

BAD SCHWARTAU | STOCKELSDORF WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 13. Januar 2024 • kostenlos

Bürgermeisterwahl in Stockelsdorf

Für die Wahl am 3. März gibt es bislang zwei Herausforderer für Amtsinhaberin Julia Samtleben.

SEITE 2

Kleine Forscher

Mathematik und Optik: Kostenlose Fortbildungen für Erzieher und Grundschullehrkräfte.

SEITE 3

Karten zu gewinnen

Harald Lesch & Das Merlin Ensemble Wien gastieren mit einem Klima-Abend in der MuK. Wir verlosen dafür Karten.

SEITE 5

Zustellung: 0451/144-1826
Redaktion: 0451/144-1781
Anzeigen: 0451/144-1111, Fax -1010

Blutspenden beim DRK Ratekau

RATEKAU. Eine Blutspende kann Leben retten: Patienten mit Tumorerkrankungen sind während ihrer Therapie auf Präparate aus Spenderblut angewiesen. Die nächste Blutspendeaktion des Deutschen Roten Kreuz Ratekau/Sereetz ist am Dienstag, 16. Januar, von 15.30 bis 19.30 Uhr in der Achim-Bröger-Schule, Schulstraße 6, in Ratekau. Terminreservierung sind unter der kostenlosen Hotline 0800/ 11 949 11 möglich.

Wer macht mit beim Gospel-Projekt?

BAD SCHWARTAU. Auch in diesem Jahr lädt Go4Gospel wieder zum Gospel-Projekt ein: vier Wochen lang mitsingen, proben und am Ende in einem Gospel-Gottesdienst aufführen. Die Proben finden am Donnerstag, 1., 8., 15. und 22. Februar, jeweils um 19 Uhr im Gemeindezentrum Christuskirche, Auguststraße 48, statt. Zum Abschluss gibt es einen Probenstag am Sonnabend, 24. Februar, von 10 bis 14 Uhr und die gemeinsame Aufführung im Gospel-Gottesdienst am Sonntag, 25. Februar, um 10.30 Uhr. Um Anmeldungen wird gebeten bis zum 30. Januar bei Kantorin Hedwig Geske, per E-Mail: kirchenmusikerin-geske@kirche-bad-schwartau.de oder unter der Telefonnummer 0151/ 12 42 53 81.

Pflegekinderdienst sucht neue Familien

OSTHOLSTEIN. Der Pflegekinderdienst des Kreises Ostholstein ist stets auf der Suche nach neuen Pflegeeltern, die bereit sind zu helfen und Kinder für eine Zeit aufnehmen. Bei einer Infoveranstaltung am Mittwoch, 17. Januar, in den Räumen des Pflegekinderdienstes im Meinsdorfer Weg 19 in Eutin besteht die Möglichkeit, sich über Voraussetzungen zu informieren. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr.



Das Projektteam Thomas Käs Dorf (r.) und Hans-Jürgen Krause macht Senioren fit am Computer. Foto: hfr

Digital? Kein Problem!

Bürgerstiftung der Gemeinde Ratekau startet Projekt für Senioren.

RATEKAU. Die Computer, Smartphone oder Tablet sind aus dem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Ohne diese Helferlein wird es zusehends immer schwieriger mit Bekannten in Kontakt zu bleiben, Geschäfte abzuwickeln oder einzukaufen. Daher richtet sich die Initiative der Bürgerstiftung der Gemeinde Ra-

tekau an die älteren Mitbürger, die noch keine Erfahrung mit diesen Geräten haben oder sich unsicher sind, diese richtig zu bedienen. Die Teilnahme ist kostenlos und wird vom Projektteam Thomas Käs Dorf und Hans-Jürgen Krause geplant und durchgeführt. Es ist von Vorteil, wenn bereits Geräte vorhanden sind und

mitgebracht werden. „Wir planen ab Januar 2024 wöchentliche Termine in Sereetz, Ratekau und Pansdorf. Die Daten geben wir bekannt, wenn sich alle Interessenten gemeldet haben.“

Anmeldungen per Telefon 0152/ 01343 903 (15-18 Uhr), per E-Mail senioren.digital.ratekau@gmx.de.

2100 Ostholsteiner erreichen das Sportabzeichen

OSTHOLSTEIN. „Das Tal der Tränen ist wohl durchschritten“, sagt Günter Frenz, Beauftragter für das Deutsche Sportabzeichen beim Kreissportverband Ostholstein. Nachdem im Jahr 2021 „nur“ 1823 Sportler den Sportorden überreicht bekommen haben, waren es ein Jahr später nur 1657 Personen. In den Vorjahren waren es über 2000 Menschen, die sich erfolgreich den Bedingungen des Sportabzeichens gestellt haben. „2023 haben wir

den Abwärtstrend gestoppt. Am 31. Dezember standen 2100 Sportabzeichen zu Buche“, sagt Frenz erfreut. Möglich war dieses Ergebnis nur, weil gleich fünf Vereine einen neuen Vereinsrekord aufstellten. An der Spitze stand der RSV Landkirchen (470 Abzeichen), gefolgt vom TSV Schönwalde (175), TSV Malente (167), NTSV Strand 08 (136) und der VFL Bad Schwartau (56). Weitere drei Vereine blieben nur knapp unter ihren Bestmarken,

übertrafen aber die 100er Marke: Oldenburger SV (216 Abzeichen), Polizei SV Eutin (121 Abzeichen) und der ATSV Stockelsdorf (105 Abzeichen). Weitere neun Vereine konnten ihre Zahlen ebenfalls steigern. So wurden letztendlich durch die Vereine insgesamt 1886 Sportabzeichen abgenommen und verliehen. Dazu kommen 174 Sportabzeichen von den Schulen, 26 von der Polizei und 14 von den Eutiner Soldaten.

Dach Solar

PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

- individuelle Fachberatung
- zuverlässig und kostengünstig
- fachgerechte Montage
- schnell und professionell

Rudolf-Diesel-Str. 22, 23617 Stockelsdorf | 0451 - 120 150 - 0
info@dachsolar.de | www.dachsolar.de

Gold & Silber
Wir zahlen hohe Preise für Besteck und Schmuck, Brillanten und Uhren, Münzen, Zahngold und Bernstein

ANTIK & KUNST
Breite Str. 4 neben der Schiffergesellschaft
direkt am Koberg
7 25 56 • Gutachten
Suche Montblanc-Füller sowie alte Orden, Teppiche, Asiatika und Bilder

Bestattungsinstitut Friedrich-W. Zunft
Friedhofsallee 1a, 23554 Lübeck

Wir sind täglich 24 Stunden für Sie erreichbar.

Tel. 04 51 / 49 12 32

Erd- u. Feuerbestattungen auf allen Friedhöfen
Waldbestattungen
Seebestattungen

Bestattungsvorsorge und Beratung kostenlos

AUTO ADAM kauft
fast jeden Pkw & Lkw

auch defekt, Unfall-/Totalschaden
Sofort Bargeld, prompte Abmeldung u. Abholung
24-Std.-Tel.-Service, auch sonntags

Rufen Sie an,
04 51 / 57010

HL, Roggenhorster Straße 13
www.AUTO-ADAM.de

Buchen Sie Ihre Kleinanzeige unter

Tel.: 04 51/144-11 11

wochen
spiegel

WolleHobby
Lübeck GmbH & Co. KG

WSV
ab 15.01.2024
Strickgarn

z.B. 100 g ab
1.00
10,00 €/kg

Lübeck, Fleischhauerstr. 64-74,
Tel.: 04 51 / 7 07 24 11
Mo.-Fr. 9-18:30 Uhr; Sa. 10-16 Uhr
www.wolleundhobby.de

KÜCHE?

Seit über 50 Jahren vertraut man Schöppich – aus gutem Grund!

individuell & familiär

Küchen
Tiefen ... hat Ihre Küche!

Schöppich
seit 1973
Bad Schwartau - www.schoeppich.de

wochenspiegel-online.de
lokal & aktuell!

Unser Portal für Lübeck, Ostholstein und die Küste

O. C. KATRE-SCHMUCK

Wir kaufen:
Gold, Silber, Palladium, Platin, Schmuck, Diamanten, Zahngold, Bernstein, Luxusuhren

MÜHLENSTR. 19 • LÜBECK ☎ 0451/9 89 89 29

WELCHES HÖRSYSTEM PASST ZU MIR?

Premium-Klasse
Komfort-Klasse
Top Nulltarif-Hörsystem

PHILIPS
optimushearing
unitron

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

schmelzer-hoersysteme.de ANMELDEN UND 100 € - GUTSCHEIN SICHERN!

Hotline Stockelsdorf / Lübeck / Bad Schwartau: ☎ 0800 44 222 80
Hotline Travemünde und Schlutup: ☎ 04502 - 88 69 900

* Anmeldefrist ist bis zum 31. Januar 2024 und das Angebot dann gültig bis zum 30.04.2024. Der Wertgutschein in Höhe von 100 Euro wird mit dem Kaufabschluss der hier beworbenen Hörsysteme ausgehändigt.

Winteraktion
12 % Rabatt auf alle PV-Anlagen

Mit Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter in 4 Wochen zur eigenen Solaranlage inklusive Elektroanschluss! *

TRAVA SOLAR
SOLARDÄCHER

Trava Solar
23626 Ratekau, Ernst-Abbe-Straße 11
0 45 04 / 8 15 91 22 - www.trava-solar.de

* wenn das Wetter den Aufbau zulässt

Selbsthilfe bei Prostatakrebs

BAD SCHWARTAU. Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, geleitet von Günter Pause, lädt am Dienstag, 16. Januar, um 19 Uhr zum nächsten Treffen im Konferenzraum des Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau ein. Es besteht die Möglichkeit, mit anderen Erkrankten ins Gespräch zu kommen und sich über die Krankheit auszutauschen.

Kursabend der Lebensschule

BAD SCHWARTAU. Die Lebensschule Schwartau lädt am Mittwoch, 17. Januar, zu einem weiteren Kursabend unter dem Titel „Die Balance bewahren - Konstruktiv mit Ärger und Schuldgefühlen umgehen“ ein. Praktische Schritte bei Ärger und Schuld werden an diesem Kursabend anhand praktischer Übungen aufgezeigt, so die Kursleiterinnen Ulrike Röske und Sandra Groß. Beginn ist um 19 Uhr im Knotenpunkt, Eutiner Straße 3, in Bad Schwartau. Die Teilnahme ist kostenlos und vor Ort oder per Zoom möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Kursleiterin Ulrike Röske unter lebensschule-bad-schwartau@web.de oder Telefon 0451/5 82 22 85.

Beratung des Betreuungsvereins

BAD SCHWARTAU. Der Betreuungsverein Ostholstein berät im Helios Agnes Karll Krankenhaus in Bad Schwartau wieder zum Thema Vorsorgevollmacht, Patienten- sowie Betreuungsverfügung. Der nächste Termin ist am Montag, 22. Januar, von 16 bis 18 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, und die Beratung ist kostenlos.

Bürgermeisterwahl in Stockelsdorf

Für die Wahl am 3. März gibt es bislang zwei Herausforderer für Amtsinhaberin Julia Samtleben.

BAD SCHWARTAU. Der Countdown läuft. Bereits am 3. März dürfen rund 14.000 Menschen, die in Stockelsdorf ihren ersten Wohnsitz haben, EU-Bürger und älter als 16 Jahre sind, entscheiden, wer künftig das Sagen im Rathaus hat.

