

piiste

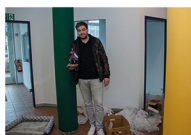


PISTE.DE | DEIN STADTMAGAZIN IN NEUBRANDENBURG &
DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE

FEBRUAR 2022

EXKLUSIV NUR ONLINE

Unsere Februar-Ausgabe gibt es nur online,
als ePaper oder als Download-PDF.



CITY NEWS

Nerdzone
eröffnet
demnächst



AUSBLICK

Das passiert
im Laufe des
Jahres



LIFESTYLE

Mit Yoga und
Meditation
Ruhe schaffen



KULTUR

Musiktipps
für den
Februar

ENDLICH!!!



WIR SIND BEI INSTAGRAM!

**JETZT CODE SCANNEN, UNS FOLGEN
UND KEINE NEWS MEHR VERPASSEN!**



Es ist so viel passiert, worüber wir reden müssen. Immerhin kam die bis dato letzte **piste** zu Beginn des Dezembers heraus. Seitdem haben wir uns mit Vedervieh vollgestopft und mit Böllern, die man eigentlich gar nicht kaufen konnte, die Finger weggesprengt. Schön ist das, schön!

Seitdem ich mich das letzte Mal bei euch gemeldet habe, hat ein 19-Jähriger versucht, die britische Queen umzubringen. Kurz darauf verabschiedete sich das letzte verbliebende Golden Girl Betty White von der Erde – eine Frau, die keinen 19-jähriger Attentäter nötig hatte, da sie selbst schon die absolute Bombe war. Und ich – ich sitze zwischen gehorteten en, traktiere mich mit dem neuen Heidi-Klum-Song und geißel mich mit stundenlangem Dschungelcamp-Trash-TV, nur um zu spüren, dass es noch Schlimmeres gibt als die konfuse G-Regelungen. Nein, Spaß beiseite. Das mit Heidi Klum geht selbst mir zu weit.

Seit unserer Dezember-Ausgabe hat sich auch in Neubrandenburg etwas getan: Wir haben einen neuen (alten) Bürgermeister – Glückwunsch, Silvio Witt! Das Niveau der Wahlbeteiligung war allerdings niedriger als das einer Bierkönig-Party auf Malle, aber immerhin – einige Menschen haben dann doch noch den Weg zur Wahlkabine gefunden und das trotz der immensen Auswahl an belanglosen Fernsehsendungen, die man am Sonntag einschalten hätte können. Applaus! Das Unterhaltungsdessert wartet auf den folgenden Seiten auf dich.

Euer
Martin

CITY NEWS	004
Was ist los in der Region?	004

ÜBERREGIONAL	007
-------------------------------	------------

LIFESTYLE	010
Valentinstagsrosen im Test	010
Yoga	012
Detox	014

BERUF & ZUKUNFT	018
--------------------------------------	------------

KULTUR	023
Streaming	024
Kino	026
Musik	028
DVD & Blu-Ray	030

RÄTSEL	031
Lösungen	033

HOROSKOP	035
---------------------------	------------

RETRO	036
Februar 2012	036



Automatische Bewässerung

- private Gärten
- Sport- und Golfplätze
- Firmengelände
- öffentliche Anlagen
- Planung
- Ausführung
- Wartung

BEREGNUNG-MV.de
 Telefon: 0395 - 45 55 44 33 • email: info@beregnung-mv.de



CITY KLATSCH

SEIT 3 JAHREN
NUR NOCH
DIGITAL



Fun Fact für Besserwisser: Am 17. Januar 2019 ging es den analogen TV- und Radiosignalen in der Mecklenburgischen Seenplatte in fast allen Haushalten an den Kragen. (T: MF, F: CC - pixabay)

UNWORT DES JAHRES

Neben dem Jugendwort des Jahres sorgt auch das Unwort des (vergangenen) Jahres für Kontroverse. Im Januar wurde bekanntgegeben, dass sich die Jury für "Pushback" entschied und damit einen Begriff wählte, der oft in Zusammenhang mit möglichen illegalen Zurückweisungen von Flüchtlingen an Grenzen genutzt wird.

FILMFREUNDE?

Die Stadtbibliothek Stralsund erweiterte zu Beginn des Jahres ihr Medienangebot mit der Streamingplattform **filmfreund**. Bibliotheksnutzerinnen und -nutzer können mit gültigem Bibliotheksausweis über 3.500 Filme online schauen. (T: MF)



#DIGITOG

THEATER IM STREAM

"Optimistisch erwarten wir eine schnelle Wiederaufnahme des Spielbetriebs und sind daher unter allen Vorsichtsmaßnahmen im Probenbetrieb." Die Theater & Orchester GmbH bereitete sich im Januar auf neue und spannende Vorstellungen vor. Zeitgleich hatten Interessierte aber bereits die Möglichkeit, online ein bisschen Theaterluft zu schnuppern. Unter dem Titel **#digitog** stellte die Theatergesellschaft bereits verschiedene Stücke zum Streamen zur Verfügung, darunter das moderne Märchen "Alice im Wunderland" und "Ismene, Schwester von". Bis zu unserem Redaktionsschluss bereitete sich das Schauspielensemble auf die Pre-

miere von Günter Grass' "Die Blechtrommel" am 4. März (*ehemals geplant: 11. Februar*) vor und das Musiktheater arbeitete an der Uraufführung der Oper "Sophie Charlotte".

Wer interessiert ist an den digitalen Inhalten der Theater & Orchester GmbH, sollte unbedingt auf der Website **www.tog.de** vorbeischauchen. Seit dem 9. Januar ist die Heiner-Müller-Collage "Ohne Hoffnung und Verzweiflung" als digitale Aufführung und seit dem 24. Januar auch die Bühnenfassung des Romanklassikers "Die Wand" online. (T: MF, F: Christian Brachwitz)



NEUE FOYERMÖBEL FÜR DAS LATÜCHT

Dank einer Crowdfundingaktion der Neubrandenburger Stadtwerke konnte das kommunale Kino Latücht in Neubrandenburg nun mit modernen Möbeln im Foyer ausgestattet werden. Die modernen Stühle und Tische wurden zwar schon vor Weihnachten ausgeliefert, durch die Schließung der Kinos und anderer Kultur-

häuser in Mecklenburg-Vorpommern warteten die "Neuankömmlinge" aber weiterhin auf ihre Einweihung durch Gäste des Hauses. Sollten die landswweiten Regelungen es ermöglichen, könnte das Latücht im Februar die ersten Filmvorstellungen des Jahres durchführen. (T: MF, F: Latücht e.V.)

„DAS IST FÜR MICH EIN COMMUNITY-DING!“

CHRISTOPH BRINGT EIN STÜCK JAPAN NACH NEUBRANDENBURG



„Hier geht's bald rein!“ Christoph Wahl zeigt uns den zukünftigen Eingang zur „Nerdzone“.

Mitte Januar. Ab und zu schauen Neugiergeplagte durch die Fenster einer Gewerbefläche in der Woldegker Straße. Direkt neben dem Lieferservice „CallAPizza“ wurden vor einer Weile zirka einhundert Quadratmeter frei, die sofort neu bezogen werden wollten. Nun tut sich tatsächlich etwas in dem Gebäude, dass die Neubrandenburger auch liebevoll „Die Zigarre“ nennen.

Christoph Wahl schließt uns die Tür zu dem Objekt auf. Er ist es auch, der den Räumen mit einem spannenden, und für die Stadt einzigartigen, Konzept neuem Leben einhauchen möchte. Wir betreten einen Raum, in dem Kartons liegen, die demnächst aus-

Der 29-jährige zeigt in verschiedene Richtungen und erklärt uns freudestrahlend von seinem Traum. Spätestens Ende Februar sollen in den bis dato noch fast leeren Räumlichkeiten, Manga-Fans einen Rückzugsort finden. Das Nerdzone Mangacafé wird dann für Jeden öffnen, der durch die bunte Welt der Mangas stöbern oder einfach nur einen Kaffee mit Gleichgesinnten und Freunden zu sich nehmen möchte.

Christoph erinnert sich: „Ich war schon immer begeistert von Mangas, hab' schon als Kind Filme und Serien geschaut. Angefangen hat es damals mit Dragon Ball.“ Als Jugendlicher, so berichtet er weiter, gab es für ihn keine nahe Anlaufstelle, um sich mit Anderen auszutauschen oder an neue Sammelkarten zu kommen. „Im Bücherladen sehe ich oft Personen, die vor den Regalen, unentspannt im Stehen die Seiten durchblättern. Das möchte ich ändern! Bei mir kann gelesen, nebenbei Kaffee getrunken und geredet werden. Das ist für mich ein absolutes Community-Ding!“

Christoph möchte vor Ort nicht nur Lesestoff zur Verfügung sondern auch Bücher und Comics zum Verkauf stellen. In dem vom Cafébereich getrennten Verkaufsraum sollen außerdem Merchandiseartikel wie Shirts, Stofftiere, Tassen und Figuren aus der asiatischen Popkultur sowie Trading Cards ausgestellt und angeboten werden.

Nach spannenden Gesprächen verlassen wir die Gewerbefläche wieder. Noch waren weder Möbel aufgebaut, noch das Logo der **Nerdzone** angebracht. Das heißt: Auf Christoph wartet noch eine Menge Arbeit bis wir, hoffentlich ganz schnell und bald, im komplett eingerichteten Manga-Café vorbei schauen können.

Das **piste**-Team wünscht viel Erfolg! (T&F: MF)



gepackt werden sollen. Links und rechts zweigen weitere Räume ab. „Hier soll ein Tresen hin, dort wird Merchandise zu finden sein und hier kann man Kaffee trinken oder einfach nur lesen.“



MANGA...WAS?

Manga ist der japanische Überbegriff für Comics im Allgemeinen. In unseren Breitengraden nutzen wir den Ausdruck allerdings explizit für die aus Japan, China oder Korea stammenden Comics und Graphic Novels. Oft werden die darin handelnden Figuren verniedlicht oder verkündlicht, beispielsweise mit übergroßen Augen dargestellt. Japanische Animationsfilme wurden anfangs auch als Manga, inzwischen jedoch als Anime betitelt. (F: Miika Laaksonen - Unsplash)



NEUSTRELITZ IST JETZT ERHOLUNGORT

Die Residenzstadt Neustrelitz einschließlich der Ortsteile Fürstensee und Klein Trebbow ist seit Januar 2022 „Staatlich anerkannter Erholungsort“. Der Anerkennung wird vom Land Mecklenburg-Vorpommern an Städte und Gemeinden verliehen.

