

BAD SCHWARTAU | STOCKELSDORF WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 7. Dezember 2024 • kostenlos

1,2 Millionen Euro für Schulen

Die ersten Bescheide über Zuschüsse vom Land für Bad Schwartau und Stockelsdorf sind da.

SEITE 2

Heizen mit Jodssolequellen

Bad Schwartau diskutiert kommunale Wärmeplanung – Alternative zu fossilen Brennstoffen gesucht.

SEITE 3

Kiwanis Weihnacht

Am am 7. und 8. Dezember feiert der traditionelle Weihnachtsmarkt im Schloss in Eutin seine 25. Auflage.

SEITE 4

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

Zeitgenössischer Gospel in Seretz

SEREETZ. Nach guter alter Tradition wird es am Sonnabend, 14. Dezember, um 18 Uhr wieder ein Konzert in der Schiffein-Christi-Kirche geben mit dem Gospel-Ensemble ForYourSoul!. Einlass ist ab 17.30 Uhr. Dieses besondere Ensemble, dessen zehn Mitglieder aus ganz Norddeutschland zusammenkommen, singt sowohl zeitgenössische Kompositionen ihres Mentors DR. Wayne Evans aus St. Louis, USA, sowie auch klassischere Interpretationen weiterer internationaler Gospelgrößen. Der Eintritt ist frei - um Spenden wird gebeten.

Bücher, Becher, Beats in der Bücherei

STOCKELSDORF. Die Gemeindebücherei lädt am kommenden Donnerstag, 12. Dezember, ab 18.30 Uhr zu einem unvergesslichen Weihnachtsabend voller Überraschungen in die historische Villa Jebsen, Ahrensböcker Straße 78, ein. Die Besucher tauchen ein in eine Welt voller skurriler Weihnachtsgeschichten, die zum Schmunzeln und Staunen einladen. Begleitet werden die Erzählungen von den mitreißenden Klängen der lokalen Band Mango, die für eine ausgelassene Stimmung sorgen. Der Eintritt zu der Veranstaltung kostet fünf Euro. Karten gibt es ab sofort in der Gemeindebücherei.

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

Rolli-Taxi
610 29 29

AUS LIEBE ZUM SPORT

Gemeinsam Hoffnung schenken!

LÜBECK. Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür - eine Zeit, die für viele Menschen mit gemütlichen Abenden, warmem Essen und Gemeinschaft verbunden ist. Doch für diejenigen, die auf der Straße leben, ist der Winter eine besonders herausfordernde Zeit. Die Sudden Death Brauerei möchte auch in diesem Jahr wieder ein Zeichen der Solidarität setzen und in Zusammenarbeit mit der Diakonie Nord Nord Ost und Gusto Mio eine Obdachlosenhilfe anbieten, bei der alle gemeinsam mit viel Herz Menschen unterstützen, die Hilfe dringend benötigen. Ziel ist es, Wärme, Hoffnung und ein Stück Menschlichkeit zu schenken.

Am Sonntag, 15. Dezember, zwischen 11 und 15 Uhr werden in der Brauerei warme Mahlzeiten bereitgestellt, um den Betroffenen eine wohltuende Stärkung zu ermöglichen. „Ein Gespräch, ein Lächeln und ein Moment der Aufmerksamkeit können viel bewirken“, so die Macher.

Sachspenden können bis spätestens Samstag, 14. Dezember, bei der Sudden Death Brauerei an der Einsiedelstraße 6 in Lübeck abgegeben werden. „Mit dieser Aktion möchten wir nicht nur helfen, sondern auch ein Zeichen setzen: Niemand sollte in unserer Gesellschaft übersehen werden.“



Die Crew der Sudden Death Brauerei initiiert wieder eine Aktion für die Obdachlosenhilfe Lübeck. Foto: Sudden Death Brauerei

werden. Lasst uns gemeinsam ein wenig Licht in die Dunkelheit bringen und zeigen, dass Menschlichkeit stark macht - gerade in der Weihnachtszeit. Wir freuen uns auf Eure Unterstützung und bedanken uns schon jetzt bei allen, die spenden!“

Weihnachtsfeier für Alleinstehende und ältere Ehepaare

BAD SCHWARTAU. Wer ist ausgerechnet am Heiligen Abend schon gern allein?? Sicherlich kaum jemand. Daher lädt die Stadt Bad Schwartau auch in diesem Jahr wieder zur Weihnachtsfeier für Alleinstehende ein, zu der Einzelpersonen und ältere Ehepaare aus Bad Schwartau herzlich eingeladen sind. Jedes Jahr richtet eine

andere Fraktion der Kommunalpolitik diese Feier aus. Federführend für alle Fraktionen lädt dieses Jahr die WBS-Fraktion ein.

In der Zeit von 14 bis 17 Uhr kann gemeinsam mit anderen Gästen ein fröhlich/besinnlicher Heiliger Abend im Haus der Senioren, Eutiner Straße 4 b, verbracht werden. Bei Kaffee und Kuchen

wird geplaudert, gesungen, Geschichten gelesen und einiges mehr. Den Abschluss der Feier bildet ein gemeinsames Essen.

Interessierte Personen können sich bis Montag, 16. Dezember, während der Sprechzeiten im Rathaus, Zimmer E 15 oder telefonisch unter der Rufnummer 0451/2000-2423 anmelden.

Dach Solar GmbH
PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort
ALLES AUS EINER HAND
✓ individuelle Fachberatung ✓ zuverlässig und kostengünstig
✓ fachgerechte Montage ✓ schnell und professionell
Rudolf-Diesel-Str. 22, 23617 Stockelsdorf | 0451-120 150-0
info@dachsolar.de | www.dachsolar.de

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
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

O. C. KATRE-SCHMUCK
Batteriewechsel sofort
Wir kaufen:
Gold, Silber, Platin, Schmuck, Diamanten, Zahngold, Bernstein, Luxusuhren
MÜHLENSTR. 19 • LÜBECK ☎ 0451/9 89 89 29

INTERSPORT

Satte **RABATTE** auf **ALLES!**
wegen Umbau
% RÄUMUNGS-VERKAUF %
Bis zu **70% REDUZIERT**
LUV SHOPPING
INTERSPORT
Sport Rossow GmbH
Dänischburger Landstraße 81 • 23569 Lübeck
Tel.: +4945192992975 • www.sport-rossow.de

Lübecker Senioren-Tagespflege
Sind Sie alleine zu Hause und Ihr Tag wird immer „länger“?
Wir haben Plätze frei!
☎ 0451/47 97 90 84

Martin AUTOMOBILE
Wir kaufen alle Fahrzeuge!
☎ 0451 / 5 70 00
Geniner Straße 116, 23560 Lübeck
E-Mail: martinautomobile@t-online.de

JEDEN TAG BLACK FRIDAY
MTB MARKET % OUTLET %
BIS ZU -50% REDUZIERT
CUBE, GHOST, RIESE & MÜLLER, STEVENS, WINORA UVM.
MTB OUTLET IM LUV SHOPPING
Dänischburger Landstraße 81, 23569 Lübeck
mtbmarket.de • cube-store-luebeck.de

Verstärkung für den Chor gesucht

BAD SCHWARTAU. Wer hat Lust, die Christvesper in der Christuskirche, Auguststraße 48, am 24. Dezember um 16.30 Uhr singend zu verschönen? An den Dienstagen 10. und 17. Dezember trifft sich ein Projektchor jeweils um 18.30 Uhr zum Proben. Weitere Anmeldungen per E-Mail an kirchenmusikerin-geske@kirche-bad-schwartau.de oder unter Telefon 0151 12425381.

Adventliches Frühstück

STOCKELSDORF. Der Stockelsdorfer Seniorenbeirat lädt am Mittwoch, 11. Dezember, um 10 Uhr (Einlass 9.30 Uhr) beim Seniorenfrühstück im Gemeindesaal der Kirchengemeinde Stockelsdorf, Ahrensböker Straße 5, zum traditionellen „Musikalischen, adventlichen Frühstück mit geistlichem Wort“ ein. Dazu wird auch Bürgermeisterin Julia Samtleben erwartet und eine Kita-Gruppe der KiTa Unter'm Sternenzelt mit neuen Spielangeboten und Ruhezeiten beläuft sich auf gut eine Million Euro. Es folgen Weihnachtsgeschichten und die Senioren werden zum Mitsingen einiger Weihnachtslieder ermuntert. Kosten für das Frühstück betragen vier Euro. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für die Schulen: 1,2 Millionen Euro gehen nach Schwartau und Stockelsdorf

Die ersten Bescheide über Zuschüsse vom Land für den Ausbau der Ganztagsbetreuung sind da

BAD SCHWARTAU/STOCKELSDORF. Der Andrang auf den Fördertopf für den Ausbau der Ganztagsbetreuung an Grundschulen war gigantisch. Schnell stand fest: Die zur Verfügung stehende Summe von 196 Millionen Euro wird bei Weitem nicht reichen. Städte und Gemeinden im Land haben schließlich Anträge von fast 500 Millionen Euro gestellt.

Nun sind die ersten Bescheide raus. Bad Schwartau und Stockelsdorf dürfen sich freuen. Bei der Vergabe der Fördergelder im umstrittenen Windhundverfahren waren beide Kommunen schnell genug. Für die Schulhof-Umgestaltung an der Grundschule Bad Schwartau, die bereits zur Hälfte vollzogen ist, gibt es eine Förderzusage in Höhe von 703.000 Euro. Die Gesamtkosten für den neuen Pausenhof mit neuen Spielangeboten und Ruhezeiten beläuft sich auf gut eine Million Euro.

Für Stockelsdorf gibt es einen Förderzuschuss in Höhe von 575.000 Euro. Das Geld gibt es für die bereits 2023 angeschafften In-



Erst kürzlich wurde die erste Hälfte des umgestalteten Schulhofes der Grundschule Bad Schwartau freigegeben. Für die Umgestaltung bekommt die Stadt einen Fördergeldzuschuss. Fotos: Sebastian Prey

terims-Container an den Grundschulen Ravensbusch und an der Gerhart-Hauptmann-Schule. Da diese Schulen seit vielen Jahren aufgrund gestiegener Schüler- und Mitarbeiterzahlen unter einer erheblichen Raumnöte leiden, musste die Gemeinde kurzfristig auf Container zurückgreifen.

RECHTSANSPRUCH AUF GANZTAGSBETREUUNG 2026

Vor dem Hintergrund, dass nach den Sommerferien 2026 alle neuen Erstklässler einen Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung an ihrer Schule haben, müssen viele Kommunen reagieren und das An-

gebot ausbauen. Die Kommunen als Schulträger müssen dazu umbauen und teils umfangreiche Neubauten errichten, Räume für die Betreuung etwa und Schulkantinen. Angesichts dieser Kosten sind praktisch alle Kommunen auf Förderzuschüsse angewiesen.

„Ich bin heilfroh über diese Förderzusage. Wir haben alle sehnlichst darauf gewartet und hoffen natürlich auch noch für die anderen Projekte im Schulbau berücksichtigt zu werden“, sagt Bürgermeisterin Julia Samtleben (SPD). Der nun bewilligte Zuschuss ist angesichts der geplanten riesigen Investitionen im Stockelsdorfer Schulsektor allerdings eher ein Tropfen auf den heißen Stein.

Gemeinsam mit Schülerinnen, Lehrern, Eltern, der Sozialpädagogik und dem offenen Ganztag hat die Hamburger Architektin Kristin Bartels an allen drei Grundschulen die sogenannte „Schule der Zukunft“ entwickelt. Die Kosten für die Erweiterung und Umgestaltung aller drei Schulen (Erich-Kästner-Grundschule, Gerhart-Haupt-

mann-Grundschule und Schule Ravensbusch) werden in den nächsten Jahren auf rund 30 Millionen Euro geschätzt. Am weitesten fortgeschritten ist die Planung an der Erich-Kästner-Grundschule. Dort sollen die Arbeiten im Herbst 2025 beginnen und die Fertigstellung ist für 2027 vorgesehen.

Für den Umbau der Schullandschaft hofft Stockelsdorf entsprechend auf weitere Fördermittel. Die drei Anträge für die drei Schulen kommen jetzt in das sich anschließende Windhundverfahren der Investitionsbank und des Ministeriums. Bei entsprechenden Förderzusagen müssen auch die anderen Vorhaben Fahrt aufnehmen, denn Zuschüsse gibt es nur bei einer Umsetzung binnen drei Jahren. Samtleben: „Das sind schon sportliche Ziele.“

In Bad Schwartau steht ebenfalls die Antwort auf einen weiteren Antrag aus. Die Stadt hofft auf eine üppige Förderung für die Erweiterung und Sanierung der Grundschule Cleverbrück, die auch mehrere Millionen Euro kosten wird. **SEP**



Schinken-Nissen

Familienbetrieb in dritter Generation. Seit 1959



Unsere Öffnungszeiten im Dezember

Donnerstag: 8-18 Uhr

Freitag: 8-18 Uhr

Samstag: 8-12 Uhr



Schinken und andere Köstlichkeiten!

Seit über 60 Jahren DIE Adresse für katengeräucherte Köstlichkeiten.





Entdecke Neues!

Schinken-Nissen • Ahrensböker Str. 122
23617 Stockelsdorf • Tel.: 04 51 / 4 90 05-0 • www.schinken-nissen.de

Fleisch-Sprechstunde
04520-6160476



Geschäftswelt

KÜCHEN-KOMMUNIKATION MIT KÜCHEN-STYLE

Barrierefreie Küche: Mehr Lebensqualität durch optimale Planung

Die barrierefreie Küche ist für viele Menschen unverzichtbar – und weit mehr als nur Rampen und niedrige Arbeitsflächen! Eine durchdachte Planung, die den Bedürfnissen von Best Ager und Menschen mit körperlichen Einschränkungen gerecht wird, kann den Alltag enorm erleichtern. In einer rollstuhlge-rechten Küche können alle Familienmitglieder sicher und selbstständig agieren – das macht das Kochen gleich doppelt so angenehm!

Informationen gewünscht?
Genau damit beschäftigt sich unser Blogbeitrag auf <https://kuechenstyle.de/barrierefreie-kueche/>.

Scannen Sie den QR-Code ein oder besuchen Sie uns.



Taschenmacherstraße 2
23556 Lübeck
www.kuechenstyle.de
info@kuechenstyle.de
Tel. 0451 - 296 382 88

– Anzeige –

Adventsmusik in der Rensefelder Kirche

BAD SCHWARTAU. „Tochter Zion freue dich!“ Bei der Adventsmusik mit der St. Fabian-Kantorei am 2. Advent, 8. Dezember, in der schönen St. Fabian-Kirche erklingt dieses bekannte Lied in unterschiedlichen Vertonungen für Chor und Orgel. Dazu wird weitere Musik zum Advent für Sopran solo, Chor und Orgel vom Barock bis zur Gegenwart musiziert. Der Eintritt zum Konzert ist frei.

Musik Show im Bürgerhaus

AHRENSBÖK. Der Kulturkreis e.V. präsentiert zum Jahresabschluss am Sonnabend, 14. Dezember, um 19 Uhr im Bürgerhaus Ahrensbök die besondere Musik Show der Band Bidla Buh. Die Hamburger Jungs präsentieren sich als klassischer Knabenchor oder Blockflöten-Terzett, verblüffen mit einer spritzigen Stepp-Einlage zu Bing Crosby „Santa Claus Is Coming To Town“ und zelebrieren den weihnachtlichen Fest-schmaus als virtuose Performance. Einlass ist um 18 Uhr. Karten kosten im Vorverkauf 23 Euro, an der Abendkasse 25 Euro.

Top-Tagesfahrten im Norden!

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin



Küstentörn mit großem Frühstücksbuffet

Kombinierte Bus- & Schiffsreise mit den TT-Line-Fährrschiffen

Fahrt entlang der Küste von Travemünde mit der TT-Line nach Rostock. Genießen Sie das Frühstücksbuffet an Bord. Busfahrt in die Hansestadt Rostock zum Stadtbummel.

Reisetermine:
• Mi., 15.01.2025
• Do., 13.02.2025

pro Person ab **€ 69,90**



Biike-Brennen auf Nordstrand

inklusive 1 Becher Glühwein

Genießen Sie die große Panoramafahrt von der Ostsee an die Westküste nach Husum – hier haben Sie Gelegenheit zum Stadtbummel und sich ein wenig zu stärken. Anschließend Fahrt auf die Insel Nordstrand, wo Sie nach dem Abbrennen der Biike-Feuer mit wärmenden Glühwein erwartet werden.

Reisetermin:
• Fr., 21.02.2025

pro Person nur **€ 29,90**



Miniatur Wunderland Hamburg

Inklusive Eintrittskarte Miniatur Wunderland (ohne Wartezeit ins Wunderland)

4-stündiger Aufenthalt in Hamburg

Bestaunen Sie in der Hamburger Speicherstadt die größte Modellen-bahnanlage der Welt. Das Miniatur Wunderland Hamburg wächst ständig um Länder oder Städte.

Reisetermine:
• Di., 17.12.2024
• Do., 23.01.2025
• Mo., 17.02.2025

pro Person nur **€ 54,90**

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | Riemannstraße 26 | 23701 Eutin
Telefon: 04521-77937-0 | E-Mail: info@behrens-reisen.de

Beratung & Buchung: ☎ 04521-77937-0

Heizen mit Jodsolequellen

Bad Schwartau diskutiert kommunale Wärmeplanung.

BAD SCHWARTAU. Der Jodsole hat Bad Schwartau sein Kur- und Heilbadstatus zu verdanken. Seit über 100 Jahren spielt das Heilmittel der Natur eine besondere Rolle in der Stadt. Und auch heute noch kommt die Jodsole täglich in der Asklepios Klinik am Kurpark bei Bewegungsbädern zum Einsatz. Die Jodsole hilft unter anderem bei entzündlichen und degenerativen Erkrankungen.

Nun bekommen die beiden Jodsolequellen in Bad Schwartau – ein Brunnen befindet sich in der Anton-Baumann-Straße und ein weiterer auf dem Gelände der Asklepios-Klinik – möglicherweise noch eine weitere große Bedeutung für die Stadt. Und zwar bei der kommunalen Kälte- und Wärmeplanung. Ingenieur Carsten Dyck, der auch zugleich Erster Stadtrat ist, hat nämlich die Idee, die Jodsolequellen zur Energiegewinnung und Wärmeversorgung zu nutzen.

JODSOLE KOMMT AUS ÜBER 300 METERN TIEFE

Die Sole hat in der Tiefe von über 300 Metern eine ungefähre Temperatur von 15 Grad. „Da stellt sich doch die Frage, wie wir die Wärme nutzen können, um ein Wärmenetz zusammenzustellen“, sagt Carsten Dyck. Die Kapazitäten würden sicherlich nicht ausreichen, um die ganze Stadt zu versorgen. Doch denkbar sei, dass so ein Wärmenetz die Reha-Klinik und auch Teile der Innenstadt versorgen könnte.

„Vielleicht befindet sich tatsächlich ein großer Energieschatz unter der Stadt“, sagt Dyck, der auch als Energieberatungs-Experte häufig als Referent für die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein unterwegs ist.

So auch bei der jüngsten Informationsveranstaltung zur kommunalen Kälte- und Wärmeplanung in Bad



Ingenieur Carsten Dyck und Klinikgeschäftsführer Stefan Meiser (rechts) im Keller des Gesundheitszentrums der Asklepios-Klinik Bad Schwartau. Dort kommt die Jodsole aus den Quellen an und wird für die Behandlungen aufbereitet. Foto: Sebastian Prey

Schwartau. Dyck stellte an dem Abend die drei gängigsten Varianten von Wärmepumpen vor. Klimaschutzmanager Thies Fellenberg hatte dort gemeinsam mit Vertreterinnen von zwei Planungsbüros erläutert, wie bis Ende 2025 die Möglichkeiten zur Wärmewende in der Stadt ermittelt werden, um das Ziel eines treibhausgasneutralen Gebäudebestands bis 2045 zu erreichen. Das funktioniert grundsätzlich nur über den Ausstieg von fossilen Brennstoffen hin zu einem deutlich höheren Anteil von erneuerbaren Energien.

Derzeit ist Erdgas der vorherrschende Energieträger. Ungefähr 75 Prozent der Haushalte in Bad Schwartau heizen mit Gas, 20 Prozent mit Heizöl und fünf Prozent mit Holz und anderen Feststoffen. An dem einzigen bestehenden Fernwärmenetz in Bad Schwartau sind überwiegend kommunale Liegenschaften (Schwimmhalle, Rathaus und Schulen) sowie das Neubaugebiet

Bollbrück angeschlossen.

Die Referenten ließen durchblicken, dass die Möglichkeiten für weitere Fern- oder Quartierswärmenetze im Stadtgebiet eher gering seien. So muss sich vermutlich der überwiegende Teil der Hausbesitzer am Ende selbst um eine klimafreundliche Heiztechnik kümmern. Ob die Jodsolequellen tatsächlich genutzt werden können, soll nun geprüft werden. Dazu gehören unter anderem umwelt- und wasserrechtliche Untersuchungen. Die Asklepios-Klinik hat bereits Bereitschaft zur Zusammenarbeit signalisiert. Geschäftsführer Stefan Meiser: „Wir haben auch noch genügend Platz, um eine große Pumpe in unserem Technikraum zu installieren.“

Dass die Idee Potenzial hat, davon ist Dyck überzeugt. „Wenn Neustadt mit einer Meereswasserwärmepumpe ein ganzes Hafenquartier versorgen will, dann sollte es mit der viel wärmeren Sole allemal klappen.“

Weihnachtliche Geschichte

BAD SCHWARTAU. Am Freitag, 13. Dezember, haben Besucher:innen um 18 Uhr wieder die Möglichkeit, in der Georgskapelle Bad Schwartau einer weihnachtlichen Geschichte zu lauschen und sich dabei auf das bevorstehende Weihnachtsfest einzustimmen. Die Geschichte ist in viele weihnachtliche Lieder aus aller Welt eingebunden. Die Lieder laden zum Mitsingen ein und werden von Hannelore Witt auf dem Akkordeon begleitet. Der Eintritt ist frei.

Kostenloses Konzert

BAD SCHWARTAU. Am Freitag, 13. Dezember, lädt die Mitmach AG, Makttwiete 3, in Bad Schwartau von 16 bis 18 Uhr herzlich zu einem kostenlosen Konzert des Duos Falk & Ines ein. Einlass ist um 15 Uhr. Geboten wird eine musikalische Zeitreise in die 60er bis 90er Jahre. Die Besucher haben die Möglichkeit in einen klangvollen Abend mit tiefgründigen Texten einzutauchen.

Reparaturcafé in Sereetz

SEREETZ. Unter dem Motto Reparieren statt Wegwerfen und neu kaufen – findet am Sonnabend, 7. Dezember, das nächste Reparaturcafé in Sereetz statt. Im Kirchengemeindehaus, Ringstraße 25, stehen in der Zeit von 11 bis 15 Uhr ehrenamtliche Spezialisten bereit, die elektrische Geräte, Textilien, Spielzeug, Fahrräder und vieles mehr reparieren. Repariert wird ein Teil pro Person. Die Wartezeit kann mit Kaffee und Kuchen verkürzt werden. Eine Spende für einen guten Zweck ist willkommen.

www.forstbliestorf.de

Wald- Weihnachtsmarkt

Forst Bliestorf

An den Wochenenden zweiter + dritter + vierter Advent

10:00-18:00 UHR

Frische Bäume direkt aus der Kultur

Standverkauf und selber sägen

Alle Größen Alle Sorten

Lieferdienst Kartenzahlung mögl. viele Parkplätze

BLIESTORFER WINTERZAUBER IN FORST BLIESTORF

Weihnachtsdorf

Kinderprogramm

geheizte Hütte

Bewirtung

Lagerfeuer

Pony reiten

Wildverkauf

Zusätzlicher Verkauf an den Wochentagen: 13./16.-20./23.12., 10-16 Uhr

Forst Bliestorf

www.spdfraktion.de/rente

Wie sichern wir die Rente?

Sprechen wir darüber.

Bettina Hagedorn MdB

Sprechstunde:
Sa., 14.12.2024, 15.00 – 17.00 Uhr
Villa Jebesen – Großer Saal,
Ahrensböcker Straße 78, 23617 Stockelsdorf

SPD Fraktion im Bundestag

SICHERN SIE SICH UNSERE WEIHNACHTS-RABATTE!

10% auf ROLLSTUHL-SCHLUPFSÄCKE

09. – 15. Dez.

10% auf BOSOTHERM-HEIZKISSEN*

01. – 08. Dez.

15% auf CLIMACARE-PRODUKTE*

16. – 31. Dez.

JETZT ANRUFEN und Beratungsgespräch vereinbaren!

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

“EIN ULTIMATIVER MUSICAL-ABEND!”

BEREITS ÜBER 500.000 BEGEISTERTE BESUCHER!

BEST OF MUSICALS
DAS ORIGINAL

MITTWOCH MUSIK- UND KONGRESSHALLE
29.01. LÜBECK
WWW.BEST-OF-MUSICALS.DE

Pflege24Nord

24-Stunden-Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause!
Individuelle Betreuung durch polnisches Personal!
Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!
Tel. 0173/6 53 30 86

WIR SIND NACHHALTIG

Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.

Quelle: BDZV

WOCHENSPIEGEL

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

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

Wir waschen Gardinen

35%

auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

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

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

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

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK (Zentrale)
Estlandring 7
Tel. 0451 290 71 50

TRAVEMÜNDE
Am Dreilingsberg 7
Tel. 04502 880 97 07

LÜBECK
Schlutuper Str. 7
Tel. 0451 582 412 88

TIMMENDORFER STR.
Birkenallee 1
Tel. 04503 898 98 72

LÜBECK
Moislinger Allee 6b
Tel. 0451 498 25 43

EUTIN
Elisabethstr. 16 – 18
Tel. 04521 794 18 09

www.ostsee-medizintechnik.de

*Der Rabatt bezieht sich auf die hier beworbenen Produkte im Privatverkauf und wird bei Kaufabschluß der Gesamtsumme abgezogen. Gültig, solange der Vorrat reicht.

Präsentiert von den Lübecker Nachrichten

LN

LÜBECK PROMS
LAST NIGHT

KlassikPhilharmonie Hamburg
Russell Harris, Dirigent



MUK LÜBECK
SO 12.10.25 18:00 UHR

Informationen & Tickets: 0451 / 7904 - 400

MUSIK- UND KONGRESSHALLE LÜBECK

Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.
Bitte online spenden unter: www.bethel.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 DEUTDEB237

Festliches Flair am historischen Ort

25. Kiwanis Weihnacht im Schloss Eutin am 7. und 8. Dezember.

OSTHOLSTEIN. Festlicher Lichterglanz, Weihnachtssterne und geschmückte Tannenbäume zaubern ein weihnachtliches Flair in den schönen Innenhof des Eutiner Schlosses. Der traditionelle Weihnachtsmarkt des Kiwanis-Clubs Ostholstein e. V. geht im Jahr 2024 in seine 25. Auflage und ist als einziger Weihnachtsmarkt im Schloss in Eutin fester Bestandteil in der Adventszeit für Besucher aus Eutin, Ostholstein und darüber hinaus. Der Innenhof und zwei Ebenen in den Schlossflügeln bieten viel Platz für die 38 Aussteller und laden zu einem gemütlichen Bummel ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Auch in diesem Jahr gibt es die schmackhafte Grillwurst aus der Land-schlachterei, dazu leckere Pommes, Schmalzbrote und Erbsensuppe – auch mit Wurst. Das Kuchenbuffet lädt ein zu Kaffee, Kuchen und selbst gemachten Waffeln.



Bei der Kiwanis „Weihnacht im Schloss“ herrscht eine feierliche Stimmung.

Foto: Kiwanis OH

Ein Höhepunkt wird der Kunst- und Handwerkermarkt sein – Schmuck, Deko und Kulinarik gibt es in breiter Auswahl. In diesem Jahr neu dabei ist eine kostenlose Mitmach-Werkstatt für Kinder. Dort können die kleinen Besucher

kreativ werden und verschiedene Sterne aus Papier und Pappe selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Bastelmaterial und Utensilien sind vorhanden. Das musikalische Programm wird durch die ortsansässigen Schulen, der Kreismusikschule Ostholstein und weiteren Chören und Musikgruppen gestaltet. Die Konzerte finden im Schlossinnenhof, im Rittersaal, in der Schlosskapelle und vor der Schlossbrücke statt. Der Eintritt ist frei, es wird aber um Spenden gebeten. Denn 100 Prozent der Einnahmen kommen wohltätigen Zwecken zugute, das garantieren die Kiwanier.

❖ **25. Kiwanis-Weihnachtsmarkt Schloss Eutin Schlossplatz 5 7. Dez., 13 bis 20 Uhr, 8. Dez., 12 bis 18 Uhr, Eintritt frei www.kiwanis-ostholstein.de**

Weihnachtliches Puppenmärchen

BAD SCHWARTAU. Die Stadtbücherei und das Tom Kyle Puppentheater laden am Mittwoch, 11. Dezember, um 16 Uhr alle kleinen und großen Theaterfreunde zum weihnachtlichen Puppenmärchen „Kasper und die Schlafmütze“ in die Krummlandhalle, Schulstraße 10-12, ein. Eintrittskarten für zwei Euro gibt es in der Stadtbücherei.

KoKi zeigt „The Holdovers“

BAD SCHWARTAU. Am Dienstag, 10. Dezember, zeigt das Kommunale Kino Bad Schwartau um 19.45 Uhr im Movie Star den Film „The Holdovers“. Der Eintritt kostet sieben Euro für Koki-Mitglieder 4,50 Euro.

Adventscafé für Frauen

BAD SCHWARTAU. Am Sonntag, 8. Dezember, findet im Knotenpunkt, Bad Schwartau um 15 Uhr ein Adventscafé für Frauen statt. Weitere Infos und Anmeldung bei Petra Lolk unter 0171 9490447.

Vier Alfa-Linien nach Ahrensböck fallen weg

AHRENSBÖCK. Mit dem öffentlichen Nahverkehr von Ahrensböck nach Gnissau, Cashagen oder Pönitz zu kommen, wird künftig schwieriger. Das gilt zumindest außerhalb der Schul- und in sogenannten Randzeiten, etwa am Abend. Zum Fahrplanwechsel am 15. Dezember stellt der Kreis als Träger des ÖPNV vier sogenannte Alfa-Linien im Raum Ahrensböck

ein. Etwa 1700 Fahrgäste nutzen sie pro Jahr. Alfa steht für Anruf-Linien-Fahrten. Dafür werden Kleinbusse eingesetzt, die auf den regulären Linien fahren und an den üblichen Haltestellen Fahrgäste aufnehmen oder aussteigen lassen. Aber die Kleinbusse fahren nur dann, wenn sie 30 Minuten vor Fahrtantritt telefonisch oder online angefor-

dert worden sind. Künftig werden die Linien 511 (Ahrensböck-Gnissau-Ahrensböck), 512 (Ahrensböck-Cashagen-Böbs-Ahrensböck), 531 (Eutin-Pönitz-Ahrensböck) und 532 (Ahrensböck-Siblin-Gießelrade-Ahrensböck) nicht mehr bedient. Grund ist nach Angaben des Kreises Ostholstein, dass sich die Gemeinde Ahrensböck nicht mehr an der Finanzierung dieser Leistung

beteiligen wird. Das hätten die Kommunalpolitiker so beschlossen.

❖ **Von den Streichungen betroffenen Fahrgästen wird empfohlen, sich über die Auskunft der Deutschen Bahn (dbregio-bus-nord.de) oder bei Nah-SH (www.nah.sah.de) über alternative ÖPNV-Angebote zu informieren.**

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Die erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind chemisch-synthetische Schlaf-



mittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate, sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der **historisch bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hochdosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung** im Arznei-

mittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das Durchschlafen¹



- ❖ keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ❖ macht nicht abhängig
- ❖ wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- ❖ mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)

Baldriparan®
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Unternehmer mit Weitblick: Trauer um Christian Dräger

Der passionierte Kunstsammler starb am 30. November im Alter von 90 Jahren.

LÜBECK. Dr. Christian Dräger ist am 30. November im Alter von 90 Jahren gestorben. Von 1984 bis 1997 leitete er das von seinem Vater übernommene Familienunternehmen in der vierten Generation. Gemeinsam mit seinem Bruder Theo führte er es mit Elektronik und Börsengang technisch wie wirtschaftlich erfolgreich in eine neue Zeit und machte es nachhaltig fit für den internationalen Markt.

Nach einer unbeschwerten Jugend bei seiner Mutter in Berlin und Mittlerer Reife in Bad Segeberg steckte ihn sein Vater in eine Feinmechaniker-Lehre in Süddeutschland. Daran schloss sich erst das Abitur und dann ein Studium der Betriebswirtschaftslehre in München und Wien an. 1964 promovierte er zum Dr. rer. oec. Zu diesem Zeitpunkt arbeitete er bereits drei Jahre als persönlich haftender Gesellschafter im Familienunternehmen. 1971 wurde Dr. Christian Dräger in den Vorstand berufen, dessen Vorsitz er von 1984 bis 1997 innehatte. Danach übergab er seinem Bruder Theo die Führungsrolle und wechselte bis 2005 in den Aufsichtsrat. Seit 2005 steht sein Sohn Stefan in nun fünfter Generation an der Unternehmensspitze.

„CD“, so nennen ihn langjährige Mitarbeiter. Vor allem schätzten sie an ihm seine Direktheit, sein hanseatisches Under-



Dr. Christian Dräger wurde 90 Jahre alt.

Foto: Dräger AG

statement und seinen Wortwitz. Mit großer Menschenkenntnis suchte Dr. Christian Dräger seine Mitarbeiter sorgfältig aus, damit sie nicht nur ins Unternehmen passten, sondern das Unternehmen auch zu ihnen.

Schon seit früher Jugend hatte Dr. Christian Dräger Freude am Basteln und nahm hierfür Rat und Unterstützung der Werkstätten des Unternehmens in Anspruch. Als er dann Anfang der 1960er-Jahre offiziell ins Familienunternehmen eintrat, sorgte das Wirtschaftswunder für volle Auftragsbücher und neuen

Wohlstand. Wie schon sein Vater Heinrich setzte Dr. Christian Dräger auf gesundes Wachstum und richtete seine Strategie auf internationale Märkte aus. Unter seiner Führung wurden zahlreiche Tochtergesellschaften im Ausland gegründet, deren Leiter er alle selber aussuchte und führte.

Mit der Umwandlung des 1889 gegründeten Familienunternehmens in eine Aktiengesellschaft wurde Dr. Christian Dräger Mitglied des Vorstandes. Als Arbeitsdirektor leitete er das Ressort „Personal und Sozialwesen“.

In den 1970er-Jahren entwickelte sich das Unternehmen in gleich mehrfacher Hinsicht weiter: Die Schweißtechnik und die Regelungstechnik wurden verkauft. Mechanik und Pneumatik wurden durch Elektronik und Sensorik verdrängt. Darauf folgte in den 1980er-Jahren die Vernetzung der Arbeitswelt - Dienstleistungen und Systemlösungen wurden immer wichtiger. Ein Trend, der sich als zukunftsweisend erweisen sollte und dem Unternehmen deutliche Wettbewerbsvorteile verschaffte. Das Wachstum katalysierte das Unternehmen in eine neue Liga, wie Dr. Christian Dräger eher unglaublich feststellte: „1985 konnten wir erstaunt zur Kenntnis nehmen, dass die Drägerwerk AG zu den 500 größten Unternehmen der Bundesrepublik gehört.“

1997 hat er sich aus dem operativen Geschäft zurückgezogen und sich der Arbeit in Aufsichtsrat und Dräger-Stiftung sowie an zahlreichen Kunstprojekten gewidmet. Nicht nur in Lübeck, sondern auch weit über die schleswig-holsteinischen Landesgrenzen hinaus hat sich Dr. Christian Dräger zudem als Kunstsammler und -kenner einen Namen gemacht.

Christian Dräger war ein ausgeprägter Familienmensch. Im Mai 2022 feierte er die Diamantene Hochzeit mit seiner Frau Gertrud. Aus der Ehe sind vier Kinder hervorgegangen.

Lesung bei Betten Struve

LÜBECK. Im Rahmen des Begleitprogramms zur Ausstellung „Thomas Manns ‚Der Zauberberg‘. Fiebertraum und Höhenrausch“ ist am Donnerstag, 12. Dezember, die Autorin Theresia Enzensberger der Einladung des Buddenbrookhauses gefolgt und stellt im Bettenfachgeschäft „Betten Struve“ an der Königsstraße ab 19.30 Uhr ihren neuen Roman „Schlafen“ vor. Darin beschäftigt sich Enzensberger hauptsächlich mit dem fehlenden Schlaf: Es geht um die Moralisierung von Schlaf, Traum als politische Metapher und die ungeschönen Folgen allgemeinen Schlafmangels. Dabei nutzt sie den Schlaf, um über Kunst, Popkultur, Politik und Kapitalismus zu sinnieren. Der Abend wird moderiert von der Autorin, Übersetzerin, Podcasterin und Literaturveranstalterin Nefeli Kavouras. Die Teilnahme beträgt zwölf Euro, ermäßigt zehn Euro. Tickets sind im Museumsshop „Buddenbrooks am Markt“ oder online unter <https://buddenbrookhaus.de/veranstaltung-buchen?vid=10340> erhältlich.

Online-Info zum Kinderzuschlag

LÜBECK. Welche zusätzlichen Vorteile Familien vom Kinderzuschlag haben und welche Voraussetzungen vorliegen müssen, wird in einer kostenfreien Veranstaltung am 12. Dezember von 11 bis 12.30 Uhr über Skype for Business erklärt. Anmeldung per E-Mail an: Familienkasse-Nord.Netzwerken@arbeitsagentur.de.



Buchen Sie Ihre Kleinanzeige
unter **www.kleinanzeigen.de**

Tel.: 04 51/144-11 11

**wochen
spiegel**

SCHMELZER...
HÖRSYSTEME

Sichern Sie sich jetzt weihnachtliche Rabatte!

Die Feiertage rücken näher – die perfekte Gelegenheit,
sich selbst und seinen Liebsten etwas Gutes zu tun!

Fehlen Ihnen noch Batterien, technisches Zubehör wie z.B. ein TV-Connector oder
Pflegeartikel für Ihr Hörsystem? Entdecken Sie jetzt jede Woche ausgewählte
Produkte mit bis zu 30 % Rabatt! Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich von
uns beschenken – für eine festliche und gut ausgestattete Weihnachtszeit!

30%
auf Batterien**

01. - 11. Dez.

20%
auf Zubehör**

12. - 22. Dez.

25%
auf Pflegeprodukte**

23. - 31. Dez.

DIE SCHMELZER GARANTIE*

- ★ 4 Jahre Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie auf IdO's
- ★ 3 Jahre 50 % Verlustschutz
- ★ Bestpreis-Garantie

* 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.

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

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

NEU

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

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

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

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

** Diese Aktion ist nicht übertragbar und kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen und endet am 31.12.2024. 30% auf Batterien erhalten Sie vom 01.12.24 - 11.12.24, 20% auf das Zubehör erhalten Sie vom 12.12.24 - 22.12.24, 25% auf Pflegeprodukte erhalten Sie vom 23.12.24 - 31.12.24. Nur solange der Vorrat reicht.

LIVE & OPEN AIR 2025

STRAND

Konzerte

13. – 15.06.

Freistrand Niendorf/Ostsee

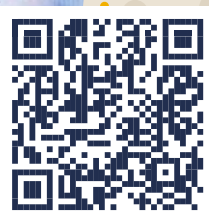


13.06. | 20:00 Uhr

?



LICHTERKINDER

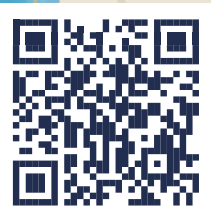
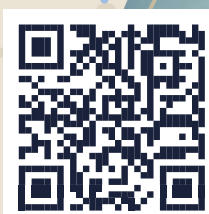


14.06. | 14:30 Uhr

LICHTERKINDER

14.06. | 20:00 Uhr

TOPIC



15.06. | 20:00 Uhr

ROY BIANCO &
DIE ABBRUNZATI BOYS

Tickets unter den QR Codes,
www.stars-am-strand.de & www.timmendorfer-strand.de
und bei unseren Tourist-Infos vor Ort.

Veranstalter: TSNT GmbH. Änderungen vorbehalten.



STARS
am Strand

www.stars-am-strand.de

LIVE & OPEN AIR | MUSIK-ARENA

Timmendorfer Strand

11.09. – 15.09.2025



11.09. | 20 Uhr SARAH CONNOR

12.09. | 20 Uhr SAMU HABER

13.09. | 20 Uhr LEA

14.09. | 20 Uhr MONTEZ

ZUSATZKONZERT

15.09. | 20 Uhr SARAH CONNOR

Neue Packstation am Hauptbahnhof

LÜBECK. Neuer Service für Pendlerinnen und Pendler am Lübecker Hauptbahnhof: Bald können Bahnfahrende ihre Pakete und Päckchen direkt am Bahnhof empfangen oder versenden. Am Ausgang zum Steinrader Weg wurde gerade eine neue DHL-Packstation mit 120 Fächern aufgebaut. „Für die Deutsche Post DHL Group und die Deutsche Bahn sind Bahnhöfe als zentrale Drehscheiben mitten in der Stadt ideale Standorte für neue Packstationen“, sagt eine Sprecherin der Deutschen Bahn. Der Paket-service werde an Bahnhöfen besonders gut angenommen. Den Lübecker Hauptbahnhof nutzen



Am Ausgang zum Steinrader Weg des Bahnhofes gibt es nun eine DHL-Packstation. Foto: Holger Kröger

täglich rund 20.000 Reisende. Nach Angaben eines DHL-Sprechers können Kundinnen und Kunden ab März die neue

Packstation am Lübecker Bahnhof nutzen. „Besonders für Berufstätige ist der Paketautomat eine bequeme Alternative zur Haustürzustellung. Außerdem verschicken immer häufiger Kundinnen und Kunden hierüber kontaktlos ihre Retourenpakete und vorfrankierten Sendungen“, sagt ein DHL-Sprecher. In fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof gibt es fünf weitere DHL-Packstationen (Konrad-Adenauer-Straße 2, zwei Stationen in der Ziegelstraße 2b, Ziegelstraße 7, Ziegelstraße 26). Insgesamt stehen DHL-Kunden in Lübeck derzeit 59 Packstationen zur Verfügung. **HAN**

Café für Krebspatienten mit Autorin Pia Marie Allers als Gast

LÜBECK. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft lädt am Dienstag, 10. Dezember, erneut zum Café für Krebspatienten in das Café Steinhäuser, Am Burgfeld 3, ein. Von 15 bis 17 Uhr können sich die Betroffenen mit Gleichgesinnten in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen über ihre Erfahrungen mit der Krankheit austauschen, sich gegenseitig informieren oder auch über ganz Alltägliches plaudern. Zu Gast ist dieses Mal die Autorin Pia Marie Allers. