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, Herrengartenweg, 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 21Uhr.
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.media-consult.ticket.io oder www.luebeck-ticket.de sowie an allen bekannten 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 Fertigkeiten 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, Baumrinde oder Tannenzapfen – erst wird gesammelt, dann gestaltet“, erklärt VHS-Leiter Jürgen Poepping.

Weitere Informationen und Anmeldung: Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen sowie Anmeldemöglichkeiten 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

Fiergolla Sonnenschutz und Sicherheit

Rolli-Taxi
610 29 29

HOCHBERG FLOHMARKT
CITTI-PARK Lübeck - im Parkhaus 03.11. + 08.12.
famila 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
Ihr RDKS-Berater
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 €
Preise solange der Vorrat reicht.
Karlstr. 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 Treff ... 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

NEUE Adresse noch besserer Service!
SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1
Innenstadt
Mühlenbrücke 1
Mo-Fr 9.30 -17.30Uhr
0451/73993
Travemünde
Rose 12 - Mo+Di & Do+Fr 10-12:30 Uhr
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, Ahrensböker 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.

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

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 diekomplette Strecke inklusive Fahrbahnengesperrt, 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 bröselt bei Belastung weg.“

Er ist nicht der einzige, den der Zustand des Radwegs ratlos zurücklässt. 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 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 Streckenabschnitt 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 Wurzelaufbrüche 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.

– Advertorial –

„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.

Foto: Jobwoche.de

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 Infos rund um die Jobsuche. Ein besonderer Service ist der professionelle Bewerbungscheck 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 (Sonderöffnungszeit 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 Schlauchturm 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 Ahrensbök 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 Schlauchturm 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 Krummlandhalle, der Sporthalle an der Gemeinschaftsschule und der angrenzenden Mensa in der Schulstraße in Bad Schwartau der Martinsmarkt zu Gunsten des Weihnachtshilfswerks der Stadt Bad Schwartau statt. Am Martinsmarkt beteiligen sich verschiedene Organisationen und Verbände sowie zahlreiche Kunsthandwerker. Im Sinne des Heiligen Martin kommen die Standgebühren und Spenden aus den Erlösen den Bedürftigen der Stadt Bad Schwartau zu Gute. Neben Handarbeiten und Basteleien werden auch Strickwaren, Patchwork, Fotokarten, Buchbindearbeiten, Weihnachtsdekorationen, Holzarbeiten, Kerzen, Liköre, Marmelade, Schmuck und vieles mehr angeboten. Auch die Tombola des Seniorenbeirats 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 wohnortnahe Palliativversorgung öffnet wieder seine Türen. Und zwar am Donnerstag, 7.November, im Gemeindezentrum an der Christuskirche (Auguststraße) in Bad Schwartau. Bei Kaffee und Kuchen gibt es die Möglichkeit, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr, mit einer ausgebildeten Trauerbegleiterin ins Gespräch zu kommen.

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 Bauzaun sperrt das Areal am Ortseingang 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 Grundstück soll ein Gebäude mit 59 Wohneinheiten für ältere Menschen entstehen. „Der Baustart soll noch in diesem Jahr passieren, wenn das Wetter mitspielt", sagt Investor Peter Bogenschneider.

Eigentlich stand der Chef der Alpha-Projektentwicklung schon 2022 in den Startlöchern, um „Betreutes Wohnen in Stockelsdorf" für damals 13,5 Millionen Euro zu realisieren.Doch kurz vor Beginn der Arbeiten strich die damalige Bundesregierung die KfW-Förderung für derartige Bauprojekte.Die eingeplanten 1,5 Millionen Euro waren gestrichen. „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 zunächst auf Eis. „Seitdem sind auch die Baupreise und Zinsen explodiert", betont Bogenschneider.

Der Investor gab allerdings nicht auf: Sein überarbeiteter Entwurf sah vor, aus dem schon geplanten Effizienzhaus der Stufe 40 (ein Neubau dieser Stufe benötigt nur 40 Prozent der Primärenergie verglichen mit einem Referenzgebäude) ein Effizienzgebäude der Stufe 40 mit einem „Qualitätssiegel Nachhaltiges Gebäude" (QNG) zu bauen, um von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW-Bank) einen Kredit in Höhe von 8,85 Millionen Euro mit vergünstigten Zinsen zu bekommen. „Wir liegen jetzt bei 2,39 Prozent Zinsen", sagt Bogenschneider. Allein diese Vorplanung mit unter anderem einem Energieberater hat Bogenschneider 30.000 Euro gekostet.

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

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 großen Grundstück noch 2024 angehen – sofern es die Witterung zulässt. „Alles ist unter Dach und Fach, die Planung ist durch", betont der Ingenieur. Für inzwischen 14,5 Millionen Euro sollen in einem dreistöckigen Gebäude plus Staffelgeschoss 48 Wohnungen (zwischen 30 und 70 Quadratmeter groß), elf Pflegewohngruppen und eine Tagespflege entstehen.

„Wir bieten alles an", sagt der Investor. In jeder Etage der insgesamt knapp 3000 Quadratmeter Nutzfläche ist ein Gemeinschaftsraum für die Senioren geplant. Betrieben wird das Wohnprojekt von der Firma Ambulantis, die im ersten Quartal 2027 im Neubau starten möchte.

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 Hotels „Drei Kronen". 2010 brennt es in dem mittlerweile heruntergekommenen Gebäude. Über die Jahre lässt der Grundstücks-Besitzer das Haus immer mehr verkommen, bis es 2014 abgerissen wird. 2017 möchte ein neuer Eigentümer das Projekt „Wohnen mit Service" mit 34 Wohneinheiten starten. Doch daraus wird nichts.

