

BAD SCHWARTAU | STOCKELSDORF WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 2. November 2024 • kostenlos

Spurrillen im neuen Radweg

LBV beruhigt: Der Radweg zwischen Pohnsdorf und Bad Schwartau muss noch aushärten.

SEITE 2

Baustart auf dem Drei-Kronen-Areal

Grundstück in Stockelsdorf liegt seit 2014 brach – Entstehen soll ein Haus für betreutes Wohnen.

SEITE 3

Steigende Zahl an Bedürftigen

Obdachlosenhilfe kommt an ihre Grenze – Der Verein hilft mit warmen Mahlzeiten und Schlafsäcken.

SEITE 9

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

Laternenumzug in Stockelsdorf

STOCKELSDORF. Die Freiwillige Feuerwehr Stockelsdorf veranstaltet am Sonnabend, 2. November, einen Laternenumzug. Start und Ziel ist das Feuerwehrhaus Bohnrader Weg. Der Laternenumzug startet um 18 Uhr, ab 17 Uhr gibt es bereits Grillwurst, Pommes, Getränke und Popcorn sowie Kinderspiele. Der Umzug führt vom Feuerwehrhaus über Bohnrader Weg, Dorfstraße, Herrngartenweg, Eichenweg, Bohnrader Weg wieder zum Feuerwehrhaus.

Entsorgung von Straßenlaub

STOCKELSDORF. Nachdem es in den vergangenen Jahren die Bitte gab, bei der Entsorgung von Straßenlaub zu unterstützen, bietet die Gemeinde Stockelsdorf diese Unterstützung in diesem Jahr an: Das Laub von Straßenbäumen kann an folgenden Terminen auf dem Bauhof der Gemeinde Stockelsdorf (Wilhelm-Maybach-Straße 3) kostenfrei entsorgt werden: Bis zum 16. November montags bis donnerstags, jeweils in der Zeit von 10 Uhr bis 14 Uhr und freitags von 12 Uhr bis 14 Uhr. Ein zusätzlicher Termin ist am Samstag, 16. November, von 10 Uhr bis 12 Uhr. Es dürfen nur Laubabfälle und keine sonstigen Garten- oder Hausmüllabfälle entsorgt werden.

Modellbaubörse in der Bröger-Schule

RATEKAU. Die Modellbahnfreunde Ratekau e.V. veranstalten am Sonntag, 3. November, von 11 bis 15 Uhr in der Grundschule Sereetz (Schulstraße 6 im EG) wieder ihre Modelleisenbahn- und Modellautobörse. Hier gibt es in familiärer Atmosphäre alles rund um die Modelleisenbahn und Modellautos, vom Blechspielzeug bis zu Digital-Modellen in verschiedenen Spurweiten. Verkäufer aus dem Lübecker Umland bieten in den Fluren der Achim-Bröger-Schule ihre Waren an. Der Eintritt für Erwachsene beträgt einen Euro.



Wir verlosen Karten für die „Original Ü30 Party – Winter Edition“

Am Sonnabend, 9. November, wird im Strandsalon Lübeck die Partysaison mit der „Original Ü30 Party – Winter Edition“ verlängert. Dafür verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten. Die Partyreihe verspricht gute Stimmung bis in die frühen Morgenstunden für alle Feiernden ab 28 Jahren. Die Veranstaltung beginnt um 21 Uhr.

Gefeiert wird auf den zwei Indoor Floors: Auf dem House Floor sorgt DJ Weidti aus Lübeck für mitreißende Beats. In der SB-Bar wird DJ Marib für an den Turntables stehen. Die Gäste dürfen sich die größten Hits der 80er, 90er und 2000er bis hin zu den aktuellen Charts freuen. Tickets gibt es unter www.mediaconsult.ticket.io oder www.luebeck-ticket.de sowie an allen be-

kannten Vorverkaufsstellen; Tickets an der Abendkasse so lange der Vorrat reicht. Foto: Patric-Pablo Eller

❑ Tickets gewinnen kann, wer uns am 2. oder 3. November unter Telefon 0137 / 800 36 14 anruft. (Telemedia interactive GmbH; Kosten pro Anruf 0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz und aus dem Mobilfunknetz).

Kreativkurse der VHS Bad Schwartau

BAD SCHWARTAU. Die Volkshochschule Bad Schwartau bietet in der kommenden Wintersaison ein abwechslungsreiches Programm an Kreativkursen an, in denen noch freie Plätze verfügbar sind.

Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, sich in verschiedenen gestalterischen Techniken zu üben und ihre kreativen Fertig-

keiten auszubauen – von Zeichnen und Kolorieren, Mandalas und Blumen malen bis hin zu Holzarbeiten und einem Schnupper-Nähkurs.

Ein besonderes Highlight für Kinder ist das Basteln von Adventsgestecken. „Die schönste Variante eines Adventsgestecks ist sicherlich die aus Naturmaterialien. Ob Äste, Moos, Baumrin-

de oder Tannenzapfen – erst wird gesammelt, dann gestaltet“, erklärt VHS-Leiter Jürgen Poeping.

❑ Weitere Informationen und Anmeldung: Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen sowie Anmelde-möglichkeiten gibt es auf www.vhs-bad-schwartau.de.

Dach Solar GmbH

PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

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

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

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

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 BRIEFMARKEN sowie alte Orden und Bilder
www.goldankauf-dose.de

Fiergolia
Sonnenschutz und Sicherheit

Rolli-Taxi
610 29 29

HOCHBERG FLOHMARKT
CITTI-PARK Lübeck 03.11. + 08.12.
- im Parkhaus
familia Reinfeld - überdacht möglich 10.11.
hagebau Lübeck - überdacht möglich 15.12.
TEL.: 04102 / 3 19 39
www.hochberg.tv

O. C. KATRE-SCHMUCK
Batteriewechsel sofort
Wir kaufen: Gold, Silber, Platin, Schmuck, Diamanten, Zahngold, Bernstein, Luxusuhren

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

Reifen Jorga ... und gut 25 Jahre

Bei uns alle Preise inklusive Montage und Wuchten
Einlagerung von Reifen möglich

Ganzjahresreifen Hausmarke:
195/65 R15 91H à 80,00 €
205/55 R16 91H à 92,50 €

Karlst. 3a, 23554 Lübeck, Tel. 400 59 77, Inh. Thomas Jorga

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

KÜCHE?

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

individuell & familiär

Küchen Türlif ... hat Ihre Küche!

Schöppich seit 1973
Bad Schwartau · www.schoeppich.de

Neue Tanzkurse beginnen jetzt!

Jetzt Karten sichern!
49. TANZ- UND SHOW-GALA
07. Dezember 2024

huber-beuss.com

Tanzschule **Huber-Beuss**

Tel. 0451 - 796 931 · Mönkhofer Weg 2, 23564 Lübeck

SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1

ANKAUF Gold & Silber
LIVE Kurse! Schmuck, Diamanten, Zahngold..
Luxusuhren von Rolex, Patek Philippe, Audemars Piguet, Omega, IWC..
Orden, Militaria, Münzen, Medaillen, Postkarten, Briefmarken uvm.

Auch VERKAUF von Goldbarren, Münzen & Silberbarren bei uns!

HanseART AUKTIONSHAUS
Jetzt einliefern!
Wir beraten Sie gerne, im Auktionshaus oder bei einem Hausbesuch.
Mengstr.14 - in Lübeck
Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung.
0451/ 707 57 800
info@auktionshaus-hanseart.de

„Sing Your Soul“ im Herrenhaus

STOCKELSDORF. Bereits zum 7. Mal ist das Duo „Sing Your Soul“ am Sonntag, 10. November, um 17 Uhr mit seiner exotischen Kombination mehrerer Klarinetten (Ulrich Lehna) und mit dem Konzertakkordeon (Meike Salzmann) im Herrenhaus Stockelsdorf, Dorfstraße 7, musikalisch zu Gast, dieses Mal mit dem Programm „Paris, mon Amour – Piaf trifft Klezmer – Musik gegen das Vergessen“ Karten für dieses Konzert sind für 15 Euro inklusive einem Getränk während der Öffnungszeiten im Stockelsdorfer Rathaus, Ahrensböcker Straße 7, Zimmer 13 erhältlich. Kartenreservierungen sind auch vormittags unter Telefon 0451/4901-156) oder per E-Mail: c.hildebrandt@stockelsdorf.de möglich. Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich.

Nachmittag zum Tanzen und Klönen

BAD SCHWARTAU. Die AWO Bad Schwartau lädt am Sonntag, 10. November, um 14 Uhr 30 erneut zu einem vergnüglichen Nachmittag zum Tanzen und Klönen mit Live – Musik von Carsten Hennings von der Insel Fehmarn in die Auguststraße 34 A ein. Der Eintritt kostet für Mitglieder inklusive Kaffee und Torte sechs Euro, Gäste zahlen sieben Euro. Anmeldung unter Telefon 0451/25243, gern auch auf den Anrufbeantworter sprechen.

Schloss Eutin bietet erneut freien Eintritt

EUTIN. Am Sonntag, 3. November, sind die Einwohner von Eutin, Bad Schwartau und Ratekau erneut zu freiem Eintritt ins Schloss Eutin eingeladen. Zwischen 11 und 17 Uhr können Besucher aus den ausgewählten Orten das Schloss kostenfrei besichtigen. Dafür weisen sie ihren Wohnsitz mit einem Ausweisdokument nach (Postleitzahlen: 23701, 23611, 23626). Um 11, 13 und 15 Uhr können sie zudem für vier Euro an einem geführten Rundgang durch die Beletage teilnehmen. Zu entdecken sind unter anderem die Porträtsammlung, Werke vom Goethe-Maler Tischbein und historische Schiffsmodelle. Der Museumsshop wird erstmals sein Winterzimmer öffnen.

Pohnsdorf: Spurrillen im neuen Radweg

Radfahrer sind verärgert – Sogar Hundepfoten hinterlassen Abdrücke – LBV beruhigt: Der Belag muss noch aushärten.

BAD SCHWARTAU. Das Wasser sammelt sich in tiefen Spurrillen, die Radfahrer hinterlassen haben. Daneben sind Abdrücke von Hundepfoten zu sehen. Der Radweg zwischen Pohnsdorf und Bad Schwartau sieht in Teilen so aus, als wäre er sanierungsbedürftig. Dabei wurde er erst kürzlich erneuert und freigegeben.

Eine halbe Million Euro hat das Land in die Maßnahme investiert. Wochenlang war die komplette Strecke inklusive Fahrbahnen gesperrt, Autofahrer mussten lange Umwege in Kauf nehmen. Jetzt die Ernüchterung: Hinterher ist offenbar doch nicht alles besser. Das zumindest finden viele Nutzer des Radwegs.

Thorben Brock ist oft mit dem Rad in Bad Schwartau und Umgebung auf Tour. „Erstmal habe ich mich natürlich gefreut, als ich gesehen habe, dass der Radweg wieder frei ist“, erzählt er. „Aber das ist ja ein schlechter Scherz.“ An vielen Stellen gibt der Boden nach. Angesichts der vielen Abdrücke von Fahrradreifen und Hundepfoten im Schotter sorgt sich der Bad Schwartauer. „An den trockenen Stellen geht es“, erzählt er. „Aber dort, wo sich das Wasser sammelt, ist es viel zu rutschig. Hinzu kommt, dass die Seiten des Radweges brüchig sind. Das Material bröseln bei Belastung weg.“

Er ist nicht der einzige, den der Zustand des Radwegs ratlos zurückschlägt. Nachdem er seinen Unmut bei Facebook öffentlich gemacht hat, bekommt er viel Zustimmung. „Bin sprachlos! Das kann doch so niemand ernsthaft abnehmen“, schreibt ein Bad Schwartauer. Oder: „Das wirkt so als hätte ‚man was vergessen‘, und zwar das ganze Ding fertig zu



Überall Spurrillen: Der neue Radweg zwischen Bad Schwartau und Pohnsdorf sorgt bei Nutzern aktuell für Kopfschütteln. Foto: Maïke Wegner

machen. Wie wird die Piste wohl im Winter aussehen?“

Auch die Stadt wurde über den Mängelmelder informiert. Bürgermeisterin Katrin Engeln (Grüne) hat die Hinweise an den Landesbetrieb für Straßenbau und Verkehr (LBV) weitergegeben, der für die Arbeiten zuständig war. Der wiederum kann aufklären: Grundsätzlich seien Teile in herkömmlicher Asphaltbauweise saniert. Darunter vor allem die Feldzufahrten, die auch schwere Lasten tragen müssen.