Die Vorbereitungen für die Bürgermeisterwahl laufen. So bemüht sich Ordnungsamtsleiter Stefan Köhler bereits um ausreichend Wahlhelfer. Sollte im ersten Wahlgang keiner der Kandidaten die absolute Mehrheit erreichen, gibt es zudem einen zweiten Wahlgang. Der Termin für die mögliche Stichwahl ist der 24. März.

CDU PRÄSENTIERT KANDIDATEN MITTE JANUAR

Nach derzeitigem Stand wird es Amtsinhaberin Julia Samtleben (SPD) bei der Wahl mit zwei Herausforderern zu tun bekommen. Die CDU Stockelsdorf hat unlängst auf ihrer Mitgliederversammlung einen Kandidaten mit großer Zustimmung gekürt. Mit der offiziellen Vorstellung des Kandidaten lassen sich die Christdemokraten allerdings noch Zeit. Die Präsentation soll Mitte Januar erfolgen. Zudem hat ein Einzelbewerber seine Bewerbungsunterlagen nebst einer Unterschriftenliste seiner Unterstützer (mindestens 135 Unterschriften sind nötig) im Rathaus eingereicht.

Welche Namen am Ende auf dem Stimmzettel stehen werden, darüber entscheidet der



Im Rathaus Stockelsdorf in der Ahrensböcker Straße 7 befindet sich auch das Bürgermeister-Büro. Im März 2024 steht die Bürgermeisterwahl in der Großgemeinde an. Foto: Sebastian Prey

Gemeindevwahlausschuss, der die Rechtmäßigkeit der Bewerbungen überprüft, am 14. Januar.

Im Zuge der Wahl der Bürgermeisterin oder des Bürgermeisters wird es mindestens eine größere Vorstellung der zugelassenen Bewerber in einer öffentlichen Versammlung geben. Das hat jüngst die Gemeindevertretung Stockelsdorf beschlossen.

Vermutlich wird es noch wei-

tere Vorstellungsrunden von Vereinen oder Institutionen geben. Vor dem Hintergrund des eher geringen Zeitfensters von nur rund sechs Wochen von der Zulassung bis zum Wahltermin ist daher mit einem kurzen und intensiven Wahlkampf zu rechnen.

SPD UNTERSTÜTZT WEITERHIN AMTSINHABERIN

Amtsinhaberin Samtleben, die

wieder die volle Unterstützung der SPD genießt, kann sich ihrer Wiederwahl alles andere als sicher sein.

Ob des guten Abschneidens bei der jüngsten Kommunalwahl, bei der die CDU alle Wahlkreise direkt gewonnen hat, rechnet sich die CDU gute Chancen für ihren Kandidaten aus. „Unser Bewerber hat zudem die entsprechende Qualität und die Voraussetzung, um dieses Amt zu bekleiden“, sagt

Hartmut Hamerich aus dem CDU-Vorstand.

FDP, GRÜNE UND UWG HALTEN SICH ZURÜCK

Die Vertreter der anderen Parteien und Wählergruppen halten sich noch zurück. Stephan Passemann (FDP): „Wir werden alle Kandidaten einladen und uns danach möglicherweise positionieren oder auch keine klare Empfehlung aussprechen.“

Auch Annie Schubart (Grüne) sagt: „Wir halten uns – bis von den anderen Parteien verlässliche Aussagen kommen – gern auch noch bedeckt.“ Die UWG wird laut Helmut Neu ebenfalls keinen eigenen Kandidaten stellen.

Bis zum Februar werde die UWG entscheiden, ob und wen sie gegebenenfalls unterstützt. „Wir erwarten, dass der Bürgermeister oder die Bürgermeisterin sich in Stockelsdorf bewegt wie ein Fisch im Wasser. Integration und Identifikation mit Gemeinde und Aufgabe sind unverzichtbar“, sagt Neu.

Bei der Bürgermeisterwahl im März 2018 gab es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Julia Samtleben und ihrem damaligen Mitbewerber Christian Fischer von der CDU. Am Ende setzte sich Samtleben mit der hauchdünnen Mehrheit von 19 Stimmen bei knapp 6400 abgegebenen Stimmen durch. Die Wahlbeteiligung lag bei 40 Prozent.

SEP

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 02_6

REISEBÜRO GmbH
Behrens

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME

8-Tage Reise



Kurreise nach Kolberg

Modernes Kurhotel • komplettes Kurpaket inklusive

Leistungen: • Transfer im modernen Fernreisebus • 7 x Übern. im Standardzimmer im Komforthotel „Koral Live“ in Kolberg • 7 x Frühstücksbuffet • 6 x Mittagsbuffet • 7 x Abendessen als kalt/warmes Buffet • Kurpaket inkl. deutschspr. physiotherapeutischer Konsultation sowie 3 Kuranwendungen pro Werktag (Mo.-Fr.) • kostenf. Nutzung von Schwimmbad, Whirlpool, Saunen, u. Fitnessraum (außerhalb der Behandlungszeiten) • 2 x kulturelle Veranstaltungen • deutschspr. Gästebetreuung im Hotel

zubuchbar: • Doppelzimmer plus / p. P. € 33,- (geräumigere Zimmer, ca. 23 m²)

Reisetermin: • 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ
529.90
nur € EZ-Zuschlag: € 139,-

2-Tage Reise



Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Bufferf & Brockenbahn

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Harzer Frühstücksbuffet • 1 x großes Schlachtfest-Bufferf mit warmen und kalten Spezialitäten des Harzes, anschließend zünftiger „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag: Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ von Wernigerode bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage

Reisetermin: • 17.02. – 18.02.2024

pro Person im DZ
144.90
nur €

3-Tage Reise



Barberini-Museum Potsdam mit Top-Ausstellung „Munch. Lebenslandschaft“

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im First-Class-Hotel Mercure • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 2 x Frühstücksbuffet • große Stadtrundfahrt in Potsdam mit Schlossparkführung in Sanssouci • Eintritt ohne Warteschlange in die Ausstellung im Barberini-Museum • Rückfahrt mit Abstecher nach Berlin mit 2-Std. Stadtrundfahrt mit Reiseleitung • City-Tax-Potsdam

Reisetermin: • 18.02. – 20.02.2024

pro Person im DZ
269.90
nur € EZ-Zuschlag: € 99,-

8-Tage Reise



Winter-Kurreise „de Luxe“ auf die Sonneninsel Usedom

in das Luxushotel „Hamilton“ inklusive komplettes Kurpaket

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 7 x Übern. im Luxushotel Hamilton in Swinemünde • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendbuffet • Getränkeauswahl inkl. zu den Mahlzeiten • kompl. Kurpaket im Reisepreis enthalten inkl. ärztl. Eingangsuntersuchung sowie 2 Kuranwendungen pro Werktag (Mo.-Fr.) • kostenl. Nutzung der Bade- u. Wellnesslandschaft • 1 x Tanzabend im Hotel • deutschspr. Betreuung im Hotel

Reisetermin: • 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ
599.90
nur € EZ-Zuschlag: € 239,-

10-Tage Reise



Frühlingsträume an Kroatiens Sonnenküsten

4*-Resort in Rabac • Mediterrane Ausflüge

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Zw.-Übern./HP auf der Hin- u. Rückreise • 7 x Übern. im komfort. 4*-Resort der Valamar Gruppe in Rabac • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Föhn • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendbuffet • Ausflüge nach Pula und Opatija

zubuchbar: • große Istrien-Rundfahrt mit Reiseleitung: € 25,- p. P.

Reisetermin: • 05.04. – 14.04.2024

pro Person im DZ
899.90
nur € EZ-Zuschlag: € 349,-

4-Tage Reise



Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im 4*-Hotel in Prag • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Föhn, Safe • 3 x Frühstücksbuffet • Stadtrundgang mit Reiseleitung • viel Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel

zubuchbar: • Herrliche Moldau-Schiffahrt inkl. Abendbuffet p. P. € 35,-

Reisetermine: • 22.02. – 25.02.2024 • 07.03. – 10.03.2024

pro Person im DZ
239.90
nur € EZ-Zuschlag: € 89,-

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH • Riemannstraße 26 • 23701 Eutin | Telefon: 04521-779370 • E-Mail: info@behrens-reisen.de

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Touristustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.

Zukünftige Forscher früh fördern

Mathematik und Optik: Kostenlose Fortbildungen für Erzieher und Lehrkräfte in Eutin

OSTHOLSTEIN. Zwei kostenlose Fortbildungen bietet der Verein „Kleine Forscher Schleswig-Holstein Ost“ für Erzieher und Grundschullehrkräfte in Eutin an. An zwei Donnerstagen wird theoretisches und praktisches Wissen vermittelt.

Los geht es am Donnerstag, 25. Januar, mit der Fortbildung „Mathematik in Raum und Form entdecken“. Bunte Fliesenmuster, runde und eckige Verkehrsschilder, das Verpacken von Geschenken oder die Zubereitung eines bunten Schnittchentellers: Die Mathematik ist in Form von Mustern und Strukturen, geometrischen Figuren und dreidimensionalen Körpern allgegenwärtig. In der Fortbildung erfahren Interessierte, wie sie diese Lerngelegenheiten erkennen und nutzen können. Im Mittelpunkt stehen viele praktische Anregungen für die Arbeit der Teilnehmenden und Wissen darüber, wie die Kinder ihr visuelles und räumliches Vorstellungsvermögen entwickeln.

Eine Woche später, am Donnerstag, 1. Februar, können sich pädagogische Fach- und Lehrkräfte zum Thema Optik fortbilden. Im Workshop „Licht, Farben, Sehen – Optik entdecken“ erhalten diese Ideen zur kindgerechten Umsetzung in Kitas und



Kinder entdecken Muster und Formen.

Foto: Christoph Wehrer/Stiftung Kinder forschen

Grundschulen. Die Teilnehmenden haben während des Workshops Gelegenheit, ein eigenes Projekt zu entwickeln. Von der Themenfindung bis zur Abschlusspräsentation erkunden sie beispielsweise bunte Disco-Lichter oder die Farben der Natur. Sie überlegen in der Gruppe, wie sie das Erlebte in den Alltag ihrer Einrichtung übertragen

und wie sie die Kinder beim Lernen in Projekten am besten begleiten.

Beide Fortbildungen finden im Küchengarten im Schloss Eutin, Schlossgarten 9, statt und beginnen jeweils um 9 Uhr. Das Ende ist für 16.30 Uhr vorgesehen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro pro Person inklusive der

pädagogischen Materialien. Für Fach- und Lehrkräfte in Ostholsteiner Kitas, Horten und Grundschulen sind die Workshops jedoch dank der Förderung durch die Sparkassen-Stiftung Ostholstein kostenfrei.

➔ Weitere Informationen und Anmeldungen online unter www.kleine-forscher-sho.de.

