gellar sind seit dem 23. Februar bei Disney+ verfügbar. Darin kämpft sich die junge Buffy Summers, zusammen mit ihren Freunden, durch eine Welt voller böser Mächte. Dabei möchte sie manchmal einfach nur auf die High School gehen, ohne einem Vampir zu begegnen... (T: MF, F: Star / Disney+)



DU SOLLST NICHT LÜGEN

MINI-SERIE SEIT FEBRUAR BEI JOYN

Laura ist sich trotz Filmrisses sicher: Ihr Date Hendrik hat sie gestern Nacht vergewaltigt. Der aber behauptet, er habe sich in die junge Lehrerin verliebt und die gemeinsame Nacht sei einvernehmlich abgelaufen. Wer lügt oder liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen? Sat.1 strahlte die Mini-Serie Anfang Februar aus. Nun kann das Remake der englischsprachigen Produktion "Liar" über den Streaming-Dienst Joyn abgerufen werden. (T: MF, F: SAT.1 /Christine Schröder)

SIE WEISS VON DIR

1. STAFFEL SEIT 17. FEBRUAR BEI NETFLIX

Simona Brown spielt Louise, eine alleinerziehende Mutter, die eine Affäre mit ihrem Chef hat, dem Psychiater David. Ihr Leben verändert sich auf seltsame Weise, als sich dessen Frau Adele mit ihr anfreundet. Plötzlich findet sie sich in einem Netz voller Geheimnisse und Lügen wieder, in dem nichts so zu sein scheint, wie es aussieht. Das auf dem Bestseller von Sarah Pinborough basierende Drehbuch stammt von Steve Lightfoot und Angela LaManna.

(T: MF/Netflix, F: Netflix)



WIR KINDER VOM BAHNHOF ZOO

1. STAFFEL SEIT 19. FEBRUAR
BEI AMAZON PRIME

Für Christiane F. ist das Leben in Berlin ein harter Überlebenskampf. Ihr Absturz beginnt früh: Mit zwölf Jahren beginnt sie Drogen zu nehmen, bietet sich als Prostituierte auf dem Kinderstrich an und verfällt dem Heroin. Schule, Eltern, Rettungsanker: Christiane weigert sich jede Form von Hilfe oder Autorität anzunehmen und gerät dabei immer weiter an den Abgrund. Auf der Suche nach dem angeblichen Glück wird sie zunehmend einsamer. (T&F: Amazon)



CELESTE NOT YOUR MUSE

ERSCHIENEN AM 29. JANUAR

Sie ist die Musik-Sensation des Jahres. Die englische Sängerin Celeste Waite rückt mit ihrem Debütalbum "Not Your Muse" nischige Genres wie Soul und Jazz in ein neues Licht und vermischt diese mit sanftem RnB und Retro Pop zu einem homogenen Mix, der wohl auch dem schärfsten Kritiker gefallen sollte.

2020 wurde Celeste in die Liste "Sound Of 2020" aufgenommen, in der der Sender BBC die vielversprechendsten KünstlerInnen des Jahres kürt. Zurecht, denn auf der 12 Tracks starken Produktion beweist sie

ihr stimmliches Können in Perfektion - mal klingt sie, als würde sie morgens schon mit Whiskey gurgeln, ein paar Sekunden später wie eine hypnotisierende Sirene. Ihr Sound wirkt herrlich nostalgisch ohne je altbacken zu sein. Songs wie "Ideal Woman" und "Some Goodbyes With Hellos" umarmen uns Zuhörende mit purer Klarheit und charmanter Eleganz. Kein Wunder, dass sie bereits mit Größen wie Amy Winehouse, Adele oder Sade verglichen.

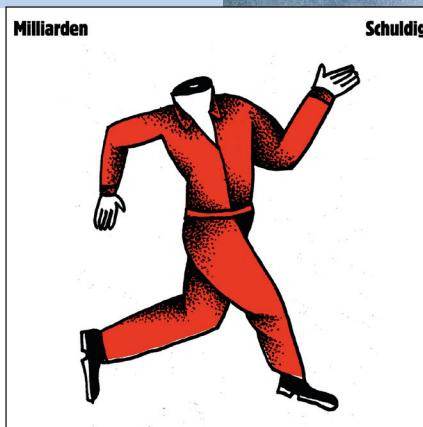
(T: MF, F: Elizaveta Porodina)



THE WEEKND THE HIGHLIGHTS

ERSCHIENEN AM 5. FEBRUAR

Kurz vor seinem 31. Geburtstag geönnt sich der angesagte Sänger und Songwriter The Weeknd sein erstes Best-Of-Album. Mit "Earned it" lieferte er 2014 der Soundtrack zum Streifen "Fifty Shades Of Grey" un öffnete damit die Pforten zum internationalen Erfolg. Heute gehört er dank Songs wie "Blinding Lights", "Starboy" und "Can't Feel My Face" zu den meistgestreamten Künstlern weltweit. Sein Best-Of enthält 18 der bekanntesten und beliebtesten Songs. (T: MF, F: Universal Music)