2018 kauft die Alpha-Projektentwicklungsgesellschaft das Grundstück. Chef Peter Bogenschneider 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 Schandfleck endlich der Bau eines neuen Gebäudes. „Das ist für uns ein nächster Meilenstein", sagt Peter Bogenschneider. **BZ**

Gardinen SCHLICHTING

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

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

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

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

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

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 Spazierengehen. 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) NEU
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 + SOHN
0451/73730

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

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 der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“. Im Rahmen diese Initiative wird eine Praxis-Studie vom FIT-Prävention 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 intensiver 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 oder direkt im Carstens Gesundheitstrainung unter 0451 5853993.

Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm

Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

Carstens Gesundheitstraining

Ob individuell gestaltetes Gesundheitstraining, krankenkassengeförderte 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.

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

100 TESTHÖRER für das einzigartige HSA® Verfahren gesucht!

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!

JETZT ANMELDEN!

HÖRSYSTEME VERGLEICHEN UND 100 EURO GUTSCHEIN ERHALTEN!**

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

BERATUNG

BERATUNG UND BEDARFSANALYSE

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

ANALYSESYSTEM PROBE TRAGEN

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

AUSWERTUNG MIT HSA®

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.

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

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

Zur Terminvergabe:

Bad Schwartau
Markttwiete 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
Ahrensböker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
T 0451 – 880 515 95

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

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

Monika und Ullrich Döring, Fotos (2): Christoffer Greiss

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 Beratungen, 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
Marliring 66 a, 23566 Lübeck
Telefon 0451/ 493071 und 0451/ 3881399
E-Mail: info@heilpraktikerschule-luebeck.de
Internet: www.heilpraktikerschule-luebeck.de

Das Besprechen von Krankheiten

LÜBECK. Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Bei der Behandlung werden Heilungsgebete 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 damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Monika Döring.

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet werden 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.abnehmen-hoff.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

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 irgendetwas 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 meiner 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.

Satya Ferdinand Foto: privat

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 Markttwiete 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 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.

Heilpraktiker Martin Müller-Klement Foto: privat

Eine weitere Behandlungsform, 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
Tel: 0451-14039703
Internet.
www.akupunkturpraxis-luebeck.de

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.

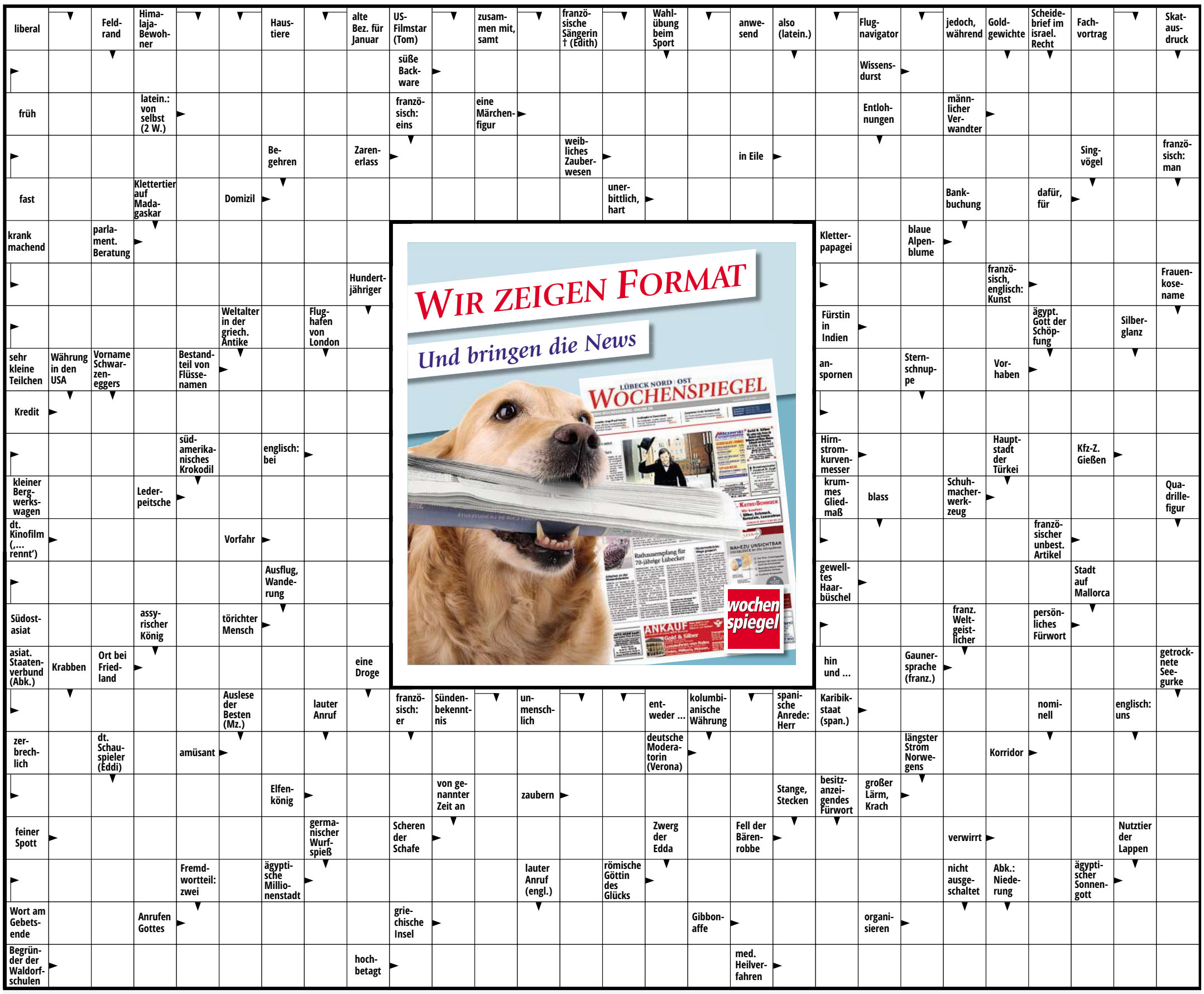
Wenn die Temperaturen fallen, steigen gleichzeitig die Krankenzahlen. Wer unter Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen leidet, vermutet dahinter schnell eine Grippe. Doch das ist häufig nicht der Fall. „Sowohl bei Erkältungen als auch bei der Grippe erfolgt die Ansteckung über Viren, die über die Atemwege 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 Gesundheitsexpertin 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
CB OUTLET
cboutlet.de
CB
cbmode.de
Calvin Klein
MANGO
Levi's
ONLY
JACK&JONES
PME LEGEND
G-STAR RAW
MAC
TOMMY JEANS
Wellensteyn
s.Oliver
mavi
MORE & MORE
2.0 BY MAURITIUS
derbe
VERO MODA
u.v.m.