Geschäftswelt

– Anzeige –

YOGA für Menschen ab 50, Yoga sanft für alle, Anfängeryoga - krankenkassenzertifiziert

Ab dem 15. Januar beginnen im YOGAME in der „Kanalstraße 80“ neue Anfängerkurse. Wir möchten Berührungängste abbauen. Man kann jederzeit mit YOGA anfangen, selbst wenn man die 50, 60 oder 70 überschritten hat. In 10 Einheiten, jeweils am Di, Mi, Do, Fr (siehe Termine unten aufgeführt) üben wir sanftes Yoga. Die Kurse richten sich speziell an Menschen, die auf eine sanfte Art die Wirkungen des Yoga erfahren möchten. Wir üben in einer kleinen Gruppe. Einfache Yoga-Stellungen und Dehnübungen können Rückenschmerzen und Beschwerden in den Gelenken lindern, sie sorgen für mehr Beweglichkeit, Kraft und damit auch für mehr Vitalität. Durch Yoga werden Knochen und Muskeln wieder gestärkt, die Haltung verbessert und die Atmung vertieft. Ebenso werden Körper und Geist entspannt und können zur Ruhe kommen. Mit Yoga kann man sich bis ins hohe Alter körperlich & geistig fit halten, aber es ist auch wunderbar für Jüngere.



<https://yogame-luebeck.de/kkh-kurse>

Yoga sanft Kurse:
Di, 16.01 | 09.00-10.15 oder 16.00-17.00 Uhr
Mi, 17.01 | 09.30-10.45 oder 16.15-17.30 Uhr
Do, 18.01 | Hatha Yoga Anfänger 09.30-10.45 Uhr
Fr, 19.01 | 10.00-11.15 Uhr
Anmeldung: info@yogame-luebeck.de, mobil 0173 5363329

YOGAME
Kanalstraße 80
23552 Lübeck

Eine kleine Anzeige.

Für eine große Tat. Werden Sie Lebensspender.
Kämpfen Sie mit uns gegen Blutkrebs. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender registrieren. Alle Infos zur Stammzellspende finden Sie unter www.dkms.de.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gGmbH



Wir besiegen Blutkrebs.

SCHULRANZENFETE VON HEINR. HÜNICKE

Anzeigensonderveröffentlichung

Einladung zur Schulranzenfete am 20. Januar im Autohaus L&Z Lübeck

Das Ranzen-Event von Heinr. Hünicke bietet eine riesige Auswahl und Top-Beratung.

LÜBECK. Eben waren sie doch noch so klein, und jetzt sollen sie bald die Schule besuchen! Noch ist es ein paar Monate hin bis zur Einschulung, doch die zu klärenden Fragen warten schon.

Ein Termin, an dem es Antworten gibt, ist die Schulranzenfete von Heinr. Hünicke in Lübeck. Hier gibt es einen bunten Tag lang Fachberatung für die Eltern und viel Spiel und Spaß für die

Kinder. Ob Schulranzenberatung, Gesundheitsberatung oder Nachhilfe – kompetentes Fachpersonal steht für alle Fragen rund um den Schulanfang zur Verfügung.

Zum Beispiel der neue Schulranzen: Für die Kinder ist er der ganze Stolz, den sie ab dem ersten Schultag täglich zur Schule hin und zurück tragen. Doch die Eltern wollen sicher gehen, dass die Erstklässler den Schulranzen ergonomisch richtig tragen und im Straßenverkehr optimale Sicherheit gewährleistet ist. Längst ist der gute alte Schulranzen leicht und bunt geworden – doch welcher ist der richtige und worauf ist zu achten? Wie schwer darf er sein und wie ist er auf dem Rücken des Kindes optimal ein-

zustellen? Kinder und Eltern können aus rund 100 Motiven auswählen – über 1000 Schulranzen der Premium-Marken Scout, McNeill, Schoolmood und Step by Step sind bei der Schulranzenfete vorrätig.

Viel Spaß für die Kids – zum Beispiel Zauberer, Kasperle, Kindertanz, Selbstverteidigung – sowie Informationen für die Eltern und viele Schnäppchen für den Schulanfang: Die Schulranzenfete ist ein Termin, den man nicht versäumen sollte.

➔ Die Schulranzenfete wird von **Heinr. Hünicke** veranstaltet und findet am **20. Januar von 9 bis 14 Uhr im Autohaus L & Z Lübeck, Kruppstraße 4–6, statt. Zahlreiche Parkplätze befinden sich am Haus.**



Ein gut sitzender Schulranzen ist wichtig. Die Auswahl an Ranzen ist riesig.



Fotos: Hünicke/ istock

die
Schulranzenfete
von
heinr. hünicke
am
20. Januar 2024
9 bis 14 Uhr

Mehr Infos

Veranstaltungsort:
Autohaus Renault
Lüdemann & Zankel AG
Kruppstraße 4–6, Lübeck

Großer Sonderverkauf

BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024
bis zu

50% Rabatt

auf Winterschuhe + Kleidung

SKAN-FORM

Der beQueme Schuh

Markttwiete 2a | 23611 Bad Schwartau
www.skan-form.de

Quartierskonzept für Stockelsdorf in Arbeit

STOCKELSDORF. Wie wird Stockelsdorf in Zukunft heizen? Wie ändert sich die Mobilität und wie wird mit extremen Wetterereignissen umgegangen, die die Gemeinde als Folge des Klimawandels treffen? Im Mittelpunkt des geplanten „Nordquartiers“ liegt die Großsporthalle am Rensefelder Weg, die in letzter Zeit schon zwei Mal aufgrund von Starkregenereignissen unter Wasser stand. Die Erstellung des Quartierskonzeptes wird von Vorträgen und einem Workshop begleitet, damit sich alle Stockelsdorfer:innen aus dem Quartier einbringen können.

Den Auftakt bildet eine Veranstaltung am Donnerstag, 18. Januar, um 18 Uhr in der Großsporthalle zum Gebäudeenergiegesetz („Heizungsgesetz“).mWie sieht es mit Nahwärme bei mir zuhause aus? Ist da etwas geplant? Diese Frage wird das Konzept für einige Bewohner:innen in Stockelsdorf beantworten können. Auch wenn nach der Konzepterstellung erst noch eine Detailprüfung erfolgen muss, so werden Gegenden aufgezeigt, in denen Nahwärmenetze sinnvoll und wirtschaftlich umsetzbar sein können. Für andere wird dann schon sicher sein: in ihrem Bereich ist ein derartiges Netz nicht sinnvoll, sondern eine Einzellösung muss her. „Ziel ist es Planungssicherheit für den Bereich der Wärmeversorgung zu schaffen. Wir wollen unseren Teil leisten, um möglichst vielen die Verunsicherung rund um das Thema zu nehmen“, so die Bürgermeisterin Julia Samtleben.

Dabei gilt es zu unterscheiden: Ein Quartierskonzept ist weitaus mehr und detaillierter als die einfache

Wärmeplanung, die auch bald angestoßen werden wird. Es geht um energetische Sanierung, konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für das drängende Thema der Zeit: den Klimawandel. Und das unter Berücksichtigung auch von anderen Themen, wie zum Beispiel dem demografischen Wandel.

„Wir suchen noch nach guten Beispielen aus dem Quartier, wie einer umfangreichen energetischen Sanierung. Melden Sie sich bei der Gemeindeverwaltung, wenn Sie Ihre Ideen und Erfahrungen einbringen wollen und im Nordquartier leben“, so der Klimaschutzmanager Manuel van der Poel.

Das Quartier liegt im nördlichen Teil des Kernorts der Gemeinde und wird durch die Erich-Kästner-Schule, den Herrengarten über die Villa Jebesen bis hin zum Landgraben begrenzt. In Richtung Bad Schwartau endet es am Fußweg, der vom Landgraben zur Lohstraße führt und Höhe Lausitzer Weg startet. Bis zum Rensefelder Weg bildet die Lübberstraße die Grenze. Nördlich davon stellt das Gewerbegebiet den Abschluss des Gebietes dar.

Die Gemeinde Stockelsdorf erhält in diesem Projekt Unterstützung von einer Hamburger Planungsgesellschaft. Das Projekt läuft bis Herbst 2024 und wird mit 90% durch eine Kombination von Bundes- und Landesmitteln gefördert. Der Klimaschutzmanager Manuel von der Poel betreut das Projekt seitens der Gemeinde Stockelsdorf und steht für Rückfragen per E-Mail: klimaschutz@stockelsdorf.de oder unter Telefon: 0451-4901 315 zur Verfügung.

Neujahrs-After-Work-Party

STOCKELSDORF. Die Gemeinde Stockelsdorf lädt zur Neujahrs-After-Work-Party am Freitag, 19. Januar, um 17 Uhr im Feuerwehrgerätehaus der Freiwilligen Feuerwehr Stockelsdorf im Bohnrader Weg 4 A in Stockelsdorf ein. Die Gemeinde Stockelsdorf wird von 16 Uhr bis ca. 16.45 Uhr einen Fahrdienst vom Rathaus zum Feuerwehrgerätehaus anbieten, welcher vorrangig für Menschen, die nicht so gut zu Fuß sind, sein soll. Die Rückfahrzeiten richten sich nach Bedarf.

Wer kann bei der Betreuung helfen?

BAD SCHWARTAU. Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe Ostholstein sucht dringend zeitlich begrenzt für eine Familie in Bad Schwartau eine/n ehrenamtliche/n Helfer/in. Es handelt sich um einen fünf jährigen Jungen mit Trisomie 21. Aufgrund einer OP geht es um die Gestaltung gemeinsamer Zeit vom 2. Februar bis 10. März ausschließlich am Pflegebett. Darüber hinaus sind grundpflegerische Tätigkeiten wie Wickeln erforderlich. Erfahrung im Umgang mit Kindern wäre wünschenswert. Die Betreuungszeit umfasst ein- bis zweimal pro Woche von 8.15 bis 16.15 Uhr, individuelle Absprachen möglich. Die Bezahlung erfolgt auf Basis des Ehrenamtes gegen Aufwandsentschädigung. Die Lebenshilfe Ostholstein freut sich über eine Kontaktaufnahme von interessierten Personen unter Telefon 0175 589 89 57 oder per E-Mail: hense@lebenshilfe-ostholstein.de.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet. Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermüdet den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen Schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv



!

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Dr. Böhm®

Kürbis für die Frau

400 mg

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt

20-fach konzentriert

Nahrungsergänzungsmittel

60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen. Auch sogenanntes Blasen-Training kann helfen. Sie können etwa tagsüber versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen immer ein bisschen weiter auszudehnen – aber langsam und ohne Stress. Langfristig kann dieses Training auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss zum Tanzspaß

LÜBECK. Egal ob alt oder jung, ob Single oder Paar, ob just for fun oder mit Medaillenambitionen: In der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss kann man ab Mitte Januar wieder mit viel Spaß Tanzen lernen oder Tanzkenntnis auffrischen. Denn die Anlässe zum Tanzen kommen bestimmt. Dank ihres professionellen Unterrichtskonzeptes und des ADTV-qualifizierten Tanzschulenteams geht es bei Huber-Beuss schnell und gut gelaunt über das Parkett. „An sieben Tagen in der Woche können Sie mit uns erleben, wie Tanzen entspannt und glücklich macht. Denn wir begleiten tanzinteressierte Menschen mit großer Leidenschaft und Motivation“, begeistert sich Inhaberin und Tanzlehrerin Bettina Huber-Beuss. Mit 155 Jahren Familientradition bringt sie bereits in der 5. Tanzlehrer-Generation jeden mit viel Freude zum passenden Schritt. Aktiver Tanzspaß in lockerer Atmosphäre sind Markenzeichen von Huber-Beuss.