MILLIARDEN SCHULDIG

ERSCHIENEN AM 5. FEBRUAR

"Los, leise, langsam, laut" - das einleitende Mantra für diese Platte beschreibt ihr neues Werk perfekt - Die rotzige Attitüde der Band Milliarden begrüßt den Punk mit Handschlag, umarmt den Rock und macht dem Pop Angebote über Nacht zu bleiben. Es entstanden Songs zum Träumen ("Die Gedanken sind frei") und vorsichtigen Pogen ("Schuldig"). Was leise, melancholische Songs wie "Swing" betrifft, steckt die Band noch hörbar in ihren Kinderschuhen. (T: MF, F: Zuckerplatte / The Orchard)



PENTATONIX THE LUCKY ONES

ERSCHIENEN AM 12. FEBRUAR

Und sie können es doch! Die Acapella-Band Pentatonix bringt zum ersten Mal in sechs Jahren kein Weihnachts- sondern ein klassisches Studioalbum heraus. Mit "The Lucky Ones" bietet die fünfköpfige Band zudem einen neuen modernen Sound und eingängige Popsongs, zu denen man unweigerlich tanzen, lachen, mitsummen oder beatboxen möchte. Auch textlich haben die Tracks einiges zu bieten. Lieblingssong: "Coffee In Bed" - catchy vom ersten Ton an! (T: MF, F: Sony Music)





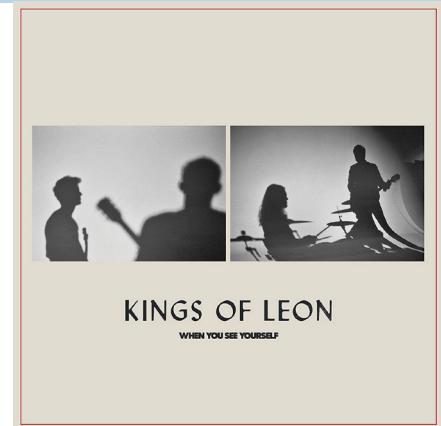
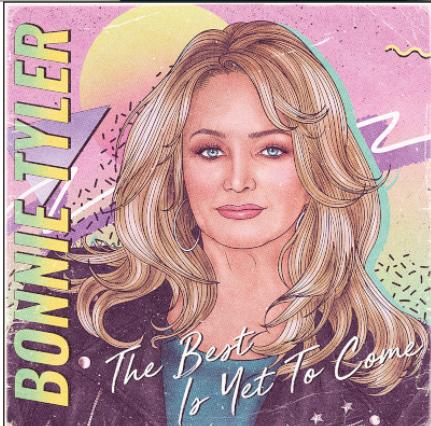
HANNA BATKA MITTEN IN BERLIN

ERSCHEINT AM 19. MÄRZ

Die 20-jährige Newcomerin Hanna Batka füllt mit ihrem Debütalbum die Lücke zwischen hymnischem Deutschpop und modernem Popschlager. Mit elf melodischen, unaufgeregten, deutschsprachigen Midtempo-Songs möchte die Sängerin positive Energie vermitteln und Geschichten erzählen. Geschichten über das Erwachsenwerden, Selbstbewusstsein und - natürlich - die Liebe. Leider verliert sich die Musikerin dabei zu oft in pathetischen Texten. Der Track "Komet", dessen Refrain aus sprachlichen Bildern und Da-dada besteht, führt das Prinzip auf

die Spitze. Auch stimmlich wird man das Gefühl nicht los, dass da einiges zu glatt gebügelt wurde - vor allem für ein Album, dass sich nach der pulsierenden Bundeshauptstadt benennt.

Wer auf "Mitten in Berlin" nach lauten, kantigen Vocals und urbanen Sounds sucht, wird enttäuscht. Wer neuen Deutschpop entdecken möchte und damit klar kommt, dass Batkas Debüt mehr nach Oranienburg als nach Berlin klingt, kann trotzdem reinhören und findet bestimmt den ein oder anderen leichtfüßigen Song für die Homeoffice-Playlist.
(T: MF, F: BMG / Warner)



BONNIE TYLER THE BEST IS YET TO COME

ERSCHIENEN AM 26. FEBRUAR

Liebe Passagiere, wir sind in den 80ern gelandet. Mit "The Best Is Yet To Come" nimmt Bonnie Tyler uns mit auf eine Schatzsuche in die Tiefen der Synthie-Schublade. Noch mal fix Hairspray nachlegen und die Polyesteranzüge rausgeholt! Miss Tyler setzt musikalisch da an, wo wir sie mir „Holding Out For A Hero“ lieben lernten. Es wird rau und rockig aber auch pathetisch und poppig genug, um uns gedanklich aus jedem Lockdown zu holen.