Erholungsorte sind typischerweise Ferienorte, die sich mit ihrer Infrastruktur vorrangig auf den Aufgabenbereich Urlaub, Freizeit und Erholung spezialisiert haben, der Tourismus sollte prägend für den Ort und die Ortsteile sein. Neustrelitz hatte die Prädikatisierung im Mai 2021 beantragt und den Antrag im Oktober bei einer Präsentation vor dem Auswahlgremium erfolgreich verteidigt.

(T: © Stadt Neustrelitz, © Stadt Neustrelitz/Sebastian Haerter)



GITARRENWORKSHOP DANK STADTWERKE STRALSUND

Im Rahmen einer Kooperation zwischen der Unternehmensgruppe SWS Stadtwerke Stralsund, der Musikschule der Hansestadt und der young academy der Hochschule für Musik und Theater Rostock fand im Januar ein Workshop für klassische Gitarre in der Stralsunder Musikschule statt. Mit der landesweiten Initiative „Energie für Nachwuchs“ sollen an allen Musikschulen Mecklenburg-Vorpommerns Maßnahmen zur Frühförderung musikalisch Begabter etabliert werden.

Im historischen Saal der Bildungseinrichtung konnten acht junge Nachwuchsmusikerinnen und -musiker einen besonderen Unterricht mit dem Dozenten der Hochschule für Musik und Theater, Tristan Angenendt, in entspannter Atmosphäre erfahren.

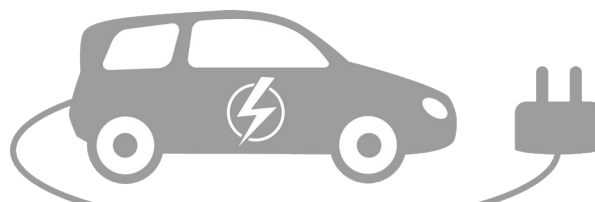
(T: Hansestadt Stralsund, F: Musikschule Stralsund)



NEUBRANDENBURGER IM ABGEORDNETENHAUS GEEHRT

Am 25. Januar wurden im Abgeordnetenhaus in Berlin (s. Foto) die Obermayer Awards verliehen. Gewürdigt wurden deutsche Bürgerinnen, Bürger und Organisationen, die sich für die Sichtbarkeit jüdischer Geschichte und gegen Antisemitismus und Rassismus einsetzen. Unter den Preisträgerorganisationen befand sich auch die Geschichtswerkstatt **zeitlupe** aus der Vier-Tore-Stadt. Diese setzt sich für die Förderung von Demokratie und Menschenrechten in unserem Bundesland ein. Das zeitlupe-Angebot umfasst Veranstaltungen und Unterrichtsformate mit Fokus auf jüdischer Geschichte und der Geschichte anderer verfolgter Gruppen in der Region. Die Preisverleihung konnte im Online-Stream verfolgt werden.

(T: PR/MF, © Peter Thieme)



MEHR LADEMÖGLICHKEITEN FÜR E-AUTOS?

Greifswald will in den kommenden Jahren die Elektromobilität weiter ausbauen und attraktive Rahmenbedingungen für E-Pkw und E-Fahrräder schaffen. „Der Ersatz konventioneller durch elektrische Pkw (...) besitzt großes Potential, um die lokalen Stickstoffdioxid- und Kohlendioxid-Belastungen deutlich zu senken. Der Ausbau der Elektromobilität ist deshalb ein wichtiger Baustein unseres Klimaschutzkonzeptes.“, betont Oberbürgermeister Dr. Stefan Fassbinder.

Aktuell gibt es im Stadtgebiet auf öffentlichen und halböffentlichen Flächen (z.B. Einkaufszentren) zehn Ladestationen mit 17 Normalladepunkten und drei Schnellladepunkten. Bis 2025 werden mindestens 50 Ladepunkte für Normal- und Schnellladevorgänge benötigt. Aufgrund der Besiedlungsdichte und der hohen Anzahl an Mehrfamilienhäusern sind diese in der Innenstadt, Fleischervorstadt, der Südstadt und in Schönwalde I zu erwarten. (T: Hansestadt Greifswald, F: Adobe Stock)



RUF JUGENDREISEN VERGIBT SOMMERJOBS FÜR JUNGE MENSCHEN

Strand, Sonne und Urlaubsatmosphäre statt Bildschirm & Online-Uni: Ein ruf Sommerjob ist eine besondere Chance für junge Menschen, sich das echte Leben zurückzuerobern. Wer diese Chance nutzen will, kann sich jetzt für den kommenden Sommer bewerben. Gesucht sind 1.000 junge Leute für Betreuungs- oder Serviceaufgaben. Viele Einsätze lassen sich als Pflichtpraktikum fürs Studium anrechnen.

UMFASSENDE VORBEREITUNG

Mit ruf verreisen Jahr für Jahr tausende Jugendliche. Damit sie einen unvergesslichen Urlaub erleben, sind rund 1.200 geschulte Teamerinnen und Teamer an ihrer Seite. Von der ruf Akademie werden die Saisonkräfte umfassend auf ihre Aufgaben vorbereitet.

TEAMFÄHIG UND OFFEN

Du solltest vor allem Spaß am Umgang mit Jugendlichen haben und teamfähig, offen und verantwortungsbewusst sein. Voraussetzungen sind außerdem ein Erste-Hilfe-Nachweis und ein polizeiliches Führungszeugnis. Für den Einsatz zahlt ruf eine Aufwandsentschädigung. Für alle Mitarbeitenden sind Hin- und Rückfahrt, Unterkunft sowie Verpflegung frei.

EINFACH BEWERBEN!

Bewerben kannst du dich unter www.ruf.de/jobs/start. Dort gibt es auch Informationen zu den Jobs und Einsatzmöglichkeiten.

„Durch Corona können sich junge Menschen nicht wie gewohnt ausprobieren. In einer wichtigen Lebensphase werden ihnen viele Möglichkeiten für die persönliche Entwicklung genommen. Mit einem ruf Sommerjob können sie Versäumtes teils nachholen (...)“, betont ruf Geschäftsführer Burkhard Schmidt-Schönefeldt.

VIELE UNTERSCHIEDLICHE JOBS

Teamer:innen für Betreuungsaufgaben sollten mindestens 19 Jahre alt sein, Servicekräfte können sich ab 18 Jahren bewerben. Es stehen verschiedene Jobs zur Auswahl. Ob Arbeit mit Teenagern unterschiedlicher Altersstufen, ob mit Schwerpunkt Sprachen, Sport, Gastro und Service oder Technik und Handwerk - es ist für viele Interessen und Talente etwas dabei. Auch wer wenig Zeit hat, ist willkommen: Jobs werden schon für 15 Tage vergeben. Die maximale Einsatzdauer beträgt drei Monate. Einsatzmöglichkeiten gibt es in verschiedenen europäischen Ländern, die meisten Angebote existieren für den Süden Europas.

IN MECK-POMM FAHREN AUTOS AM WEITESTEN

In Mecklenburg-Vorpommern sind Autos im Schnitt 12.745 Kilometer jährlich auf der Straße unterwegs. Damit ist unser Bundesland unangefochten auf Platz Eins im Ranking. Im Vergleich: Durchschnittlich fahren wir jedes Jahr 3.220 Kilometer mehr mit dem Auto als die Bewohnerinnen und Bewohner der Bundeshauptstadt. Das Vergleichsportal CHECK24 zeigt in seiner Auswertung deutlich, dass Menschen in Großstädten wie Berlin und Hamburg insgesamt seltener auf das Automobil setzen. Im Bundesdurchschnitt liegt die bei der Kfz-Versicherung vorab angegebene Fahrleistung übrigens bei 11.226 Kilometern.



FESTSPIELE MV MIT MEHR BESUCHERN ALS IM VORJAHR



Die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern haben trotz erneuter Einschränkungen 2021 deutlich mehr Besucher begrüßen können als 2020. Demnach kamen im letzten Jahr etwa 41.500 Menschen zu fast 240 Veranstaltungen. 2020 seien es 6.500 Gäste bei 66 Konzerten gewesen. Im Festspieljahr 2022 können sich Musikinteressierte zum einen auf den Festspielfrühling Rügen vom 18. bis 27. März mit 26 Veranstaltungen freuen, darunter Orchester- und Klavierkonzerte sowie Filmabende an besonderen Orten. Zum anderen werden beim Festspielsommer vom 18. Juni bis 18. September insgesamt 141 Konzerte durchgeführt. Darunter auch eines mit der Soulstimmgewalt Max Herre in Torgelow.

Unter www.festspiele-mv.de/alle-konzerte können Tickets erworben werden. (T: TMV, F: Festspielsommer 2021 in Dargun, © Oliver Borchert)

DEUTSCHLANDS GRÜNE "ENERGIEMEISTER"

Welches Bundesland, welche Landkreise und kreisfreien Städte engagieren sich besonders erfolgreich gegen den Klimawandel? Antworten auf diese Frage gibt das aktuelle E.ON Ranking „Grüne Energiemeister“. Dieses errechnet sich durch Faktoren wie Ökostromanlagen und -nutzung, sowie Ladestationen und Patentanmeldungen im Bereich erneuerbarer Energien.

Bei den Bundesländern bilden Hamburg, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen das Spitzentrio. Unter den 401 deutschen Landkreisen und kreisfreien Städten liegen Fürth, Kassel und Ulm vorne. Die Stadt Rostock verfehlte in der Wertung knapp die Top 20. „Wenn alle Beteiligten gemeinsam an einem Strang ziehen, kann die Energiewende in Deutschland gelingen“, unterstreicht Filip Thon, CEO der E.ON Energie Deutschland GmbH. Mecklenburg-Vorpommern landete auf dem letzten Platz des Rankings.

(T: djd, F: djd/E.ON/Getty Images/scanrail)



CHARLY HÜBNER GEHT UND ÜBER 9 MILLIONEN SCHAUTEN ZU

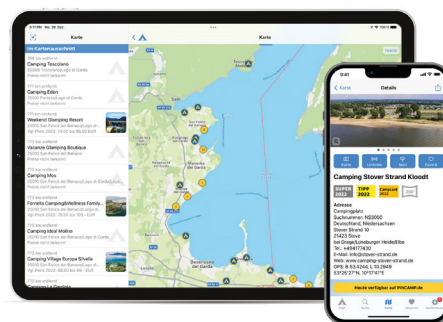


Es war ein erfolgreicher Abschied: Der letzte „Polizeiruf 110“ aus Rostock mit Katrin König (Anneke Kim Sarnau) und Alexander Bukow (Charly Hübner) hatte so viele Zuschauerinnen und Zuschauer wie noch nie seit dem Start des Ermittlerduos im Jahr 2010. 9,237 Millionen Menschen verfolgten am 9. Januar im Ersten den 24. Einsatz der beiden. Frank Beckmann, NDR Programmdirektor: „Charly Hübner hat uns den Abschied vom ‘Polizeiruf 110’ richtig schwer gemacht. Die Reichweiten zeigen: Die Spannung, wie es mit Bukow zu Ende gehen würde, war riesig (...). Es war ein Abschluss, der zu dieser Figur und zu der Reihe gepasst hat.“

Schauspieler Charly Hübner ist auch außerhalb seiner Rolle mit der Region verwurzelt - er wurde in Neustrelitz geboren.

(T: NDR/MF, F: © NDR/Christine Schroeder)

CAMPING-APP ERLEICHTERT PLATZSUCHE



Die beliebte ADAC Camping- und Stellplatzführer App ist ab sofort für das Jahr 2022 im Apple App Store sowie im Google Play Store verfügbar. Im vergangenen Jahr wurde die App 80.000 mal heruntergeladen und ist damit die meistverkaufte Camping-App im deutschsprachigen Raum. Mit Informationen, Bildern und Kartenmaterial zu 21.000 Camping- und Stellplätzen bietet die App noch einmal 2.000 Plätze mehr als im Vorjahr. Neue Filterfunktionen zu Lage, Ausstattung und mehr als 50.000 Camperbewertungen machen die Suche nach dem perfekten Platz zum Kinderspiel. Zusätzlich wurde die Suchfunktion erweitert, so dass die Suche nach online buchbaren und am selben Tag verfügbaren Campingplätzen noch einfacher ist. (T&F: ADAC Camping GmbH)

SCHÖNE AUSSICHTEN!

DARAUF FREUEN WIR UNS IN DEN NÄCHSTEN MONATEN!



Jagdschloss Granitz
(Foto: Geert Maciejewski)

März FESTSPIELE RÜGEN

Vom 18. bis 27. März erwarten Interessierte auf dem Festspielfrühling Rügen auf der gleichnamigen Insel insgesamt 26 Veranstaltungen, darunter Orchester- und Klavierkonzerte sowie Filmabende an besonderen Orten wie dem Jagdschloss Granitz oder der Selliner Seebrücke. Die künstlerische Leitung übernimmt der weltweit gefeierte Geiger und Festspielpreisträger Daniel Hope. Weitere Informationen: www.festspiele-mv.de



Chefdirigent Jaap van Zweden
(Foto: Dario Acosta)

Mai PEENEMÜNDER KONZERTE

Das New York Philharmonic verwandelt Usedom im Jahr seines 180-jährigen Jubiläums mit völkerverbindender Musik in eine Insel der Freiheit. Anlässlich des Jubiläums der Unterzeichnung der Deklaration der Vereinten Nationen und der Feier „20 Jahre Peenemünder Konzerte des Usedomer Musikfestivals“ lädt das Orchester zu der mehrtägigen Residenz vom 20. bis 22. Mai 2022 ein.



Mai MÜRITZ SAIL

Vom 26. bis 29. Mai 2022 wird die Müritz Sail zum 20. Mal veranstaltet. Teilnehmer des maritimen Volksfestes in der Mecklenburgischen Seenplatte können sich auf Angebote in der Luft, auf dem Wasser oder an Land freuen, darunter Rundflüge mit einem Wasserflugzeug, Touren mit den Schiffen der Blau-Weissen-Flotte über die Müritz oder Fahrten mit dem Riesenrad an der Steinmole in Waren. www.mueritzsail.eu



(Foto: Adobe Stock)

Juni Kunst:Offen

Während des Pfingstweekendes vom 4. bis 6. Juni 2022 öffnen in Mecklenburg-Vorpommern wieder mehrere Hundert Maler, Bildhauer und Kunsthandwerker ihre Ateliers und Werkstätten, um kulturinteressierten Gästen Einblicke in die Künstlerszene des Nordostens zu geben. Mehr unter: www.mecklenburgische-seenplatte.de/kunstoffen



Ab Juni VINETA-FESTSPIELE IN ZINNOWITZ

Unter dem Titel „Vineta – Das Goldfest der Gaukler“ starten die Vineta-Festspiele am 25. Juni 2022 zum 26. Mal auf der Ostseebühne in Zinnowitz auf der Insel Usedom. Besucher können sich dann bis zum 27. August jeweils montags, mittwochs und freitags auf die Vorführungen freuen – eine Mischung aus Schauspiel, Musiktheater und Tanzvorführung. www.vineta-festspiele.de



(Foto: TMV)

August VELO CLASSICO

Das Fahrrad-Event Velo Classico wird vom 13. bis 14. August 2022 zum zweiten Mal in der Mecklenburgischen Seenplatte veranstaltet. Dabei können Radler in Retrokleidung zwischen vier Touren (30, 45, 90 oder 110 Kilometer) wählen. Die Strecken führen vorbei an typisch mecklenburgischen Dörfern, alten Herrenhäusern, und ruhig gelegenen Seen. www.veloclassico.de



ROSEN IM PISTE-TEST

WO KAUFTE ICH DIE PERFEKTE VALENTINSTAGSROSE?

Die Rose - keine Blume findet wohl gleichzeitig so viele Liebhaber wie Hater. Die einen sehen in ihr ein Symbol der Liebe, die Anderen finden sie kitschig und nicht zeitgemäß. Trotz der vielen Kritiker wird die Rose weltweit über 110 Millionen Mal am Valentinstag verkauft. Doch zu welcher floralen Schönheit solltest du greifen? Wir haben

uns mal auf den Weg gemacht und verschiedene Verkaufsstellen ausgetestet. Wo stimmt das Preis-Leistungsverhältnis und wo wirst du nach Stiel und Blüte veräppelt? Kleiner Disclaimer: Gekauft wurden die Blumen im Januar. Stellt euch darauf ein, dass die Preise am Valentinstag selbst noch mal kräftig steigen.



TANKSTELLE VS. FLORIST

- **Länge:** ca. 55 cm
- wenig Grün am Stiel
- gut entdornt
- großer Blütenkopf
- **Preis:** 2,90 €

Die einzelne Rose wurde in einer Plastikmanschette verkauft. Wie alle anderen Rosen im Test wurde sie direkt nach dem Kauf angeschnitten und ins Wasser gestellt. Leider ließ sie dennoch nach einem Tag den Kopf leicht hängen, nach zwei Tagen wurden die äußeren Blütenblätter trocken.



- **Länge:** ca. 55 cm
- wenig Grün am
- gut entdornt
- großer Blütenkopf
- **Preis:** 2,50 €

Die Auswahl an verschiedenen Farben, Stiellängen und Blütenköpfen im Blumenladen war enorm. Wir haben uns für eine entschieden, die der Vergleichsrose von der Tankstelle nahe kommt.



ZWISCHENFAZIT

Viele Tankstellen werden mit einer Auswahl an Blumensträußen und Gestecken ausgestattet. Oft stammen diese floralen Grüße sogar vom Blumenladen "um die Ecke". Doch können die Blumen von der Tankstelle wirklich mit denen aus dem Blumenladen mithalten? In unserer, zugegebenermaßen, nicht repräsentativen Erhebung, leider nicht. Mit 2,90€ ist sie die teuerste Rose im Test.

Durch die milchige Plastikhülle im Verkauf wurde kaschiert, dass einige Blütenblätter bereits welk und bräunlich wurden. Beim Kauf also vorher genau den Blütenkopf betrachten! Wer auf Beratung und Auswahl Wert legt, ist im Blumenladen des Vertrauens besser aufgehoben; für das spontane Mitbringsel sind Tankstellen aber eine gute Alternative.

DISCOUNTER VS. SUPERMARKT



- **Länge:** ca. 45 cm
- sehr viel Grün am Stiel
- schlecht entdornt
- mit Fairtradesiegel
- kleine Blütenköpfe
- **Preis:** 2,99 € pro Bund

Beim Discounter fanden wir keine Einzelrosen, dafür Bunde mit je 10 Rosen in vier verschiedenen Farben. An der Plastikmanschette war ein Päckchen "Blumennahrung" angebunden.

- **Länge:** ca. 30 cm
- sehr viel Grün
- schlecht entdornt
- mit Fairtradesiegel
- kleine Blütenköpfe
- **Preis:** 2,99 € pro Bund

Die Auswahl an verschiedenen Rosen im Supermarkt war besser als im

Discounter, aber auch hier haben wir keine einzelnen Rosen finden können. Die Sträuße sind i.d.R. sehr kleinstielig.



ERGEBNIS NACH EINER WOCHEN

Um ehrlich zu sein: nach sieben Tagen haben ALLE Testobjekte aufgegeben (siehe Foto). Allerdings zeigten sich schon nach drei Tagen die ersten Unterschiede im Welktest: Als erstes verabschiedete sich die Tankstellen- und damit die teuerste Rose im Test. Sie ließ den Kopf hängen und wurde trocken. Kurz darauf machte über die Hälfte der kurzen Supermarktroten schlapp. Nach einer Woche konnten sich nur noch zwei von zehn Discounterblüten mit geringen Welkerscheinungen behaupten. In allen Fällen haben wir die Stiele der Blumen angeschnitten ohne Zusätze in das Wasser zu geben.



ROSEN FÜR DIE EWIGKEIT

Unter Lifestyle-Influencern sind sie längst Trend: eine Box mit Rosen, die besonders lange halten. Die Rosen sind durch ein spezielles Konservierungsverfahren haltbar gemacht und somit ideal für den dekorativen Einsatz über mehrere Jahre. Bekannt sind sie auch als Infinity Roses. Inzwischen gibt es das Trend-Geschenk auch online, zum Beispiel unter **www.kaufland.de**

"Auch in unserem Blumen- und Pflanzensortiment setzen wir das ganze Jahr über auf Vielfalt. Zu besonderen Anlässen suchen unsere Kunden besondere Geschenkideen. Mit unseren Rosen-Boxen ist die Überraschung bei den Liebsten vorprogrammiert", so Moritz Josteit, Bereichsleiter Einkauf Blumen und Pflanzen.

Die Rosen-Boxen gibt es bei Kaufland vor dem Valentinstag, sowie kurz vor Ostern oder Muttertag auch in allen Filialen. Zur Auswahl stehen verschiedene Farben. Eine Box mit vier Rosen kostet 24,99 €.

(T: ots/Kaufland, F: Kaufland)

SO BRINGT YOGA RUHE IN DEINEN ALLTAG



Ommm...

ERNÄHRUNGSBERATERIN FRANZISKA HIRSCH weiß nicht nur, was für eine gesunde Lebensweise auf den Tisch gehört, sondern auch wie du dich von alltäglichen Strapazen entspannen und zugleich etwas für deinen Körper tun kannst. Vor allem stundenlange Arbeit am Computer, zum Beispiel im Home Office, kann zu Nacken- und Rückenschmerzen führen - unsere Körperhaltung leidet.

Die folgenden Übungen sollen dir einen Moment des inneren Gleichgewichts zurückgeben. Sie lassen sich leicht am Schreibtisch oder in einer kurzen Pause erledigen. So schaffst du Ruhemomente und bist insgesamt ausgeglichener.



MEDITATION IM SITZEN

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

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

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



AUFRICHTUNG ZUR SONNE

Vorteile: Verbesserung der Haltung, Vorbeugung von Verspannungen & Schmerzen

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

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



GODDESS SIDE STRETCH

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

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

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





DREIECKSTELLUNG

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

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

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



BRIDGE

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

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

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



ERNÄHRUNGSBERATERIN FRANZISKA HIRSCH

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

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

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



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

* YOGA- UND MEDITATIONS-APPS ALS HILFSTELLUNG

Vorteile: Apps, Online-Channel und Foren können dir helfen, den Einstieg in Themen wie Meditation und Yoga zu finden. „7Mind“ ist eine der vielen Meditations- und Achtsamkeit-Apps, die du bei deiner Recherche finden wirst. 2014 von Studenten gegründet, zählt das Unternehmen mit Sitz in Berlin inzwischen 61 Mitarbeiter und knapp 2 Millionen App-Nutzer. Die 7Mind-App bietet geführte Meditationen, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen von sieben Minuten. Im Einsteigerkurs sind sieben Grundlagenübungen verfügbar. Im Abonnement gibt es vertiefende Kurse und Einzelmeditationen zu Themen wie Gesundheit, Schlaf, Gelassenheit oder Stressmanagement. Die App umfasst aktuell 112 verschiedene Kurse und 224 Einzelmeditationen, Naturklänge, Stille- und Gongmeditationen, Gedankenreisen und Schlafgeschichten. Interessant: Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 100% der Kosten für den zertifizierten Präventivkurs „Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement“ von 7Mind. (T: MF/PR 7Mind, F: PR 7Mind)



NEUE ENERGIE DANK DARM-DETOX



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

NICHT ALLE KUREN SIND EFFEKTIV

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

RICHTIG ESSEN UND ENTSTRESSEN

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



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



FUNKTIONALE KRÄUTERTEES

Nach vorn blicken, überflüssigen Ballast loswerden und positive Energie tanken - Tees erweisen sich dabei als ideale Unterstützung. Think positive. Drink Tea!

2022 soll uns glücklicher machen, so das allgemeine Lebensgefühl. Auch deshalb nehmen besonders viele Menschen jetzt die Chance wahr, mit mehr Bewegung, bewusster Ernährung oder Digital-Detox, dem Jahr von Anfang an positiv zu begegnen. Damit auch die physische Balance stimmt, sind Pausen und ausreichendes Trinken wichtig. Mit Tees lassen sich daraus kleine, stärkende Me-Momente machen, die sich dank ihrer Vielfalt immer wieder neu und gut anfühlen.



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

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

KRÄUTERTEE MIT POWER - MIT MATE IN FAHRT KOMMEN

Jetzt fehlt nur noch der kleine Extra-Kick? Speziell dafür ist das nebenstehende Rezept mit dem Koffein-Booster Mate gedacht. Der ideale Drink für alle, die 2022 mit Power angehen wollen.



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

MATE SMOOTEA

ORANGEN-CHICORÉE- SMOOTHIE MIT MATE TEE

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

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

Nährwert pro Portion: Brennwert ca. 120 kcal / 502 kJ, Fett 0,5 g, Kohlenhydrate 22 g, Eiweiß 2,5 g

Tipp: Der perfekte Wake-up-Helfer ist Matetee mit seinem enthaltenen Koffein. Matetee und Chicorée enthalten reichlich wertvolle Bitterstoffe. Um die Bitterstoffe auszugleichen, enthält der SmooTea Orange, Möhre und Sharon.

HANFÖL BEI TROCKENEN HÄNDEN



Häufiges Händewaschen mit Seife und das regelmäßige Desinfizieren der Hände sind effiziente Methoden, um Viren und Bakterien abzutöten. Gleichzeitig greift das häufige Waschen und Schrubben allerdings die Haut an. In der Folge haben viele Menschen mit trockenen und rissigen Händen zu kämpfen. Hier helfen spezielle Handpflegecremes, zum Beispiel mit dem pflanzlichen Inhaltsstoff Hanf.

HANFÖL DRINGT TIEF IN DIE HAUT EIN

Hanföl wird aus den Samen der Pflanze gewonnen und in der traditionellen Heilkunde unter anderem bei entzündlichen Erkrankungen der Haut eingesetzt. Es zeichnet sich sowohl durch eine hohe Nährstoff- als auch durch eine ausgewogene Vitalstoffdichte aus. Die österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) hat in der Hanfpflanze rund 60 verschiedene Cannabinoide nachgewiesen, die Nervenzellen schützen und Entzündungen hemmen können. Ebenfalls wichtig für die pflegende Wirkung an den Händen ist das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Fettsäuremuster beispielsweise in der Hanf-Handcreme von Styx Naturcosmetic entspricht in großen Teilen dem der menschlichen Haut. Aus diesem Grund zieht das in der Creme enthaltene kalt gepresste Bio-Hanföl sofort in die Poren ein und hält auch tiefere Hautschichten geschmeidig. So wirkt es gut gegen die Austrocknung und das Aufspringen der Haut. Die Creme des österreichischen Naturkosmetikherstellers wurde jüngst mit dem Award „Bestes Bio 2021“ ausgezeichnet, der vom Naturkostmagazin „Schrot & Korn“ vergeben wird.

NATURKOSMETIK IN UMWELTFREUNDLICHER PACKUNG

Hände, die durch Desinfektionsmittel und viel Seife gestresst sind, lassen sich alternativ auch durch natürliche Cremes mit Sheabutter oder Ringelblumenöl beruhigen. Unter www.styx.at gibt es eine Auswahl an verschiedenen Sorten für unterschiedliche Pflegebedürfnisse. Auch Gamma-Linolensäure ist eine Zutat, die den Händen guttut: Sie bindet Wasser in den Zellen und reduziert dadurch Fältchen. Wer nachhaltig einkaufen möchte, achtet darauf, dass seine Kosmetik umweltverträglich verpackt ist. Tuben aus nachwachsendem Zuckerrohr beispielsweise sind kompostierbar und reduzieren anfallenden Plastikmüll. (T: djd, F: djd/Styx Naturcosmetic)



Die Hanf-Handcreme wurde mit dem Award „Bestes Bio 2021“ ausgezeichnet.





OBST ODER SAFT?

Viele Menschen nehmen zu wenig Obst und Gemüse zu sich, empfohlen werden mindestens 250 Gramm pro Tag. Ist die Vitaminzufuhr über Säfte effektiv? Ja, sagt eine 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. 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 eine Top-Mischung für ein gesundes Immunsystem.

Tipp: Statt zu Säften kannst du auch zu unverarbeiteten Lebensmitteln greifen, die dir eine Vielzahl an Vitaminen und Spurenelementen liefern. Eine Paprika ist der perfekte Snack für Zwischendurch, da dir die Vitamine A, B und C sowie Kalium, Magnesium und Zink „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.



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

KARRIEREKICK!

TIPPS FÜR EINE ERFOLGREICHE BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG

Eine neue Stufe auf der Karriereleiter nehmen, einen anderen Bereich innerhalb des Unternehmens kennenlernen oder sich komplett umorientieren. Wer sich beruflich neue Ziele setzen möchte, sollte genau wissen, was einem wichtig ist und wo die eigenen Stärken liegen. Fähigkeitstests oder Kompetenzanalysen im Internet und bei Institutionen wie der Agentur für Arbeit können helfen, Interessen und Kompetenzen herauszufinden. Gespräche im Freundeskreis oder mit Kolleginnen und Kollegen tragen dazu bei, die eigene Wahrnehmung zu reflektieren und erreichbare Ziele zu definieren.

SCHRITT FÜR SCHRITT WEITERKOMMEN

Mindestens ebenso wichtig wie ein klares Ziel ist ein detaillierter Plan für den Weg dorthin. Die „Getting things done“-Methode beispielsweise unterstützt in fünf Schritten - erfassen, durcharbeiten, organisieren, durchsehen und handeln - dabei, Teilaufgaben, Termine und Gedanken zu strukturieren und den eigenen Zielen stetig näher zu kommen. Hilfreich ist auch die sogenannte WOOP-Methode. Über die Definition eines Wunsches (Wish), die Vorstellung eines Ergebnisses (Outcome) und die Benennung konkreter Hindernisse (Obstacles) lässt sich ein Plan im „Wenn-Dann-Schema“ formulieren. Bei allen Ansätzen gilt: Kleine Erfolge motivieren und stärken das Durchhaltevermögen, daher sollten auch Zwischenziele eingeplant werden. Eine kleine Notiz zur täglichen Aktivität schafft zusätzliche Verbindlichkeit und verdeutlicht das bisher Erreichte.

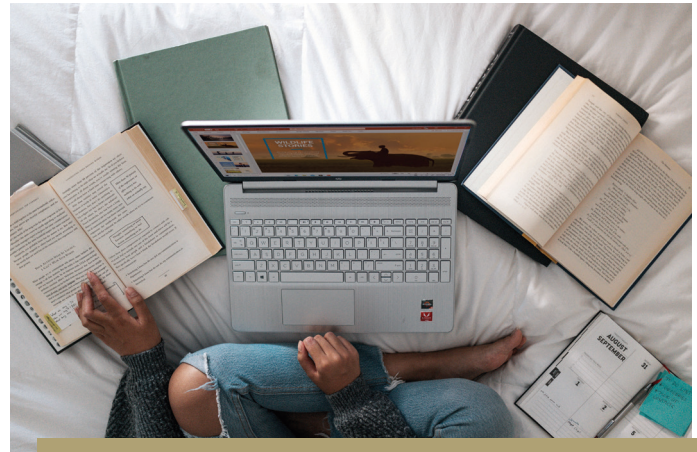


Mit einem planvollen Vorgehen lassen sich Karriereziele strategisch Schritt für Schritt erreichen.

(Foto: djd/adecgroup.de/Hannah Olinger)



Mit frischer Energie beruflich durchstarten: Wer neue Ziele erreichen will, sollte die eigenen Stärken und Kompetenzen gut kennen. (Foto: djd/adecgroup.de/Bruce Mars)



Das Aneignen neuer Fertigkeiten und beruflicher Kompetenzen hilft beim nächsten Karriereschritt.