Kurse für Paare und Singles: „Mit viel Engagement und Liebe zum Tanz bringen die hochmotivierten Tanzlehrer:innen Ihnen das bei, was Sie brauchen und was Spaß macht, vom Disco-Fox bis zum Wiener Walzer und mehr. Denn Huber-Beuss steht für Qualität und Kompetenz und bietet größtmögliche Freizeit-Flexibilität, auch verpasste Stunden in den Parallelkursen nachholen zu können. Freuen Sie sich auch auf besondere Veranstaltungen wie Workshops, Spezialkurse, Tanzabende am Wochenende und den Frühlingsball am 23. März 2024 im Seehotel Maritim Timmendorfer Strand mit Live Musik der Profi-Band The Funnies sowie einem abwechslungsreichen Show-Pro-



Tanzschulinhaberin Bettina Huber-Beuss und ihr Team bringen allen Generationen das Tanzen bei.
Foto: Huber-Beuss

gramm mit Formationen der Tanzschule Huber-Beuss.“

Kurse für Jugendliche: Ob mit den Freunden oder um neue Freunde zu treffen, ob für die Fitness oder als Ausgleich zur Schule, in der Tanzschule Huber-Beuss findet jeder die Schritte zu seiner Musik. Die Dance-Coaches haben immer ein Auge auf Trends und achten darauf, dass jeder Move sitzt.

Kurse für Kinder: In kleinen Gruppen schon ab drei und sechs Jahren eröffnen sich bei Huber-Beuss für Kinder spannende Tanzwelten. Auf die Faschings-Party am 3. Februar von 15 bis 16.30 Uhr freuen sich die kleinen Kurs Teilnehmer schon jetzt. Kinder ab 8 und Jugendliche ab 12 Jahren begeistern sie mit den neuesten Partytänzen, aktuellen Choreos der Charts beim HipHop, K-Pop und Videoclip-Dancing.

Kurse für Senioren: Auch das attraktive Tanzprogramm für die ältere Generation mit und ohne Tanzpartner startet wieder.

Anmeldung und mehr unter www.huber-beuss.com oder Telefon 0451/ 79 69 31

Karten gewinnen für Klima-Abend in der MuK

Harald Lesch & das Merlin Ensemble Wien präsentieren Vivaldis „Vier Jahreszeiten im Klimawandel“.



Das Merlin Ensemble Wien spielt Vivaldi.

LÜBECK. Harald Lesch und das Merlin Ensemble Wien widmen sich Vivaldis „Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ – und zwar am Sonnabend, 3. Februar, um 20 Uhr im Konzertsaal der Lübecker MuK. Wir verlosen dafür 3 x 2 Eintrittskarten.

Kaum ein Thema ist weltweit drängender und relevanter als der Klimawandel, und kaum jemand ist kompetenter, dieses differenziert in allen seinen Facetten darzustellen als Prof. Dr. Harald Lesch. Er ist Professor für Astrophysik an der Ludwig-Maximilian-Universität München und Lehrbeauftragter für Naturphilosophie an der Hochschule für Philosophie München. Er ist sowohl ein viel gelebter Sachbuch-Autor als auch ein begnadeter Moderator unter anderem in seiner ZDF-Wissenschafts-Sendung „Leschs Kosmos“. Seit vielen Jahren engagiert sich Harald Lesch

für den Klimaschutz auf allen Ebenen und macht auf die dramatische Situation aufmerksam, dass es keine Zeit mehr zu verlieren gilt, um die ganz große Klimakatastrophe noch abzuwenden.

Um sich auch künstlerisch zu engagieren, hat Harald Lesch eine künstlerische Partnerschaft mit Martin Walch, dem Gründer und Leiter des Merlin Ensembles Wien, begründet. Beide haben das gemeinsame Programm „Die Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ mit der Musik von Antonio Vivaldi entwickelt, in dem Harald Lesch als Erzähler den Klimawandel anhand des Verlaufs der Jahreszeiten detailliert verdeutlicht. Kaum ein musikalisches Projekt passt so gut in die heutige Zeit: Vivaldis fantastische Musik charakterisiert die „Vier Jahreszeiten“ lautmalend genial als eine der ersten Programm-Musiken der Musikgeschichte. Die höchst



Harald Lesch tritt als Erzähler des Programms auf. Fotos: Elena Zaucke

informativen Erzählungen Harald Leschs ergänzen kongenial die Musik und fügen das Ganze zu einem ganz neuen aufregenden Kunstwerk zusammen. „Die Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ bilden eine einmalige Synthese aus feinstem Musikgenuss und einem Thema höchster gesellschaftlicher Relevanz.

Karten gibt es von 29 bis 67,50 Euro inklusive Vorverkaufsge-

bühren bei tips&TICKETS und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Karten gewinnen kann, wer uns am Sonnabend oder Sonntag, 13. oder 14. Januar, unter Telefon 0137 / 800 36 14 anruft. (Telemedia interactive GmbH; Kosten pro Anruf 0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz und aus dem Mobilfunknetz).

GESUNDHEIT

PRAXISERÖFFNUNG!
(Übernahme des HNO Zentrums Lübeck Standort Travemünde zum 01.01.2024)

HNO Praxis Travemünde
Dr. med. Marle Wolter

Fachärztin für HNO-Heilkunde, Allergologie, Schlafmedizin
Am Dreilingsberg 7, 23570 Travemünde

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon: 04502-3125
www.hno-praxis-travemünde.de

**wochen
spiegel**

Wochenspiegel
Verlag: Lübecker Nachrichten Media GmbH
Herrenholz 12, 23556 Lübeck

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Damm 9-19
25421 Pinneberg

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion:
Tel. 04 51/1 44-17 81
e-mail: wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 49 vom 01. Januar 2024

Mitglied im **NORD BLOCK** Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

ADA **BVDA**

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Adrian Schimpf
Leiter Media-Vermarktung: Rainer Wilkens
Objektleitung: Linn Pietschke

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63
Fax 04 51/1 44-17 79
Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11
e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends
Lübecker Nachrichten Zustell GmbH
Telefon: 04 51/1 44-18 26

Gesamt-Druckauflagen:
Ausgabe Lübeck 95.985
Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf 26.805
Ausgabe Lübecker Bucht 16.650
Ausgabe Eutin / Malente 17.810
Gesamtauflage 157.250

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

GROSSE ERÖFFNUNGSFEIER
TAG DER OFFENEN TÜR in der neuen Geschäftsstelle Zentrale & Werkstatt

Nach mehr als einem Jahr intensiver Planung und Bauzeit konnten wir im Januar 2024 unsere neuen Räumlichkeiten der Firmenzentrale von Ostsee-Medizintechnik beziehen. Neben dem geräumigen Sanitätshaus befinden sich dort auch modernste Werkstätten und ein Schulungszentrum.

Wir möchten diesen besonderen Anlass nutzen, um Ihnen, unseren geschätzten Kunden, herzlich für Ihre entscheidende Rolle an unserem langjährigen Erfolg zu danken. Ohne Ihre Unterstützung und Zusammenarbeit wäre diese positive Entwicklung nicht denkbar gewesen.

Kommen Sie vorbei:
Estlandring 7 in 23560 Lübeck-Genin

Werkstattführungen
E-Mobil-Probefahren
sollso® Laufrad Probefahren
Glücksrad
Einführung Ganganalyse
Rollibasketball zum Mitmachen
Fußdruckmessung

Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit bei unserem Partner **BAUERFEIND®**

Für Sie vor Ort: Seit über 25 Jahren sind wir Spezialist im Orthopädietechnik-Handwerk und bieten Ihnen die gesamte Leistungspalette eines Sanitätshauses!

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK Estlandring 7 Tel. 0451 290 71 50	LÜBECK Schlutuper Str. 7 Tel. 0451 582 412 88	LÜBECK Moisliger Allee 6b Tel. 0451 498 25 43	TRAVEMÜNDE Am Dreilingsberg 7 Tel. 04502 880 97 07	TIMMENDORFER STR. Birkenallee 1 Tel. 04503 898 98 72	EUTIN Elisabethstr. 16-18 Tel. 04521 794 18 09
---	--	--	---	---	---

www.ostsee-medizintechnik.de

GESUNDHEITS-TIPP

Unterstützung bei Haarausfall

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Ihr Haar dünner wird oder warum Sie mehr Haare in Ihrer Bürste finden? Haarausfall ist ein weit verbreitetes Problem. In diesem Artikel werden wir die Fakten über Haarausfall beleuchten und Ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, um Ihr Haar gesund zu erhalten.

Haarausfall, auch als Alopezie bezeichnet, ist ein Zustand, bei dem Haare ausfallen und nicht wieder nachwachsen. Jeder von uns verliert täglich einige Haare, das ist vollkommen normal. Doch wenn der Haarverlust übermäßig wird und dauerhaft anhält, kann dies sichtbare Auswirkungen haben. Es gibt verschiedene Arten von Haarausfall, darunter:

1. Androgenetische Alopezie: Dies ist die häufigste Form von Haarausfall und wird oft durch genetische Faktoren beeinflusst. Bei Männern kann es zu Geheirats-ecken und einer Glatze führen, während bei Frauen das Haar in der Regel dünner wird.

2. Kreisrunder Haarausfall: Hierbei handelt es sich um runde, kahle Stellen auf der Kopfhaut oder anderen behaarten Körperteilen. Die genaue Ursache ist unbekannt, aber es wird angenommen, dass das Immunsystem eine Rolle spielt.

3. Diffuser Haarausfall: Dieser Haarausfall tritt auf, wenn das Haar gleichmäßig über die gesamte Kopfhaut ausdünn. Er kann aufgrund von Stress, Medikamenten oder Erkrankungen auftreten.

Haarausfall kann auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Hier sind einige der häufigsten Faktoren:

1. Genetik: Die Veranlagung für Haarausfall kann in der Familie weitervererbt werden. Wenn Ihre Eltern oder Großeltern unter Haarausfall leiden, erhöht sich auch Ihr Risiko.

2. Hormonelle Veränderungen: Hormonelle Veränderungen, wie sie während der Schwangerschaft, der Wechseljahre oder bei hormonellen Störungen auftreten können, sind oftmals die Ursache für Haarausfall bei Männern und Frauen.

3. Medikamente: Einige Medikamente, insbesondere Krebsmedikamente, Blutverdünner und Arzneimittel zur Behandlung von Depressionen, können Haarausfall verursachen.

4. Stress: Ein hohes

Stresslevel kann zu Haarausfall führen. Dies wird als telogenes Effluvium bezeichnet und tritt auf, wenn Haarfollikel in die Ruhephase gehen.

5. Mangelernährung: Eine unausgewogene Ernährung, die bestimmte Vitamine und Mineralien vermissen lässt, kann das Haarwachstum beeinträchtigen.

Um Haarausfall wirksam zu behandeln, ist es entscheidend, die genaue Ursache zu identifizieren. Neben den bereits erwähnten Faktoren wie Genetik, Hormonveränderungen und Stress gibt es auch andere Gründe für Haarausfall. Einige medizinische Bedingungen, wie Schilddrüsenerkrankungen oder Lupus, können zu Haarausfall führen. Ebenso kann eine schlechte Ernährung in Bezug auf einen Mangel an Eisen und Proteinen, das Haarwachstum beeinträchtigen. Ein Arzt oder Dermatologe kann Ihnen bei der Diagnose helfen und eine Behandlung empfehlen.