(T: MF, F: earMUSIC)



THE ENTREPRENEURS WRESTLER

ERSCHIENEN AM 26. FEBRUAR

Mit "Wrestler" erscheint das zweite Studioalbum der Rock-Band The Entrepreneurs. Die Tracks zeigen von Anfang an, wohin die Reise geht: Der Sound der dänischen Band tritt mit großem Ego, breitschultrig in den Raum. Der Grungy Rock mit Hang zum Sound der 90er-Teeniemovies vermischt sich mit undefinierbaren Geräuschen, die in ihrer Gesamtheit eine unglaublich harmonische Symbiose eingehen. Das ist die Musik, die du liebst und die deine Eltern trotzdem als Lärm befürbeln. (T: MF, F: Crunchy Frog / membran)



KINGS OF LEON WHEN YOU SEE YOURSELF

ERSCHEINT AM 5. MÄRZ

Kings of Leon bleiben sich auch mit ihrem Studioalbum "When You See Yourself" treu. Nach dem Motto "Never Change A Winning Team" bieten uns die Amerikaner, fünf Jahre nach dem letzten Album "WALLS", eine Tracklist aus soliden Indie-Pop-Rock-Songs, die jede Autofahrt zu einem cineastischen Wind-im-Haar-Roadtrip machen. Auch wenn die Band ihr Genre mit dieser LP nicht neu definiert, so bedient sie es wie kaum eine andere.

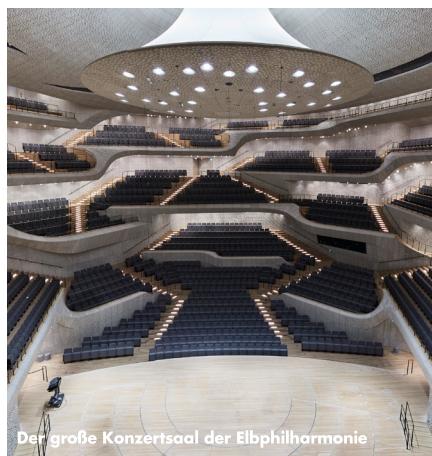
(T: MF, F: Sony Music)





DEUTSCHES THEATER BERLIN

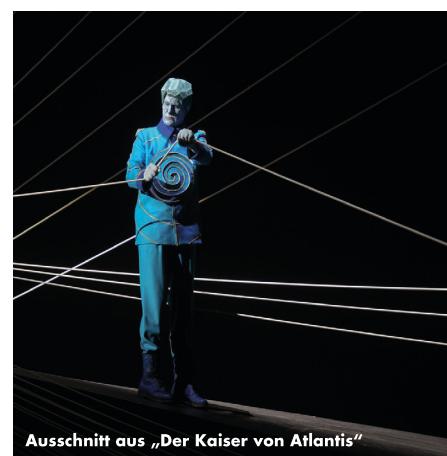
Das Deutsche Theater in der Bundeshauptstadt Berlin bietet ein breites Streamingangebot an Theaterstücken. Im Februar wurde unter anderem "Die Pest" nach dem Roman von Albert Camus gezeigt (s. Foto). Das Werk aus dem Jahr 1947 gilt in Frankreich bis heute als Pflüchtliteratur in Schulen. Bis zum 6. März kann auf der Seite des Deutschen Theaters auch das Stück "Der Menschenfeind" on demand abgerufen werden. (T: MF, F: Arno Declair)



ELBPHILHARMONIE HAMBURG

#elphiathome - So heißt das digitale Angebot des hochmodernen Kulturgiganten am Hamburger Hafen - der Elbphilharmonie. Musikalische Sessions, die im gesamten Haus gefilmt werden, finden online genauso Platz wie kleine akustische oder konzertante klassische Konzerte im weltbekannten großen Konzertsaal der Elphi. Mehr Infos und alle Videos und Livestreams findet ihr online unter: www.elbphilharmonie.de

(T: MF, F: Maxim Schulz)