Widder
21.03. - 20.04.

Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie erwarten. Sie stoßen auf offene Ohren. Zeit für einen Rückblick. Ziehen Sie Bilanz. Korrigieren Sie einen Fehler – oder entschuldigen Sie sich wenigstens.

Stier
21.04. - 20.05.

Ausgehen, feiern – damit versüßen Sie sich und Ihrem Partner die Liebeswoche. Lassen Sie sich von überzogenen Ansprüchen nicht aus der Ruhe bringen.

Zwillinge
21.05. - 22.06.

Locker bleiben: Nehmen Sie ein offenes Wort nicht persönlich. Sie bekommen endlich die Gelegenheit, Ihre Stärken einzusetzen. Sie wirken leicht angespannt. Körperlich auspowern!

Krebs
22.06. - 22.07.

Sie müssen wissen, was Sie wollen. Erst dann können Sie es kriegen. Sind Sie glücklich mit Ihrer Stelle? Eine gute Zeit zum Wechseln. Zweifeln Sie nicht an sich. Sie sind stark genug.

Löwe
23.07. - 23.08.

Graue Wolken am Liebeshimmel. Mit ein wenig Wind sind sie schnell weg. Halten Sie die Augen offen, sonst verpassen Sie Mitte der Woche etwas. Vermeiden Sie möglichst Stress am Wochenende.

Jungfrau
24.08. - 23.09.

Mit forschem Vorgehen beißen Sie auf Granit. Samthandschuhe anziehen! Bei Kollegenstreit können Sie derzeit gut vermitteln. Versprechen Sie sich nicht zu viel von einer neuen Bekanntschaft.

Waage
24.09. - 23.10.

Eine spannende Begegnung Mitte der Woche. Seien Sie offen! Engagieren Sie sich – sonst geht Ihnen eine Chance durch die Lappen. Die Finanzen bereiten Sorgen? Locker bleiben!

Skorpion
24.10. - 22.11.

Mit Ihren Gefühlen sind Sie im Moment nicht knauserig. Gut so! Nervensägen unter Kollegen zeigen Sie endlich die kalte Schulter. Etwas läuft gegen Ihren Willen. Geben Sie nach.

Steinbock
22.12. - 20.01.

Im Überschwang der Gefühle gehen Sie manchmal zu weit. Das engt ein. Nach einer Enttäuschung lieber eine Pause einlegen als Frust schieben. Schalten Sie am Wochenende völlig ab.

Schütze
23.11. - 21.12.

Sie fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Das täte Ihnen aber gut. Stellen Sie nicht zu hohe Anforderungen an sich. Eine gute Zeit zum Aufräumen – besonders die Seele.

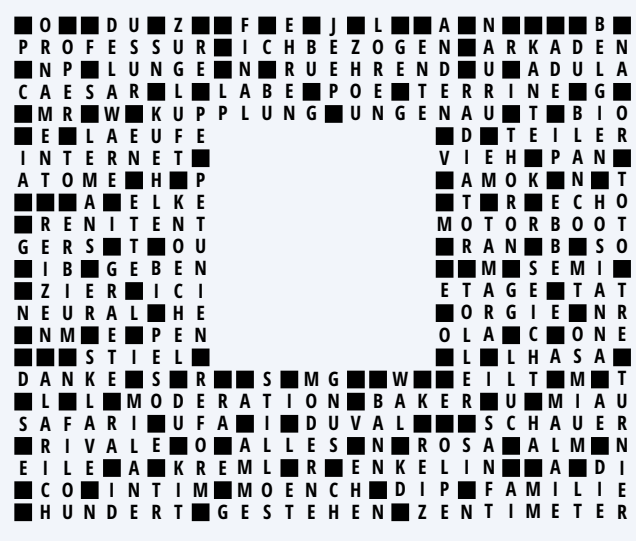
Wassermann
21.01. - 19.02.

Tanzen gehen, Partys feiern – darauf haben Sie Lust. Neue Bekannte warten! Sie geben gute Impulse und haben sich ein Lob verdient. Eine Energieflaute in der Wochenmitte ist schnell vorbei.

Fische
20.02. - 20.03.

Am Wochenende ein Leidenschaftsanfall. Reißen Sie den Partner mit. Stures Beharren blockiert. Versuchen Sie es mit Kompromissen. Sie können zwei Menschen zusammenbringen.

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



Lösungen der Vorwoche

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

LÜBECK + OSTHOLSTEIN
WOCHENSPIEGEL
IMMER SONNABENDS IM BRIEFKASTEN UND ONLINE JEDERZEIT FÜR SIE DA!

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

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

Was ihn bei all den Bedenken aufbaue: die Unterstützung von Lübeckerinnen und Lübeckern. Er sei sehr dankbar für die Spenden, 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." **ABF**

Hier gibt's weitere Hilfsangebote

Auch die **Diakonie Nord-Nord-Ost** kümmert sich um Obdachlose. Im **Bodelschwingh-Haus** im Meesenring 8 kommen bis zu 80 alleinstehende Männer unter. Neu ist, dass die Unterkunft im **Sophie-Kunert-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 Diakonie 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.