„Auf dem restlichen Strecken-

abschnitt verläuft eine durchgehende Baumreihe entlang des Radweges, die es zu schützen galt“, sagt ein Sprecher. „Um den Anforderungen des Umweltschutzes gerecht zu werden, wurde hier der Radweg in wassergebundener Bauweise saniert.“ Das heißt: Es wurde eine bitumenfreie Gesteinskörnung verwendet, die den Wurzeln der Bäume mehr Wasser und Luft lässt. So sollen Wurzelaufrüche an die Oberfläche verhindert werden.

Die Folge dieser Verarbeitung: „Zu Beginn lassen sich Spurrinnen

leider nicht vermeiden, da der Baustoff mehrere Wochen benötigt, um vollständig abzubinden“, sagt der Sprecher. „Hierfür sind mehrere Wetterwechsel erforderlich.“ Aus Gründen der Verkehrssicherheit habe man den Radweg aber nicht gesperrt lassen können, bis der Belag vollständig belastbar sei.

Entwarnung gibt es in Sachen Rutschgefahr: „Sie besteht bei diesem Material nicht, und die Festigkeit der Oberfläche wird in den kommenden Wochen weiter zunehmen“, sagt der Sprecher.

Auch hinsichtlich der Bankette brauche man lediglich Geduld. „Auch hier kann es aufgrund des noch frischen Belages zu Schäden im Randbereich kommen.“

In einigen Wochen werde der Landesbetrieb im Rahmen einer Fertigstellungspflege nacharbeiten. Das sei allerdings erst möglich, wenn das Material ausreichend Zeit zum Austrocknen hatte. Dann werden Unebenheiten und Schäden beseitigt. Bis dahin weisen mehrere Schilder entlang der Strecke daraufhin, warum dieser Belag gewählt wurde.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining

BAD SCHWARTAU. In der Reihe „Empowerment für Frauen – selbstbestimmt leben“ laden die Gleichstellungsbeauftragte und die Koordinatorin Migration/Integration für Bad Schwartau Frauen und Mädchen ab 16 Jahren am Sonnabend, 16. November, von 10 bis 16 Uhr zu einem kostenlosen Selbstbehauptungs-

und Selbstverteidigungstraining ein.

WenDo ist ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining, das ursprünglich von kanadischen Frauen speziell für Frauen entwickelt wurde. WenDo leitet sich ab von „women do it“. In diesem Training geht es darum, sich sowohl stimmlich-

sprachlich als auch körperlich zu wehren. Körpersprache spielt eine zentrale Rolle im Alltag und in Konflikten. In Übungen und Rollenspielen wird ein klares und selbstsicheres Auftreten trainiert. Dieses unterstützt sowohl verbales Handeln als auch körperliche Verteidigung. Einfache und wirkungsvolle körperliche Techniken

werden ebenfalls geübt. Mit diesen kann jede Frau unterschiedliche körperliche Angriffe abwehren. Ziel ist es, grenzüberschreitende Situationen, bedrohliche und gefährliche Angriffe so früh wie möglich zu erkennen und abzuwehren.

Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Bequeme Alltagskleidung und Turnschuhe sind angebracht.

■ **Anmeldung auf <https://www.bad-schwartau.de/Rathaus/Gleichstellungsstelle/Aktuelles-Veranstaltungen/>. Es ist auch eine persönliche Anmeldung im Integrationsbüro des Rathauses (Markt 15, Raum 18 und 19) möglich.**

„Hier geht’s zum Traumjob!“
Lübecks große Jobmesse am 14.11.2024 in der MuK

Am 14. November 2024 öffnet die Musik- und Kongresshalle (MuK) in Lübeck ihre Türen für den 7. Lübecker Karrieretag von JOBWOCHE – eine einmalige Chance, deinen Traumjob zu finden! Der Eintritt ist kostenlos, eine vorherige Registrierung unter <https://www.luebeck-jobmesse.de/> genügt.

Triff direkt über 90 führende Unternehmen aus Handwerk, Industrie, Wirtschaft, Handel und Gesundheitswesen. Egal, ob du einen Ausbildungsplatz suchst, dual studieren oder dich neu orientieren möchtest – hier sind alle willkommen! Der Karrieretag bietet zahlreiche Mitmach-Aktionen, bei denen du aktiv in verschiedene Berufsfelder hinein schnuppern kannst.

Erlebe die TALENTE kompakt: Ein Hotspot für Berufseinsteiger und Studienanwärter! Die Veranstaltung ist wie ein Blinddate – der erste Eindruck zählt und kann große Veränderungen bewirken. Besuche spannende Fachvorträge und erhalte wertvolle



Foto: Jobwoche.de

Infos rund um die Jobsuche. Ein besonderer Service ist der professionelle Bewerbungsscheck sowie ein kostenloses Fotoshooting für deine Bewerbungsunterlagen.

Das Rahmenprogramm hat es in sich: Lass dich in der Gamezone von Nintendo inspirieren, wo in lockerer Atmosphäre Networking mit Experten möglich ist. Plane deinen Besuch bequem von zu Hause aus, finde passende Angebote und stelle Kontakte zu Unternehmen her!

Bereit für einen Tag voller

Inspiration, Chancen und Perspektiven? Der Lübecker Karrieretag ist das Event des Jahres für alle, die ihre berufliche Zukunft gestalten möchten. Wir freuen uns auf dich!

**Was: 7. Lübecker Karrieretag von JOBWOCHE
Wann: Donnerstag, 14. November von 09.30 – 17.30 Uhr (Sonderöffnungszeiten für Schulklassen und Gruppen ab 9.30 Uhr)
Wo: Kongresshalle (MuK)
Mehr: <https://www.luebeck-jobmesse.de/>**

Dunkelsdorf gewinnt Dorfplatz-Wettbewerb

AHRENSBÖK. Alte Linden rahmen einen langgezogenen Dorfanger ein. Am Ende erhebt sich der Schlauchurm des 1910 erbauten Spritzenhauses in den blauen Himmel. An den Bäumen hängen Nistkästen, unter den Bäumen blühen heimische Herbstblumen, dazwischen steht ein Insektenhotel. Eine halbkreisförmige Ausbuchtung ist mit einer Feldsteinmauer eingefasst. Hier treffen sich die Dunkelsdorfer, hier feiern sie gemeinsam. Das alles hat die Jury des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes und des Schleswig-Holsteinischen Gemeindetages überzeugt, Dunkelsdorf aus der Gemeinde Ahrensböök einen 1. Platz zuzuerkennen.

Der Dorfplatzwettbewerb steht unter dem Motto „Dorfplätze in Schleswig-Holstein – Lebendige Plätze für Mensch und Natur“. Das Ziel ist es, die Bedeutung lebendiger Ortskerne bekannter zu machen. Und lebendig geht es in Dunkelsdorf zu. Einst pflegten die Frauen des Dorfes den Anger, berichtet Dorfvorsteherin Claudia Hamann. „Dann verwilderte der Platz über viele Jahre.“ Bis engagierte Dunkelsdorfer, die Gemeinde und die Aktivregion Holsteinische Schweiz die Sache in die Hand nahmen.



Der Dorfplatz in Dunkelsdorf hat beim landesweiten Wettbewerb des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes in der Kategorie neu angelegte Dorfplätze den 1. Platz belegt. Fotos: Susanne Peyronnet

Ab 2021 wurde der Platz umgestaltet, einschließlich des alten Spritzenhauses. Neben dem Spritzenhaus liegt ein natürliches Sandarium für Wildbienen. Das alles sei auch ein Grund, warum die Jury den Dunkelsdorfer Platz gut bewertet hat. Es ging neben anderen Kriterien auch um Ökologie.

Im Schlauchurm des Spritzenhauses, in dem die Feuerwehr ein kleines Museum betreibt, wurde eine Raststätte für Pilger eingerichtet. Die Aktivregion Innere Lübecker Bucht trug ihren Teil dazu bei, den Dunkelsdorfer Dorfplatz attraktiver zu machen. Sie wählte

ihn als einen von 20 Plätzen mit besonderer Aufenthaltsqualität für Radler und Wanderer aus, die es in der Region gibt.

Der Dorfplatz ist nicht nur ein Platz zum Rasten. Er ist vor allem die gute Stube der Dorfbewohner. Ob Flohmarkt, Laternelaufen oder das Aufstellen des Weihnachtsbaums, dort laufen alle Aktivitäten zusammen. Im Sommer treffen sich die Dunkelsdorfer einmal in der Woche zur Pflege des Dorfplatzes und zum anschließenden Klönschnack bei einem Feierabendbier. „Der Platz lebt“, sagt Dorfvorsteherin Hamann.

41. Martinsmarkt mit über 50 Ausstellern

BAD SCHWARTAU. Am Samstag und Sonntag 9. und 10. November, findet jeweils in der Zeit von 10 bis 16 Uhr in der Krumm-landhalle, der Sporthalle an der Gemeinschaftsschule und der angrenzenden Mensa in der Schul-straße in Bad Schwartau der Mar-tinsmarkt zu Gunsten des Weih-nachts Hilfswerks der Stadt Bad Schwartau statt. Am Martins-markt beteiligen sich verschiede-ne Organisationen und Verbände sowie zahlreiche Kunsthandwer-ker. Im Sinne des Heiligen Martin kommen die Standgebühren und Spenden aus den Erlösen den Be-dürftigen der Stadt Bad Schwar-tau zu Gute. Neben Handarbei-ten und Basteleien werden auch Strickwaren, Patchwork, Fotokar-ten, Buchbindearbeiten, Weih-nachtsdekorationen, Holzarbei-ten, Kerzen, Liköre, Marmelade, Schmuck und vieles mehr ange-boten. Auch die Tombola des Se-niorenbeirats lädt wieder zum Mitmachen ein. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen, Suppe sowie Braten im Brötchen ebenfalls gesorgt.

Trauer-Café öffnet am Donnerstag

BAD SCHWARTAU. Das Trauer-Café des Fördervereins wohnort-nahe Palliativversorgung öffnet wieder seine Türen. Und zwar am Donnerstag, 7. November, im Ge-meindezentrum an der Christus-kirche (Auguststraße) in Bad Schwartau. Bei Kaffee und Ku-chen gibt es die Möglichkeit, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr, mit einer ausgebildeten Trauer-begleiterin ins Gespräch zu kom-men.

Schandfleck verschwindet: Baustart auf dem Drei-Kronen-Areal noch 2024

Grundstück in Stockelsdorf liegt seit 2014 brach – An der Stadtgrenze zu Lübeck entsteht ein Haus für betreutes Wohnen

STOCKELSDORF/LÜBECK. Mittlerweise ist das Grundstück bewuchert mit Sträuchern, Gras und anderem Gestrüpp, ein Bau-zaun sperrt das Areal am Ortsein-gang von Stockelsdorf ab. Kein schöner Anblick für Autofahrer, Spaziergänger und vor allem für Anwohner – und das schon seit zehn Jahren, seit das damalige Hotel „Drei Kronen“ abgerissen wurde. Dieser brachliegende Schandfleck wird jedoch endlich Geschichte sein. Auf dem Grund-stück soll ein Gebäude mit 59 Wohneinheiten für ältere Men-schen entstehen. „Der Baustart soll noch in diesem Jahr passie-ren, wenn das Wetter mitspielt“, sagt Investor Peter Bogenschnei-der.

Eigentlich stand der Chef der Alpha-Projektentwicklung schon 2022 in den Startlöchern, um „Betreutes Wohnen in Stockels-dorf“ für damals 13,5 Millionen Euro zu realisieren. Doch kurz vor Beginn der Arbeiten strich die da-malige Bundesregierung die KfW-Förderung für derartige Bauprojekte. Die eingeplan-ten 1,5 Millionen Euro waren gestri-chen. „Wir waren eigentlich komplett fertig“, erinnert sich Peter Bogenschneider, dem das Grundstück seit 2018 gehört. Er legte das Vorhaben aufgrund der unsicheren Lage am Markt zu-nächst auf Eis. „Seitdem sind auch die Baupreise und Zinsen explodiert“, betont Bogen-schneider.