DEUTSCHE OPER AM RHEIN

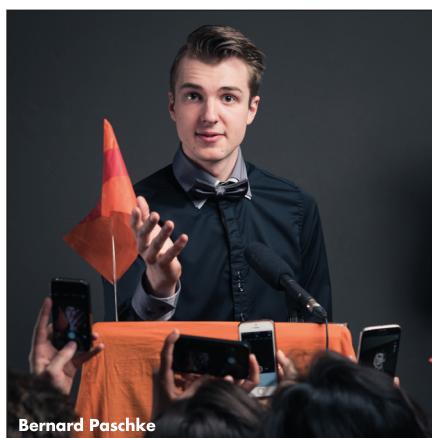
Noch bis zum 30. April ist auf der Seite der Deutschen Oper am Rhein das Theaterstück "Der Kaiser von Atlantis" verfügbar. Aufgenommen wurde dieses im Oktober des letzten Jahres u.a. mit Emmet O'Hanlon und Thorsten Grümbele und Luke Stoker auf der Bühne und den Düsseldorfer Symphonikern im Orchestergraben. Gesungen wird auf Deutsch. Untertitel auf Deutsch, Englisch und Französisch sind verfügbar. (T: MF, F: Hans Jörg Michel)



MAXIM GORKI THEATER BERLIN

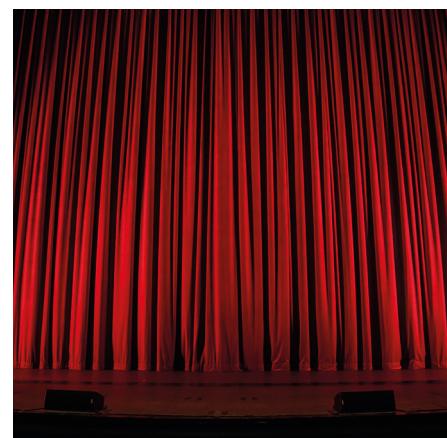
Die Streams des Maxim Gorki Theaters sind ab Ausstrahlungstermin 24 Stunden online verfügbar. Im März habt ihr so die Möglichkeit, das Stück "Futureland", unter der Regie von Lola Arias zu sehen. Darin wird beleuchtet, dass zirka 50 Prozent der Geflüchteten in Europa minderjährig sind. Was bewegt Kinder, in ein fremdes Land zu gehen? Am 26. März ab 19:30 Uhr im Gorki Stream.

(T: MF, F: Ute Langkafel)



17. ROSTOCKER KOGGENZIEHER 2021

Am 4. März erwartet euch ein unterhaltsamer und vielseitiger Kabarettabend im Livestream, u.a. mit Bernard Paschke, dem jüngsten Kabarettisten Deutschlands und Ensemblemitglied der bundesweit bekannten Leipziger Pfeffermühle. In "Der Tag des jüngsten Gesichts" kommentiert er auch das politische Weltgeschehen mit jugendlichem Charme. (T: MF, F: PR)



BAYRISCHE STAATSOPER

Das Münchner Traditionshaus zeigt, auf dem digitalen Weg, u.a. am 21. März ab 17:00 Uhr die Oper "Der Rosenkavalier" von Richard Strauss. Aufgeführt wird die Produktion in deutscher Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln. "Der Rosenkavalier" ist Teil von STAATSSOPER.TV on Demand. Über die Plattform vimeo können, je nach Vorstellung, 24-Stunden-Tickets ab 4,90€ erworben werden. (T: MF, F: Rob Laughter - Unsplash.com)

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!