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-50
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

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 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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 Nährstoff 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.

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

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 Anhieb 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 zusammenhängen. 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 Mrak-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 schmerzhafte 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 Pflanzenbestandteile. 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 (PKAclub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

- Angenehm weicher Stuhl[1]
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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

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

Qualität zertifiziert gemäß DIN EN ISO 9001:2015

EISKALT REDUZIERT*

PINGUIN APOTHEKEN

TOP PREISE*

BESTENS BERATEN*

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* €

l = 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 Hustenstiller für Erwachsene
Isländisch Moos
200 ml

21 % gespart

statt ~~16,99 €~~

13.45 €

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

Dolo Dobendan
36 Lutschtabletten

21 % gespart

statt ~~15,49 €~~

12.25* €

Aspirin Complex
20 Beutel

20 % gespart

statt ~~18,79 €~~

14.95* €

PINGUIN APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

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 Steuerberatungsgesellschaft mbH
Lohn- und Gehaltsbuchhalter:in | Sachbearbeiter:in für Lohn und Gehalt (m/w/divers)
Vollzeit
Lübeck

Hagen Ingenieurgesellschaft 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.

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

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

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

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

MINI– UND NEBENJOBS

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

WEITERE BERUFSFELDER

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. verkaufen. ☎ **(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 stimmhaltiger und voluminös klingender kleiner Kawai-Flügel, Bj. 66/67, mit höhenverstellbarer Klavierbank 6500,- € VB oder Preisvorschlag, ☎ **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 Hundebetreuung gesucht
Für die zeitweise Betreuung unserer Hündin suchen wir ein älteres Ehepaar oder alleinstehende Person aus Bad Schwartau. Hundeerfahrung vorausgesetzt. 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, Sonderausstattung, TÜV neu (Gj.-Reifen, Abgasanlage & Steuerung, neu), sehr gepfl., 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, Kupfer/Gold, BJ 2008, Preis VHB 16.900 €. ☎ **0 171/ 2 888 500**

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

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 Wohnwagen. 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 Frohsinn im Herzen, bin gepflegt, jung und schön geblieben. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich könnte Sie auch mit meinem Auto besuchen, wir besprechen dann alles Weitere persönlich **pv Tel. 0157 – 75069425**

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Alina, gr. OW, Natur ☎ 0152 17785429

Bethel
Briefmarken sammeln für Bethel
schafft Arbeit für behinderte Menschen.
www.briefmarken-fuer-bethel.de
221

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 Größen des Jazz zu vereinen: Pianist, Organist und Arrangeur Lutz Krajenski, 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 lübeck-ticket.de

Runder Tisch in Karlshof

LÜBECK. Der Runde Tisch Karlshof-Israelsdorf veranstaltet am 6. November um 19 Uhr im Gemeinschaftshaus, Hofweg 11a, 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 Lehmannkais, Flußhochwasser und Ablauf der Medebek sowie barriere- und angstfreie Zugänge zu den Bushaltestellen der Travemünder 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 Tanzschulteams geht es bei Huber-Beuss schnell und gut gelaunt

Bettina Huber-Beuss und Marvin Teske zeigen,wie Tanzen geht. Foto: Huber-Beuss

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: Ob als Paar, ob allein oder im Freundeskreis, ob als Einsteiger oder Könner - 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 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-Formationstanzen." (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, Videoclip-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 Choreos der Charts beim HipHop, K-Pop und Videoclip-Dancing.

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 Beschäftige

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 Beschäftige rund um den beruflichen Aufstieg, Neustart oder Wiedereinstieg 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 Strickjacken ~~49.95~~ ~~59.95~~ 19.95 €
Gr. S-3XL, marine, rosé + silber
Kimmy Strick & Shirts
Pullover ~~69.95~~ 29.95 €
Strickjacken ~~79.95~~ 39.95 €
Gr. 36-52, versch. Modelle
RABE
Schlafanzug 39.95 €
Frottier 80% Baumwolle
Gr. 38-50, 2 Modelle
Comtessa night + day
Jacke 59.95 €
mit abnehmbarer Kapuze
Gr. S-4XL, navy + rot
SUNDAY
Slim-fit Hose ~~79.95~~ 59.95 €
Gr. 36-48, 18-23
marine, schwarz + tabak
gardeur
Mode genau für mich!
Wir können Mode, Marke + Preis!
Holtex
Mode von Kopf bis Fuß
Thermo-Unterhose ~~12,95~~ 6.95 €
lang, Gr. 5-9
schwarz + grau
frank fields
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
K'era collections
Freizeithosen ~~59,95~~ 19.95 €
2. Wahl, verschiedene Modelle + Farben
Gr. 48-60, 24-32
CLUB OF COMFORT
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
und für mich!
Schuhe für alle!
übrigens... es sind neue SKECHERS eingetroffen! 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
rieker
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
Musterbeispiel
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 €
weiße neue Gänsedaunen Kl. 1
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!
ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden!
Holtex Edith Pohl e.K.
Inhaber: André Meyer-Pohl
Zentrale: Posener Str. 5
23554 Lübeck
Deutschland
www.holtex.de

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

Bad Schwartau, Bungalow, gefragte Lage, 100 m² Wfl., 4 Zi., VK, mod.-bed., D-Carport, Garage, 598 m² Grdst., EnV 231,3 kWh/(m2*a), Gas + Holz, Kl. G, Bj. 1978

€ 339.000,-

LBS IMMOBILIEN
Marc-Peter Frick
Tel. 0451 50490555
www.frick-immobilien.de

Breitenfelde

Renovierungsbedürftiges Einfamilienhaus auf ca. 1.625 m² Eigenland, ca. 100 m² Wohnfl., 5 Zimmer, WZ mit Echtholzparkett, EBK inkl. E-Geräte, ebenerdiges DB, Gäste-WC, Außenrollläden, BJ 1959, Anbau aus BJ 2000, B: 332,9 kWh/(m²a), Kl: H, Öl-HZ, KP: 270.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Bülow

Modernes Generationshaus auf ca. 2.000 m² Grdst., ca. 217 m² Wohnfl., WZ mit Kamin, großz. SZ, helles Badezimmer, offene EBK mit Kochinsel, umfangr. Sanierung zw. 2013 - 2023, Aufteilung in zwei sep. WE mögl., Warmwasseraufbereitung über Solarthermie, Bj. 1929, B: 82,31 kWh/(m²a), Kl: C, Gas-FBH, KP: 445.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

VON PRIVAT: End-Reihenhaus
Lübeck St-Gertrud, Nähe Stadtpark/KiGa, ca. 130 m² Wfl., 5 Zi., Keller, Garage, Bj. 1964, 620 m² Grdst. Erbpacht, Energieausweis in Vorbereitung, VHB
260.000 € **☎ 01 51/70 42 08 08**

Historisches EFH...

... mit Reetdach! Ca. 2.829 m² parkähnlichem Grundstück, ca. 200 m² Wohnfläche, Bj. 1939, saniert 1999, 6 Zimmer, Landhausküche, Specksteinofen, große Süd-West-Terrasse, Brunnen und Bachlauf, Gartenteich, Holzhütte, Gewächshaus, Doppelcarport, B: 121,2 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH aus 2022, Kaufpreis: 800.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Mölln

Charmantes Einfamilienhaus auf traumhaftem Grundstück, ca. 150 m² Wohnfl., ca. 897 m² S/W-Grundstück, großzügiger Wohn-/Essbereich mit Kaminofen, Bäder aus 2022, neuwertige Nobilia EBK, Panoramafenster, SZ mit Einbauschränken, Terrasse mit Kamin, Reetdachportal, BJ 1970, B: 185,6 kWh/(m²a), Kl. F, Öl-Hz., KP: 560.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Hanseatische Rarität „Hamburger Kaffeemühle" Großzügiges Jugendstil-Anwesen

ca. 275 m² Gesamtfl., Bj. ca. 1929, aktuell 2 Wohneinheiten, nutzbar als Ein- oder Zweifamilienhaus, freie Lieferung, herrlich eingewachsenes Grundstück mit 3.464 m² (hiervon 1.780 m² ausgewiesenes Gartenland), hohe Decken, Holzdielen, Sprossenfenster, Kassettentüren, Kapitänszimmer, Terrasse, Garage, Ölheizung (BJ. ca. 2011), Bedarfsausweis, F, 160,7 kWh
KP 740.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

SH
Schmidt Hausvertrieb
HOCHWERTIGE MASSIVHÄUSER

Um- und Anbau
Neubau EFH/MFH
Photovoltaik mit Speicher
-KfW Förderung-
Tel.:0451/88 195 15
www.schmidt-hausvertrieb.de

HL Kücknitz: Reihenhaus, von privat zu verkaufen. Preis VHS. Energieausweis in Arbeit. **☎ (0 451) 49 21 12**

Oldenburg i. H.

Energieeffizientes Einfamilienhaus in familienfreundlicher Lage, ca. 148 m² Wfl., ca. 612 m² Grundstück mit Gartenhaus, 5 Zimmer, Wohn- /Essbereich mit Zugang zu Terrasse und Garten, offene Küche mit E-Geräten, modernes Duschbad, HWR mit WMA, OG mit Wannenbad, Fußbodenhz. im gesamten Haus, Bj. 2012, B: 18,3 kWh/(m²a), Kl: A+, EWP, KP 449.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ratzeburger See!

Malerisch gelegenes Reetdachhaus, ca. 160 m² Wohnfl., Wohn-/ u. Essbereich mit Panoramafenster, Kachelofen, moderne Küche, ca. 6.596 m² wassernahes Grundstück mit Biotop und Bachlauf, weitere ca. 3.210 m² Waldgrundstück, gepachteter Kleinboot-Liegeplatz, Bj. 1970, B: 159 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 1.700.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Reinfeld

EFH in begehrter Lage fußläufig zum Herrenteich, WZ mit Kamin, Esszimmer mit Zugang zur überdachten Terrasse, Landhausküche mit Vorratskammer, zwei SZ mit Balkon und Ensuite-Bad, Einliegerwhg. mit WZ, neuer EBK und Terrasse, SZ und Vollbad, Gästehäuschen mit Duschbad, Kunststofffenster aus 2022, Doppelcarport und div. Außenstellplätze, Bj. 1980, Gas-Hz. aus 2000, B: 151,1 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 630.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Zu Fuß zum Strand...

Stilvolles EFH in ruhiger Sackgassenlage v. Grömitz, ca. 170 m² Wohnfl., 6 Zimmer, umlaufende Sonnenterrasse, ca. 80 m² Vollkeller mit Sauna, großz. Wohn- u. Esszimmer, Landhaus-Wohnküche, Gäste-WC mit Duschanschlüssen, VB mit Badewanne u. Dusche, el. Rollläden, Strom-WP mit Klimaanlage, FBH im EG und Bad, Doppelcarport, Außen-SP, Bj. 2007, V: 63,8 kWh/(m²a), Kl. B, Erd-WP, KP: 1,1 Mio. €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

AUSGABE WEG?
... IN RUHE ONLINE LESEN

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

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Lübeck - Priwall

Traumhafte ETW ca. 300 m von der Ostsee entfernt, ca. 140 m²Wohnfl., 4 Zi., helles Wohnzimmer, SZ mit Ankleidezimmer, EZ mit Balkonzugang, Vollbad, Sauna, Südbalkon mit Markise, Außenstellplatz, 480,- € Hausgeld mtl., Bj. 1936, B: 154,6 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 870.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Büsum - 3-Zi. ETW, 110 m², 295.000 €; 1-Zi.Whg, 36 m², 145.000 €; 2-Zi.Whg., 65 m², 195.000 €. **☎ 04834-2495**

Feldhusen

Traumhafte 2-Zimmer-Wohnung 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. Gartengrdst. Zur Mitnutzung, Bj. 1997, Gas-Hz. Aus 2023, V: 111,5 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 175.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Haffkrug/Ostsee: 3 Zi.-ETW, ca. 95 m² (wird frei) + 2 Zi.-Sout.-Whg., ca. 40 m² (vermietet) + Garten (Erbbau). 435.000 € - ohne Makler. **Zuschr. an Z 14 111 003**

Mölln

Attraktive DG-Wohnung am Kurpark, ca, 168 m² Wohnfl., 2. OG, 6 Zi., helle EBK, sep. EZ, Ankleidezi., gr. Hobbyraum mit Sauna und Dusche, HWR, gr. SW-Dachterrasse, Kunststofffenster aus 2023/2024, Garage u. Außenstellplatz, BJ 1977, V: 106,5 kWh/m² p.a., Kl. D, Gas-Heizung, KP: 520.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Nur 80 m vom Scharbeutzer Ostseestrand
FeWo, ca. 45 m², EG, 2 Zim., Süd-Terr., TG, Aufzug, Bj. 1998, EnB, 86,5 kWh/(m²a), C, Gas,, **339.000,- €** (zzgl. 3,33% inkl. MwSt. Käuferprov.)
moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100
Persönlich gut beraten
MÖLLERHERM IMMOBILIEN

Verk. 2 Zi.-ETW im Herzen v. Lübeck v. Privat. 71m², hell, modern, gr. Balkon, bei Interesse Tel./WhatsApp **0176/56980081**

Am Menzendorfer See!

Charmante 2,5 Zi.-ETW in kleinem MFH, ca. 57 m² Wohnfl., helles WZ, EBK, modernes Duschbad, Balkon mit Blick ins Grüne, Gartennutzung, 2 Garagen, BJ 1961, B: 121,2 kWh/(m²a), Kl: D, Öl-Hz., KP 115.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Denkmalgeschütztes Mehrfamilienhaus mit 5 Wohneinheiten im Herzen der Lübecker Altstadtinsel

ca. 386 m² Wfl., ca. 419 m² Gesamtfl., 180 m², Grdst. Bj. ca. 1300, JNKM IST ca. 55.752,- €, vollständig vermietet, zum 31.12.2024 Objekt frei lieferbar, ca. 2002 komplett modernisiert, Gothlandplatten, Wintergarten, z. T. Fußbodenheizung, Energieausweis lt. Gesetzgebung nicht benötigt
KP 1.450.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Lübeck-Innenstadt Denkmalgeschütztes Anlageobjekt mit 6 Wohneinheiten und einer Gewerbeeinheit

ca. 791 m² Gesamtfl., ca. 442 m² Wfl., ca. 349 m² Gewerbefl., 289 m² Grdst., Bj. ca. 1600, 6 WE/ eine Gewerbeeinheit, JNKM IST ca. 85.536,- €, neuer Gewerbemietvertrag seit 01.05.24, Holzdielen, Sichtbalken, historische Stilelemente, Gaszentralheizung, Energieausweis lt. Gesetzgeber nicht benötigt
KP 1.790.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

Wohn-Geschäftshaus beste Citylage
Ladengeschäft 240m², 5 Wohnungen ca.600m² Wfl. (2 Wohnungen frei). Hinterhaus ca. 350m² Wfl., Bj. ca.1900, Renovierungsbedarf. Gaszentralheizung 1988, EnV, 164,2kWh/(m²a), **€ 1.980.000,-**
www.marks-immobilien.de · T. 0451-32266
MARKS IMMOBILIEN SEIT 1989

Bad Segeberg

Saniertes Wohn- und Bürogebäude zur Selbstnutzung, insg. Ca. 161 m² Bürofl. Im EG und OG, DG-Wohnung mit 2 Zi., ca. 45 m² Wohnfl., ca 4.200,- € Netto-ME p.a., Bj. 1956, 2018 saniert, Doppelgarage u. 10 SP, ca. 600 m² Grundstück, B: 246 kWh/(m²a), Kl: G, Öl-ZH, KP: 400.000,- €
0431-58092560 von-wuelfing-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Faktor: 16-fach Wohn- und Geschäftshaus in zentraler Lage zwischen Hauptbahnhof und Ziegelstraße

ca. 1.135,13 m² Gesamtfläche, ca.666,15 m² Wfl., ca. 273,98 m² Gewerbefl., 588 m² Grdst., JNKM IST ca. 124.153,20 €, 12 Wohneinheiten, 6 Gewerbeeinheiten, vollvermietet, Außenstellplätze Bj. ca. 1954, Gaszentralheizung, Wohnteil: Verbrauchsausweis, E, 139,00 kWh, **Nicht-Wohnteil**: Verbrauchsausweis, Endenergieverbrauch Wärme: 165,3 kWh / Endenergieverbrauch Strom 152,2 kWh
KP 2.000.095,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

Nur 2 km zum Strand!

Attraktives Mehrfamilienhaus mit 5 Parteien in Scharbeutz, insg. ca. 312 m² Wohnfl., ca. 598 m² Grdst., 2006 - 2024 fortlaufend saniert, 3 Außenstellplätze möglich, Soll-Mieteinnahmen ca. 39.000,- € p.a., Bj. 1960, B: 72,5 kWh/(m²a), Kl: B, Gas-ZH, 795.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Denkmalgeschützte Rarität mit Fahrstuhl und Balkonen in der Innenstadt

ca. 856,00 m² Wfl., 448,00 m² Grdst., 16 WE, Bj. 1890/1979, vollständig vermietet, JNKM IST 109.518,48 €, Durchschnittsmiete IST ca. 10,66 €/m², Faktor 21-fach, EBK, Innenhof, Keller, z. T. Denkmalschutz, Bedarfsausweis, Gas-Zentralheizung, 141 kWh/(m²*a), E
KP 2.300.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!

GRUNDSTÜCKE

Großes 1-2 Familienhaus in Pansdorf 3 Wohneinheiten, ca. 209 m² Wohn-/Nutzfläche, ca. 541 m² Eigenlandgrundst., insges. 8 Zi., 2 gr. Dachterrassen, 3 Küchen, 3 Bäder, Vollkeller, EBA: 195,2 kWh/(m²*a), Gas, F, Bj. 1962 **KP: 335.000,- €** zzgl. Courtage

LOOSE firmengruppe ivd
Immobilien seit 1982
✆ 04503-707 44 70 www.loose-immo.com

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER

Bis 300.000,- € ges.!

Für eine junge Familie suchen wir ein gepfl. Einfamilienhaus mit Garten bis 300.000,- €. Gern in kinderfreundlicher Lage im Umkreis von HL.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Bis 650.000,- € ges.!

Sympathisches Ehepaar sucht nach dem Verkauf der Stadtwohnung ein freistehendes Einfamilienhaus mit Garten bis 650.000 €. Bevorzugt in Lübeck St. Gertrud oder vergleichbarer Lage.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

DHH gesucht!

Für ein sympathisches Ehepaar und Tochter Ida (7) suchen wir eine moderne Doppelhaushälfte mit Garten bis 500.000 €. Bevorzugt in grüner, familienfreundlicher Lage von Lübeck oder im Umland.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

GEMEINSAM STATT EINSAM: Familie möchte mit Großeltern zusammen wohnen u. sucht MFH mit 2-separaten WE in Sandesneben/Steinhorst/Siebenbäumen u.U.. KP bis ca. € 520.000,-- **☎ 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de**

Stadtrand gesucht!

Lübecker Polizeibeamter sucht mit seiner Familie suchen ein modernes Einfamilienhaus ab 120 m² Wohnfl. in stadtrandnaher Lage.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Haus m. Garten ges.!

Für einen Ingenieur und seine Familie suchen wir ein charmantes Haus ab 4 Zimmern mit blickgeschütztem Garten. Kaufpreis bis ca. 400.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck gesucht!

Für ein Lübecker Lehrerehepaar suchen wir ein freistehendes EFH bis 550.000 €, gerne renoviert oder modernisiert, bevorzugt mit guter Autobahnanbindung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

St. Jürgen ges.!

Für ein berufstätiges Ehepaar suchen wir ein freistehendes Einfamilienhaus mit Garten in Lübeck St. Jürgen oder vergleichbar guter Lage. Gern mit überdachtem PKW-Stellplatz. Kaufpreis je nach Lage und Zustand.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Großz. Haus ges.!

Unternehmerfamilie sucht ein neues Zuhause mit Charme und großem Garten bis 800.000 €. Bevorzugt in gehobener Wohnlage von Lübeck.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Single-Wohnung ges.!

Vertriebsmitarbeiter sucht eine 1- bis 2-Zimmer-Eigentumswohnung in zentraler Lage von Lübeck oder mit guter ÖPNV-Anbindung. Balkon oder Terrasse wünschenswert. Kaufpreis bis 150.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wir suchen Reihen- / DHH / EFH auf Eigenland od. EP in Lübeck, Bad Schwartau, Stockelsdorf und Umgebung
Wir freuen uns auf Ihren Anruf
Tel. 0451 - 2 77 77
Nehlsen
www.immo-nehlsen.de

Anwesen gesucht!

Privatier sucht nach dem Verkauf der Firma ein luxuriöses Einfamilienhaus in ruhiger Lage mit hochwertiger Ausstattung, bevorzugt mit Pool und Wellnessbereich (keine Bedingung). Diskrete Abwicklung garantiert.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

EFH gesucht!

Handwerker sucht in ländlicher Umgebung oder in kleineren Orten um Lübeck ein EFH zum Renovieren. KP bis ca. 150.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

2 Zimmer-ETW ges.!

Für eine Bürokauffrau suchen wir eine 2-Zi.-Wohnung bis 60 m² in ruhiger und grüner Lage. Bevorzugt in Lübecks Hochschulstadtteil.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN: Kl. Familie aus HH sucht EFH mit großem Garten zum Spielen in Trittau/ Grönwohld/ Großensee u.U. Sanierungsbedarf ist kein Problem. KP bis € 490.000,-- **☎ 04102-82430 50, www.kriechimmobilien.de**

Lübecker Umland ges.!

Unternehmensberater und Zahnärztin suchen ein modernes Einfamilienhaus ab 130 m², gern im Umland von Lübeck, Budget: +/- 700.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Modernes EFH ges.!

Junge Familie mit kleinem Kind sucht ein modernes Einfamilienhaus mit mindestens 150 m² Wohnfläche und sonnigem Garten in Lübeck und Umgebung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Hochw. EFH gesucht!

Berufstätiges Paar erwartet Nachwuchs und sucht ein modernes, freistehendes EFH ab 180 m², bevorzugt Neubau oder bereits modernisiert. Kaufpreis bis 850.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kl. Häuschen gesucht!

Pensionär sucht ein kleines Einfamilienhaus mit Garten in ruhiger Lage., ab 80 m² Wohnfl..
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Exklusives EFH ges.!

Im Auftrag einer Arztfamilie suchen wir ein exklusives Einfamilienhaus ab 200 m² Wohnfläche in bester Lage bis 1,2 Mio. € Kaufpreis.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.