(Foto: djd/adecgroup.de/Windows)

KOMPETENZEN GEZIELT WEITERENTWICKELN

Das kontinuierliche Erlernen von Fähigkeiten und Kompetenzen wird immer wichtiger. Laut aktueller „Resetting Normal“-Studie der Adecco Group etwa sind zwei von drei Angestellten davon überzeugt, dass sie sich neue Fertigkeiten aneignen müssen, um in den nächsten Jahren erwerbsfähig zu bleiben. Weiterqualifizierungen können die Verhandlungsposition bei Beförderungen oder bei der Suche einer neuen Stelle stärken. Neben unternehmensinternen Angeboten lassen sich über die Suchmaschine des Deutschen Bildungsservers beispielsweise passende externe Kurse finden. Durch die Corona-Pandemie werden viele Veranstaltungen derzeit hauptsächlich in digitaler Form abgehalten - das erleichtert es, die Fortbildung in den Alltag zu integrieren.

PERSÖNLICHES NETZWERK PROFESSIONELL AUSBAUEN

Hilfreich ist es auch, sich über Plattformen wie LinkedIn oder Xing frühzeitig ein Netzwerk aus ehemaligen Kolleginnen und Kollegen sowie potenziellen Arbeitgebern aufzubauen und diese Kontakte regelmäßig zu pflegen. Unter **www.adecgroup.de** gibt es mehr Tipps dazu. Wer sich professionell präsentiert und aktiv am Austausch in der eigenen Branche teilnimmt, kann mögliche Arbeitgeber aufs eigene Profil aufmerksam machen.

(T: djd)

DU FEHLST UNS!



JOBCHANCEN BEI

GENERAL DYNAMICS

European Land Systems-FWW

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt am Standort Neubrandenburg:

- Werkstattmeister im Bereich Kfz (m/w/d)
- Mechatroniker im Bereich Kfz (m/w/d)
- Panzerschlosser Kettenfahrzeuge (m/w/d)
- Elektriker im Bereich Kfz (m/w/d)
- Lackierer im Bereich Kfz (m/w/d)
- Elektriker im Bereich Gebäude (m/w/d)
- Einkäufer (m/w/d)
- Projektassistenz (international) (m/w/d)

Wir bilden aus in 2022:

- Mechatroniker Kfz (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Kaufleute für Bürokommunikation (m/w/d)

Die General Dynamics European Land Systems-FWW GmbH beschäftigt sich mit Herstellung, Handel, Reparatur und Logistik von Fahrzeugen und Baugruppen, Maschinen und Maschinenteilen sowie Ersatzteilen aus diesem Segment. Hauptgeschäftszweig ist die Instandhaltung von Wehrtechnik, wie z.B. militärische Rad- und Kettenfahrzeuge.

Wir bieten dir...

- ...eine abwechslungsreiche Tätigkeit sowie einen umfassenden Verantwortungsbereich.
- ...eine 38-Stunden-Woche, angenehmes Betriebsklima und ein modernes Umfeld.
- ...individuelle Weiterbildungsangebote, Gleitzeit und 30 Tage Urlaub.
- ...Tankzuschuss, Mitarbeiter rabatte, Urlaubs- und Weihnachtsgeld.

BEWERBUNG BITTE AN:

GDLS-FWW GmbH - Kruseshofer Straße 22, 24 - 17036 Neubrandenburg

E-Mail: natalie.delander@gdels.com - www.gdels.com

Bei Fragen bitte telefonisch melden unter: **0395 - 45 31 130**

ZWISCHEN KOSMETIK UND KEKSEN

ARBEITEN IN DER DROGERIE

Eine Kundin möchte wissen, wie sich Haarseife und festes Shampoo unterscheiden. Ein älterer Herr braucht Hilfe am Fotoautomaten, und eine sportliche junge Frau fragt nach Eiweißpulver für den Muskelaufbau. Und dann ist da auch noch die Lieferung mit den neuen Make-up-Farben, die ansprechend präsentiert werden soll – in Drogerien ist meist ganz schön was los.

Wer eine Ausbildung zum Drogisten oder zur Drogistin macht, muss nicht nur alle möglichen Aufgaben jonglieren, sondern dabei auch noch freundlich bleiben und die verschiedensten Fragen beantworten können. Schließlich werden in Drogerien von Lebensmitteln über Putzmittel bis hin zu Hygieneprodukten viele Warengruppen verkauft. Das Interesse an dieser Vielfalt und kommunikatives Talent sind wichtige Voraussetzungen für die Ausbildung. Ein Verständnis für Mathematik hilft ebenfalls,



Die duale Ausbildung als Drogist bzw. Drogistin ist sehr vielseitig und dauert drei Jahre. (txn-Foto: jackf/123rf/Randstad)

schließlich geht es in diesem kaufmännischen Beruf auch um Kalkulationen, Abrechnungen und Kassenberichte. Die meisten Azubis bringen für die dreijährige duale Ausbildung entweder (Fach-)Abitur oder den mittleren Schulabschluss mit.

„In Teilen decken sich die Inhalte der Ausbildung mit der von Einzelhandelskaufleuten“, erklärt Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland. „Aber der Drogistenberuf erfordert einiges an speziellem Fachwissen, beispielsweise den Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel. Nicht zuletzt deswegen fällt die Ausbildungsvergütung in der Regel höher aus als bei den Einzelhandels-Allroundern.“ (T: txn)

DER BLICK HINTER DEN KLICK

KAUFLEUTE IM E-COMMERCE

Kleidung kaufen ohne Samstagsdrängerei, das ganz besondere Geschenk finden oder bei den besten Preisen für die aktuellen Smartphones zuschlagen: Online-Shopping punktet mit Riesenauswahl, Öffnungszeiten rund um die Uhr und bequemen Preisvergleichen. Für Kunden ist das oft ausgesprochen komfortabel – dahinter stehen allerdings komplexe Prozesse, vom sicheren Bezahlen über die Logistik bis hin zu suchmaschinenoptimierten Websites.

In dem relativ neuen Ausbildungsberuf Kaufmann bzw. Kauffrau im E-Commerce dreht sich alles um die kaufmännische Seite des Onlinehandels. Während der dreijährigen dualen Ausbildung gibt es gründliche Einblicke in die verschiedenen Bereiche: Was tun mit Reklamationen? Wie wirken welche Marketingmaßnahmen am besten? Wie werden die Bestellvorgänge in der Buchhaltung abgewickelt?



Die spezialisierte Ausbildung für Kaufleute im E-Commerce gibt es erst seit August 2018. Ein neuer Beruf also, der dank des boomenden Onlinehandels als ausgesprochen zukunftssicher gilt. (txn-Foto: nicolnino/123rf/Randstad)

Ein mittlerer Schulabschluss gibt dafür eine solide Grundlage, aber die meisten Azubis bringen Abitur oder Fachabitur mit. „Unternehmen schauen hier nicht nur auf die Schulnoten, sondern vor allem auf die Motivation der Bewerber“, weiß Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland. „Kaufleute im E-Commerce müssen eine hohe Lernbereitschaft mitbringen, denn der Bereich entwickelt sich rasant weiter.“ Wer bereit ist, sich flexibel darauf einzustellen, und dazu noch gern am Computer arbeitet, ist genau richtig in dieser dynamischen, spannenden Branche. (T: txn)



JUSTIZ
***Ich bin
absolut safe.***

**Ausbildung
im Justizvollzug**

Foto: Timo Roth | Made by WERK3.de

Alle Stellen beim Land Mecklenburg-Vorpommern:

Karriere-in-MV.de

MV 
tut gut.

AUSBILDUNGSTIPP

ALS BAUSTOFFPRÜFERIN FÜR SICHERHEIT SORGEN

Ob Autobahnbrücke oder Einfamilienhaus, Staudamm oder Fertigterre - überall wo Beton eingesetzt wird, kommt es auf die optimale Zusammensetzung des massiven Baustoffs an. Dafür wird viel geprüft und getestet. Jobs in diesem Bereich gelten als zukunftssicher, da auch künftig auf Beton im Baubereich nicht verzichtet werden kann. Kein Wunder also, dass auch immer mehr Mädchen sich nach der Schule für eine Ausbildung zur Baustoffprüferin mit dem Schwerpunkt Mörtel- und Betontechnik interessieren. Während der dreijährigen Ausbildung lernen sie, Materialien wie Beton und Mörtel zu untersuchen und zu prüfen, ob diese in Bauwerken den unterschiedlichen Belastungen zuverlässig standhalten.

Die Materialprüfungen werden nicht nur im Labor, sondern auch direkt auf der Baustelle vorgenommen. Chemisch-technologische



Die Untersuchung von Beton- und Mörtelproben gehört zum vielseitigen Berufsalltag einer Baustoffprüferin. (T: txxn, F: betonbild/txxn)

und einfache physikalische Untersuchungen werden entsprechend der Vorschriften an Rohstoffen und Fertigprodukten durchgeführt. Baustoffprüfer müssen daher die Eigenschaften und die Herstellungsverfahren unterschiedlicher Beton-, Zement- und Mörtelmischungen genau kennen und ihre Rezepturen beherrschen. Auch ein fundiertes Know-how über die Maschinen, die bei der Förderung, Herstellung, Verarbeitung und Verdichtung von Mörtel, Beton und Betonfertigteilen zum Einsatz kommen, ist unerlässlich. Präzision und ein Spaß am analytischen Denken sind für den Erfolg als Baustoffprüferin ebenso wichtig wie die Neigung zu prüfender und kontrollierender Tätigkeit.



SO GEHT'S MIT DEM GIRLS'DAY WEITER

Eines vorweg: Girls'Day und Boys'Day sollen 2022 stattfinden. Die Aktionstage sollen am 28. April 2022 begangen werden und sind das weltweit größte Berufsorientierungsangebot, das den Gedanken einer Berufs- und Studienwahl frei von Rollenklischees fördert. Schülerinnen und Schüler ab Klasse 5 besuchen dann wieder Betriebe oder Hochschulen, treffen auf Vorbilder in Berufen, die noch immer vorwiegend von Frauen oder Männern ausgeübt werden und entdecken so ihre individuellen Stärken und Talente.

Interessierte Firmen und Organisationen können ab sofort online unter girls-day.de/radar und boys-day.de/radar ihre berufspraktischen Veranstaltungen für Mädchen oder Jungen einstellen. 2021 fanden sowohl der Girls'Day als auch der Boys'Day vornehmlich digital statt – das wird alternativ, neben den Angeboten vor Ort, auch dieses Mal möglich sein.