SCHWEDENRÄTSEL

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------|----------------|-------------------------|----|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------|------------|------------------------------|--|
| Oper von Bizet | Körperbau-spezialist | ▼ | Laubbaum | ▼ | alt-griech. Fabel-dichter | Ent-gegen-kommen | ▼ | Regen-auffang-becken | ▼ | abschät-zig: Mann | ▼ | weibl. Amts-bezeich-nung | ▼ | englisches Fürwort: sie | ▼ | Lenkrad | ▼ | ganz, sehr | Haupt-stadt von New Jersey | |
| | | ▼ | | | | Hoch-schule | ► | | 13 | | | | | | | 10 | | | | |
| | 4 | | | | | Brief-anrede | | Schein-werfer | ► | | | 3 | | | | | den Weg zeigen | | | |
| Grund | | | Abend-gesell-schaft | | deut-scher Musiker (James) | ► | | | | Wind-schatten-seite | ► | | | Stadt an der Weißen Elster | | englisch: wir | ► | | | |
| logisch! (ugs.) | | Kurz-strecken-läufer | ► | | | | | | | Symbol des Ju den-tums | | | Spiel-karten austeil-en | | | | Ge-schäfts-ordnung | | | |
| | | | | Spaß | ► | | | Abdich-tungs-mittel | | Hand-rühr-gerät | ► | | | | | | | | | |
| | | | | | Wesen, Naturrell | | Körper-stellung | ► | | | | | Mittel-meer-insu-laner | | Süd-südost (Abk.) | ► | | | | |
| rastlos tätig | weißes Puder | feuer-festes Mineral | | beson-dere Geistes-größe | ► | | | 8 | Miss-günstiger | | | | vier-eckiger Behälter | | | | | | | |
| Ver-brecher, Delinquent | ► | | | | | Vorname d. blinden Musikers Wonder | ▼ | Farbe beim Roulett | ► | | | | | | | kurz für: heran | ► | | Locken-kopf bei Michael Ende | |
| | | | Stadtteil von Berlin | | | kräftigen | ► | | | | 11 | | | | | | | | | |
| abge-schrägte Kante | 7 | Götter-vereh-rung | ► | | | | | Glas-licht-bild (Kw.) | ► | | | Geliebte des Zeus | | japan. Kampf-sport-arten | ► | | | | | |
| Wein-lager | | | | | | | | das Unster-bliche (Mz.) | | | | gesetz-lich | ► | | | | 12 | | | |
| | | | | | | franzö-sischer Polizist | 14 | Weis-sager | ► | | | | | | | | | | | |
| tropi-sches Gewürz | 5 | | reich an Jahren | | Heroin-konsum-ent (ugs.) | ► | | | | | | | Ort der Getrei-debearbeitung | | Bündnis, Ab-kommen | ► | | | span. Mehr-zahl-artikel | |
| Fluss durch Lomza | alt-germa-nischer Stamm | Mix-getränk mit Früchten | ► | | | | | unge-sitteter Mensch | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | fallen | | | | eine Farbe | ► | | | | persön-liches Fürwort (3. Fall) | | | | | | | |
| Inhalt | | US-Schauspielerin (Jean) | | ein Vieh-hüter | ► | | | | | | | | | | | | | 6 | | |
| | | | | | süd-deutsch: Haus-flur | ► | | | | Hausflur im Bauern-haus | | | | Tier-groß-gattung | | Schick-sal | ► | | eine Klima-zone | |
| norwegi-scher Königs-name | | | nord-amerik. Indianer-stamm | | faulende Pflan-zensreste | | | Prophet im A.T. | ► | | 9 | | | | | | | | | |
| Bühnen-role | | | Kloster-vor-steher | ► | | | | | | | | gefühl-los | | Angeh. des brit. Hoch-adels | ► | | | | | |
| kurze Aufzeich-nung | | | | Kfz-Z. Güters-loh | ▼ | | Rund-funk-sprecher | ► | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| englisch: neu | | ent-gegen-ge-setzt | ► | | | | | italie-nisch: drei | ► | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Ritter der Artus-sage | ► | | | | | | | | | | | |

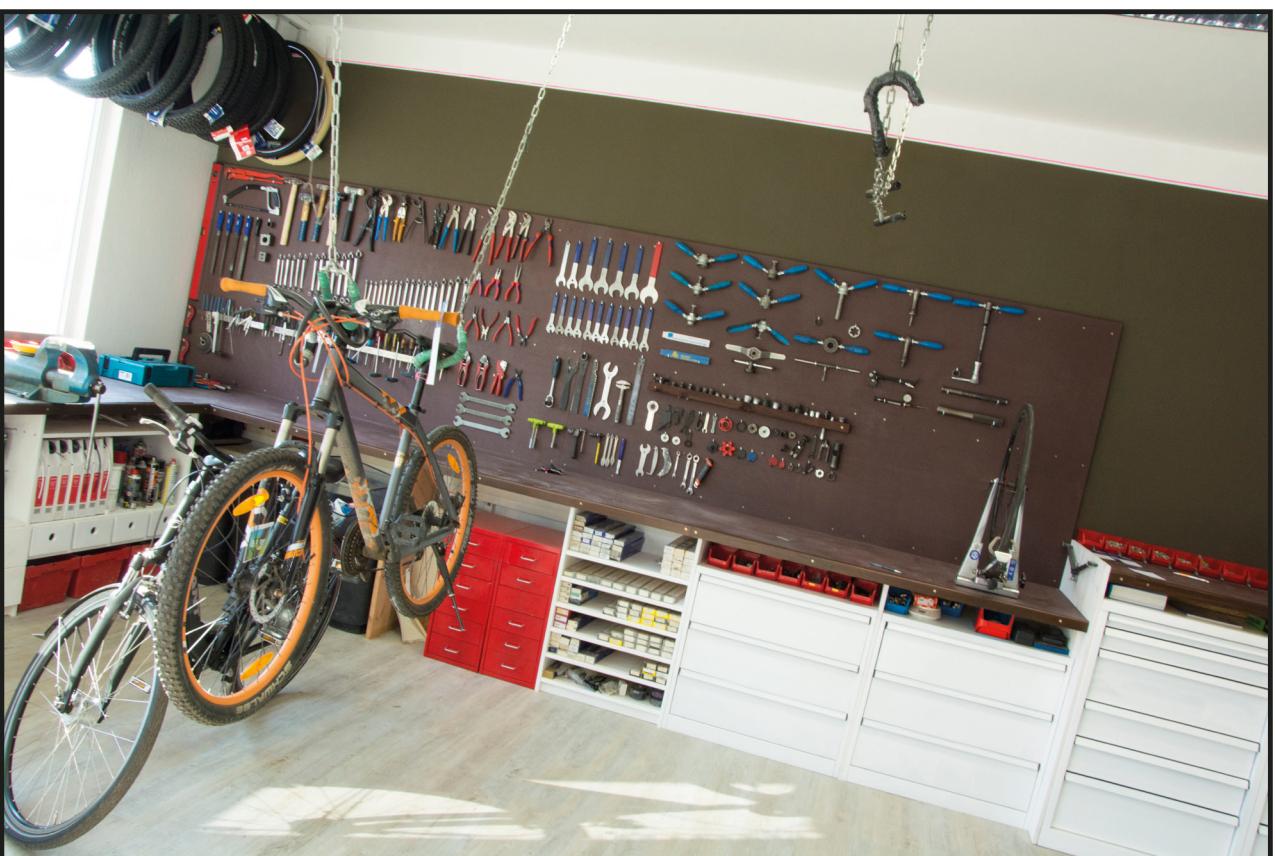
1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14

RÄTSEL

FINDE DIE UNTERSCHIEDE!

Wir haben es mal wieder ein wenig mit den Photoshop Skills übertrieben. An dem Foto aus der **piste** vom April 2016 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.



GRAFIKAMI

Beim Grafikami müssen Begriffe, deren Position in der Rätselgrafik sowie „blaue Felder“, also leere Felder, ermittelt werden. Die in Klammern stehenden Zahlen stehen für die Anzahl der Blindfelder in der jeweiligen Spalte oder Zeile. Neben den Lösungen und leeren Feldern können sich einzelne Buchstaben im Rätsel befinden, die nicht in den Fragen berücksichtigt wurden. Kannst du das Rätsel lösen?

| Satzzeichen (Mz.) | griech. Göttin der Zwielicht | treibende Kraft | hoher Marineoffizier | Wind-schatten-seite | Seerauber | Sekundärrohstoffe (Kw.) | englisch: eingeschaltet | wissen-schaftliche Arbeit | reizvoll | wegen, weil griechischer Buchstabe | junge Gans | persönliches Fürwort | Abk.: Nebenausgabe | Tintenfisch-art | US-Amerikaner (Kw.) | pro Einheit | Figur in ‚Porgy und Bess‘ | int. Kfz-K. Litauen |
|---|------------------------------|-----------------|----------------------|---------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------|------------------------------------|------------|----------------------|--------------------|-----------------|---------------------|-------------|---------------------------|---------------------|
| (1) | (2) | (2) | (1) | (2) | (2) | (3) | (2) | (2) | (2) | (2) | (1) | (3) | (2) | (1) | (2) | (2) | (2) | (2) |
| eigentlicher Vorname Atatürks während Augenschminke | (2) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fechtwaffe Verzierung an Bauwerken | (4) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Teil des Waffenvisiers franz. Autor † (Marquis de ...) Ex-Profi-Boxer (Mohammed) | (5) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kfz-Z. Osnabrück starker Unterschied Anrede und Titel in England | (4) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fluss durch Florenz unmodern (engl.) Kleidungsstück | (5) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| griechische Rache-göttin früher als | (4) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Eislaufsprung gefälligst Hauptstadt Perus | (4) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kelte in Irland unbestimmter Artikel französisch: er | (5) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| eine Meeresmuschel Medikamentenform | (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | |

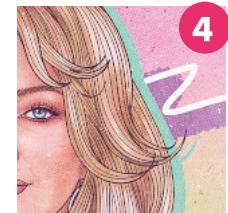
SUDOKU

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

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

BLÄTTER' ZURÜCK!

Auf welchen Seiten in diesem Magazin befinden sich die folgenden Bildausschnitte?



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

#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 GRAFIKAMI

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | E | A | ■ | S | O | L | A | N | G | ■ | K | A | J | A | L | |
| R | ■ | D | E | G | E | ■ | P | ■ | O | R | N | M | E | A | T | |
| K | I | M | M | E | ■ | R | ■ | S | A | D | E | A | L | I | N | |
| O | S | ■ | I | ■ | K | O | N | T | R | A | S | T | M | S | I | R |
| M | ■ | A | R | N | O | ■ | O | U | T | S | ■ | J | A | C | K | E |
| M | E | G | A | E | ■ | D | ■ | B | E | V | R | A | W | ■ | | |
| A | X | E | L | ■ | S | ■ | E | I | T | ■ | L | L | I | M | A | T |
| T | N | ■ | G | A | E | ■ | L | E | T | ■ | E | I | N | E | I | L |
| A | U | S | T | E | R | ■ | M | ■ | T | A | B | L | E | T | T | E |

LÖSUNG ZU „BLÄTTER‘ ZURÜCK!“

- 1- zeigt einen Teil des bronzenen Fuchses an der Burg Penzlin - gefunden auf Seite 08.
- 2- entspricht dem Bild auf der Seite 13, die euch das Backen mit Kartoffeln näher bringt.
- 3- ist das Gesicht, dass sich auf den Flaschen der „Rotbäckchen“- Säfte befindet - getestet haben wir eine der Sorten auf Seite 16.
- 4- enthält einen Ausschnitt vom CD-Cover des neuen Albums von Bonnie Tyler - gefunden in den Musik-Tipps auf Seite 25.

LÖSUNG DES SCHWEDENRÄTSELS

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | E | A | ■ | K | Z | K | ■ | S | G | ■ | | |
| C | A | R | M | E | N | U | N | I | V | E | A | T |
| A | N | L | A | S | S | L | ■ | S | T | R | A | H |
| A | E | ■ | O | L | A | S | T | ■ | E | U | W | E |
| T | ■ | S | P | R | I | N | ■ | T | G | E | B | E |
| L | O | G | ■ | F | E | Z | ■ | R | M | I | X | E |
| E | M | S | I | G | ■ | B | ■ | K | N | I | E | R |
| S | ■ | R | ■ | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| R | ■ | G | E | N | I | E | N | ■ | K | A | S | T |
| E | ■ | T | A | E | T | R | E | T | ■ | N | O | R |
| A | ■ | T | A | E | T | R | E | T | ■ | R | A | N |
| T | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| M | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| A | ■ | A | E | T | R | E | T | E | ■ | R | A | N |
| F</ | | | | | | | | | | | | |



Mehr Informationen
und Neuigkeiten
online unter:

FB.COM/PISTE.NB

oder unter:

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

RETRO!

MÄRZ 2011





WIDDER

21.03. - 20.04.

Nach einer langen finanziellen Durststrecke dürfen sich Widder im Frühjahr auf einen unerwarteten Geldsegen freuen. Okay, so unerwartet war es jetzt nicht, dass dir Oma zum Geburtstag ein paar Kröten zusteckt.



WAAGE

24.09. - 23.10.

Versuch' doch mal, positiver durch's Leben zu gehen! Du glaubst viel zu oft, jeder wünsche dir nur Böses. Dabei habe ich dir sogar etwas mitgebracht: einen Apfel. Ich nehm' die grüne Seite, du die rote?!



STIER

21.04. - 20.05.

Stier-Frauen freuen sich über den nahenden Frauentag. Endlich wieder Blumen geschenkt bekommen, nette Nachrichten und Pralinen... Da fällt dir plötzlich ein, dass dich selbst an Weihnachten niemand beschenken würde.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Die letzten Monate waren wirklich anstrengend für dich, das versteh' ich, aber musst du mich deshalb mit deinen Sorgen vollsülzen? Mach es doch bitte wie mit deiner Jungfäulichkeit und behalt's für dich!



SKORPION

24.10. - 22.11.

Für Skorpione ist im März die perfekte Zeit gekommen, um etwas Neues zu lernen. Ein Instrument spielen, eine neue Sprache sprechen oder überhaupt erstmal lernen, richtig zu sprechen. Es heißt nicht „DEM SEIN Kind“, du Spast!



KREBS

22.06. - 22.07.

Gespräche mit dir sind wirklich wahnsinnig anstrengend. Sagen wir mal so... Wenn sich ein gewöhnliches Toastbrot mit Evelyn Burdecki paaren würde, hätte der linke kleine Zah des Nachwuchses mehr IQ als du!



LÖWE

23.07. - 23.08.

Löwen dürfen sich im März so richtig glücklich schätzen. Uns fiel rein gar nichts Böses zu dir und deinem Sternzeichen ein. Das liegt entweder daran, dass deine Sterne extrem gut stehen oder, dass du mega langweilig bist.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Da will man sich einmal ein nettes Frühstück zubereiten und dann ist der Wodka leer. Ärgerlich! Manchmal verlierst du eben und manchmal gewinnen die Anderen! So beschissen läuft's für dich wieder den kompletten Monat.



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Du musst nicht jedes Mal, wenn dich dein/e Freund/in besuchen kommt, das Hundekostüm anziehen. Übertriebst du nicht es ein wenig mit dem Hype um die TV-Show „The Masked Singer“ oder willst du uns irgend etwas sagen?!



WASSERMANN

21.01. - 20.02.