TAFEL LÜBECK e.V.
Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ 0451-59 95 94
info@tafel-luebeck.de · www.tafel-luebeck.de
Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00
BIC DEUTDEDB237

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

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

Redaktionsleitung: Sabine Goris

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

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

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

Mitglied im
NORD BLOCK
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
ADA

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

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER

Wir suchen laufend....
Ein-/Zwei-/Mehrfamilienhäuser
Doppelhaushälften / Eigentumswohnungen
Gerne beraten wir Sie kostenlos!
Tel. 0451 - 610 30 40
www.grohmann-immobilien.de
GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

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
Tel. 0451 - 2 77 77
Nehlsen
www.immo-nehlsen.de

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

ANLAGEOBJEKTE

Kapitalanleger sucht ...
... ein Mehrfamilienhaus in zentraler Lage Lübecks als Kapitalanlage, auch zum Sanieren. Kaufpreis bis 2 Mio. €. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kapitalanleger sucht ...
... MFH in Lübeck oder Ostholstein. Gesucht wird ab 4 Wohneinheiten bis ca. 500.000,- € KP. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Renditeobjekt gesucht!
Investor aus Hamburg sucht Wohn- und Geschäftshäuser in guter Lage von Lübeck mit mind. 10 Einheiten. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wir suchen laufend Mehrfamilienhäuser
Keine Kosten für den Verkäufer!
GROHMANN IMMOBILIEN - Immobilien seit 1978
Arnimstr. 29 a, 23566 HL, Tel. 0451 - 610 30 40
www.grohmann-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

Grundstück gesucht!
Bauwillige Familie sucht Baugrundstück ab 500 m² in ruhiger, familienfreundlicher Lage von Lübeck und Umgebung. Gute ÖPNV-Anbindung ist wünschenswert, aber keine Bedingung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wir kaufen auch Grundstücke, auf denen solch ein Haus steht! Oder falls Ihnen Ihr Grundstück zu groß geworden ist.
Rufen Sie uns gerne an,
wir machen Ihnen ein Angebot!
NORDISKA HAUS GmbH
Schönböckener Str. 10 - 23556 Lübeck
04 51 - 4 86 69 18 info@nordiska-haus.de

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

Ferienhaus gesucht!
Paar aus Hannover sucht Ferienhaus in Wassernähe. Gern mit Lagermöglichkeit für Fahrräder und Wassersportgeräte.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ferienwohnung ges.!
Rentnerpaar su. eine 2-Zi.-Ferienwohnung mit Aufzug in der Lübecker Bucht. Balkon oder Terrasse erwünscht. KP bis 250.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ruhige Lage gesucht!
Als Zuflucht vor dem stressigen Alltag suchen wir für ein Unternehmerpaar ein charmantes Ferienhaus in ruhiger, naturnaher Lage bis 600.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Tdf. Strand gesucht!
Für ein Ehepaar aus Hamburg suchen wir eine strandnahe Ferienwohnung in Timmendorfer Strand mit 2-3 Zimmern. Kaufpreis je nach Lage und Ausstattung.
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, Hochschulstadtteil oder Bad Schwartau.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

Halle gesucht!
Investor aus Süddeutschland sucht in Norddeutschland und entlang der Küste gut vermietete Gewerbeimmobilien bis 5 Mio. €. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

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

Lager- u. Produktionshalle...
... gesucht! Mittelständisches Unternehmen sucht eine Lager- oder Produktionshalle ab 500 m² Hallenfläche zum Kauf oder zur Miete in Lübeck oder Ostholstein. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

WIR SIND NACHHALTIG
Die Papierfasern der Zeitung können bis zu sechs Mal wiederverwendet werden und bieten so einen guten Rohstoff für neues Recyclingpapier.
wochenspiegel
Quelle: BDZV

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**

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

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Professionelle Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien in Lübeck und Umgebung.
Gerne beraten wir Sie kostenlos!
Tel. 0451 - 610 30 40
Arnimstr. 29a, 23566 Lübeck
GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

Beamten-Ehepaar i. R., Mitte 60, aus Rhein-Main-Gebiet, sucht 3-4 Zi.-Whg. in Eutin u.U., in ruhiger kleiner Wohnanlage. ☎ **0176 - 30776523** od. **06103/ 732 485**

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, großzüg. 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

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

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 €. Einzugstermin 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**

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 ☎ 0 62 21 8 92 7 54

HÄUSER

Wir, eine 5-köpfige Familie, möchten umziehen und suchen ein schönes Haus mit Garten in Eichholz, St. Jürgen, Karlshof, auf der Altstadtinsel oder Umgebung zur Miete oder zum Kauf. Wir bringen handwerkliche, gärtnerische und kreative Fähigkeiten mit. Herzlichen Dank für alle Hinweise! ☎ **0163 - 163 63 47**

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 / Ahrensbök / 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**

Lübbers Apotheke am Rathausmarkt

Rathausmarkt 2b, Stockelsdorf
Tel.: 04 51/49 88 500

Lübbers Apotheke im MediCo

Segeberger Str. 16-22, Stockelsdorf
Tel.: 04 51/88 058 058

Sonderpreis **10.95**

Neurexan
50 Tabl. *

Sonderpreis **9.95**

(1kg = 99,50 €)

Diclox forte Ratiopharm
100 g *

51% gespart¹ **2.40**

(1kg = 1200,- €)

Aciclovir Ratiopharm
gegen Lippenherpes 2 g *

Sonderpreis **7.95**

(1l = 79,50 €)

Silomat Hustensaft
100 ml *

Sonderpreis **12.95**

ACC akut 600mg
20 Br. Tabl. *

Sonderpreis **13.95**

Aspirin Complex
20 Btl. */*

E-Rezept?

Gesundheitskarte dranhalten und los geht's!

Die Lübbers App

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

Große Auswahl, kleine Preise!

Kostenloser Lieferservice

Lübbers Apotheken

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

* 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. Krankenkassenrabatt von 5% nicht berücksichtigt.
*** 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.

www.luebbers-apotheke.de

Diese Angebote gelten vom 01.11. bis 30.11.24
Solange der Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung.
Bild: Adobe-Stock - Igor