Der Investor gab allerdings nicht auf: Sein überarbeiteter Entwurf sah vor, aus dem schon



Auf dem Drei-Kronen-Grundstück in Stockelsdorf passiert endlich etwas. Der Baubeginn eines dreistöckigen Gebäudes steht kurz bevor. Foto: Christian Schlichting

geplanten Effizienzhaus der Stufe 40 (ein Neubau dieser Stufe benötigt nur 40 Prozent der Pri-märenergie verglichen mit einem Referenzgebäude) ein Effizienz-gebäude der Stufe 40 mit einem „Qualitätssiegel Nachhaltiges Gebäude“ (QNG) zu bauen, um von der Kreditanstalt für Wiede-raufbau (KfW-Bank) einen Kredit in Höhe von 8,85 Millionen Euro mit vergünstigten Zinsen zu be-kommen. „Wir liegen jetzt bei

2,39 Prozent Zinsen“, sagt Bo-genschneider. Allein diese Vor-planung mit unter anderem einem Energieberater hat Bogen-schneider 30.000 Euro gekostet.

PROJEKTKOSTEN STEIGEN AUF 14,5 MILLIONEN EURO

Nach vielen Herausforderungen möchte Bogenschneider mit dem Generalunternehmen Altus Bau aus Lübeck das Projekt auf dem

etwa 2300 Quadratmeter gro-ßen Grundstück noch 2024 an-gehen – sofern es die Witterung zulässt. „Alles ist unter Dach und Fach, die Planung ist durch“, be-tont der Ingenieur. Für inzwi-schen 14,5 Millionen Euro sollen in einem dreistöckigen Gebäude plus Staffelgeschoss 48 Woh-nungen (zwischen 30 und 70 Quadratmeter groß), elf Pflege-wohngruppen und eine Tages-pflege entstehen.

„Wir bieten alles an“, sagt der Investor. In jeder Etage der ins-gesamt knapp 3000 Quadrat-meter Nutzfläche ist ein Ge-meinschaftsraum für die Senio-ren geplant. Betrieben wird das Wohnprojekt von der Firma Am-bulantis, die im ersten Quartal 2027 im Neubau starten möch-te.

Dass endlich etwas auf dem Areal passiert, freut vor allem die Stockelsdorfer, die seit Jahren auf den Schandfleck blicken. Ein Rückblick auf die Geschehnisse an der Segeberger Straße: Ende der 2000er-Jahre streiten sich der damalige Eigentümer und die Gemeindeverwaltung über die Nutzung des ehemaligen Ho-tels „Drei Kronen“. 2010 brennt es in dem mittlerweile herunter-gekommenen Gebäude. Über die Jahre lässt der Grundstücks-Besitzer das Haus immer mehr verkommen, bis es 2014 abge-rissen wird. 2017 möchte ein neuer Eigentümer das Projekt „Wohnen mit Service“ mit 34 Wohneinheiten starten. Doch daraus wird nichts.

2018 kauft die Alpha-Projekt-entwicklungsgesellschaft das Grundstück. Chef Peter Bogen-schneider lässt Mitte 2019 die an das Hotel grenzende Ladenzeile, die ebenfalls auf dem Areal steht, abreißen, um sein Projekt einer betreuten Wohnanlage realisieren zu können. Fünf Jahre später beginnt auf dem Schand-fleck endlich der Bau eines neu-en Gebäudes. „Das ist für uns ein nächster Meilenstein“, sagt Peter Bogenschneider. **BZ**



Unsere Herbstangebote

35 %

auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.12.2024
- 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 31.12.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

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

Pflege24Nord

24-Stunden-Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause!

Individuelle Betreuung durch polnisches Personal!

Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!

Tel. 0173/6 53 30 86

Herzenssache

Über das eigene Leben hinaus Gutes tun. Mit Ihrem **Testament** zugunsten der Deutschen Herzstiftung helfen Sie, die Herzforschung zu fördern und Leben zu retten.

Im Ratgeber *Testament mit Herz* erfahren Sie unter anderem, warum Sie ein Testament machen sollten, wie Sie es verfassen und wie Sie steuerliche Vorteile nutzen.



Zum kostenlosen Download des Ratgebers



Deutsche Herzstiftung

www.herzstiftung.de Telefon 069 955128-0



KEINE NORM IST UNSER STANDARD!

ENTDECKEN SIE UNSERE ROLLATOREN, DIE SO VIELFÄLTIG SIND WIE SIE!

Besuchen Sie uns und entdecken Sie die Vielfalt unseres Sortiments – denn bei uns gilt: Mobilität individuell nach Ihren Wünschen!

In den Herbst- und Wintermonaten werden Spaziergänge für Menschen mit Gehschwierigkeiten oder Unsicherheit beim Laufen oft zur Herausforderung.

Besonders für diese Jahreszeit bietet sich eine sichere Lösung an: Outdoor-Rollatoren mit luftbereiften Rädern. Diese Rollatoren erhalten Ihre Mobilität und ermöglichen Ihnen Unabhängigkeit und Sicherheit beim Spaziergehen. Die großen Räder der Outdoor-Rollatoren meistern Hindernisse, bei denen herkömmliche Rollatoren Schwierigkeiten haben.

Darüber hinaus umfasst unser Sortiment Rollatoren, die für jede individuelle Anforderung geeignet sind, sei es für den Wohnbereich, für den Außenbereich oder als leichte Modelle.



15% RABATT auf ROLLATOREN*

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK (Zentrale) Estlandring 7 Tel. 0451 290 71 50	LÜBECK Schlutuper Str. 7 Tel. 0451 582 412 88	LÜBECK Moislinger 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

* Der Rabatt bezieht sich auf alle Rollatoren im Verkaufssortiment von Ostsee-Medizintechnik und wird bei Kaufabschluss der Gesamtsumme abgezogen. Gültig vom 1. – 30. November 2024, solange der Vorrat reicht.

Duschkabinen der Extraklasse



Wir fertigen hochwertige Ganzglasduschen, individuell nach Maß, exklusiv für Ihr Badezimmer.

Mehr Infos hier!



Rufen Sie uns einfach an!

GLASEREI MEWS

0451/73730 



DIE STILLE NACHT

DAS WEIHNACHTSMUSICAL

SONNTAG 01.12. **LÜBECK**

WWW.WACKY-SHOWKULTUR.DE



BEST OF MUSICALS

DAS ORIGINAL

MITTWOCH 29.01. **LÜBECK**

WWW.BEST-OF-MUSICALS.DE

Bundesweite Initiative für ein langes gesundes Leben

Programm für alle 50+ im Carstens Gesundheitstraining

„Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem“, erklärt Lukas Leibfried, Koordinator des Forschungsinstituts für Training in der Prävention unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse. Sie führt über den Verlust der Kraft häufig zu Stürzen, weniger Aktivität, Mobilität und Selbständigkeit und damit häufig zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie tritt vorrangig im höheren Alter auf und ab 70 Jahren leiden fast 70 % der Menschen darunter.

Gesundheit braucht Muskeln

Doch das muss nicht sein. „Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten.“ Trainierte Muskeln

geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für die Knochendichte und die Gehirnleistung. Auch die Lebensfreude wird gesteigert durch die Ausschüttung von Glückshormonen.

Betreutes Muskeltraining als Lösung

Der ideale Ort für ein betreutes und planmäßiges Muskeltraining sind qualifizierte Fitness- und Gesundheitseinrichtungen. Wie viele weitere Fitness- und Gesundheitsstudios in ganz Deutschland beteiligt sich auch Carstens Gesundheitstraining seit dem 1. Oktober an der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“. Im Rahmen dieser Initiative wird eine Praxisstudie vom FIT-Prä-

vention durchgeführt. Mithilfe eines Hand-Dynamometers kann in einer 2-minütigen Testung die muskuläre Gesamtleistungsfähigkeit eingeschätzt werden. „Besonders interessiert uns der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die das noch nicht tun.“, erklärt Lukas Leibfried. In den teilnehmenden Fitness- und Gesundheitsstudios werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger in der Altersgruppe 60 Jahre und älter getestet.

Individuelle Programme für Training und Ernährung

Carstens Gesundheitstraining bietet ein Programm speziell für die Zielgruppe 50+ an. Neben individuell zugeschnittenen Trainingsplänen und inten-



Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm

siver Betreuung durch kompetente Fachkräfte erhalten die Teilnehmer auch zahlreiche Tipps für die Gesunderhaltung und die richtige Ernährung. Neben Prof. Dr. Ingo Froböse unterstützt auch Dr. Alexa Iwan die Initiative. Die Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und langjährige TV-Moderatorin trainiert selbst regelmäßig und weiß, dass die Kombination aus Muskeltraining und Ernährung optimal ist, um ein paar Kilos

zu verlieren und die Gesundheit zu stärken. „Der Trainingserfolg hängt sehr stark von der richtigen Ernährung ab. Ich unterstütze deshalb die Teilnehmer mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen“, so Dr. Iwan. Die Teilnehmer erhalten von ihr u.a. leckere Rezepte sowie viele Gesundheitstipps mit anschaulichen und lehrreichen Videos.

Jens Carstens, Inhaber und Sportwissenschaftler: „Wir wollen der Sarkopenie und ihren

Folgen effektiv begegnen. Muskeltraining ist dafür das beste Rezept. Schon 2 x pro Woche 30 Minuten können ausreichen. Und dass es auch viel Spaß macht, sieht man an den glücklichen Gesichtern unserer Mitglieder beim Training.“

Alles zum Programm erfahren Sie auf [muskeltraining.jetzt](https://www.muskeltraining.jetzt) oder direkt im Carstens Gesundheitstraining unter 0451 5853993.

Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

Carstens Gesundheitstraining

Ob individuell gestaltetes Gesundheitstraining, krankenkassengeforderte Präventionskurse oder privater Reha-Sport, im Carstens Gesundheitszentrum im Gewerbegebiet Gleisdreieck findet jeder eine passende Lösung.

Beste Betreuung garantiert

„Bei uns trainieren die Kunden unter sporttherapeutischer Betreuung. So können wir eine gleichbleibend hohe Qualität gewährleisten und die Kunden erreichen ihre Ziele“, sagt Inhaber Jens

Carstens. Im Zentrum stehen dabei die drei Bereiche „Ortho-Fit“, „aktive Blutdrucksenkung“ und „Gewichtsreduktion.“

Optimaler Einstieg

Für alle Zielsetzungen ist Muskeltraining geeignet. Mit unserem 4-Wochen-Programm haben wir eine perfekte Einstiegsmöglichkeit. Bei Unterstützung der gesetzlichen Krankenkasse zahlen die Teilnehmer maximal einen Eigenanteil von 25 Euro. Rufen Sie jetzt an für einen unverbindlichen Beratungstermin.



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

in Kooperation mit „FIT – Forschungsinstitut für Training in der Prävention“

Gesundheit braucht MUSKELN

Zertifiziertes Programm bei allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention.



Max. 50 Teilnehmer pro Monat.

4-WOCHEN-PROGRAMM NUR 100 € (max. 25 € Eigenanteil)

- ➔ Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- ➔ Gesundheits-Check mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status
- ➔ Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur
- ➔ Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Jetzt anmelden:
☎ 0451 / 5853993

oder vereinbaren Sie Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin.



Im Gleisdreieck 29 • 23566 Lübeck • www.carstens-gesundheitstraining.de





Jetzt die Chance ergreifen und einer von 100 Testhörern für die Excellence Serie von OPTIMUS HEARING werden.

Überzeugen Sie sich von den kleinen Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr-Hörsystemen. Mithilfe des einzigartigen HSA® Verfahrens wird der individuelle Höralltag jedes Einzelnen analysiert und ausgewertet.

So erreichen wir für Sie das bestmögliche Hörergebnis!

**100
TESTHÖRER**
für das einzigartige
HSA® Verfahren
gesucht!



JETZT ANMELDEN!
HÖRSYSTEME VERGLEICHEN UND
100 EURO GUTSCHEIN ERHALTEN!**



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING



BERATUNG

Zunächst werden Sie von Ihrem Hörakustiker gründlich beraten und erstellen zusammen Ihre persönliche Vorab-Bedarfsanalyse. Gemeinsam wählen Sie dann das für Sie passende Analysesystem aus.



