

Einmal Nordkap und zurück

Der Braunschweiger **Reisejournalist Reinhard Pantke** berichtet von seiner Fahrradtour

Salzgitter. Mit dem Fahrrad zum Nordkap, das ist anstrengend und schön zugleich. Globe-trotter Reinhard Pantke legte 2022 mehr als 6.500 Kilometer zurück. Auf drei verschiedenen Reisen führte sein Weg innerhalb von fünf Monaten durch vier nordische Länder. Der Journalist radelte nur mit Muskelkraft und 35 Kilo Gepäck getreu dem Motto „der Weg ist das Ziel“ auf vielen schönen Nebenstrecken und erkundete dabei einige der schönsten Gegenden Skandinaviens. Die Bilder und Filme zeigt er am Mittwoch, 15. März, um 19 Uhr in der Kulturscheune in Salzgitter-Lebenstedt.

Die Gäste werden mitgenommen auf eine unvergessliche Reise durch Skandinavien. Die Fahrradtour begann im Mai auf der „Herrenhausroute“, die über die frühlingshaften dänischen Inseln Fünen und Langeland führte, es ging vorbei an zahlreichen Landhäusern und Schlössern nach Ostschweden. Dort radelte er

entlang der Ostküste mit kurzen Abstechern auf die Inseln Öland und Gotland langsam nordwärts.

Von den finnischen Åland Inseln, fuhr er über 1.000 km durch Finnland in die einsamen Weiten Lapplands, wo er nicht nur atemberaubende, menschenleere Naturlandschaften mit wilden Berglandschaften, wilden Rentieren und riesigen Vogelkolonien sah, sondern am Ende der Welt viele interessante und ungewöhnliche Menschen traf.

Gut die Hälfte des Vortrags befasst sich mit Norwegen: Vom Nordkap aus geht es über 2.500 km durch Norwegen zumeist entlang der Küsten, gezeigt werden unter anderem Bilder und Filme von den norwegischen Lofoten, der vielfältigen Straße 17, die als eine der schönsten Küstenstraßen der Welt gilt, und Teilen des norwegischen Fjordlandes. Der Mammutrip endet mit herbstlichen Impressionen aus Dalsland und Värmland und



Nimmt das Publikum mit auf seine Radtour zum Nordkap: Reisejournalist Reinhard Pantke.

FOTO: PRIVAT

wird ergänzt durch Winterbilder aus Nordschweden.

Der 55-jährige Reinhard Pantke ist grundsätzlich nur mit Fahrrad und Rucksack unterwegs. Außer Touren durch Norwegen (17x), Schweden, Island, Schottland, England, Neuseeland und

einigen Südseeinseln und den Kanaren war er auch in Kanada und Alaska unterwegs. In den letzten Jahren legte „insgesamt 220.000 km per Fahrrad“ zurück, heißt es in der Vorschau.

Besucher und Besucherinnen der Multivisionsshow erhalten

Anrufen und gewinnen

Reisejournalist Reinhard Pantke und hallo Salzgitter verlosen fünfmal je zwei Tickets für die Multivisionsshow am Mittwoch, 15. März 2023, um 19 Uhr in der Kulturscheune. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 11. und 12. März eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

viele wertvolle Tipps und Informationen für eigene Reisen. Der Eintritt kostet 14 Euro, ermäßigt zwölf. Karten können auch reserviert werden per E-Mail an reinhard.pantke@gmx.de.

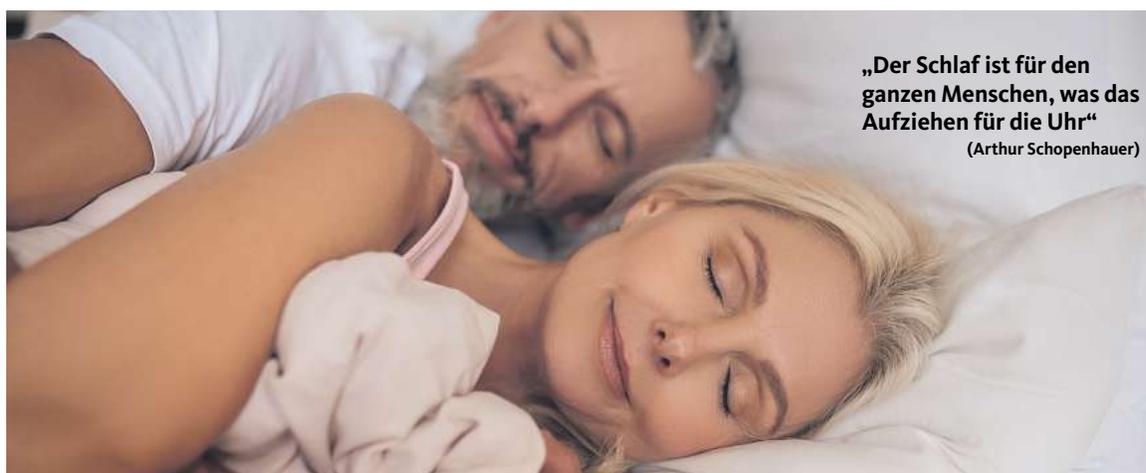
-Anzeige-

Medizin

Schlafstörungen, die mit dem Alter kommen

Rund 50 Prozent der über 65-jährigen Deutschen leiden unter Schlafstörungen. Das liegt unter anderem an Veränderungen des Schlafes, die das Älterwerden mit sich bringt. Immer mehr Betroffene greifen gezielt zur hochdosierten Wirkung von Lioran centra mit der einzigartigen Kraft der Passionsblume

Nicht das Nicht-Einschlafen-Können, sondern das nächtliche Erwachen und das stundenlange Wachliegen während der Nacht ist für reife Menschen das größte Problem. Wer deshalb zum chemischen Schlafmittel greift, muss informiert sein. Denn da gibt es nicht nur die Gefahr der Abhängigkeit. Die Chemie unterdrückt zudem den Tiefschlaf und raubt damit die nächtliche Erholung. Oft schleppt man sich wie gerädert durch den nächsten Tag. Wir warfen einen Blick in die Natur-Apotheke.



„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr“
(Arthur Schopenhauer)

Nächtliches Erwachen und Wachliegen zermürbt

Guter Schlaf ohne Risiken & Nebenwirkungen

Eine aktuelle Studie zeigt, dass hochdosierter Passionsblumen-Wirkstoff die gesamte Schlafdauer erhöht und deutlich das nächtliche Aufwachen reduziert.¹ Natürlich

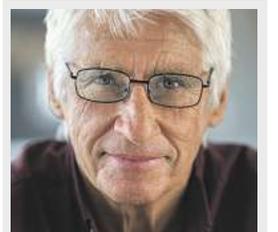
ohne eine Gefahr der Abhängigkeit, ohne Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und bestens verträglich. Lioran centra ist das meistverlangte Passionsblumen-Arzneimittel in Deutschlands Apotheken. In höchster Dosierung für den guten Schlaf in der ganzen Nacht.

Das hilft, das spürt man, das wird erzählt

Mit 2 Lioran centra-Dragees eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen kann man gut ein- und durchschlafen. Man ist im kompletten Entspannungs-Modus und beim Aufwachen in der Nacht findet man schnell

zurück in den Schlaf. Erholt steht man am nächsten Morgen auf. „Mir hilft Lioran centra gut. Nach 1x Aufwachen in der Nacht geht's weiter mit dem Schlaf“². Lioran centra macht Apotheken-Kunden so richtig zufrieden.

Experten-Rat



Das Hormon Melatonin wird nicht für die Selbstmedikation empfohlen. Angeboten wird es als Nahrungsergänzungsmittel, stammt aus dem Chemielabor oder aus Schlachtabfällen. Stiftung Warentest weist zudem darauf hin, dass Melatonin-Nahrungsergänzungsmittel ohne einen Nachweis der Wirksamkeit und Angaben zu Wechsel- und Nebenwirkungen in den Markt gelangen³.



- Gut ein- und durchschlafen
- Ohne Gewöhnung

1: Lee, Jee-woon et al. (2020). 2: apodisourne.de. 3: deutsche-apotheker-zertung

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunmattstraße 20, 76532 Baden-Baden