Die Blumen blühen wieder, die Bäume werden grün und die Temperaturen steigen langsam wieder auf ertragliche Werte. Das heißt: Raus mit dir! Wenn möglich, auch gerne soweit wie möglich abseits der Menschheit! BITTE!!!



FISCHE

21.02. - 20.03.

Grießbrei hat mehr Körperspannung als du! Nach all dem Chips-während-der-Telefonkonferenz-fressen wäre ein bisschen Sport durchaus angebracht. Vor allem, wenn du dich jemals wieder unter Menschen trauen möchtest.

SEE YOU!

GESICHTER DER REGION - DIESE GESCHÄFTE FREUEN SICH, EUCH WIEDER ZU SEHEN

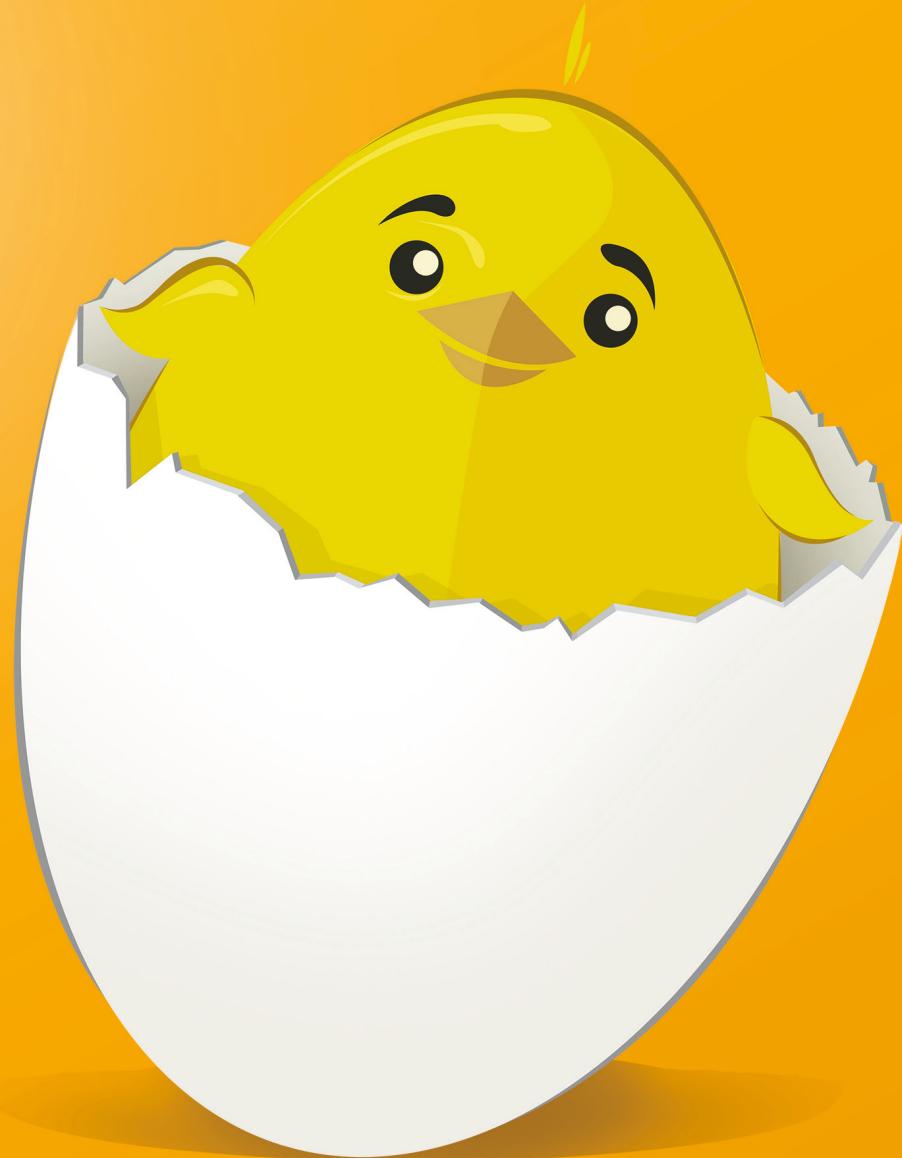


ICH BIN KEIN CHICKEN NUGGET!

OMMERG
CHUTZ

ge dieser Anzeige bis Ende März 201

SCHÜCO
Partner



PeTA
KIDS

PETAKids.de

TERRASSENDÄCHER SOMMERGÄRTEN MARKISEN INSEKTENSCHUTZ



Ihre Kundenberaterin:
Susann Tritten-Kelm

Jetzt **19%**
sichern!*

Tel. 0395 367 52-0
info@meban.de
meban.de



*gültig bei Vorlage dieser Anzeige
bis Ende März 2021

