

### Tipp für den 1. Mai: Traditioneller Reiertag in Dobra

**DOBRA (sts).** Zum traditionellen Reiertag laden am Sonntag, 1. Mai, die Mitglieder des Reit- und Fahrvereins Dobra e.V. ein. In der Reithalle des Vereins wird es verschiedene Dressur- und Springwettbewerbe sowie Reiterwettbewerbe geben. Wie Vereinssprecherin Juliane Bragulla informiert, sind zirka 40 Starts für die insgesamt fünf Wettbewerbe gemeldet. Die Teilnehmer stammen überwiegend aus den Landkreisen Elbe-Elster,

Riesa-Großenhain und Oberspreewald-Lausitz. »Unser Schwerpunkt liegt hier auf Nachwuchstreiter. Sie sollen sich in ihren jeweiligen Disziplinen miteinander messen können und mit den Wettbewerben an die großen Prüfungen herangeführt werden.«, sagt Juliane Bragulla und fügt an, dass auch die Kleinsten während eines Führzügel-Wettbewerbes ihre reiterlichen Fähigkeiten zeigen können. »Das ist für alle ein spannender und sehenswer-

ter Wettbewerb, da Reiter und Pferdeführer kostümiert sind. Das ist immer schön anzuschauen. Die Teilnehmer bewegen sich hier zwischen vier und acht Jahren.« Neu ist in Dobra in diesem Jahr der Caprilli-Test. »Hier müssen die Reiter grundlegende Fähigkeiten aus Spring- und Dressurreiten zeigen. Dabei wird nicht nur geschaut, ob und wie sie die Hindernisse überwinden, sondern auch, ob sie ihr Pferd selbstständig in den verschiedenen Gang-

arten kontrollieren können.« Die Wettbewerbe starten am 1. Mai ab 9 Uhr in der Reithalle. Sie können von einer Tribüne aus verfolgt werden. Um 11 Uhr wird es einen Auftritt der Voltigiergruppe geben. Zudem warten Leckereien vom Grill, Herzhaftes vom Lonestar Saloon Dobra, Kaffee und Kuchen, ein Musikprogramm mit der Band »Happy Harmony« und eine Hüpfburg für Kinder auf die Besucher. Der Eintritt ist frei, informiert Juliane Bragulla.

### Teddy möchte reisen: Museum zeigt Kindheitsfreund

**MÜHLBERG (pm).** Alle kennen den Teddybären: Er begeistert Groß und Klein. Seit seiner Erfindung vor über 100 Jahren ist er für viele Menschen ein treuer Begleiter auf ihrer Reise durchs Leben. Doch woher kommt die Faszination für dieses Spielzeug? Warum berührt Teddy Menschen jedes Alters? Eine Ausstellung im Museum Mühlberg 1547 gibt ab dem 29. April darauf Antwort. Der Dresdner

Sammler und Museologe Lutz Reike bringt rund 100 seiner Lieblinge und eine facettenreiche Auswahl weiterer Exponate aus der Welt des Teddys nach Mühlberg, darunter seltene Gemälde, Bücher, Fotos und Dokumente. Am Freitag, den 29. April, um 17 Uhr lädt das Museum Mühlberg 1547 zu einem Vortrag zur Ausstellungseröffnung »Der Teddybär erzählt - Die Geschichte der Spielzeugtiere« mit Teddy-Sammler Lutz Reike ein. Der Eintritt beträgt 6, ermäßigt 4 Euro. Um Voranmeldung wird gebeten unter: 035342/ 837002 oder museum-muehlberg1547@lke.de



Die Ausstellung »Teddy möchte reisen«. Foto: Lutz Reike

### Schaufenster aktuell



### Power-Food bringt die ganze Familie auf Trab

Im Frühling geht's los! Nach dem Winter gern auch mit leichteren und gesünderen Lebensmitteln für die ganze Familie. Abwechslungsreiche, frische Kost schenkt uns neue Energie und stärkt das Immunsystem. Zu ei-

ner gesunden, fitten und aktiven Familie gehören aber guter Wille, viel Bewegung und leckeres, gutes, vielseitiges Essen.

Hier ein paar Tipps der IKK BB:

### Die Mischung macht's!

Der Trick liegt darin, verschiedene Lebensmittel schlau zu kombinieren, so dass alle Bestandteile ihre günstige Wirkung entfalten können: Abwechslungsreich gestaltete Mahlzeiten liefern dem Körper das beste Futter. Bringen Sie also regelmäßig frisches Gemüse und Obst, Getreide, vollwertige Hülsenfrüchte, hochwertige Öle und manchmal etwas gutes Fleisch oder frischen Fisch auf den Tisch. Auch unsere körpereigene Abwehr schätzt diese Menüplanung und nutzt die verschiedenen Wirkstoffe, wirft den Motor an und läuft zur Höchstform auf. Tolle Joker sind auch Vitamine

und Mineralstoffe: Eine wahre Goldgrube davon versteckt sich in Obst und bestimmten Gemüsesorten wie Äpfeln, Paprika oder Brokkoli. Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Eisen oder Selen liefern z.B. Linsen, Fisch oder Nüsse.