ANALYSEZEIT

Nun folgt für Sie die Probephase, in der Sie das Analysesystem in Ihrer gewohnten Umgebung tragen. Das System „scannt“ in dieser Zeit Ihre alltägliche Hörumgebung, vergleichbar mit einem medizinischen Langzeit-EKG.



AUSWERTUNG

Ihre vom Analysesystem gesammelten Höreindrücke werden im gemeinsamen Termin mit Ihrem Hörakustiker ausgewertet. Dadurch ist es auf effektivste Weise möglich, ein individuelles und maßgeschneidertes Hörsystem für Sie auszuwählen.



Zur Terminvergabe:

Bad Schwartau
Marktwiete 6
23611 Bad Schwartau
T 0451 - 709 852 50

Lübeck Campus **NEU**
Alexander-Fleming-Straße 1
23562 Lübeck
T 0451 - 498 986 86

Lübeck Schlutup
Mecklenburger Straße 67
23568 Lübeck
T 0451 - 450 563 20

Lübeck Zentrum
Holstenstraße 9
23552 Lübeck
T 0451 - 613 058 23

Stockelsdorf
Ahrensböcker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
T 0451 - 880 515 95

Travemünde
Vorderreihe 8-9
23570 Travemünde
T 04502 - 88 69 900



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

- 5 JAHRE GARANTIE*
- 2 JAHRE GARANTIE AUF IM-OHR HÖRSYSTEME*
- 3 JAHRE 50% VERLUSTSCHUTZ*
- BESTPREISGARANTIE

* Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet vier Jahre Garantie, auf Optimus Hearing Hörsysteme 5 Jahre Garantie (Davon ausgeschlossen sind Hörer, Otoplastiken und Ladestationen) Auf Im-Ohr Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie drei Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten drei Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

** Anmeldefrist ist bis zum 30. November 2024 und das Angebot dann gültig bis zum 30.01.2025. Der Wertgutschein in Höhe von 100 € wird mit dem Kaufabschluß der hier beworbenen Hörsysteme ausgehändigt, oder direkt vom Kaufpreis abgezogen. Das Angebot ist nicht mit weiteren Aktionsangeboten kombinierbar.

Zertifizierte Heilpraktikerausbildung

LÜBECK. Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Es ist ein sehr verantwortungsvoller Beruf, deshalb dauert eine gute Ausbildung in der Regel etwa drei Jahre. Die Heilpraktikerschule Lübeck bildet seit 1996 mit großem Erfolg Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker aus und ist zertifiziert als anerkannte Verbandsschule vom Bund Deutscher Heilpraktiker.

Grund- und Prüfungsvorbereitungskurse für die große und kleine Heilpraktiker-Überprüfung finden laufend statt, der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Zusätzlich werden Wochenendseminare mit naturheilkundlichen Themen angeboten, z. B. Bachblüten, Reiki, Fußreflexzonen und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich.

Das Inhaberehepaar Monika und Ullrich Döring unterrichtet in allen Kursen selbst - und das mit viel Enthusiasmus und Freude. „Lernen muss Spaß machen“, so Monika Döring, „dann hat man den besten Erfolg“. Der Unter-



Monika und Ullrich Döring,

Fotos (2): Christoffer Greiss

richt findet in kleinen Gruppen statt und ist so aufgebaut, dass keine medizinischen Vorkenntnisse notwendig sind.

In den Grund- und Prüfungsvorbereitungskursen können Interessierte nach Anmeldung an einem kostenlosen Probeunterricht teilnehmen. Zusätzlich finden regelmäßig Informationsveranstaltungen statt, die nächste am Freitag, 15. November. Beginn ist um 15.30 Uhr mit einem Vortrag und individuellen Beratun-

gen, von 17 bis 20.30 Uhr findet der Probeunterricht statt. Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail – das Team der Heilpraktikerschule Lübeck freut sich auf Sie!

■ **Heilpraktikerschule Lübeck**
Marlring 66 a, 23566 Lübeck
Telefon 0451/ 493071 und 0451/ 3881399
E-Mail: info@heilpraktikerschule-luebeck.de
Internet: www.heilpraktikerschule-luebeck.de

Schmerz – Die Signale des Körpers verstehen

LÜBECK. Schmerzen können das Leben sehr behindern. Im Alltag und bei der Arbeit können wir unsere Freude und Lust am Leben verlieren.

Wenn die Schmerzen lange bestehen, ist der Leidensweg bei Vielen ein Laufen von Arzt zu Arzt, etlichen Untersuchungen, Krankengymnastik oder Operationen. Wobei Manches zumindest eine Erleichterung verschafft, aber Vieles auch nicht oder sehr kurzfristig wirkt.

Was ist der Grund für Schmerzen? Ein Schmerz ist immer ein Hinweis des Körpers, dass irgendwas nicht stimmt. Schmerzen können durch Überbelastung, Haltungsschäden, Energiemangel, Blockaden, Stress uvm. ausgelöst werden.

Wie kann mir geholfen werden? Der Schmerz als Signalgeber ist ernst zu nehmen. In mei-



Satya Ferdinand

Foto: privat

ner Praxis betrachten wir den Körper als gesamtes System, welches Energie benötigt. Wir überprüfen die Haltung und Beweglichkeit des Körpers. Wo im System besteht ein Energiemangel

oder Stress? Der Energiefluss im System kann erhöht werden, so dass sich Verspannungen, Blockaden und damit auch Schmerzen lösen können. Zusätzlich können Medi-Tapes eingesetzt werden, um im Alltag die Beweglichkeit wieder herzustellen, den Lymphabfluss anzuregen und die Faszien zu massieren.

Am Donnerstag, 28. November, um 18.30 Uhr wird es einen Vortrag zum Thema „Schmerz - Ursachen und Möglichkeiten“ geben. Veranstaltungsort ist die Mitmach AG in den Räumen von „Die Brücke“ an der Marktwiege 3 in Bad Schwartau. Der Ausgleich beträgt 5 Euro.

■ **Zentrum für bewusstes Leben**
Satya Ferdinand
Heilpraktikerin in Lübeck
Telefon 0178 - 667 95 45
http://schmerztherapie.vivis-satya.de

Akupunktur, Medizinischer Biomagnetismus und Diathermie

LÜBECK. Die letzten Jahre war für viele Menschen emotional sehr belastend und haben Spuren hinterlassen. Ständige Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Schlafprobleme, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen sind häufige Symptome. Auch Menschen mit chronischen neurologischen und muskulären Symptomen kommen häufig in die Praxis von Heilpraktiker Martin Müller-Klement.

Teilweise reichen die Beschwerden so weit, dass es den Menschen schwerfällt, ihren Beruf auszuüben. Die Freizeit reicht oft nicht mehr aus, um sich zu regenerieren. Traditionelle Chinesische Medizin zusammen mit einer aus Mexiko stammenden Magnetfeldtherapie bieten umfassende Möglichkeiten zur Behandlung. Akupunktur hat dabei die Aufgabe den Körper zurück



Heilpraktiker Martin Müller-Klement

Foto: privat

ins Gleichgewicht zu bringen, Schmerzen und neurologische Probleme zu behandeln. Die Magnetfeldtherapie richtet sich gegen Entzündungen im Körper

und daraus resultierende Funktionseinschränkungen der Organe, der Muskulatur und des Nervensystems. Beide Therapien finden kombiniert Anwendung, mit dem Ziel der Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens.

Eine weitere Behandlungsfom, welche Martin Müller-Klement anbietet, ist die Diathermie, eine Tiefenerwärmung des Gewebes. Durch die sanfte Wärme eignet sich die Therapie vor allem bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen. Die Therapie fördert die Schmerzlinderung und die Durchblutung.

■ **Martin Müller-Klement**
Heiligen-Geist-Kamp 4
23568 Lübeck
Telefon: 0451-14039703
Internet:
www.akupunkturpraxis-luebeck.de

Das Besprechen von Krankheiten

LÜBECK. Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Bei der Behandlung werden Heilungsgebiete gesprochen, die der Übertragung von positiver universeller göttlicher Energie dienen. Dadurch sollen die Selbstheilungskräfte gestärkt und das Immunsystem harmonisiert werden.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Sehr bekannt ist das Besprechen von Warzen und Gürtelrosen. Da es sich aber um eine ganzheitlich wirkende Energie handelt, kann es prinzipiell bei allen Erkrankungen angewendet werden. Was nicht bedeutet, dass man damit alles heilen kann. Das Besprechen kann tatsächlich zur Heilung führen, in anderen Fällen kann zumindest eine erhebliche Linderung der Beschwerden und



Monika Döring.

damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet wer-

den kann und mit anderen Therapien – naturheilkundlich oder schulmedizinisch – kombinierbar ist.

Die Heilpraktikerin Monika Döring wendet das Besprechen seit vielen Jahren erfolgreich in ihrer Praxis an. Häufig wird sie gefragt, ob man denn daran glauben muss, wenn man sich besprechen lässt. Vertrauen und eine positive Einstellung sollte man grundsätzlich zur Heilmethode haben, ein besonderer Glaube ist jedoch nicht erforderlich.

■ **Monika Döring, Heilpraktikerin**
Louise-Schroeder-Weg 17
23558 Lübeck
Telefon 0451-493071
E-Mail: info@monikadoering.de
Internet: www.monikadoering.de

Abnehmen ohne Pillen

Ernährungsberaterin Anya Hoff lädt zu einem Vortrag ein.

LÜBECK. Am Sonntag, 10. November, bietet Ernährungsberaterin Anya Hoff um 14 Uhr eine Infoveranstaltung in ihrer Praxis an der Bäckerstraße 11 in Lübeck an. Ihr Fokus: Abnehmen ohne Pillen, Pulver und Hungern. Eine gesunde Ernährung ist nicht nur für Personen, die Gewicht verlieren möchten, sondern auch für diejenigen mit bestimmten Krankheitsbildern wichtig. „Ich bin Diätassistentin und Krankenkassen-zertifiziert“, so Anya Hoff, „seit 30 Jahren begleite ich Personen zum gesünderen Ich. Wissenschaftlich bewiesen ist es, dass man sich zu jedem Krankheitsbild (neben Medikamenten) auch über die Ernährung helfen kann.“

Um 14.45 Uhr hält sie einen Vortrag über einen Trockenbluttest und klärt die Frage, ob die Nährstoffe tatsächlich in den Zellen ankommen. Das textbasierte Gesundheitskonzept ist wissenschaftlich geprüft.

Anya Hoff: „Auf meiner Homepage www.abnehmenhoff.de finden Sie die neuesten Termine: Kochkurse, Detoxkurs und meine Präsentationskurse.“

■ **Anya Hoff**
Bäckerstraße 11
23564 Lübeck
Telefon 0173/ 741 62 63
www.abnehmen-hoff.de



Davor und danach: Line hat mit Hilfe von Anya Hoff 35 kg abgenommen

Foto: privat

Erkältung oder Grippe?

Unterschiede, Symptome und wann ein Arztbesuch nötig ist.

LÜBECK. Die Nase läuft, der Hals kratzt, und das Fieber steigt – besonders in den kalten Herbst- und Wintermonaten werden Menschen krank. Viele denken dann: Das muss die Grippe sein. Doch worin unterscheiden sich Erkältung und Grippe eigentlich? Und wann ist ein Arztbesuch ratsam? Diese und weitere Fragen beantwortet Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV Deutsche Krankenversicherung. Sie erklärt außerdem, was im Krankheitsfall zu tun ist und wie sich einer Ansteckung vorbeugen lässt.