(T: MF, F: PR Girls' Day & Boys' Days)



KULTUR

SERIEN | KINO | MUSIK | DVD & BLU-RAY



JAMES MORRISON
VERÖFFENTLICHT BEST-OF-ALBUM
MEHR IN DEN MUSIKTIPPS

Foto: Parri Thomas



ARCHIVE 81

1. STAFFEL SEIT 14. JANUAR BEI NETFLIX

Archive 81 erzählt die Geschichte des Archivars Dan Turner, der die Aufgabe übernimmt, eine Sammlung von beschädigten Videokassetten aus dem Jahr 1994 zu restaurieren. Während der Rekonstruktion der Aufnahmen der Dokumentarfilmerin Melody Pendras wird er immer tiefer in Machenschaften einer gefährlichen Sekte im Visser-Apartmentgebäude hineingezogen. Im Laufe der in zwei Zeit-ebenen präsentierten Staffel will Dan unbedingt herausfinden, was damals mit Melody passiert ist. Als die beiden Charaktere auf mysteriöse Art in Kontakt treten, ist Dan immer mehr davon überzeugt, dass er Melody vor ihrem grausamen Ende vor 25 Jahren bewahren kann. (T: Netflix, F: Cr. Quantrell D. Colbert/Netflix © 2021)



KITZ

1. STAFFEL SEIT 31. DEZEMBER
BEI NETFLIX

Die 19-jährige Millionärstochter Vanessa reist mit ihren Freunden nach Kitzbühl. Die Clique rutscht berauscht ins neue Jahr. Doch was hat Vanessa mit dem Tod von Joseph zu tun, der vor einem Jahr bei einem Unfall starb? Die Schwester von Joseph, Lisi, will die Umstände seines Todes herausfinden und verschafft sich darum Zugang zu Vanessas exklusiv-dekadentem Zirkel. (T: Netflix, F: Walter Wehner/Netflix)



THE WOMAN ACROSS THE STREET...

1. STAFFEL SEIT 28. JANUAR
BEI NETFLIX

Für Anna ist jeder Tag gleich: Alles, was sie tut, ist, sich jeden Abend einen Wein aufzumachen, aus dem Fenster zu starren und dabei zuzusehen, wie das Leben an ihr vorbeizieht. Doch als der gut aussehende Nachbar Neil und seine Tochter auf der anderen Straßenseite einziehen, beginnt Anna, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Das heißt, bis sie Zeugin eines Mordes wird... (T: Netflix, F: Colleen E. Hayes/Netflix)



ALL OF US ARE DEAD

1. STAFFEL SEIT 28. JANUAR
BEI NETFLIX

Die Schüler und Lehrer einer südkoreanischen Schule werden an einem Schultag von einer Zombie-Apokalypse überrascht und suchen Schutz im Gebäude. Mit allen Mitteln verbarrikadieren sie sich hinter den Türen und schaffen es, der blutrünstigen Meute den Weg zu versperren. So sicher sie sich auch fühlen, so aussichtslos sind ihre Chancen auf Rettung.

(T&F: Yang Hae-sung/Netflix)



REBELDE

1. STAFFEL SEIT 5. JANUAR
BEI NETFLIX

Jana, Esteban, M.J., Dixon, Luka, Andi, Sebastian und Emilia gehen auf die Elite Way School, einer exklusiven Privatschule in Mexiko. Dort fordern sie Liebe und Freundschaft ebenso heraus wie Rivalen, Intrigen und Geheimnisse. Außerdem steht der schulinterne Musikwettbewerb „Battle Of The Bands“ an. „Rebelde“ ist eine Netflix-Fortsetzung der mexikanischen Telenovela „Rebelde“

(T&F: Netflix)



THE AFTERPARTY

1. STAFFEL SEIT 28. JANUAR
BEI APPLE TV+

Ein turbulentes Highschool-Wiedersehen endet überraschend mit dem Fund einer Leiche. Aber wer ist für den Mord verantwortlich? Die Wahrheit ist für Detective Danner und ihren Partner Culp gar nicht so einfach herauszufinden, denn obwohl alle Feiernden auf der gleichen Party waren, hat am Ende des Abends jede Person ihre eigene Version der Ereignisse...

(T: PR, F: Apple TV+)



REACHER

1. STAFFEL AB 04. FEBRUAR
BEI PRIME VIDEO

Amazon-Serie über den beim Militär ausgebildeten Einzelkämpfer Jack Reacher, der aus der Feder von Romanautor Lee Child stammt. In der Serie schlüpft „Titans“-Star Alan Ritchson in die Haut des Ex-Militärpolizisten. Als dieser im Rahmen eines Trips durch die Vereinigten Staaten in der Kleinstadt Margrave ankommt, wird er umgehend von der örtlichen Polizei inhaftiert. Angeblich soll Reacher in einen Mord verwickelt sein. (T&F: Amazon Studios)



LICORICE PIZZA

SEIT 27. JANUAR IM KINO

Der 15-jährige Gary erblickt die Fotoassistentin Alana und ist hin und weg. Obwohl sie zehn Jahre älter ist als er, überredet Gary sie zum Abendessen in seinem Stammrestaurant. Bezahlen ist für ihn kein Problem, denn Gary ist Kinderdarsteller mit eigener PR-Firma. Beide freunden sich miteinander an, gründen ein gemeinsames Wasserbett-Geschäft und können fortan nicht mehr ohneeinander, doch das Leben im San Fernando Valley folgt eigenen Gesetzen. (T&F: Metro-Goldwyn-Mayer Pictures Inc.)



MORBIUS

SEIT 27. JANUAR IM KINO

Der ehemalige Biochemiker Michael Morbius leidet an einer seltenen Blutkrankheit und will dieser mit biochemischen Experimenten Einhalt gebieten, doch stattdessen gelangt er in den Besitz übermenschlicher, vampirähnlicher Fähigkeiten. In Folge dessen befindet sich Morbius nun im ständigen Kampf mit seiner unmenschlichen vampirischen Persönlichkeit, seiner unersättlichen Gier nach menschlichem Blut und seinen andauernden Bemühungen, seinen Zustand zu heilen. (T&F: CTMG, Inc.)



MOONFALL

AB 3. FEBRUAR IM KINO

Eine mysteriöse Kraft reißt den Mond aus seiner Umlaufbahn und es bleiben nur noch wenige Wochen, bis er auf der Erde einschlägt. Die NASA-Managerin Jo Fowler meint eine Lösung zu haben um den Weltuntergang noch abzuwenden, doch die Einzigen, die ihr glauben, sind ein Astronaut und ein Verschwörungstheoretiker. Das ungleiche Trio startet eine fast unmögliche letzte Mission ins Weltall, doch was sie dort über den Mond herausfinden, sprengt ihre Vorstellungskraft. (F: Metropolitan FilmExport)



TRÄUME SIND WIE WILDE TIGER

AB 3. FEBRUAR IM KINO

Ranji träumt davon, in einem Bollywood-Film mitzuspielen, doch dann ziehen seine Eltern mit ihm von Indien nach Deutschland und in Berlin rückt Bollywood in unerreichbare Ferne. Doch Ranji gibt nicht auf: Als er von einem großen Casting im indischen Mumbai erfährt, setzt er alles daran, ein tolles Bewerbungsvideo zu drehen. Dafür braucht er in der noch fremden Stadt aber Freunde, die ihm helfen. (T&F: Wild Bunch)



WUNDERSCHÖN

AB 3. FEBRUAR IM KINO

Frauke steht vor ihrem 60. Geburtstag und findet sich von Tag zu Tag weniger schön. Ihre Tochter Julie versucht, sich dem Schönheitsideal der Modeindustrie anzupassen. Leyla ist mit sich selbst nicht zufrieden, sie fühlt sich als Außenseiterin. Währenddessen kämpft Julies Schwägerin Sonja mit den Folgen ihrer zwei Schwangerschaften. Ihr Mann Milan unterschätzt, welchem Stress sich die junge Mutter aussetzt. (T&F: Warner Bros. Germany)



UNCHARTED

AB 17. FEBRUAR IM KINO

Ein Nachfahre des Entdeckers Sir Francis Drake, der Schatzjäger Nathan Drake, glaubt, den Standort von El Dorado, der sagenhaften südamerikanischen Stadt aus Gold, finden zu können. An seiner Seite unterstützt ihn sein Mentor Sully, der mit Wissen und etlichen Tricks dem jungen Schatzsucher hilft. Die Suche nach der Goldstadt wird jedoch zu einem Wettrennen, als auch ein ehrgeiziger Rivale die Pläne entdeckt und dem goldenen Ziel immer näher kommt. (T&F: CTMG, Inc.)



TOD AUF DEM NIL

AB 10. FEBRUAR IM KINO

Hercule Poirot schließt sich einer Reisegruppe an, die auf einem Dampfer den Nil bereist. Auf der Fahrt kommt es zum Mord an Linnet Doyle, doch die Hauptverdächtige Jacqueline de Bellefort hat zum Tatzeitpunkt ein Alibi. Poirot nimmt die Ermittlungen auf und muss unter den anderen Verdächtigen, darunter Linnets Dienstmädchen Louise, ihr Treuhänder Andrew und die berühmte Marie Van Schuyler, den Täter finden. "Tod auf dem Nil" ist eine Neuverfilmung des gleichnamigen Agatha-Christie-Romans. Regie und Hauptrolle übernimmt erneut Kenneth Branagh.

(T&F: Walt Disney)



JAMES MORRISON GREATEST HITS

ERSCHEINT AM 11. FEBRUAR



Ob es leichter fällt, fremde Songs zu covern als die eigenen, hat uns James Morrison bisher nicht verraten. Genau dies tut er aber auf seinem neuesten Werk. "Greatest Hits" stellt einen Querschnitt seines bisherigen musikalischen Wirkens dar: Von "You Give Me Something" bis zur aktuellen Singleauskopplung befinden sich 15 Tracks auf der Platte, die Wärme mitbringen, die James mühelos mit seiner Stimme erzeugen kann. Dreizehn Tracks sind uns bekannt, wurden aber neu aufgenommen. In der neuen Version zum kommerziell erfolgreichsten Song "Broken Strings" tobt sich der Brite alleine

aus. Leider fehlen der 2022er Version mit dem Fehlen von Nelly Furtados Stimme auch Facetten, die es braucht, um langfristig zu begeistern. Leider wiederholt sich dieses Phänomen im letzten Drittel der Tracklist mit dem Song "Up", dem die originalen Vocals der Sängerin Jessie J fehlen. Insgesamt ist "Greatest Hits" ein solides Album, welches Fans von James Morrison absolut zusagen wird. Nicht-Fans können sich über bekannte (Radio-)Songs zum Mitsingen oder Mitwippen freuen. (T: MF, F: Parri Thomas)

REVIEW

Lies online eine ausführliche Rezension zum Album unter: piste.de



THE WEEKND

DAWN FM

ERSCHIENEN AM 7. JANUAR

Du fährst in einem alten, amerikanischen Auto durch die Nacht. Lichter flackern auf, es wird langsam wieder hell. Konzeptioniert wie eine 80er-Jahre-Radioshow führt uns The Weeknd mit "Dawn FM" auf coole synthetisch-elektronische Pop-Highways. Wir bekommen direkt Vibes von "Zurück in die Zukunft" und Michael Jacksons besten (Disco-)Zeiten. Lieben wir!

(T: MF, F: Universal Music)

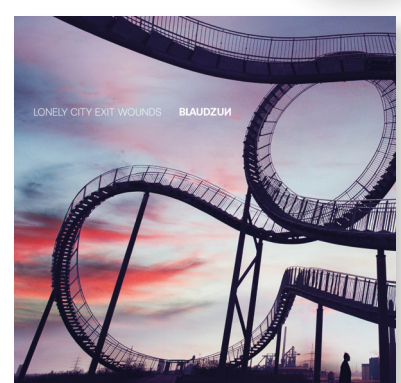


BLOOD RED SHOES

GHOSTS ON TAPE

ERSCHIENEN AM 14. JANUAR

Die Blood Red Shoes winken ihren musikalischen Wurzeln mit finsterner Mine hinterher. Ihr neuestes Werk ist düster. Verzerrte E-Gitarren, harte Bässe, raue Vocals und schwerfällige Drums leiten eine beklemmende Dystopie ein. Doch keine Angst: In all der Finsternis erstrahlt ein Licht: eine Prise des Rock-Grungesounds der Band bleibt bestehen - und das ist auch gut so. (T: MF, F: Jazz Life/Velveten Record)



BLAUDZUN

LONELY CITY EXIT WOUNDS

ERSCHIENEN AM 21. JANUAR

Johannes Sigmond aka Blaudzun ist in der Indie-Musikszene kein Unbekannter. Der Niederländer bringt mit "Lonely City Exit Wounds" bereits sein achtes Studioalbum heraus und eröffnet darin Welten, die keinem Genre angehören. Dramatische Streicherinszenierungen, treibende Bässe, Rock, Pop, Stille. Der Künstler spielt mit Gegensätzen und lädt dazu ein, den wahren Kern seiner Lieder zu erforschen. (T: MF, F: V2 Records/ Bertus)



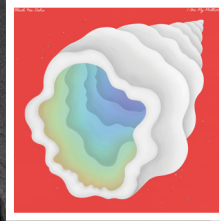
BLACK SEA DAHU

I AM MY MOTHER

ERSCHEINT AM 25. FEBRUAR

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Mit dem Album "I Am My Mother" liefert die sechsköpfige Band Black Sea Dahu rund um Sängerin Janine Cathrein eine wilde und zugleich warme Mischung an Musikgenres und spannenden Kompositionen. Berührender Folk trifft mit seinen leisen Umarmungen auf großes Geschütz - orchestrale, energische Instrumentierungen, mitreißend wie ein mächtiger Sturm. Jedes Streichinstrument dieser einzigartigen Werke wurde übrigens von Janine und ihrem Bruder Simon eingespielt.

"I Am My Mother" ist eine ehrliche, verletzte Platte, mit leider nur sieben Tracks, in der sich die Künstlerinnen und Künstler selbst reflektieren, aber auch ihre Umwelt und unsere Gesellschaft hinterfragen. Die ungewöhnliche Stimme Cathreins führt uns an der Hand durch eine magische, fast düstere Welt. Zu Teilen erwecken ihre rauen vokalen Ausführungen Erinnerungen an Anohni und frühe Werke von Florence + The Machine. Fazit: Viel zu kurze Tracklist für so viel Diversität und Schönheit! (T: MF, F: Paum Maerki)

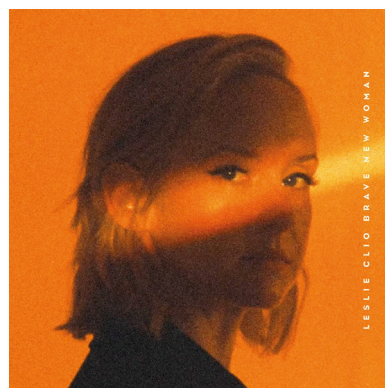


KATJA KRASAVICE

PUSSY POWER

ERSCHEINT AM 4. FEBRUAR

Man kann über Katja Krasavice, ihr stimmliches Talent und ihre Auslegung von Feminismus viel streiten, doch auch mit ihrem dritten Album steht die Powerfrau schon Wochen vor Veröffentlichung in den Bestsellerlisten und hat den Finger scheinbar genau am Puls der Zeit. Zwischen weichgespülten Autotune-Vocals, eingängigen Lyrics und passablen Hip Hop Beats positioniert sich Frau Krasavice selbstbewusst wie eh und je. (T: MF, F: Warner Music)

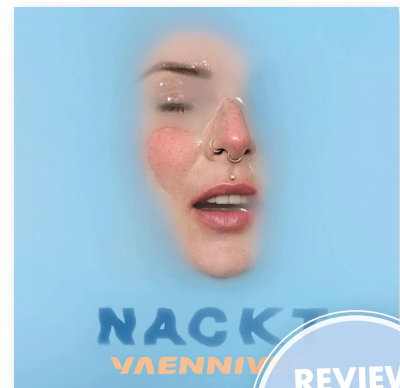


LESLIE CLIO

BRAVE NEW WOMAN

ERSCHEINT AM 4. FEBRUAR

Leslie Clio kann man durchaus als fleißiges Bienchen betiteln. Die Musikerin gründete erst ihr eigenes Label, veröffentlichte vor Kurzem eine Platte mit Kindermusik und haut jetzt auch noch ihr viertes Studioalbum raus. "Brave New Woman" schenkt uns positivere Vibes als der düstere Vorgänger "Purple", enthält aber immer noch den unverwechselbaren souligen Leslie-Clio-Pop-sound. (T: MF, F: Sony Music)



YAENNIVER

NACKT

ERSCHEINT AM 18. FEBRUAR

Selbstbewusster Sprechgesang und Texte, die provozieren - So zeigt sich Jennifer Weist auf ihrem ersten Studioalbum "NACKT". Darauf liefert sie ganz nebenbei das coolste Feature des Jahres: Luci "Lucilectric" van Org, die den gleichnamigen Song in den 90ern sang, gibt sich die Ehre. Frau Weist zeigt auf dem Album, dass sie offen ist und alles bedienen kann, wenn sie Bock darauf hat. (T: MF, F: Sony Music)



REVIEW

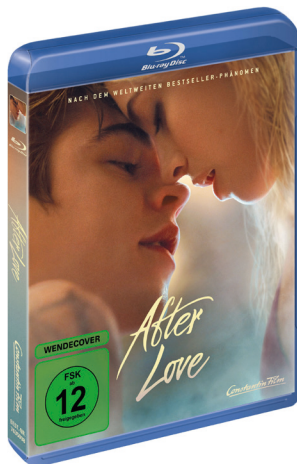
Lies online eine ausführliche Rezension zum Album unter: piste.de

DER PALAST

SERIE AUF DVDERSCHEINT AM 17. FEBRUAR

Berlin, Hauptstadt der DDR, 1989: Im Friedrichstadt-Palast wird zum 40. Jahrestag der Republik eine große Geburtstagsshow einstudiert. Chris, Tänzerin im Ensemble, tanzt ihr erstes eigenes Solo. Plötzlich steht sie ihrer Doppelgängerin gegenüber. Marlene ist ihre bis dahin unbekannte Zwillingsschwester aus dem Westen. Zwei Welten, die unterschiedlicher nicht sein könnten, prallen aufeinander. Die beiden Schwestern tauschen Rollen, täuschen ihre Familien, Kollegen und Freunde, gelangen dabei an ihre emotionalen Grenzen und gehen unter den politischen Gegebenheiten ein enormes Risiko ein. Auf der größten Theaterbühne der Welt, im glamourösen Milieu des Showbusiness, wird unterhaltsam u über das Leben in der DDR erzählt. "Der Palast" ist aber vor allem eine Geschichte über Menschen in einem getrennten und sich verändernden Deutschland Ende der 80er Jahre.

(T&F: Constantin Filmverleih)

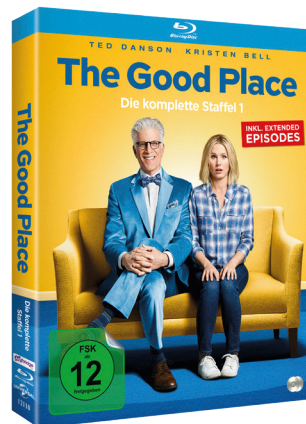


AFTER LOVE

AUF DVD & BLU-RAY

ERSCHIENEN AM 13. JANUAR

Der dritte Teil des Kinoerfolgs. Tessa steht vor einem aufregenden neuen Kapitel in ihrem Leben. Doch als sie für ihren Traumjob nach Seattle umziehen will, erreichen Hardins Eifersucht und unberechenbares Verhalten einen neuen Höhepunkt und drohen ihre leidenschaftliche Beziehung endgültig zu zerstören. Werden sie für ihre Liebe kämpfen? (T&F: Constantin Filmverleih)



THE GOOD PLACE

AUF DVD & BLU-RAY

ERSCHEINT AM 4. FEBRUAR

Im Mittelpunkt der Serie steht Eleanor Shellstrop, eine ganz normale Frau, die das Jenseits betritt. Aber durch einen Irrtum landet sie im "Good Place", obwohl sie definitiv den "Bad Place" verdient hätte. Das versucht sie vor Michael, dem weisen Schöpfer dieses beinahe paradiesischen Ortes, so lange wie möglich zu verbergen. Denn Eleanor ist fest entschlossen, ihr zweifelhaftes Leben hinter sich zu lassen. (T&F: justbridge Entertainment GmbH)



RESPECT

AUF DVD & BLU-RAY

ERSCHEINT AM 17. FEBRUAR

"Respect" beschreibt den kometenhaften Aufstieg der Musik-Ikone Aretha Franklin von dem kleinen Mädchen, das im Kirchenchor seines Vaters sang, zum internationalen Superstar. Diese außergewöhnliche, wahre Geschichte erzählt, wie die Sängerin und Songwriterin in jungen Jahren ihre Stimme fand und schließlich als "Queen of Soul" zur Legende wurde.

(T&F: Universal Pictures)

RECHENSCHWEDEN

Für unsere Rechenschweden musst du zwar rechnen können aber kein Schwedisch beherrschen. Die grauen Felder geben dir die Summe der Zahlen an, die in die leeren Feldern eingetragen werden sollen. Die Zahlen von 1 bis 9 dürfen mehrmals auftauchen. Bekommst du die Rätsel gelöst?

45	18	27		41		23
33		20		8		
9	1	4	4	4	6	5
				31		
19	51		11			
21						
						41
31			15		36	
36		19				
17		13		18		
		1				
20		3	24			
		9		15		

36			21	30		17
39						
25	2	6	9	4	4	43
			31		10	
13		30				
30						
					26	
29	37	30		13		
30						
19				40		
29			19			
					14	
32					4	10
			16		3	
11		23			7	

BLÄTTER' ZURÜCK!

Auf welchen Seiten in diesem Magazin befinden sich die folgenden Bildausschnitte? Kannst du alle finden?

#1



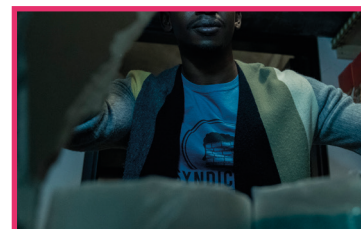
#2



#3



#4



SUDOKU

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

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

FINDE DIE UNTERSCHIEDE !

Wir haben es mal wieder ein wenig mit den Photoshop Skills übertrieben. An dem Foto aus der **piste** (Ausgabe Mai 2017) wurde so einiges verändert. Findest du die 10 Unterschiede

zwischen den beiden Bildern unter dem Text? Übrigens: unter **www.piste.de/magazin/** kannst du die aktuelle und viele ältere Ausgaben unseres Magazins noch einmal anschauen.



A NETFLIX DOCUMENTARY FILM

MODERN LOVE IS
A DANGEROUS GAME



THE
TINDER
SWINDLER

FEB 2 | **NETFLIX**

FINDE DIE UNTERSCHIEDE!



Hier findet ihr alle Lösungen zu den Rätseln der letzten Seiten. Aber nicht spoilern lassen!

ERST RÄTSELN, DANN LÖSEN!

SUDOKU

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

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

BLÄTTER' ZURÜCK!

- 1- Dieser Bildausschnitt stammt von der Überschrift des Editorials auf Seite 3.
- 2- Wo zeigt diese Hand nur hin? Die Lösung: Zum Mangacafé Nerdzone auf Seite 5 dieser Ausgabe.
- 3- Bild Nummer 3 zeigt wieder eine Hand. Dieses Mal greift sie jedoch in unsere „Beruf & Zukunft“-Seiten, ganz speziell auf Seite 20.
- 4- Der vierte Bildausschnitt entstammt der Seite 24 und unseren Serientipps.

RECHENSCHWEDEN

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

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



piste

IMPRESSUM

Das Stadt- und Szenemagazin für den gesamten Norden mit Standorten in Rostock / Güstrow, Hamburg, Lübeck, Schwerin und Neubrandenburg / Waren / Neustrelitz / Friedland / Stavenhagen / Alentrepow • PISTE ist eine geschützte Marke und wird im Franchising herausgegeben durch: media consult eventmanagement- Michael Hasemann e.K.

VERLEGER / HERAUSGEBER / BETRIEBSSTÄTTE:

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

MEDIABERATER:

• Maik Sündram (Anzeigenleitung) • neubrandenburg@piste.de, Mobil: 0177 / 400 42 83
• Steffen Grabowski (Neubrandenburg) • nordost@piste.de, Mobil: 0151 / 58 81 04 74
• Martin Fröse (Neustrelitz & Waren) • martin@piste.de, Mobil: 0152 / 03 64 62 29

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

REDAKTIONELLE MITARBEITER: Martin Fröse (MF)

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

PISTE IM INTERNET: www.piste.de

Die PISTE erscheint am 30. jeden Monats. Anzeigen- und Redaktionsschluss ist jeweils der 15. eines Monats. Die Veröffentlichung von Veranstaltungsterminen erfolgt kostenlos und ohne Gewähr. Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Fotos, die Veranstaltungshinweise illustrieren, können nur frei abgedruckt werden; der Verlag setzt bei Eingang voraus, dass alle Honorarfragen vom Veranstalter bereits geklärt sind. Für den Verbleib von unverlangt eingesandten Manuskripten, PR-Material, Bargeld etc. wird keine Haftung übernommen. Nachdruck von Anzeigen und Redaktion nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die Urheberrechte für Anzeigen, Entwürfe, Fotos, Vorlagen sowie die gesamte grafische Gestaltung bleiben beim Verlag. Diese dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung weiterverwendet werden. Keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben. PISTE ist Mitglied im Verband der kostenlosen Stadt- und Programmagazine.



WIDDER

21.03. - 20.04.

Widder neigen im Februar zur absoluten Selbstüberschätzung und melden sich bei EINER einzigen Dating-App an. Jetzt mal ehrlich: wurdest du schon mal vom Blitz getroffen oder hast einen Sechser im Lotto gewonnen?



WAAGE

24.09. - 23.10.

Als Kinder haben wir aus Decken und Kissen Höhlen gebaut und heute möchte man dir das Kissen, nachts während du schläfst, nur noch ins Gesicht drücken. Im Februar bist du also gut beraten, wenn du auf Stroh schläfst!



STIER

21.04. - 20.05.

Stiere üben sich diesen Monat in Verzicht und versuchen zu sparen. Das zahlt sich in deinem Geldbeutel aus. Drei Minuten die Heizung ausgeschaltet? 32.000 Euro gespart! Ganz ohne Günter Jauch und Quizshow.



SKORPION

24.10. - 22.11.

Am 7. Februar wird international der „Schick-einem-Freund-eine-Karte-Tag“. Setz dich also mal bewusst hin und verfasse ein paar nette Worte. Verschicken brauchst du die Karte am Ende allerdings nicht. Dazu braucht man schließlich Freunde.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Momentan läuft es richtig gut bei dir. Im Job, privat, gesundheitlich. Aber bedenke, dass der Monat noch nicht vorbei ist! Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass schlechten Menschen Schlechtes widerfährt. Es heißt: Hinten katkt die Ente!



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Schützen wie du sollten den Februar nutzen, um an ihrem Selbstbewusstsein zu arbeiten. Also: Schultern hoch, du Schluck Wasser! Wenn du jetzt studieren würdest, wärst du für deine Professoren nicht mehr als zerkautes Studentenfutter.



KREBS

22.06. - 22.07.

Du glaubst, es käme nicht darauf an, wie oft man hinfällt, sondern wie oft man wieder aufsteht? Das erklär mal dem Polizisten bei deinem nächsten Alkoholttest. Oder lass die Flasche lieber direkt ungeöffnet stehen!



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Steinböcke fühlen im tiefen Inneren unbekannte Motivation aufkeimen. Vielleicht nochmal die Schulbank drücken? Eine Sprache lernen? Doch sei dir bewusst: Lernen ist wie ungeschützter Sex: Macht Spaß bis zum Test.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Tipp des Monats: Manchmal (in deinem Fall IMMER!) ist Schweigen Gold. So hättest du dir u.a. sparen können, beim Essen mit deinen Schwiegereltern zu berichten, dass ihre Tochter besser knallt als der Begrüßungsdrink.



WASSERMANN

21.01. - 20.02.

Monatsaufgabe: Deabonniere alle Newsletter, die du nicht benötigst und trenne dich von Kundenkarten, deren Läden nicht mehr existieren! So wie sich dein/e Ex von dir getrennt hat, weil von deinem einst so stattlichen Wesen nichts mehr übrig war.



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Jungfrauen können gar nicht genug vom Dschungelcamp bekommen und schauen sich nach der neuen Staffel noch alle Highlights der letzten Jahre an. Endlich etwas noch Niveauloseres sehen, als die Wurst, die sich ständig im Spiegel zeigt...



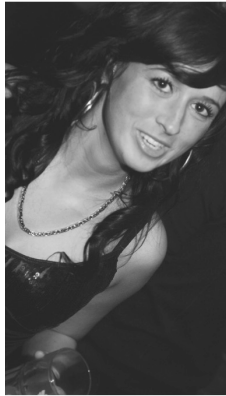
FISCHE

21.02. - 20.03.

Fische haben mit einem Jahrestief zu kämpfen. Das macht sich schon morgens bemerkbar: Wenn du dir einen Pulli anzuziehst, wirst du direkt müde, weil es für einen Moment dunkel wird. Gönn dir eine Auszeit (und uns allen eine Auszeit von dir!)

RETRO!

FEBRUAR 2012



Automatische Bewässerung

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

- Planung
- Ausführung
- Wartung

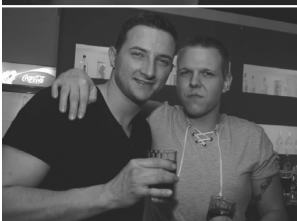
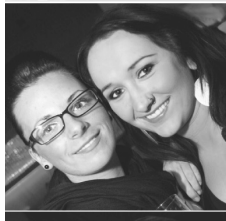
JETZT PLANEN • AB APRIL EINBAUEN

Hunter®

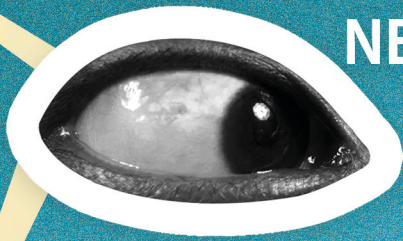


BEREGNUNG-MV.de
Bewässerung kann so einfach sein!

Telefon: 0395 - 455 544 33
email: info@beregnung-mv.de



NEUIGKEITEN IMMER IM BLICK?



DU KANNST GUT ZUHÖREN?



NICHT AUF DEN MUND GEFALLEN?

DIE PISTE-FAMILIE SUCHT AB SOFORT EINE/N
MEDIABERATER/IN (M/W/D)

Du traust dir zu, bestehende Geschäftskunden zu beraten und neue von unserem Magazin zu begeistern? Dann melde dich telefonisch unter **0395 / 582 40 20** oder per Mail an **neubrandenburg@piste.de**.

Wir freuen uns auf dich!

piste 



DM-50D

5" DESKTOP-MONITOR-SYSTEM

FORTSCHRITTLICHES DESIGN FÜR EIN HOCHWERTIGES KLANGERLEBNIS

Spüre die Kraft der neuen
Class-D-Verstärker
und 5-Zoll-Tieftöner

ZWEI VERSCHIEDENE SOUND-MODI

Mit einem Schalter
wechselst du einfach
zwischen DJ- und
Production-Modus.

VIelfÄLTIGE EINGÄNGE

Über die Klinken-, Cinch-
und Miniklinkenbuchsen
kannst du weiteres
DJ- oder Production-
Equipment anschließen.

EINFACHE BEDIENUNG

Die Kopfhörer-Buchse
und Lautstärkeregelung
findest du direkt auf
der Vorderseite.

SCHICKES DESIGN, ERHÄLTICH IN ZWEI FARBEN

Ob in Schwarz oder
Weiß, diese Monitore
passen perfekt in dein
Setup und Zuhause.

Pioneer Dj

PIONEERDJ.COM