### Darm mit Charme



Bildquelle: istock(pixelfit)

Entscheidend fürs Wohlbefinden ist auch eine

gesunde Darmflora, weiß IKK BB-Ernährungsexpertin Andrea Willgeroth. »In eine intakte Darmschleimhaut können mögliche Erreger nur schwer eindringen. Hier kommen ballaststoffreiche Zutaten wie Leinsamen, Haferflocken und Vollkornprodukte ins Spiel. Auch Milchsäurebakterien in Joghurt oder Quark stabilisieren die Darmflora.« Durchdachte Ernährung stärkt also Körper und Geist. Zwar kann auch die gesündeste Ernährung allein nicht vor allen Ansteckungen schützen. Doch wer auf eine ausgewogene, vor allem frisch zubereitete Kost setzt, macht die ganze Familie widerstandsfähiger. Und ein gesund ernährter Körper freut

sich garantiert im Frühling wieder täglich auf frische Luft, Treffen mit Freunden und gemeinsame Ausflüge.

### Was Hänschen schon lernt...

Genauere Lebensmittel-Kinder sind neugierig. Sie lassen sich spielerisch durchaus für bunte und gesund-leckere Ernährung begeistern. Am liebsten nehmen sie alles in die eigenen Händchen, befühlen Apfel, Nuss, Mandelkern und Co., bevor sie in den Mund wandern. IKK BB-Maskottchen KIKKI hält deshalb ein kleines Ernährungs-Malbuch parat, mit einfachen Rezepten und Mahlzeiten, die man von klein auf

kennen sollte. Von der bunten Ernährungspyramide bis zur perfekten Stulle, von Spaghetti bis Obstquark – alles kinderleicht erklärt, lecker und gesund.

Sie können KIKKIs »Gesunde-Ernährung-Malbuch« der IKK BB kostenfrei bestellen und mit Ihren Kindern gemeinsam ausmalen und lesen. Einfach per Klick auf [ikkb.de/infomaterial](http://ikkb.de/infomaterial) oder QR-Code nutzen.



### Sonderpreise zur Neueröffnung



### Luxus-Aufenthalt im 5-Sterne-Hotel an der Ostsee

Neues Suiten-Hotel • Direkte Strandlage • Seebad Misdroy auf Wolin

Das Hotel mit seiner spektakulären Architektur eröffnet im Mai 2022 und liegt in bester Strandlage im polnischen Ostseebad Misdroy auf der Insel Wolin, der kleinen Schwesterinsel zur Sonneninsel Usedom. Besuchen Sie die historischen Kaiserbäder in Ahlbeck, Bansin und Heringsdorf mit ihren Seebädern. Die Insel Wolin und Usedom trennen die Ostsee vom Stettiner Haff, ein MUSS für alle Naturbegeisterte.

**WAVE MISDROY RESORT & SPA \*\*\*\*\***  
Das architektonisch beeindruckende Luxushotel bietet ein maritim eingerichtetes Restaurant mit Schwerpunkt auf regionaler und nachhaltiger Küche sowie eine Café-Bar, in der am Abend gelegentlich auch Live-Musik gespielt wird. Das Frühstücksbuffet bietet



größtenteils Bio-Produkte. Der große Spa-Bereich bietet einen Innen- und einen beheizten Außenpool, eine Bio-Sauna, eine finnische Sauna, ein Dampfbad, einen Außen-Whirlpool, ein Salzgradierwerk sowie einige Ruhebereiche. Das Hotel verfügt ausschließlich über Suiten, diese sind 34-43m² groß und mit Sat-TV, Klimaanlage, Safe, Minibar, Tee-/Kaffeestation, Dusche/WC, Föhn, kostenfreiem WLAN und Balkon ausgestattet. Wahlweise buchbar zur Landseite, mit seitlichem oder direktem Meerblick.

IHRE REISETERMINE UND SONDERPREISE 2022 (p.P. in €)				
Saison (tägliche Anreise)	Suite, Landseite		Suite, seitt. Meerblick	
	5 N.	7 N.	5 N.	7 N.
<b>Eröffnungs-Angebot:</b>				
05.05.-24.05.2022	319,-	439,-	379,-	519,-
25.05.-14.06.2022	379,-	519,-	449,-	619,-
14.11.-20.12.2022	249,-	339,-	289,-	399,-
04.10.-13.11.2022	319,-	439,-	379,-	519,-
05.09.-03.10.2022	379,-	519,-	449,-	619,-
15.06.-04.09.2022	629,-	879,-	799,-	1.099,-

**Zuschläge pro Nacht:**  
Halbpension: + € 25,-  
Preise gültig bei Belegung mit 2 Personen, Einzelbelegung und direkter Meerblick auf Anfrage und im Online-Shop. / Die Kurtaxe (ca. € 1,-/Tag) ist vor Ort ans Hotel zu entrichten. / PKW-Tiefgarage nach Verfügbarkeit am Hotel (ca. € 15,-/Tag).