Wenn die Temperaturen fallen, steigen gleichzeitig die Krankenzahlen. Wer unter Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen leidet, vermutet dahinter schnell eine Grippe. Doch das ist häufig nicht der Fall. „Sowohl bei Erkältungen als auch bei der Grippe erfolgt die Ansteckung über Viren, die über die Atemwege in den menschlichen

Körper gelangen“, erklärt Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV. „Aber Symptome und Krankheitsverlauf unterscheiden sich. Während die sogenannte Influenza, also die Grippe, einen bestimmten Erreger hat, kann eine Erkältung durch verschiedene Viren, häufig Rhino- oder RS-Viren, ausgelöst werden.“

„Eine Erkältung beginnt meist schleichend und äußert sich häufig durch leichtes Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und Husten mit Schleimproduktion“, erklärt Haw. „Betroffene leiden zudem oft unter allgemeinem Unwohlsein und Erschöpfung.“ Im weiteren Verlauf der Erkrankung können sich die Symptome zwar verstärken, sie fallen aber milder aus als bei der Grippe. Fieber tritt nur selten auf. „Eine Erkältung dauert in der Regel fünf bis sieben Tage, während die Beschwerden allmählich abklingen“, ergänzt die Ge-

sundheitsexpertin der DKV.

WANN ES DIE „ECHTE“ GRIPPE IST

Die Grippe tritt demgegenüber eher plötzlich und mit deutlich stärkeren Symptomen auf. „Die Körpertemperatur steigt dann schnell auf über 39 Grad an“, so Haw. „Hinzu kommen Muskel- und Gliederschmerzen, extreme Müdigkeit, trockener Reizhusten und Schüttelfrost.“ Gelegentlich kämpfen Betroffene auch mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. „Allerdings erleben nur rund ein Drittel der Menschen diesen klassischen heftigen Krankheitsverlauf“, erläutert die DKV Expertin. „Häufig fallen die Symptome auch deutlich milder aus.“ Die Beschwerden halten meist bis zu einer Woche an, während sich das Erschöpfungsgefühl auch erst nach 14 Tagen einstellen kann.



JETZT CB APP LADEN!
Angebote, Rabatte, Fashion u.v.m.
Jetzt laden unter cbmode.de/app



**NUR
MIT DER
CB APP**
BIS MONTAG
4. NOVEMBER

**15% RABATT
AUF ALLES***

**EINLÖSBAR MIT UNSEREM RABATT-COUPON IN
DER CB APP. RUNTERLADEN, ANMELDEN &
DIREKT ALLE VORTEILE GENIESSEN.**

*Weitere Details zur Aktion in der App.

LÜBECK · CITTI-PARK
LÜBECK · LUV SHOPPING
LÜBECK · CB OUTLET
KIEL · SCHWENTINENTAL · FLENSBURG · HANNOVER



cboutlet.de



cbmode.de

Calvin Klein

MANGO

Levi's

ONLY

JACK&JONES



G-STAR RAW

MAC



s.Oliver

mavi

MORE & MORE

2.0
BY MAURITIUS

derbe

VERO MODA

u.v.m.

Obdachlosenhilfe kommt an ihre Grenze

Der Verein hilft mit warmen Mahlzeiten und Schlafsäcken. Steigende Zahl an Bedürftigen bereitet Vorsitzendem Sorgen.

LÜBECK. Seit fünf Jahren fahren sie regelmäßig mit warmen Mahlzeiten, Isomatten und Schlafsäcken los und helfen dort, wo diese Dinge am dringendsten benötigt werden: auf den Straßen in Lübeck. Die Obdachlosenhilfe ist mehrmals die Woche im Einsatz. Doch allmählich kämen die Ehrenamtlichen an ihre Grenzen, sagt der Vorsitzende Jan Rühmling.

Der 51-Jährige ist seit den Anfängen 2016 und der offiziellen Gründung des Vereins im Oktober 2019 bei der Obdachlosenhilfe aktiv. Darauf aufmerksam geworden sei er über die sozialen Medien. „Ich hatte früher weniger Verständnis für Obdachlosigkeit“, sagt er. „Inzwischen hat sich meine Sicht verändert.“ Er habe viele Menschen von der Straße kennengelernt, kenne Gründe für Obdachlosigkeit. Das motiviere ihn, weiterzumachen. Auch wenn das eine Herausforderung sei.

ETWA 40 OBDACHLOSE LEBEN IN DER HANSESTADT

Denn dem Verein seien etwa 40 Obdachlose in Lübeck bekannt, die Dunkelziffer sei höher, meint Rühmling. Er habe festgestellt: Es werden immer mehr. „Das macht mir Angst, irgendwann können wir das nicht mehr leisten.“ Damit meint er vor allem die Es-

sensausgabe, die den Verein monatlich 1000 Euro kostet. 3,50 Euro pro Mahlzeit geht an die Restaurants, die das Essen vorbereiten. Mit dem Herzenswärmebus fahren die Ehrenamtlichen montags, mittwochs und freitags zu zwei Stellen (18.30 Uhr bis 19.15 Uhr Hauptbahnhof Lübeck; 19.25 Uhr bis 20.15 Uhr Klingenberg) und danach zu einigen Obdachlosen, die nicht zu den Ausgaben kommen. Finanziert wird das durch Spenden.

Pro Tour gibt es begrenzte Portionen. Müssten mehr Obdachlose versorgt werden, wird mehr Essen benötigt, was teuer wird. Hinzu kommt, dass auch andere Menschen, die Unterstützung benötigen, zum Herzenswärmebus kommen – etwa Wohnungslose, die ebenfalls kein Zuhause haben, aber bei Bekannten

unterkommen. Deshalb hat Rühmling sich etwas überlegt: Restaurantpatenschaften, über die Paten jeweils einen Monat lang das Essen aus einem Restaurant bezahlen, was 420 Euro entsprechen würde. Das sei bislang aber nur eine Idee.

Noch etwas bereitet Rühmling Sorgen: In den sozialen Medien wird öffentlich darüber diskutiert, dass die Stadt, so schildert es Rühmling, keine Mietkosten für die Lagerhalle der Flüchtlingshilfe erhebe. Die Obdachlosenhilfe müsse dagegen, nachdem sie zur Gründung 10.000 Euro für den Herzenswärmebus von der Stadt bekommen hatte, monatlich 485 Euro Miete zahlen. Dem 51-Jährigen sei die Debatte mehr als unangenehm. Zwar könne er nicht nachvollziehen, warum die Vereine nicht gleich



Sein Bett ist die Straße: Auf einer dünnen Unterlage, notdürftig zugedeckt, schläft dieser Obdachlose auf einem Gehweg in Lübeck. Foto: Holger Kröger

behandelt werden. „Ich will aber absolut nicht, dass die Folge ist, dass die Flüchtlingshilfe künftig auch Miete zahlen muss.“

Was ihn bei all den Bedenken aufbaue: die Unterstützung von Lübeckerinnen und Lübeckern. Er sei sehr dankbar für die Spen-

den, durch die mittlerweile auch ein zweiter, größerer Herzenswärmebus finanziert werden konnte, aber auch dafür, dass die Arbeit der rund 30 aktiven Vereinsmitglieder gesehen und geschätzt werde.

Daher habe sich zum Beispiel auch die städtische KWL an ihn gewandt, als es um den Abriss der leer stehenden Gartenlauben in Lübeck-Buntekuh vor einem Monat ging. Dort hatten einige Obdachlose geschlafen. „Ich habe mich gekümmert und sie persönlich betreut.“

Sechs Menschen mussten sich eine neue Bleibe suchen. Rühmling habe sie dabei unterstützt. Doch dieses Beispiel zeigt auch, wie schwierig es ist, konkrete Zahlen von Obdachlosen zu nennen. „Denn diese Personen waren zugereist und werden in offiziellen Zählungen nicht berücksichtigt.“ Nachdem er den Menschen geholfen hatte, seien sie sehr dankbar gewesen. Das spornt Rühmling und sein Team an, die ehrenamtliche Arbeit weiterzumachen.

Denn auch hinter dem Herzenswärmebus stecke mehr als die Essensausgabe: „Es geht darum, mit den obdachlosen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und eben Herzenswärme zu verteilen“, sagt er. „Wobei, die wahre Herzenswärme bekommen wir von ihnen.“

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

Die NACHT der MUSICALS

FROZEN • MOULIN ROUGE • WICKED • CATS
MAMMA MIA • SISTER ACT • ROCKY • ELISABETH U.K.M.

12.02.25 | Lübeck - MuK

Masters of
SHAOLIN Kung Fu

25 YEARS ANNIVERSARY TOUR

12.03.25 | Lübeck - MuK

Starring
Dorothea
Fletcher
als Tina Turner

SIMPLY THE BEST

DIE TINA TURNER STORY

www.tina-turner-story.com

17.03.25 | Lübeck - MuK

TICKETS: WWW.COFO.DE

10% Leser-Rabatt, erhältlich in den LVN-Ticketwelten

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-50

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Hier gibt's weitere Hilfsangebote

Auch die **Diakonie Nord-Nord-Ost** kümmert sich um Obdachlose. Im **Bodelschwingh-Haus** im Meeßenring 8 kommen bis zu 80 allein-stehende Männer unter. Neu ist, dass die Unterkunft im **Sophie-Ku-nert-Haus** in der Dr.-Julius-Leber-Straße 75 ausschließlich für Frauen ist, hier gibt es 32 Plätze sowie

9 Notschlafplätze. Die **Koje** in der Friedenstraße 90-92 ist für junge Erwachsene unter 25 Jahren gedacht. Es gibt 18 Plätze sowie 8 Notschlafplätze. Ergänzend würden im Winter immer auch weitere Wohnungen gemietet und Plätze vergeben werden. Abgewiesen werde niemand, teilt die Diako-

nie mit. Das **Housing-First-Projekt**, das eigentlich in diesem Jahr starten sollte und in das die Diakonie Nord-Nord-Ost eingebunden ist, soll doch erst im kommenden Jahr beginnen. Obdachlose sollen darüber unkompliziert und schnell eine Wohnung erhalten.



KNUTZEN HOME

Die mit dem **grünen Haus!** **16 x in Schleswig-Holstein**

IMMER IN IHRER NÄHE UND ONLINE UNTER: WWW.KNUTZEN-HOME.DE

UNSER SERVICE FÜR SIE: EIGENE BODENLEGER, DEKORATEURE UND NÄHERINNEN, LIEFERSERVICE



Plissees nach Maß

- ♥ Große Farbauswahl
- ♥ Individuelle Beratung
- ♥ Kostenloses Aufmaß
- ♥ Maßgenaue Anfertigung



TREPPENRENOVIERUNG

ECHTER AUFSTIEG FÜR IHRE TREPPE

VORHER

Jetzt beraten lassen!

04321 2517160 • 0151 61728795

treppen@knutzen-home.de



Sun*Light KOLLEKTION

bis zu

35% RABATT



BELEUCHTUNG GESCHENKT*

Rabattaktion gültig bis 30.11.2024.

*Bei Beauftragung einer Treppenrenovierung bis 30.11.2024.

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

GESUNDHEITS-TIPP

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit einer Vielzahl von Nährstoffen. Die gute Nachricht ist, dass es in unseren Breiten grundsätzlich problemlos möglich ist, den Körper mit einer ausgewogenen Ernährung mit allem zu versorgen, was er benötigt. Wenn man ein wenig darauf achtet, den Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten und dabei auch den Bedarf an Nährstoffen zu berücksichtigen, kommt es in den meisten Fällen nicht zu einem Mangel, jedoch sind so noch keine Höchstleistungen möglich.

GRÜNDE FÜR NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL

Unter bestimmten Umständen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln jedoch sinnvoll und sogar notwendig sein. Wichtig ist jedoch, nicht willkürlich zu irgendwelchen Präparaten zu greifen, sondern es ist ratsam sich vorher in den Pinguin-Apotheken beraten zu lassen. Nahrungsergänzungsmittel werden grundsätzlich häufig als harmlos angesehen, weil sie meistens auch frei erhältlich sind. Der fachkundige Rat ist aber dennoch sinnvoll, weil die Nahrungsergänzung nur dann wirklich eine vernünftige Maßnahme ist, wenn:

- tatsächlich ein erhöhter Bedarf besteht,
- zweifelsfrei festgestellt wurde, welcher Nährstoff benötigt wird,
- der richtige Nähr-

stoff in der richtigen Dosierung eingenommen wird,- vor allem auch keine Überdosierung stattfindet.

Eine Einnahme der falschen Nährstoffe ist nicht hilfreich und behebt auch die Beschwerden nicht, die man loswerden möchte. Das Risiko für einen Mangel an bestimmten Vitaminen kann zum Beispiel durch einen oder mehrere der folgenden Faktoren erhöht sein:

- Alter
- Erkrankungen
- Diäten und einseitige Ernährung
- Verlust von viel Flüssigkeit
- erhöhter Nährstoffbedarf durch eine Schwangerschaft
- Stress
- Hohe Sportliche Betätigung

HIER KOMMT ES MANCHMAL ZUR UNTERVERSORGUNG

Ein häufiger Fall von Unterversorgung besteht bei Vitamin D. Um dieses herzustellen, benötigt der Körper Sonnenlicht. Im Verlauf des Winters sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Blut und muss durch möglichst viel Zeit im Freien wieder aufgefüllt werden. Besonders betroffen sind hier ältere Menschen, Menschen, die nicht nach draußen gehen, Bewohner von

Pflegeheimen oder auch Babys, die man noch nicht dem Sonnenlicht aussetzen kann. Ein Mangel an Vitamin D kann sich zum Beispiel negativ auf das Immunsystem auswirken oder zu Muskelschmerzen beitragen. Auch bei Magnesium sind häufig ältere Menschen betroffen, aber auch nach einem hohen Flüssigkeitsverlust aufgrund einer Magen-Darm-Erkrankung kann es zu einem Magnesium-Mangel kommen. Wenn man häufiger unter Muskelkrämpfen leidet, kann es ebenfalls helfen, Magnesium einzunehmen. Während einer Schwangerschaft benötigt der Körper eine wesentlich größere Menge Folsäure als über die Ernährung aufgenommen werden kann. Im Idealfall nimmt man deswegen bereits bei einem bestehenden Kinderwunsch Folsäure ein.

WORAN ERKENNT MAN EINEN ERHÖHTEN BEDARF?

Neben diesen Beispielen gibt es noch weitere Gründe, wieso der Körper einen bestimmten Nährstoff in größerem Maß benötigt. Es ist jedoch nicht immer offensichtlich, dass eine Unterversorgung vorliegt oder auf Anheb ersichtlich, welcher Nährstoff fehlt. Bei häufiger Müdigkeit kann zum Beispiel ein Eisenmangel vorliegen. Häufige Infektionen können darauf hindeuten, dass man nicht ausreichend Vitamin C zu sich nimmt oder auch mit einem Vitamin-D-Mangel zusammenhän-

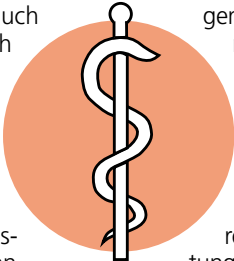
gen. Da es gerade für Laien nicht immer ohne Weiteres erkennbar ist, ob eventuelle Beschwerden tatsächlich auf einen Vitaminmangel oder auf andere Gründe zurückzuführen ist fachkundige Beratung wichtig.

UND WANN IST ES ZU VIEL DES GUTEN?

Ein weiterer Grund dafür, dass man keine Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht einnehmen sollte, ist das Risiko der Überdosierung. Bei einigen Nährstoffen ist es eher unwahrscheinlich, dass man zu wenig davon zu sich nimmt, dazu zählen beispielsweise Zink oder Kalzium. Bei Zink und Vitamin D ist Vorsicht bei der Dosierung geboten, da eine Überdosierung ernst zu nehmende Folgen haben kann. Zu viel Vitamin D kann sich negativ auf die Nieren auswirken. Im Falle von Zink können Vergiftungserscheinungen auftreten.

Bei Nährstoffen, von denen man grundsätzlich bereits genug aufnimmt, kann eine solche Überdosierung vergleichsweise schnell vorkommen, denn in Nahrungsergänzungsmitteln können verhältnismäßig große Mengen enthalten sein. Auch diese Mengen unterscheiden sich je nach Produkt, genau wie sich der Bedarf, wenn tatsächlich einer besteht, von Fall zu Fall unterscheiden kann.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Keine Chance für die Kippe

„Be Smart – Don’t Start“ startet wieder für Schulklassen.

Noch bis zum 9. November können sich Schulklassen in Lübeck zum bundesweiten Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ anmelden, der bereits zum 28. Mal stattfindet. Vor allem sechste bis achte Klassen, aber auch andere Klassenstufen können sich freiwillig entscheiden, nicht zu rauchen. Rauchfrei sein heißt, auf Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form zu verzichten. „Nichtrauchen ist für Kinder und Jugendliche weiterhin ein wichtiges Thema. Unser Wettbewerb möchte Schülerinnen und Schüler ermutigen, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen“, erläutert AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Die Resonanz von „Be Smart – Don’t Start“ im vergangenen Schuljahr kann sich sehen lassen: 6873 Schulklassen haben bundesweit am Wettbewerb teilgenommen und wurden für dieses Thema sensibilisiert - davon alleine 433 Schulklassen aus Schleswig-Holstein.

Die Anmeldung ist bis zum 9. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 11. November 2024 und endet am 25. April 2025. Die Regeln von „Be Smart – Don’t Start“ sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote in dieser Zeit unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Schleswig-Holstein waren im abgelaufenen Jahr 82,4 Prozent

(357 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

Eine Teilnahme lohnt sich aber nicht nur aus gesundheitsfördernden Aspekten: Unter allen erfolgreichen Klassen werden wertvolle Klassenpreise ausgelost. Als Hauptpreis winken 5000 Euro für die Klassenkasse. Aber auch kreative Klassenaktionen zu den Vorteilen des Nichtrauchens oder wiederholte Teilnahmen am Wettbewerb werden mit Sonderpreisen belohnt.

Simone Leuckfeld vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel koordiniert den Wettbewerb bundesweit und merkt an: „Wie stark Rauchen der Umwelt und dem Klima schadet, ist den meisten Schülerinnen und Schülern - und auch Erwachsenen - gar nicht bekannt. Darüber hinaus geht es in diesem Schuljahr um die bunte Palette der E-Produkte. Hier hat die Industrie leider besonders die Jugendlichen als ihre Zielgruppe erkannt und ihre Werbestrategien entsprechend ausgerichtet.“

Der Wettbewerb wird von zahlreichen Einrichtungen gefördert, neben der AOK unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe. Prominenter Schirmherr ist Dr. Eckart von Hirschhausen.

➔ Interessierte Schulen können sich auf www.besmart.info anmelden. Weitere Fragen zum Wettbewerb beantwortet Annegret Finnern telefonisch unter 0800 / 2655-504936.

ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese

aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen

verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

bestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Gut zu wissen: Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf

das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKA-Club, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Rohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel
Pflanzliche Ballaststoffe

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

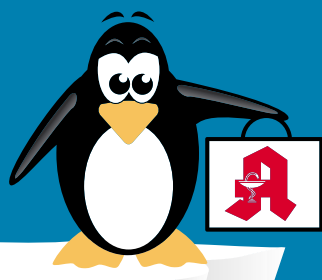
Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Grippostad C 24 Kps.



35 %
gespart

statt ~~16,37 €~~

10.60*
€

Iberogast Classic 50 ml



20 %
gespart

statt ~~28,69 €~~

22.80*
€

I = 456 €

Diclo Ratiopharm Schmerzgel 150g



41 %
gespart

statt ~~19,49 €~~

11.50*
€

kg = 76,67 €

Paracetamol ratiopharm 500 mg 20 Stck.



51 %
gespart

statt ~~3,99 €~~

1.95*
€

Stilaxx Husten- stiller für Erwachsene Isländisch Moos 200 ml



21 %
gespart

statt ~~16,99 €~~

13.45
€

Dolo Dobendan 36 Lutschtabletten



21 %
gespart

statt ~~15,49 €~~

12.25*
€

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin Complex 20 Beutel



20 %
gespart

statt ~~18,79 €~~

14.95*
€

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 02.11.2024 - 09.11.2024

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

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN

KÜSTENFISCHER.DE



ARGON Steuer-
beratungsgesellschaft
mbH

**Lohn- und Gehalts-
buchhalter:in |
Sachbearbeiter:in
für Lohn und Gehalt**
(m/w/divers)

Vollzeit
 Lübeck

Hagen Ingenieur-
gesellschaft für
Brandschutz mbH

Projektingenieur
(m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck

Erasmi & Carstens
GmbH

**Industriemechaniker/
Betriebsschlosser**
(m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck

Kreis Ostholstein

Sachbearbeiter/in
(m/w/d)

Vollzeit
 Eutin

DSR Asset
Management GmbH

**Mitarbeiter*innen
Haustechnik**
(m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck-
Travemünde

Johannes J. Matthies
GmbH & Co. KG

Verkäufer (m/w/d)
für Autoteile und
Zubehör

Vollzeit
 Lübeck

Handwerkskammer
Lübeck

**Kfz-Meister/
Ausbilder**
(m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck

**12.621 Stellen
und 6.403
Arbeitgeber
warten
auf Dich.**



Hansestadt LÜBECK



Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

- für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.
- Nachtdienst, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
 - mobile Teamarbeit möglich (mit Hol- und Bringservice vom Wohnort)
 - mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
 - Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
 - unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
 - Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
 - Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
 - Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2024

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter www.luebeck.de/jobs oder unserem Karriereportal (stadtluebeckjobs.de).

Mehr Informationen erhalten Sie über reinigungsdienste-gmhl@luebeck.de oder telefonisch unter 0451-1226271, Herr Eiring bzw. unter 0451-1221902, Frau Brummerloh.

Ausdrücklich begrüßen wir es, wenn sich Menschen mit Migrationshintergrund bei uns bewerben.

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Willkommen im Team

Wir suchen für unsere Filiale in Stockelsdorf
Verkäufer/in in Teilzeit (m/w/d)

Ihre Chance: Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und interessieren sich für Mode? Dann würden wir uns freuen, Sie in unserem Team willkommen zu heißen!

Bitte bewerben Sie sich online auf: www.kik.de/karriere

Ravensbusch 4 • 23617 Stockelsdorf
Alternativ können Sie auch Frau Becker unter **0151/ 18208830** kontaktieren.

Der Chancengeber!

FÜHRUNGSKRÄFTE

**Voller Energie
in Deine Zukunft!**

Komm in das Team Stadtwerke Eutin!
Und starte deine Ausbildung oder
dein duales Studium bei uns!

Hochspannende Ausbildung!
Starte deine Ausbildung am
01.08.2025

- **Industriekaufleute (m/w/d)**
- **Anlagenmechaniker (m/w/d)**
- **Elektroniker
für Betriebstechnik (m/w/d)**
- **Fachangestellte
für Bäderbetriebe (m/w/d)**

Dual Genial!
Starte dein duales Studium zum
01.09.2025

- **Elektrotechnik und
Informationstechnik (B. Sc.)**
- **Green Technology (B. Eng.)**

Deine Vorteile:

- Berufe mit hoher Zukunftsperspektive
- Attraktive Vergütung - 1.218,26 Euro im ersten Ausbildungsjahr
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Flexible Arbeitszeiten/Gleitzeit
- Jährlicher Lehrmittelzuschuss
- Moderne Büroausstattung
- Super Teamgeist
- 30 Tage Urlaub... und vieles mehr!

Jetzt bewerben!

bis zum 30.11.2024

www.jobs.stadtwerke-eutin.de/de



Deine Ansprechpartnerin
bei Karrierefragen oder
Bewerbungen

Theres Hilpert
04521 / 705-379

„Danke für alles!“

Die **SOS-Kinderdörfer** bedanken sich bei allen Freunden und Unterstützern für über 60 Jahre **Mitgefühl, Engagement und Vertrauen!** Bitte bleiben Sie uns treu.