WIE KANN HAARAUSSALL BEHANDELT WERDEN?

- Es gibt Medikamente, die dazu beitragen können, den Haarausfall zu verlangsamen und das Haarwachstum anzuregen. Diese sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.
- Bei fortgeschrittenem Haarausfall kann eine Haartransplantation in Erwägung gezogen werden. Dabei werden Haarfollikel von einer Spenderstelle auf die kahlen Stellen transplantiert.
- Niedrigenergie-Laser können zur Stimulierung des Haarwachstums eingesetzt werden. Diese Behandlung kann in spezialisierten Kliniken durchgeführt werden.
- Eine ausgewogene Ernährung, Stressmanagement und eine gute Haarpflege können das Haarwachstum fördern. Achten Sie da-

rauf, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

Prävention ist immer besser als Heilung. Hier sind einige Schritte, die Sie ergreifen können, um Haarausfall vorzubeugen:

1. Gesunde Ernährung: Essen Sie eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen und Mineralien ist, die für gesundes Haarwachstum wichtig sind. Dazu gehören Vitamin A, Biotin, Eisen sowie Omega-3-Fettsäuren.

2. Stressmanagement: Versuchen Sie, Stress in Ihrem Leben zu minimieren, indem Sie Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation in Ihren Alltag aufnehmen.

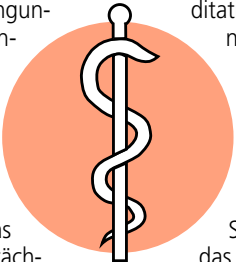
3. Sanfte Haarpflege: Verwenden Sie milde Shampoos und vermeiden Sie übermäßige Hitzeanwendungen auf Ihrem Haar. Zu viel Styling und Hitze können das Haar schädigen.

4. Regelmäßige Haarpflege: Halten Sie Ihr Haar und Ihre Kopfhaut sauber und gut gepflegt. Dies fördert ein gesundes Haarwachstum.

Die richtige Haarpflege ist entscheidend, um Haarausfall zu verhindern und die Gesundheit Ihres Haares zu fördern. Vermeiden Sie übermäßiges Styling mit Hitze und Chemikalien, die das Haar schädigen können. Verwenden Sie milde Shampoos und Conditioner, die auf Ihren Haartyp abgestimmt sind und spülen Sie Ihr Haar gründlich aus, um Produktablagerungen zu vermeiden. Das Bürsten und Kämmen Ihres Haares sollte sanft erfolgen, um Haarbruch zu minimieren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihr Haar von innen heraus zu stärken.

Haarausfall kann für viele Menschen belastend sein, aber es gibt Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen, die helfen können. Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind, und es gibt Unterstützung und Lösungen für dieses häufige Problem. Wenn Sie unter Haarausfall leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, um die beste Vorgehensweise für Ihre individuelle Situation zu besprechen. Mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit können Sie Ihrem Haar die bestmögliche Chance auf.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Besser schlafen bei Neurodermitis

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA) gibt Tipps wie die Schlafqualität verbessert werden kann.

Trockene, juckende zu Neurodermitis neigende Haut verursacht bei 90 Prozent der betroffenen Kinder Schlafprobleme. Schlafmangel aufgrund von trockenen juckenden Ekzemen kann Einfluss auf den Alltag haben. Als Folge sind tagsüber die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder eingeschränkt und die Stimmung ist oft gereizt. Aber es gibt Dinge, die zu besserem Schlaf in der Nacht beitragen. Bei mittelschweren bis schweren Fällen können systemische Therapien helfen. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA) gibt Tipps wie die Schlafqualität verbessert werden kann.

1. Cremen Sie Ihr Kind konsequent morgens und abends mit einer für Neurodermitis geeigneten Basispflege ein. Sorgen Sie außerdem für eine sachgemäße Anwendung der verschriebenen Medikamente.

2. Bei entzündeter Haut können eine leicht gekühlte Hautcreme oder ein feuchter Waschlappen auf der Haut Wunder wirken.

3. Üben Sie mit Ihrem Kind Techniken gegen den akuten Juckreiz ein, etwa Drücken statt Kratzen.

4. Schwitzen reizt die Haut und fördert den Juckreiz. Die Raumtemperatur sollte daher nicht zu hoch, Bettdecke und Schlafanzug nicht zu warm sein. Achten Sie auf glatte, luftdurchlässige Stoffe.

5. Nächtliches Kratzen geschieht oft unbewusst. Damit Ihr Kind dabei die Haut nicht verletzt, sollten die Fingernägel stets kurz und glatt gefeilt sein.

6. Unterstützen Sie einen Tagesablauf mit viel Bewegung, frischer Luft und aktiven Freizeitbeschäftigungen. So ist Ihr Kind abends meist automatisch müde.

7. Achten Sie auf regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten. Passen Sie diese dem Alter Ihres Kindes an. Erzwingen Sie kein allzu frühes Zubettgehen, wenn Ihr Kind dann noch nicht müde ist.

8. Vermeiden Sie Toben und anregende Spiele, Filme oder allzu spannende Bücher am Abend.

9. Mahlzeiten in den Alltag zu integrieren ist nicht immer einfach.



Elternratgeber



Unser Kind hat
NEURODERMITIS
Gemeinsam den Alltag meistern

Keine Sorge: Zum Abendessen darf ruhig etwas Einfaches sein. Vermeiden Sie aber schwer verdauliche Kost. Zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde liegen.

10. Kinder brauchen Rituale wie das abendliche Kuscheln, Vorlesen oder Singen. Dabei sollte es ruhig und entspannt zugehen.

11. Spielsachen gehören nicht ins Bett, ein oder zwei Lieblingskuscheltiere natürlich schon.

12. Der Körper braucht Dunkelheit, um in den Schlafmodus zu schalten. Auch darum gilt vorm Schlafengehen: Handy aus! Für Kinder, die sich im Dunkeln fürchten, gibt es schöne Nachtlichter.

13. Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen, heißt es. Geben Sie Ihrem Kind die Chance, vor dem Schlafengehen Sorgen loszuwerden. Besprechen Sie Ihre Anliegen aber besser tagsüber.

Die regelmäßige Hautpflege – die sogenannte Basistherapie – ist in jeder Krankheitsphase ein Grundpfeiler der Neurodermitis-Behandlung. Sie hat zum Ziel, die

gestörte Hautbarriere so zu stabilisieren, dass Krankheitsschübe hinausgezögert, abgemildert oder sogar verhindert werden. Bei schweren Fällen mit quälendem Juckreiz, Rötungen und Hauttrockenheit kommen systemische Therapien in Frage. Damit wird ursächlich in das Entzündungsgeschehen eingegriffen und zielgenau der Teil im Immunsystem unterdrückt, der im Zusammenhang mit der Neurodermitis überreagiert. Hier helfen auch neue Medikamente, die mit Hilfe von Antikörpern gezielt die Entzündungszellen blockieren, die die Neurodermitis auslösen. Dadurch wird die Entzündungsreaktion gestoppt und die Haut kann sich wieder erholen. Eines dieser Medikamente ist seit einiger Zeit auch für Babys ab dem 6. Lebensmonat zugelassen.

Als begleitender Ratgeber gibt es die kostenlose DHA-Broschüre „Unser Kind hat Neurodermitis“. Unter www.dha-neurodermitis-behandeln.de ist der Download als PDF möglich.

Meine Nachrichten. Mein LN-E-Paper. Meine doppelte Tablet-Freude.

Sichern Sie sich ein Tablet und die LN als E-Paper inklusive LN+. Dazu erhalten Sie ein zweites Tablet zum Vorzugspreis oder 100 € geschenkt.

Zweites
Tablet zum
Vorzugspreis oder
100 €
geschenkt!



Und so geht's: QR-Code scannen oder online bestellen unter www.LN-abo.de/geschenkt23

Lübecker Nachrichten

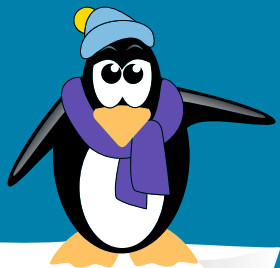


Wissen, was Lübeck,
unseren Norden und
unsere Welt bewegt.

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Diclox forte

150 g



32 %
gespart

statt 24,97 €

16.95*
€

kg = 113 €

Nasic Nasenspray

10 ml

für Erwachsene



28 %
gespart

statt 7,25 €

5.25*
€

l = 525 €

Aspirin complex

20 Beutel

bei Erkältungskrankheiten,
Grippalen Effekten,
Schnupfen und Fieber



22 %
gespart

statt 17,98 €

13.98*
€

Paracetamol Ratiopharm

500 mg

20 Tabl.



47 %
gespart

statt 3,70 €

1.95*
€

Hoggar Night

20 Tabl.

zur Kurzzeit
Behandlung von
Schlafstörungen



40 %
gespart

statt 15,82 €

9.50*
€

Sinupret extract

20 Stck.



30 %
gespart

statt 15,55 €

10.85*
€

+ größte Auswahl*
+ bestens beraten
+ keine Einheitsmedizin
= einfach in guten Händen!



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin plus C

40 Brausetabl.



30 %
gespart

statt 21,79 €

15.25*
€

Rufen Sie uns an oder bestellen Sie unter: www.pinguinapotheke24.de

*Für alle Produkte gilt zu Risiken u. Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker - Dieser Preis gilt nach den gesetzlichen Bestimmungen, wenn diese Arzneimittel zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen abgegeben werden - Gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel.

Angebote gültig vom 13.01.2024 - 20.01.2024

Am Hauptbahnhof/
ZOB
Konrad-Adenauer-Str. 1
Tel.: 0451/82966


Im Hochschulstadtteil /
Im Campus
Alexander-Fleming-Str. 1
Tel.: 0451/292 896 66

In der Mühlenstraße
Südl. Altstadt
Mühlenstr. 37
Tel.: 0451/707 510 10

In der Königstraße
auf 2 Etagen / EG + 1. OG
Königstr. 59-63
Tel.: 0451/292 75 55

Verzei- rung an Bau- werken		Musik- drama	Indianer- stamm in Nord- amerika		med.: Kno- chenab- nutzung	leichter Wind in Räumen	ab- schlie- ßend	wür- digen, aus- zeichnen	Gelände- wagen	chine- sische Dynastie	ital. Schau- spielerin (Sophia)	Falsch- meldung in der Presse	Hoch- gebirge in Süd- amerika	Insel- staat im Pazifik	Rand	Ab- chieds- gruß	euro- päisches König- reich		bayrisch: nein
							ego- zentrisch						Bogen- gang						
Lehr- auftrag			Atem- organ				alter Ton- träger (Abk.)	zu Herzen gehend					Wärme- spender		Quell- gebiet des Rheins				
					niedrige Tempe- ratur	poetisch: Er- quickung			US- Schrift- steller † 1849		Schüssel						Schla- gerstar (Rober- to)		englisch: oder
Ehren- name der röm. Kaiser			franz. Auto- renn- strecke	Kfz.-Ge- triebe- teil					nicht präzise					Radon- isotop		TV-Mode- rator (Kurz- name)			
Com- puter- netzwerk (engl.)		Leicht- athletik- wett- kämpfe											Nutz- tiere	Teil des Bruchs (math.)					
						Balkon- pflanzen										griechi- scher Hirten- gott			Fußball- wette (Kw.)
				dt. Tanz- kapell- meister † 1973	Fuß-, Hand- gelenk							blind- wütiges Töten				eine der Gezeiten		Jubelruf aus dem A.T.	
kleinste Teilchen	provo- zieren	chemi- sches Element		Vorname d. Schau- spielerin Sommer								Wasser- fahrzeug	russi- scher Frauen- name		Wider- hall				
auf- müpfig, wider- spenstig																			
				Teil des Fisch- skeletts	Abk.: ohne Umsatz							nord. Herrin des Meeres			von ge- ringer Wasser- tiefe		derart		
franzö- sisches Depar- tement			Spiel- karten austeilen									Stock- werk	dt. ex- press. Schrift- steller †	Fremd- wortteil: halb				italie- nisch: drei	
Dekor				franzö- sisch: hier												ge- wollte Hand- lung			
					argen- tinische Währung														
Nerven betref- fend			Leib- eigener	Schrift- steller- verband (Abk.)											Kloster auf Mallorca	englisch: eins			
Höflich- keits- wort	West- goten- könig	Werk- zeug- griff				Neu- ordnung, Umge- staltung							Jubel- welle im Stadion (La ...)	Haupt- stadt von Tibet					sport- licher Wett- bewerb
				Greif- vögel	persön- liches Fürwort	int. Kfz.-Z. Argen- tinien	ge- schmack- los	Gegen- wart		afrika- nische Kuh- antilopen	magi- sche Wirkung	Meeres- säuge- tier	Dring- lich- keits- vermerk			Südost- asiat		ein Umlaut	
Jagd- reise in Afrika		gewiefter Mensch (franz.)	Ge- sprächs- leitung							eigen- licher Name der Monroe				einfühl- sam	Katzen- laut				
					Haupt- stadt von Bash- kirien		Kinder- frau	Figur in 'Die Kam- melien- dame'				Heraus- forde- rung	Stadt im Sauer- land	kurzer heftiger Regen					
Neben- buhler					Bausatz (engl.)	das Ganze, insge- samt			Lebens- gemein- schaft	ein Farbton					Hoch- gebirgs- weide		weib- licher Artikel		
			Ziffern- kennung (engl.)	Regie- rungs- sitz in Moskau				Abk.: Elektro- technik	weib- licher Nach- komme					Drei- finger- faultier	Initialen der Monroe	Fremd- wortteil: doppelt			
Hast		vertraut				Mitglied eines Ordens				Soßen- tunke			Verwand- tschaft						
kleinste drei- stellige Zahl						Untaten zugeben					Längen- maß								


Jetzt schon ans Frühjahr denken:
Machen Sie Ihre Terrasse zu Ihrem neuen Lieblingsort!



Winteraktion:
12 % Rabatt

Schnell sein lohnt sich:
Wir bauen innerhalb von 4 Wochen auf!

Nelson Park Terrassendächer
23701 Eutin, Albert-Einstein-Straße 23
Servicebüro Lübeck:
23588 Lübeck, Auf der Heide 10
0 45 21 / 8 26 48 17 - www.nelsonpark-td.de



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

„KulturKaffeeTafel“ gegen Einsamkeit

Kulturelle Darbietungen bei Kaffee und Kuchen kommen gut an.

LÜBECK. „Nach Corona wurden meine Tage irgendwie länger, dunkler und einsamer“, sagt Monika, Gast der KulturTafel Lübeck. „Meine wenigen Kontakte sind während dieser Zeit weggebrochen. Euer Angebot kam genau zur richtigen Zeit, denn zusammen ist man schließlich weniger allein!“ Für sie – genauso wie für alle anderen Gäste der KulturTafel Lübeck – veranstaltet der Verein seit 2022 einmal monatlich die „KulturKaffeeTafel“. Bei Kaffee, Kuchen und Kultur können die Gäste miteinander ins Gespräch kommen. Das Format wird äußerst gut angenommen – der Bedarf ist also groß.

Der Ablauf ist dabei immer der Gleiche: Erst findet eine kulturelle Darbietung statt und danach können die Gäste der KulturTafel sich bei Kaffee und Kuchen untereinander austauschen. Programmatisch hält die „KulturKaffeeTafel“, die von der Träger-Stiftung finanziert wird, in diesem Jahr einiges bereit: Ein Zauberkünstler, eine Märchenerzählerin sowie Musikerinnen und Musiker verschiedenster Genres sind bereits eingeladen.

Das Format stärkt also gleichzeitig die freischaffende Kulturszene Lübecks, indem sie Künstlerinnen und Künstlern eine bezahlte Auftrittsmöglichkeit bietet. Das Schöne dabei ist: Jedes Mal kommen die Gäste der Kul-



Christina Reitemeier und Elisabeth Fricker vom Philharmonischen Orchester Lübeck waren schon mehrmals bei der „KulturKaffeeTafel“ zu Gast. Foto: KulturTafel

turTafel hinterher mit den Kulturschaffenden ins Gespräch. Und oft ist die „KulturKaffeeTafel“ auch der Anfang einer ‚kulturellen Liebesbeziehung‘. So sagte kürzlich ein Gast nach einem Cello-Solokonzert: „Wow, das war mega! Ich hätte nie gedacht, dass

mir solche Musik gefällt. Aber ich fand es total super! Jetzt würde ich sogar gerne mal in ein klassisches Konzert gehen, was ich vorher nie für möglich gehalten hätte.“ Neben Kaffee, Kuchen und Kultur gibt's die Horzinterweiterung also gratis mit dazu.

IHK-Lehrgang für Recruiter

LÜBECK. Die Wirtschaftsakademie in Lübeck präsentiert einen neuen IHK-Zertifikatslehrgang zum strategischen Recruiting: Die praxisorientierte Weiterbildung Recruiter/-in (IHK) richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Personalabteilungen, Personalverantwortliche sowie an Beschäftigte, die in der Personalvermittlung oder Personalberatung tätig sind. Der Onlinelehrgang vermittelt kompaktes Know-how rund um moderne Personaltools, professionelle Personalauswahlverfahren, Talentpool-Management und Marketing im Recruiting.

Teilnehmende erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein bundesweit anerkanntes IHK-Zertifikat. Ein kostenloser Online-Infotermin am 18. Januar bietet Interessierten die Möglichkeit, mehr über den Lehrgang, der im März startet, zu erfahren und Fragen zu stellen.

➔ Weitere Informationen und Anmeldung zum kostenlosen Beratungstermin bei Bettina Neumann per E-Mail an bettina.neumann@wak-sh.de sowie unter www.wak-sh.de/recruiter.

Kostenloser Eltern-Kind-Treff

LÜBECK. Ein kostenloser Eltern-Kind-Treff (Krabbelgruppe) startet im Awo-Familienzentrum Willy Brandt, Stargardstraße 21. Der ungezwungene Treff findet ab Februar jeden Donnerstag von 10 bis etwa 12 Uhr im Familienzentrum statt. Anmeldung unter Telefon 0451/2 03 57 03.

KOKUBU - The Drums of Japan

6. Februar 2024 19:30 h MuK

Magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötentönen

Eine der größten Trommelshows der Welt

Nach den grandiosen Publikums- und Kritiker-Erfolgen ihrer Deutschland-Gastspiele 2019 und 2020 und 2023 ist das Ensemble mit Sound of Life 2024 zurück auf den Bühnen Europas.

Neben der authentischen und hypnotisch – faszinierenden Energie dieser spektakulären Show verfolgt KOKUBU noch einen weiteren Ansatz: die tiefgreifende Spiritualität Japans wird mit jedem Ton erlebbar gemacht. 2024 kommen drei große O - Daiko Trommeln zum Einsatz und geben der Gruppe einen noch imposanteren Auftritt. Ein neues Bühnenbild und eine spektakuläre Lichtkonzeption runden das außergewöhnliche Trommelevent ab.

Tickets unter www.reservix.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

KÜSTENFISCHER.DE

Gardinen SCHLICHTING

Unsere Winterangebote

35%

auf den Nählohn
Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.01.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Wir waschen Gardinen

35%

auf maßgefertigte Plissees,
ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.01.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Schwartauer Allee 13a-15 · 23554 Lübeck
5 Parkplätze vor den Schaufenstern · Haltestelle Wickedestr. Linie 1 + 10
Montag - Freitag 10.00 - 18.00 · Sonnabend 10.00 - 13.00
Tel. 0451-43115 · www.gardinen-schlichting.de

KNUTZEN HOME

PLISSEES NACH MASS

BERATUNG UND AUFMASS **KOSTENLOS** BEI IHNEN ZU HAUSE!

Sun*Light KOLLEKTION

bis zu

35% Rabatt

SERVICELEISTUNGEN

Unsere Profis sind gerne für Sie da!

BERATUNG UND AUFMASS VOR ORT • EIGENE BODENLEGER • DEKORATEURE UND NÄHERINNEN • SONDERANFERTIGUNGEN • KETTELSERVICE • LIEFERUNG & MONTAGE • NÄHSERVICE • SCHLAFKONZEPTE • SONNENSCHUTZ NACH MASS • TEPPICH ZU HAUSE TESTEN • TREPPENRENOVIERUNG • WERZEUGVERMIETUNG • WOHNRAUMBERRATUNG • WUNSCHFARBE MISCHEN • u.v.m.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Testsieger Service

Fachmärkte Bodenbeläge/Heimtextilien

TEST Aug. 2023 6 Filialisten

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

BERATUNG

MONTAGE

NÄHSTUDIO

VERLEGUNG

LIEFERUNG

TREPPENRENOVIERUNG

KNUTZEN HOME **Lübeck**
Osterweide 14 · Tel. 0451 / 50 49 060
luebeck@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Eutin**
Industriestr. 12a · Tel. 04521 / 79 56 00
eutin@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Oldenburg in Holstein**
Am Voßberg 8 · Tel. 04361 / 50 63 90
oldenburg@knutzen-home.de

STELLENMARKT

Sie möchten sich beruflich verändern, Sie suchen eine neue Herausforderung

Erfüllen Sie sich diesen Wunsch und wechseln Sie zu uns als

KFZ Mechatroniker M/W/D
Blechslosser M/W/D

Als KFZ Mechatroniker entwickeln wir Sie zum Fachtechniker, Systemtechniker, Diagnosetechniker.
Als Blechslosser qualifizieren wir Sie über unsere Schulungspartner.

Was bieten wir Ihnen:

- Familiäre Arbeitsatmosphäre
- Ein Gehalt, das zu Ihnen passt
- Weiterbildungsmöglichkeiten digital und in Präsenz in Köln

Bewerbungen ohne Lebenslauf, Anruf genügt, wir vereinbaren einen Gesprächstermin.

Telefon: Hotline 0451-62002-25

Autohaus Reköndt

Kantstr. 20, 23556 Lübeck
www.rekoendt.de



Wir suchen ab sofort in Festeinstellung eine Bürohilfe (m/w). Quereinsteiger sind herzlich bekommen; Pünktlichkeit, Kollegialität und ein offener Umgang mit Mitarbeitern ist wünschenswert. Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: ilzgmhb@t-online.de

Suche Arbeit im Bereich der Badezimmer-Sanierung - Fliesen, Mauern, Klempnerei Malern. ☎ 0157 - 8783 8999

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Mitarbeiter/innen in Voll- & Teilzeit für unsere Spielothek in Lübeck
Bewerbungen: 0175 / 214 87 50



Wir suchen ab sofort eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann** (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB
Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €* Zulagen & Jahressonderzahlung**
bereits inklusive
*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung
**13. Monatsgehalt oder monatl. Auszahlung
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!
Frau Sabrina Zander
E-Mail: einrichtungsleitung@haus-eichenhof-luebeck.de

Segeberger Straße 48 b
23617 Stockelsdorf
(0451) 498 67-0

Bedienung für unsere Gastronomie gesucht. Tel.: 0151 / 42 48 24 13

Wir suchen: 1 Bügler (m/w/d) für die chemische Reinigung. Starker Reinigung und Wäscherei ☎ (0 451) 21 628 Bad Schwartau

Wir suchen **PTA und PKA** m/w/d jeweils in Teil- und Vollzeit
Lilien-Apotheke Segeberger Str.
Segeberger Str. 15
Stockelsdorf
Tel. 0451- 49 8 49 0
www.lilapo.de
Bewerbung telefonisch oder per Mail an: info@lilapo.de

ELEKTRIKER o. INDUSTRIEMEISTER
IM BEREICH PHOTOVOLTAIK (M/W/D)

HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT

- 1.000 € Wechselbonus
- Über tarifliche Vergütung und Bonuszahlungen
- Firmenfahrzeug (auch zur privaten Nutzung)
- Keine Wochenendarbeit
- Unbefristetes Beschäftigungsverhältnis
- Hochwertige Arbeitsausrüstung mit modernen Werkzeugen

SEI UNSER EXPERTE

- Du koordinierst die Installations- und Montageteams vor Ort
- Du bist der regionale Ansprechpartner, den alle Kunden gerne um Rat fragen
- Du übernimmst die AC-seitige Installation ab Wechselrichter und schließt Photovoltaikanlagen, Speichersystemen und Ladestationen an
- Du bist unser Experte und wir freuen uns über Dein Fachwissen

Bewerbung per E-Mail an:
Pankow Projektentwicklung, landsberg@pankow-projekte.de, 0151/64 08 94 03
www.pankow-projekte.de



Erzieher (m/w/d) gesucht

Für unsere kleine individuelle Kita suchen wir zur Verstärkung unseres Teams zu sofort eine/n motivierte/n und engagierte/n Erzieher/in in Vollzeit für die Arbeit im Krippen- und Elementarbereich.
Außerdem haben wir noch einen FSJ/BFD Platz zu besetzen.
Wir freuen uns auf Bewerbungen per E-Mail unter stoppelhoppser-tzl@t-online.de oder per Post an
Kita Die Stoppelhoppser • Seelandstraße 3, 23569 Lübeck

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Abholung von gebr. Möbeln für Bedürftige in Ukraine. Tel.: 0176/55 29 18 30

4 Jahre alte Couch, in grau, sehr gepflegt, ohne Flecken, rauch- und tierfreie Wohnung, Maße: 220x 230x 113, 9-Zonen-Taschenfederkern mit 2 Kopfstützen, NP 1.700€ für VB 500€ ☎ 0451/55116

Ab sofort suchen wir gebr. Möbel für die Ukraine ☎ 04 51 / 59 98 82 09

BEKLEIDUNG

Damenjacke lang NEU echt Schaffell mit Kapuze grau Gr.44, (XL) 350€ ☎ 01 76 20 58 22 23

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Modellisenbahn von Sammler gesucht. ☎ (0451) 49 56 59

Suche Hirschgeweih, Abwurfstangen, Damgeweihe. ☎ 0163 8 118 894

HOBBY UND FREIZEIT

Alte Münzen v. Sammler ges. ☎ 01 71 / 64 03 70 00

Fussball-Fan sucht alte Sammelbilder, Fotos, Stadionprogramme, Autogramme u.v.a. vor 1990. ☎ 04 21 / 32 25 73 53

MARDER-Holzkastenfalle, Lebendfalle auch f. Waschbär zu verk. ☎ 01 73 / 95 28 17 4

Suche E-Bike. ☎ 01578/5740057

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

Schlagzeug/Gitarrenunterricht ☎ 04 51 / 81 03 88 66

BOOT- / WASSERSPORT

Altes Motorboot, 24 Zoll, 1 Motor. Z-Getriebe, GFK, Werftbau, Cornett, kl. techn. Mängel ☎ 0160/98577198

Dienstleistungen

Wer hilft mir, auf meinen Laptop eine Cloud für Fotos vom Handy einzurichten? Bitte um Hausbesuch. ☎ 017 52 23 58 43

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Bildschöne Gabriele, 73 J., seit kurzem verwitwet, bin eine natürliche, herzliche Frau, jung geblieben, unkompliziert und häuslich. Die Einsamkeit ist nicht leicht für mich, mir fehlt das tägliche Miteinander, ich habe keine großen Ansprüche, nur Sehnsucht nach einem ehrlichen Lebenspartner, habe ein Auto und würde am liebsten zusammenziehen. pv ☎ 0157 – 75069425

DISKRETE TREFFS

Er, 57 J., dev. su. dom. Paar. Sie u. ihn zw. 40-70 J., Kfl. ☎ 0160/5240770

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Nackte Rentnerin (67) 0174-512 09 97

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Grömitz

Penthouse Wohnung in Strandnähe! 4 Zi., ca. 90 m² Wfl., EBK, bodentiefe Tür- und Fensterelemente, ca. 60 m² umlaufende Dachterrasse, ca. 1,2 km zum Strand von Grömitz, ab 01.12.2023 frei, Bj. 2000, V: 134,8 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-ZH, KP: 495.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - Kücknitz

1-Zimmer-ETW mit ca. 36,14 m² Wfl., EBK, Wannenbad, Balkon, Kellerraum und Dachbodenabteil vorh., Außenstellplatz, Wohnanlage auf ca. 8.796 m² Erbpachtgrundstück, Bj. 1962, V: 126 kWh/(m²a), Kl: D, FW-Hz, KP: 80.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - Kücknitz

Vermietete 2-Zimmer-ETW mit ca. 47,65 m² Wfl., EBK, Wannenbad, Balkon, Kellerraum und Dachbodenabteil vorh., Außenstellplatz, Wohnanlage auf ca. 8.796 m² Erbpachtgrundstück, Bj. 1962, V: 119 kWh/(m²a), Kl: D, FW-Hz, KP: 64.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Getrud

Perfekt geschnittene, renovierungsbed. 3-Zimmer-Wohnung in zentraler Lage, ca. 79 m² Wfl. im Hochparterre, Wohnzimmer mit Balkon, helle EBK, Wannenbad mit WMA, separates Gäste-WC, Hauptschlafzimmer zum Garten, überdachter Stellplatz, Bj. 1972, V: 134 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz, aus 2005, KP: 225.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Mölln

Attraktive 1-Zi.-Wohnung mit Blick ins Grüne! Ca. 30 m² Wfl., 1. OG, Küche mit WMA, WZ/SZ mit Balkonzugang, Stellpl., Keller- und Dachbodenraum, Bj. 1963, V: 157,9 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-ZH, KP: 65.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Pötenitz

Traumhafte 2-Zimmer-ETW in Feldrandlage, ca. 63,20 m² Wfl., 1. OG, WZ mit Balkonzugang, helles Vollbad mit Fenster, EBK mit E-Geräten, mech. Außenrollläden, Keller mit WMA, gr. Gartengrundstück zur Mitnutzung, Bj. 1997, Gas-Hz, aus 2023, V: 111,5 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 235.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

AUSGABE WEG?
... IN RUHE ONLINE LESEN



Sie finden alle Ausgaben des Wochenspiegels als e-Paper unter:
www.wochenspiegel-online.de

wochen
spiegel

Ratzeburg

Attraktive 2,5-Zimmer-ETW für Kapitalanleger, unweit des Küchensees, ca. 77 m² Wfl., großer Wohn-/ Essbereich mit Zugang zum Süd-West-Balkon, Badezimmer m. Badewanne, Fahrstuhl vorh., aktuelle Mieteneinnahmen 7.200,- € NKM p.a., Bj. 1967, B: 153,6 kWh/(m²a), Kl: E, Öl-ZH, KP: 150.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Scharbeutz Pönitz

Neubaueigentumswohnung mit großem Gartengrundstück, ca. 84 m² Wfl., 3 Zi., ca. 160 m² Garten mit Sondernutzungsrecht, heller Wohn-/ Essbereich, offene EBK, 2 ebenerdig DB, sonnige Südterrasse, KfW 55 Haus, Fußbodenhz., Bj. 2022, B: 17,0 kWh/(m²a), Kl: A+, Strom-WP, KP: 425.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

St. Jürgen, 2-Zi.-ETW, ca. 60m², Balkon, EVA: 145 kWh/(m²a) Fernwärme, C, BJ. 1965, 135.000€ zzgl. Courtage jpMakler ☎ 0163/1431986

Travemünde

Kapitalanleger aufgepasst! Vermietete Eigentumswohnung in Strandnähe, ca. 63 m² Wohnfläche, 3 Zimmer, Süd-Ost-Balkon mit Meerblick, geräumige Küche, Fahrstuhl vorh., Mieteinnahmen ca. 630,- € NK/ Monat, Bj. 1961, lfd. instandgehalten, Hz. 2020 erneuert, V: 111,5 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 170.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Die Lübecker Nachrichten GmbH ist ein Medienhaus mit Tageszeitungen, Anzeigenblättern, Spezialpublikationen sowie einer Vielzahl von digitalen Angeboten. Mit ihrer Zeitung „Lübecker Nachrichten“ ist sie Marktführer in der Region und gehört zur MADSACK Mediengruppe.

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in unbefristeter Anstellung einen

Berater Digital Store (d/m/w)

mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 25 Stunden, bzw. bis 20 Std. (z.B. Werkstudenten)

Ihre Aufgaben:

- kompetente Beratung der Kunden zu unseren digitalen Produkten, insbesondere dem E-Paper und den Tablets
- Vorstellung der digitalen Angebote
- aktiver Verkauf von Abonnements und Tablets
- Pflege und Ausbau der Kundenbeziehungen im Digital Store
- Sicherstellung eines exzellenten Kundenservices und Klärung von Kundenanfragen telefonisch und persönlich

Ihr Profil:

- Erfahrung im Verkauf und in der Kundenberatung
- Begeisterung für digitale Medien und Technologien. Sicherer Umgang mit mobilen Endgeräten - idealerweise Android und iOS

Ihr Herz schlägt für Medien? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Lübecker Nachrichten GmbH
Personalabteilung
Herrenholz 12, 23556 Lübeck
E-Mail: bewerbung@ln-luebeck.de

- hohe Serviceorientierung
- Kommunikationsstärke und Freude am Umgang mit Menschen
- Eigeninitiative und Teamfähigkeit
- Interesse an aktuellen Entwicklungen im Medienbereich

Wir bieten:

- eine abwechslungsreiche Tätigkeit in der Lübecker Innenstadt
- aktive Mitarbeit an der Digitalisierung eines renommierten Medienunternehmens
- Mitarbeit in einem motivierten Team
- flexible Arbeitszeitmodelle
- Weiterbildungsmöglichkeiten (z.B. über den MADSACK Medien Campus)
- JobRad, EGYM Wellpass, Jobticket



Hilfebedürftigen
Nachbarn helfen

LÜBECK. Die kostenlose Fortbildung „Nachbarschaftshilfekurs“ informiert Privatpersonen ohne fachliche Ausbildung, die hilfebedürftige Menschen zu Hause und im Alltag unterstützen möchten. Das Angebot des Fortbildungszentrums Pflege und Soziales der Johanniter-Unfall-Hilfe findet am 19. Januar von 9 bis 16 Uhr statt. Das Kursangebot ermöglicht eine sichere Betreuung von hilfebedürftigen Menschen und ist Voraussetzung für eine Honorierung der geleisteten Unterstützung durch die Pflegekassen. Um Anmeldung wird bis zum 16. Januar gebeten bei Urte Speckenbach, E-Mail: urte.speckenbach@johanniter.de, Telefon 0451/ 58 01 06 21. Die Kurse finden an der Johanniter-Geschäftsstelle, Bei der Gasanstalt 12, bei Erreichen der Teilnehmerzahl statt.

„Klangrauschen“
im Haus Eden

LÜBECK. Die Werkstatt für aktuelle Musik ist am Sonntag, 21. Januar, um 18 Uhr zu Gast beim „Klangrauschen“ im Haus Eden, Königstraße 25. Für ihr drittes Konzert in dieser Saison kooperiert die Konzertreihe „Klangrauschen“ mit der Musikhochschule Lübeck. Ninon Gloger (Synthesizer), Flavio Virzi (E-Gitarre), Corinna Eikmeyer (Cello) und Nicola Hein (Elektronik) führen ein Ensemble von Studenten der Musikhochschule durch eine akustische Reise in einem Konzert, in dem die Grenzen zwischen notierter und improvisierter Musik äußerst fragil sind. Eintritt: 15/sechs Euro, für Angehörige der MH Lübeck frei.

Zeughaus soll Zentrum
für Demokratie werden

Die Nazi-Diktatur in Lübeck ist ungenügend aufgearbeitet. Das soll sich ändern, und dazu braucht es eine besondere Einrichtung.

LÜBECK. Jedes Jahr am 5. Januar erinnern die Lübecker SPD und das Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold an die Ermordung des sozialdemokratischen Widerstandskämpfers Julius Leber. In diesem Jahr verknüpft das Reichsbanner mit der Erinnerung eine Zukunftsforderung – die Einrichtung eines Zentrums für Demokratie und Menschenrechte im Zeughaus.

„Wir wollen eine öffentliche Diskussion auslösen“, erklärt Jan Schenkenberger vom Reichsbanner, Lübeck brauche einen lebendigen Ort für die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Das Zeughaus mit den Gestapozellen im Keller sei ein Symbol für Leid, für Täterschaft, für Schweigen.

Das Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold wurde 1924 von SPD, Zentrumsparlei und DDP gegründet und galt als größte demokratische Massenorganisation der Weimarer Republik. Es existiert als Bund aktiver Demokraten heute noch mit dem Ziel, die freiheitlich-demokratische Verfassung der Bundesrepublik zu bewahren.

Es gebe in Lübeck viele lobenswerte Einzelinitiativen, erklärt Schenkenberger: „Einen zentralen Ort, der Konfrontation mit der NS-Vergangenheit ermöglicht und dabei eine Brücke zur



Das Zeughaus am Dom soll nach Vorstellung des Reichsbanners ein Zentrum für Demokratie und Menschenrechte werden. Foto: Agentur 54°

Gegenwart und Zukunft schlägt, gibt es in Lübeck nicht.“

Der Historiker stellt sich das Zentrum für Demokratie und Menschenrechte vor wie das Willy-Brandt-Haus in der Königstraße, nur mit einem anderen inhaltlichen Schwerpunkt. Dass Lübeck aus dem Zeughaus mehr machen sollte als ein Depot für die Völkerkundesammlung und Büroflächen für Behörden, hat die Berliner Politikwissenschaftlerin Claudia Fröhlich der Stadt

schon im September 2022 ins Konzept für eine neue Erinnerungskultur geschrieben.

„Das Zeughaus ist ein historischer Ort in der Hansestadt Lübeck, an dem materielle Spuren der NS-Zeit, Spuren von Gewalt, Terror und Unrechtsherrschaft noch sichtbar – aber nicht öffentlich zugänglich – sind“, hat Claudia Fröhlich festgestellt. Die Zentrale der Gestapo sei nur mit einer Gedenktafel am Zeughaus markiert. „Die konkreten zeitge-

schichtlichen Ereignisse und deren Bedeutung für die Stadtgesellschaft Lübecks im 20. Jahrhundert sind öffentlich nicht dokumentiert und werden nicht erinnert“, so die Wissenschaftlerin.

Enrico Kreft vom Reichsbanner sagt: „„Das Schicksal Julius Lebers zeigt uns, was Menschen einander antun können. Es lehrt uns, dass die Anerkennung von Menschenrechten und eines respektvollen rationalen Diskurses die Voraussetzung von Toleranz sind.“ **DOR**

VHS startet mit
neuem Programm

LÜBECK. Die VHS Lübeck begrüßt das neue Jahr und alle Bildungshungrigen mit einem umfangreichen und vielfältigen Programm, das eine breite Palette aus den Bereichen Kultur, Gesundheit und Kreativität bietet. Auch gesellschaftliche oder historische Themen und Sprachkurse kommen nicht zu kurz. Das neue Programmheft liegt bei den bekannten Auslagestellen aus. Es ist aber auch unter <http://www.luebeck.de/vhs> abrufbar. Eine Anmeldung zu dem gewünschten Kurs ist direkt online möglich.

Sprechstunde des
Wohngeldservices

LÜBECK. Der Bereich Soziale Sicherung erweitert den dezentralen Wohngeldservice und bietet jetzt auch im Stadtteil St. Lorenz Süd einen Beratungs- und Antragservice für alle Wohngeldinteressierten an. Die Wohngeldsprechstunde findet jeweils am dritten Mittwoch im Monat von 9 bis 12 Uhr am Kolberger Platz 1 in den Räumen der Wohnberatungsstelle „Wohnen im Alter“ statt, erstmalig am 17. Januar. Eine Terminvereinbarung ist nicht notwendig.

Agenturen für
Arbeit geschlossen

LÜBECK/ OSTHOLSTEIN. Die Agenturen für Arbeit in Lübeck, Eutin und Oldenburg bleiben am 17. Januar wegen einer internen Veranstaltung geschlossen. Einladungen mit Termin sind davon nicht betroffen. Die Jobcenter in Lübeck und Ostholstein sind zu den üblichen Zeiten geöffnet.

Medizin

ANZEIGE

Cellulite, Falten,
schlafte Haut?



Dieses Arzneimittel
hilft von innen!

Oft stehen wir Frauen vor einem scheinbar unlösbaren Problem: Wie werde ich die schlaffe Haut, die lästigen Dellen und Falten los? Diese unschönen Erscheinungen entstehen durch ein schwaches Bindegewebe, also von innen.

Wissenschaftlern ist es gelungen, ein Arzneimittel mit einem dualen Wirkstoffkomplex zu entwickeln (Revoten Tabletten, rezeptfrei, Apotheke), der von innen wirkt! Die zwei enthaltenen natürlichen Arzneistoffe dienen laut den Ergebnissen der Arzneiprüfungen und der Pharmakologie als Anregungs- sowie Heilmittel für die nachlassenden Stoffwechselvorgänge im Bindegewebe.

So können unschöne Anzeichen von Bindegewebsschwäche wie schlaffe Haut und Cellulite natürlich von innen bekämpft werden.

Für Ihre Apotheke:
Revoten Tabletten
(PZN 18405588)



www.revoten.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden.
REVOTEN. Wirkstoffe: Acidum silicicum Trit. D4, Calcium carbonicum Hahnemannii Trit. D4. Die Anwendungsgebiete entsprechen den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehört: Bindegewebsschwäche. www.revoten.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Remitan GmbH, 82166 Gräfelfing

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

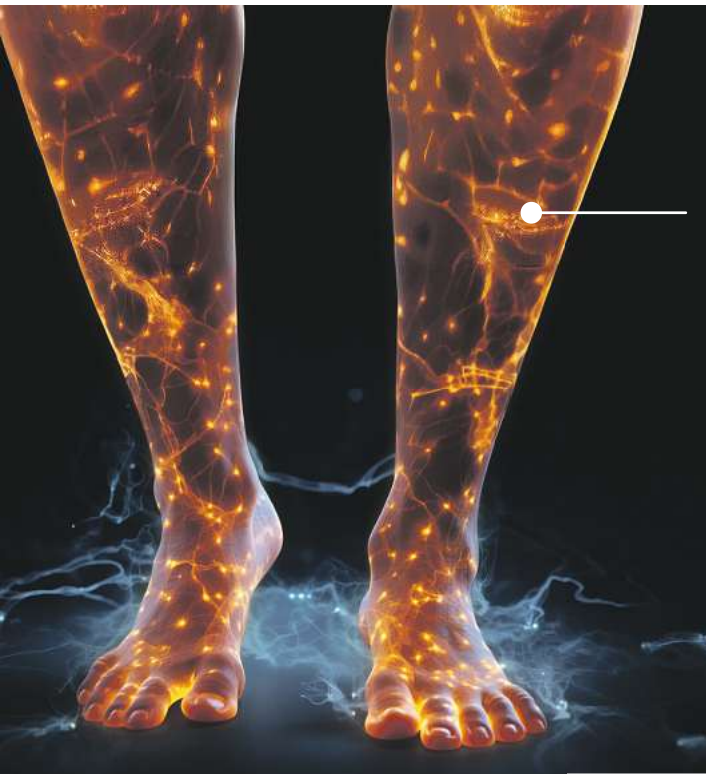
Brennen, Kribbeln,
Taubheitsgefühle?

Oft stecken die
Nerven dahinter!

Zahlreiche Deutsche leiden unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen, die häufig durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühle begleitet werden. Insbesondere nachts ein Albtraum – an Schlaf ist mit diesen Missempfindungen kaum zu denken. Was viele nicht wissen: Oft stecken die Nerven dahinter. Durch Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können diese gereizt oder geschädigt werden. Die Folge: Nervenschmerzen.

Nervenschmerzen richtig
behandeln

Bei Nervenschmerzen zeigen viele Schmerzmittel nur wenig Wirkung. Das bestätigen auch Mediziner der deutschen Ge-



sellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen

Nährstoff-Power für starke Nerven

Schon gewusst? **Restaxil UMP B-Komplex** (Apotheke, PZN: 16198895) bietet mit seinem speziellen Nährstoff-Komplex die ideale Ergänzung zum bewährten Arzneimittel Restaxil. Es enthält den gesamten Vitamin B-Komplex, Calcium und Uridinmonophosphat (UMP). Vitamin **B1, B3, B6 und B12** sind beispielsweise wichtig für eine normale Funktion des Nervensystems. Calcium etwa trägt zu einer normalen Signalübertragung bei.

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Nervenschmerzen in Füßen und Beinen treten häufig durch Diabetes auf. Dabei verschließt Blutzucker die versorgenden Gefäße der Nerven. Nährstoffe gelangen nur unzureichend zum Nerv, es kommt zu einem Nährstoffmangel und damit zur Schädigung des Nervs.



Gut zu wissen:
Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.

5-fach-Wirkkomplex gegen
Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei

nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztabletten Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de