### WOCHENKURIER LESERREISEN

**6 Tage / 5 Nächte**  
**5-Sterne Suiten-Hotel**  
**Inkl. Bio-Frühstücksbuffet**  
**249,-**  
schon ab €  
p.P. in der Suite (Doppelbelegung)

- NUR FÜR SIE ALS LESER:**
- Inkl. 5 oder 7 Übernachtungen in der geb. Suite im 5-Sterne Wave Misdroy Resort & Spa
  - Inkl. täglichem Bio-Frühstücksbuffet
  - Inkl. kostenfreier Nutzung des Spa- und Wellness-Bereiches des Hotels
  - Inkl. kostenfreiem WLAN

**Jetzt anrufen** und limitiertes Vorzugsangebot sichern!

Persönliche Beratung & Buchung: ☎ **06128 / 740 81 60** Montag bis Sonntag von 8.00 - 22.00 Uhr.

Bitte **Reisecode** angeben: **WK1622-WAVE**  
Weitere Infos auch im Internet: [www.riv-touristik.de/WK1622](http://www.riv-touristik.de/WK1622)



Reiseveranstalter: RIW Touristik GmbH, Georg-Ohm-Str. 17, 65232 Taunusstein. Es gelten die AGB & Datenschutzhinweise der RIW Touristik GmbH (abrufbar unter [www.riv-touristik.de](http://www.riv-touristik.de)). Verfügbarkeit, Änderungen, Druck- & Satzfehler vorbehalten.

### AKTUELLE ANGEBOTE AUS IHRER



**Löwen-Apotheke**  
Apothekerin Katja Johné e.K.  
Altmarkt 5 | 01990 Ortrand  
Tel.: 035755 - 298



**Schraden-Apotheke**  
Apothekerin Katja Johné e.K.  
Hauptstraße 15 | 04932 Hirschfeld  
Tel.: 035343 - 243



**Elster-Apotheke**  
Apothekerin Katja Johné e.K.  
Lindenweg 5 | 04910 Elsterwerda  
Tel.: 03533 - 2600

### Magnesium Verla®

**300 uno**  
50 Beutel  
-29%  
**13,95€**  
statt: ~~19,85€~~

### Femannose® N

14 Portionsbeutel  
-31%  
**15,45€**  
statt: ~~22,60€~~

### BIO-H-Tin®

**Hair Essentials**  
30 Kapseln  
-37%  
**12,45€**  
statt: ~~19,95€~~

Weitere Aktionsangebote für den Monat Mai finden Sie in unseren Apotheken.

### Buscopan® Plus

20 Filmtabletten  
-34%  
**8,45€**  
statt: ~~12,97€~~

### Lorano® Pro

18 Filmtabletten  
-37%  
**6,95€**  
statt: ~~11,17€~~

### Keltican® FORTE

40 Kapseln  
-21%  
**33,45€**  
statt: ~~42,55€~~

### Prüftag für Blutdruckmessgeräte

am 11.05.2022 in der Elster-Apotheke

Ihre Geräte können Sie bis zum 09.05.2022 in den Apotheken abgeben.

**Gebühr: 10,00€**



Die Angaben und der Verkauf der dargestellten Produkte erfolgt ausschließlich über die Verkaufsräume der dargestellten Apotheken. Solange der Vorrat reicht. Preisänderungen und Irrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Dieses Angebot ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. Keine Rabatte auf Bücher. Angebot gültig wie umseitig angegeben. 1) UVP = Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. 2) AVP = Der für den Fall der Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse (Kf) vom pharmazeutischen Unternehmer zum Zwecke der Abrechnung der Apotheken mit den Krankenkassen gegenüber der Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) angegebene einheitliche Produkt-Abgabepreis im Sinne des § 78 Abs. 3 S. 1, 2, 3 H5 AMG, der von der Krankenkasse im Ausnahmefall der Erstattung abzüglich 5 % an die Apotheke ausgezahlt wird.

gültig vom 16.05.-31.05.22  
**10% RABATT**  
in Ihrer LÖWEN-Apotheke /  
SCHRADEN APOTHEKE / ELSTER-APOTHEKE  
Der Rabatt gilt auf ein Produkt Ihrer Wahl, welches nicht verschreibungspflichtig ist. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar. Nur ein Coupon je Person einlösbar! Keine Rabatte auf Bücher.

gültig vom 02.05.-15.05.22  
**10% RABATT**  
in Ihrer LÖWEN-Apotheke /  
SCHRADEN APOTHEKE / ELSTER-APOTHEKE  
Der Rabatt gilt auf ein Produkt Ihrer Wahl, welches nicht verschreibungspflichtig ist. Dieses Angebot ist nicht mit anderen Angeboten oder Rabatten kombinierbar. Nur ein Coupon je Person einlösbar! Keine Rabatte auf Bücher.