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

www.sos-kinderdoerfer.de

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

MINI- UND NEBENJOBS

WEITERE BERUFSFELDER

BETREUERIN
pflegt u.betreut Sie oder Angehörige.
Bin zuverlässig u. habe viel Erfahrung
m. alten Menschen. ☎ **0451 / 4007743**

Suche Mitarbeiter m. FS, Garten/WD.
K. Willemeit GmbH ☎ **0 171/ 52138 22**

Raumpfleger (m/w/d) f. kleine Praxis an der
Obertrave in HL gesucht. AZ ab 5 Uhr, auf
538 € Basis. CLAAS. ☎ **04541/8409900**

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

Sammler sucht 5 und 10 DM Münzen, auch
Scheine u. Kleingeld ☎ **(0171) 4 721 861**

Student bietet Hilfe im Alltag bei PC,
Smartphone, TV. ☎ 0157-739 905 81

TIERMARKT

Chihuahua-Hündin z. verk., 8 Mon. alt, aus
gesundh. Gründen. ☎ **04521-7613931**

Meerschweinchen u. Jagdfasane z. verkau-
fen. ☎ **(0 451) 57 633**

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

! Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel
für die Ukraine ☎ **0451/59988209**

Dörrapparat Stöckli (CH) neuwertig, mit
UVP, 95€ ☎ (0 451) 393 001

MUSIK

Heimorgel u. Keyboard Yamaha u. Gitarre
zu verk. ☎ **(0451) 20 92 38 60**

Kawai-Flügel, 1,5 mal 1,8 m stimmungstiger
und voluminös klingender kleiner Kawai-
Flügel, Bj. 66/67, mit höhenverstellbarer
Klavierbank 6500,- € VB oder Preisvor-
schlag, ☎ **0451/ 50 22 986**

LANDWIRTSCHAFT

Suche DDR-Kartoffelkisten, 2x 1m und
Quicke Frontlader. ☎ **(0 173) 6 083 788**

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht.
☎ **0171/6403700**

Modellautos, Wiking etc.☎ **045120923860**

HOBBY UND FREIZEIT

**03. Nov. MODELLEISENBAHN-
und MODELLAUTOMARKT**
von 11 bis 16 Uhr Grundschule
23611 Sereetz, Schulstr.6 im EG,
modellbahnfreunde-ratekau.hpage.com

Älteres Ehepaar für Hunde- betreuung gesucht

Für die zeitweise Betreuung unserer
Hündin suchen wir ein älteres Ehepaar
oder alleinstehende Person aus Bad
Schwartau. Hundeerfahrung voraus-
gesetzt. Eigener Hund kein Hindernis.
Umfang der Betreuung anlassbezogen
und eher stundenweise. Bei Interesse
melden Sie sich bitte für ein Gespräch.
Zuschr. an Z14111413

E-Bike Fischer CITA 5.1i, Test gut, 7
Gänge, Federgabel, Mittelmotor Brose
(deutsch), 750 €. ☎ **(0451) 39 57 80**

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Koffer-Massagebank. ☎ 0451-20923860

DIENSTLEISTUNGEN

Gartenpfl. u. Winterdienst 0451/4005385

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

Opel Corsa, blau, EZ 08, 155 Tkm, Sonder-
ausstattung, TÜV neu (Gj.-Reifen, Abgas-
anlage & Steuerung, neu), sehr gepf.,
unfallfr., 3500€ ☎ (0 451) 58 603 838

OPEL

OPEL CORSA D 1.4L zu verk. TÜV neu,
Klima, Standheiz., 8-fach, 183.000 km,
04.2011, schwarz, 3-tür., sicher,
2999,- € VB. ☎ **0152 - 54837878**

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Electra Glide Screamin' Eagle Ultra Classic
Sondermodell HD 105 Jahre, Typ
FLHTCUSE, 110 Motor, 22TKM, Kup-
fer/Gold, BJ 2008, Preis VHB 16.900 €. ☎ **0 171/ 2 888 500**

**Buchen Sie Ihre Kleinanzeige
unter**
Tel.: 04 51/144-11 11



ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Opel Astra G M+S a. Felge 195/60 R15 88T,
Profil neuw., 200€.. ☎ **(0159) 02 159 799**

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Suche Motorrad ab 500 cm³, BJ ab 2010.
☎ (0 172) 4 529 494

WOHNMOBILE / -WAGEN

Familie sucht ein Wohnmobil oder Wohn-
wagen. Freuen uns auf Ihr Angebot.
☎ **(0 160) 75 89 201**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen
☎ **03944-36160, www.wm-aw.de Fa.**

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Ich, Veronika, 77 J., bin eine ganz liebe,
ruhige, häusliche Frau, habe viel Froh-
sinn im Herzen, bin gepflegt, jung und
schön geblieben. Seit mein Mann ver-
storben ist, stehe ich nun ganz alleine da.
Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich
könnte Sie auch mit meinem Auto besu-
chen, wir besprechen dann alles Weitere
persönlich **pv Tel. 0157 - 75069425**

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Alina, gr. OW, Natur ☎ **0152 17785429**

**Briefmarken sammeln
für Bethel**

schafft Arbeit für behinderte Menschen.

www.briefmarken-fuer-bethel.de

**Eigenes Geld
verdienen,
Träume ver-
wirklichen!**

Wir suchen Zusteller.
Der perfekte Nebenjob
für junge Leute*.

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858

*Schüler zwischen 13 und 17 Jahren.

Soul und Jazz für eine gute Sache

Das Kiwanis-Benefiz-Weihnachtskonzert 2024 findet wieder im Kolosseum statt.



Das Kiwanis-Konzert bietet viel Jazz und Soul.

Foto: Kiwanis

LÜBECK. Es ist wieder einmal an der Zeit. Das legendäre Jazz-Ereignis des Jahres steht vor der Tür: das ultimative Kiwanis-Benefiz-Weihnachtskonzert. Seit mehr als 50 Jahren treffen sich internationale Jazz-Größen im Lübecker Kolosseum und zeigen ihr Können – und zwar am Sonntag, 1. Dezember, um 17 Uhr.

Wieder ist es dem Kontrabassisten Jürgen Attig im Sinne des verstorbenen Kiwanis-Ehrenmitgliedes Gottfried Böttger gelungen, nationale und internationale Grö-

Ben des Jazz zu vereinen: Pianist, Organist und Arrangeur Lutz Krastjenski, Bassbariton Ken Norris und Soulsängerin Nathalie Dorra. Neu dazugestoßen ist der deutsche „Musiker des Creative Jazz“, der Alt-, Tenor- und Sopransaxophonist Gabriel Coburger. Für den alle unterstützenden Rhythmus sorgt am Schlagzeug Heinz Lichius. Natürlich wieder mit dabei ist „die lebende Legende des Blues“ Abi Wallenstein mit seiner authentischen Bluesstimme und seiner einmaligen Gitarre. Nach

zehn Jahren freuen sich die Macher auf das Wiedersehen mit dem Allrounder Christian von Richthofen (Perc. and voc.).

Aber auch Humor darf an diesem Abend nicht fehlen. Dafür sorgt wieder der allgegenwärtige Gastrezitator Bastian Sick. Mit humorvollen Betrachtungen, und Besonderheiten der deutschen Sprache unterhält er das Publikum.

🇩🇪 Die Karten kosten zwischen 33,50 und 41 Euro und sind erhältlich unter luebeck-ticket.de

Runder Tisch in Karlshof

LÜBECK. Der Runde Tisch Karlsruhof-Israelstdorf veranstaltet am 6. November um 19 Uhr im Gemeinschaftshaus, Hofweg 11d, die Einwohnerversammlung 2024. Eingeladen sind neben Vertretern aus Politik und Verwaltung alle Interessierten. Die Themen sind: Bau eines Logistikzentrums am Glashüttenweg mit dem damit verbundenen Verkehrsaufkommen, die geplante Änderung der Buslinien 12 und 15, die geplante Erweiterung des Lehmannnkais, Flußhochwasser und Ablauf der Medebek sowie barriere- und angstfreie Zugänge zu den Bushaltestellen der Trave-mündler Allee.

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Tanzschule
Huber-Beuss zum Tanzspaß

LÜBECK. Egal ob jung oder alt, ob Single oder Paar, ob just for fun oder mit Medaillenambitionen: In der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss kann man ab Mitte November wieder mit viel Spaß Tanzen lernen oder Tanzkenntnisse 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

Wochenende, den Winterball und die 49. Tanz- und Show-Gala am 7. Dezember 2024 im Timmendorfer Maritim mit den Deutschen Vize-Meistern der Profis in den lateinamerikanischen Tänzen und der Kür, den Deutschen Meistern im Formations-Stepptanz und den Deutschen Meistern im Duo-Tapdance sowie den Deutschen Meistern im Hip-Hop-Formationstanz.“ (Karten nur im Vorverkauf).

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. Tanzen in der Gruppe macht einfach Spaß - ob bei den aktuellen Kursen mit Latein- und Standardtänzen, HipHop, Video-clip-Dancing, K-Pop oder mehr.

Kurse für Kinder: In kleinen Gruppen schon ab 3 und 6 Jahren eröffnen sich bei Huber-Beuss für Kinder spannende Tanzwelten! Die Kinder-Tanzlehrenden von Huber-Beuss lieben es, die Kinder mit altersgerechten Tänzen und toller Musik spielerisch auf ihrer tänzerischen Entdeckungsreise zu begleiten: bei ihrer Halloweenparty am 3. November von 14.30 bis 16.30 Uhr wird mit den Kindern ein tolles Fest mit Tanz, Spiel und viel Spaß gefeiert. Kinder ab acht und Jugendliche ab 12 Jahren begeistern sie mit den neuesten Partytänzen, aktuellen Chores der Charts beim HipHop, K-Pop und Videoclip-Dancing.

Kurse für Paare und Singles:

Ob als Paar, ob allein oder im Freundeskreis, ob als Einsteiger oder Köhner - hier finden Sie Ihr individuelles Tanzangebot. Mit viel Engagement und Liebe zum Tanz bringen die hochmotivierten Tanzlehrerenden den teilnehmenden 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

Kurse Generation 60 +: Auch das attraktive Tanzprogramm für die Generation 60+ ohne Tanzpartner startet wieder im November. Mit einer schwungvollen Mischung aus Square und Line Dances, unterhaltsamen Partytänzen und abwechslungsreichen Schrittfolgen holen die begeisterten Fachtanzlehrenden alle mit viel Spaß entspannt aus dem Alltag. Für Menschen mit Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft, die fit und agil sein wollen und Spaß an einer gesunden Lebensweise haben.

**➔ Anmeldung, Infos und mehr
unter www.huber-beuss.com oder
Telefon 0451/ 796931**

Sprechzeit für Beschäftigte

LÜBECK. Seit einiger Zeit besteht der Wunsch nach einer Weiterbildung, doch es mangelt an Inspiration? Der Wiedereinstieg ins Berufsleben steht an, jedoch fehlt eine klare Vorstellung davon, wie dieser gestaltet werden kann? Eine offene Sprechzeit für Beschäftigte rund um den beruflichen Aufstieg, Neustart oder Wie-

dereinstieg findet am 7. November von 14 bis 17 Uhr im Lübecker Berufsinformationszentrum (BIZ), Hans-Böckler-Straße 1, statt. Wer nicht persönlich vorbeikommen kann, hat die Möglichkeit, über www.arbeitsagentur.de/vor-ort/luebeck/berufsberatung-im-erwerbsleben Termine für eine Videoberatung zu buchen.

Troyer 49.95
Strickjacken 59.95
Gr. S-3XL, marine,
rosé + silber

Pullover 69.95
Strickjacken 79.95
Gr. 36-52, versch. Modelle

Schlafanzug
Frottier 80% Baumwolle
Gr. 38-50, 2 Modelle

19.95 €
Kimmy
Strick + Shirts

29.95 €
39.95 €
RABE

39.95 €
Comtessa
night + day

Jacke 59.95 €
mit abnehmbarer Kapuze
Gr. S-4XL, navy + rot

Slim-fit Hose 79.95 **59.95 €**
Gr. 36-48, 18-23
marine, schwarz + tabak

Mode genau für mich!

**Wir können Mode,
Marke + Preis!**

Thermo-Unterhose 12.95 **6.95 €**
lang, Gr. 5-9
schwarz + grau **frank**

passendes Shirt 12.95 **6.95 €**
kurzarm, Gr. 5-9

Sweatshirt 29.95 **19.95 €**
mit Polokragen, gestreift
Gr. M-5XL
navy, anthra, burgund + grau

Freizeithosen 59.95 **19.95 €**
2. Wahl, verschiedene Modelle +
Farben
Gr. 48-60, 24-32 **CC**
CLUB® COMFORT

Holtex
Mode von Kopf bis Fuß

Sportswearhosen 59.95 **29.95 €**
verschiedene Modelle
mit kl. Schönheitsfehlern
Gr. 48-58, 24-30 **MEYER**
trousers for a perfect fit

Funktionsjacke 79.95 **49.95 €**
schwarz + grün
Gr. M-5XL **COASTGUARD**
19 68
THE ORIGINAL BRAND

und für mich!

Schuhe für alle!
*übrigens... es sind neue
eingetroffen!*
SKECHERS
für Damen + Herren

Damen-Boots 39.95 €
Leder + Lammfell
Gr. 37-42 black + cognac **GIL PETERSON**

Damen-Boots 39.95 €
Westernstyle
Gr. 36-41 **palado**

Damen-Langschaftstiefel 69.95 €
verschiedene Modelle
Gr. 37-42 **palado**

Herren-Stiefeletten 69.95 €
echt Leder, Gr. 41-46 **bugatti**

Heimtextilien für ein gemütliches Zuhause

Teddyflausch-Spannbettuch 12.95 €
Gr. 90 - 100 x 200 cm
80% Baumwolle, versch. Farben **PRIMERA**

Biber-Bettwäsche 19.95 €
Gr. 80x80 / 135x200 cm
100% Baumwolle, versch. Modelle **Westminster**

Kopfkissen 49.95 **39.95 €**
Gr. 80x80 cm, Füllgew. 1000 g
85% Federn, 15% Daunen
100% Baumwolle mit Biese **Himmelsgleich**

Daunenbett 349.- **299.95 €** **199.95 €**
Gr. 135x200 cm, Füllgew. 888 g
90% Daunen, 10% Federn
100% Baumwolle, Daunenbatist **SCHLARAFFIA**

Lübeck
Posener Str. 5 · Tel. 0451 / 40 00 60
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr
Samstag: 9.30–15.00 Uhr

Lübeck-Moisling
August-Bebel-Str. 25–29 · Tel. 04 51 / 2929 90
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr
Samstag: 9.30–14.00 Uhr

jetzt auch auf Youtube

Holtex Edith Pohl e.K.
Inhaber: André Meyer-Pohl
Zentrale: Posener Str. 5
23554 Lübeck
Deutschland

www.holtex.de

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER



Wir suchen laufend....
Ein-/Zwei-/Mehrfamilienhäuser
Doppelhaushälften / Eigentumswohnungen
Gerne beraten wir Sie kostenlos!
Tel. 0451 - 610 30 40
www.grohmann-immobilien.de



Bad Schwartau ges.!

Vertriebsleiter sucht zusammen mit seiner Verlobten eine gemütliche DHH/RH mit pflegeleichtem Garten in ruhiger Lage von Bad Schwartau, Kaufpreis bis 400.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

AHRENSBURG GESUCHT: Familie mit 2 Kindern sucht Eigenheim in Ahrensburg/ Großhansdorf/ Lütjensee. Gerne DHH o. RH mit Keller o. Spitzboden. KP bis ca. € 500.000.- ☎ **04102-8243050**, www.kriechimmobilien.de

Wir suchen ein 1-2 Fam.Haus
oder ein EFH mit Einlieger-Whg.
mit Garage, gr. Garten,
zw. Lübeck und Bad Oldesloe

Ihr Makler in 3. Generation



EIGENTUMSWOHNUNGEN

Barrierefreiheit ges.!

Für eine Grundschullehrerin und ihren körperlich eingeschränkten Sohn suchen wir eine ebenerdige, barrierefreie Wohnung mit 3 Zimmern und ca. 80 m² Wohnfläche in Lübeck und Umgebung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ETW gesucht!

Junge Familie sucht eine 3-Zimmer-Wohnung, bevorzugt Neubau oder modernisiert und gerne mit Aufzug. Budget +/- 300.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Großz. Whg. gesucht!

Für eine Allgemeinmedizinerin und ihre Familie suchen wir eine helle 4- bis 5-Zimmer-Eigentumswohnung mit Balkon oder Garten. Gerne im Grünen, in Lübeck oder den Vororten. Kaufpreis bis 500.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Patchworkfamilie...

sucht eine ETW ab 4 Zimmern und min. 100 m². Nähe zu Schulen und Kitas von Vorteil. Gerne mit eigenem Stellplatz oder Garage.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wir suchen laufend...
Eigentumswohnungen & Immobilien jeder Größe
GROHMANN IMMOBILIEN - Immobilien seit 1978
Arnimstr. 29 a, 23566 HL, Tel. 0451 - 610 30 40
www.grohmann-immobilien.de

Wohnung gesucht!

Paar ohne Kinder sucht eine 3-Zimmer-ETW bis 80 m², bevorzugt in Bad Schwartau oder den Lübecker Randgebieten. Gerne mit Balkon oder Loggia (kein Muss!).
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

Büro u. Praxisfl. ges.!

Für einen Hamburger Unternehmer suchen wir eine Büro- und Praxisfläche mit 400 - 700 m² Gesamtfläche, Stellplätzen und Aufzug zur Miete oder zum Kauf. Vorzugsweise im Lübecker Randgebiet, Hochschulstadteil oder Bad Schwartau.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

Gewerbepark ges.!

Hamburger Investorengemeinschaft sucht im norddeutschen Raum eine Gewerbefläche ab 4.000 m² Nutzfläche zum Kauf. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Bad Schwartau, Zentr., 3 Zi.-Whg. 67m², Tiefgaragen Stellpl., KM 690 + NK, zum 1.1.25, v. Privat ☎ (0 451) 3 999 586

3 ZIMMER

Travemünde, 3 Zi.-Whg., 50 m², 1. Etage, zentr. Lage, KM 450 € + NK + MS, ab sofort frei. ☎ **0171 - 53 44 520**

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Helle 3½ Zi.-Whg. (Tannenköppl.), mit ca. 104 m², Dachterr., Balkon, Vollbad, EBK. KM 1040 € + NK + MS, ab 1.1.2025 ☎ **(0177) 540 2027**

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

ANDERE MIETANGEBOTE



Neue Lagerräume
6, 9 und 12 m²

in voll isolierter neuer Halle. 1 m²/11,- € monatl., trocken, abschließbar, belüftet, mit Beleuchtung. Sehr hohe Deckenhöhe und zugänglich täglich von 8 - 20 Uhr. Keine Mindestlaufzeit und monatl. kündbar. Keine Strom oder zusätzlichen Kosten. Verkehrsgünstige Lage zw. Lübeck und Bad Segeberg, 5 Min. zur A 20 und B 432.

Heinrichs Handelsagentur
23821 Rohlstorf
Tel.: 0176/61795441

Große Wohnung ges.!

Für einen Projektmanager und seine Familie suchen wir eine 4-5 Zimmer-Wohnung mit gehobenem Standard und Nähe zur Natur. Min. ein Stellplatz wäre wünschenswert.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HABE HEIMWEH ZUR OSTSEE
u.a. Travemünde u. U.,
Seeluft und Seeblick.....

3,5 Zi.-Whg./Penthouse, hell, sonnig, großzügig. Schnitt, EBK, 1 Schlafzimmer, 1 Bad, Balkon, evtl. Gä.-Zi., Gä.-WC, Stellplatz, ev. Lift, gute Lage, zum Mieten nach Vereinbarung gesucht.
☎ **0174 / 76 57 733**
h.schwannecke@gmx.de

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

HABE HEIMWEH ZUR OSTSEE
u.a. Travemünde u. U.,
Seeluft und Seeblick.....

3 bis 4 Zi.-Whg./Penthouse, hell, sonnig, EBK, 2 Schlafzi., 2 Bäder, Balkon, Stellplatz, ev. Lift, gute Lage, zum Mieten nach Vereinbarung gesucht.
☎ **0174 / 76 57 733**
h.schwannecke@gmx.de

Medizintechnik-Student(24)
sucht 1-Zimmer-Wohnung
ab sofort in Fahrradnähe zur Uni Lübeck. Pünktliche Mietzahlung durch Eltern garantiert. Kontakt: 0176 43890440, fabian-goennheimer@web.de ☎ 062 21 8927 54

HÄUSER

3-Zimmer-Wohnung...

...mit Nähe zum Uniklinikum Lübeck gesucht! Für eine alleinerziehende Mutter und ihre kleine Tochter suchen wir eine Wohnung bis ca. 80 m² und max. 1.000,- € Kaltmiete.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Su. 2-3 Zi.-Whg. m. Blk., Abstand u. Renovierung mögl. ☎ **0171/ 4 93 97 94**

Zur Miete gesucht!

Berufstätiges Ehepaar (MFA und Bankkaufmann) sucht eine 2- bis 3-Zi.-Mietwohnung in der Innenstadt von Lübeck oder in gut angebundenen Stadtteilen. Max. Kaltmiete 1.200 €. Einzugsstermin flexibel, Haustiere keine.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kleine Wohnung, 1,5 - 2 Zimmer, von Tischlermeister, 61 Jahre (von Privat) in Lübeck und Umgebung zu mieten gesucht. Ich führe einen tierfreien 1-Personen-Nichtraucherhaushalt, suche, wie angegeben, eine Wohnung bis 600,-€ Warmmiete für ein dauerhaftes Mietverhältnis. Ich lebe in gesicherter wirtschaftlicher Existenz, finanziell unabhängig sowie in geordneten Verhältnissen. Gern genommen wird auch in renovierungsbedürftiger Altbau. Bei ev. anfallenden Arbeiten im Haus stehe ich gern hilfreich zur Verfügung. Erwähnenswert wäre noch, dass ich die Wohnung als dauerhaften Wohnsitz nutzen möchte. Also nicht aus beruflichen Gründen. Kein Wochenendheimfahrer. Angebote erbeten unter:

☎ **0163 - 3317732**

Zur Miete gesucht!

Für eine Sozialpädagogin und ihren verbeamteten Ehepartner suchen wir ein freistehendes Haus zur Miete in Lübeck. Bevorzugt mit Garten. Miete bis ca. 1.800,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANDERE MIETGESUCHE

Zuhause gesucht! Haus / Wohnung, 80 m² (+/-), weibl., Pönitz / Klingberg / Ahrensböck / Giesselrade. ☎ **01525-5705770**

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

SEIT ÜBER 40 JAHREN beraten wir Käufer bei der Suche. So verkaufen Sie Ihre Immobilie diskret und mit Erfolgsgarantie. Auch Sa/So. und nach Feierabend. ☎ **04102-8243050**

WIRD IHNEN DIE GARTENARBEIT AUCH ZU VIEL? Wir finden den passenden Käufer für Ihre Immobilie. Die Bewertung Ihres Objekts ist selbstverständlich kostenlos. ☎ **04102-8243050**

Die Reisemesse für den Norden

LN-NordZEIT

16. & 17. November 2024
Sa. und So., 9.30 - 17.00 Uhr



Nutzen
Sie auch die
öffentlichen
Verkehrsmittel
(Bus & Bahn)

Flughafen
Lübeck,
Blankenseer
Straße 101

Eintritt
frei

Unser Partner:



Alle Messe-Aussteller: www.LN-NordZEIT.de

WIR SIND NACHHALTIG

Die Papierfasern der Zeitung können bis zu sechs Mal wiederverwendet werden und bieten so einen guten Rohstoff für neues Recyclingpapier.

wochen
spiegel



Quelle: BDZV

Entspannt im November

**BIS ZU
51%
GESPART¹**



Neurexan
50 Tabl. *

Sonderpreis

10.⁹⁵



Diclox forte Ratiopharm
100 g *

Sonderpreis

9.⁹⁵

(1kg = 99,50 €)



Aciclovir Ratiopharm
gegen Lippenherpes 2 g *

51% gespart¹

2.⁴⁰

(1kg = 1200,- €)



Silomat Hustensaft
100 ml *

Sonderpreis

7.⁹⁵

(1l = 79,50 €)



ACC akut 600mg
20 Br. Tabl. *

Sonderpreis

12.⁹⁵



Aspirin Complex
20 Btl. */***

Sonderpreis

13.⁹⁵

E-Rezept?

**Gesundheitskarte
dranhalten und
los geht's!**



Die Lübbbers App

**Was hat der Arzt mir verordnet?
... jetzt übersichtlich in der App!**

**Große Auswahl,
kleine Preise!**

**Kostenloser
Lieferservice**



* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
** Dieser Preis ist gültig laut gesetzlicher Regelung bei Abgabe zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen.
*** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage angegeben!
¹ Diese Angabe ist bezogen auf den niedrigsten Preis der letzten 30 Tage in unseren Apotheken.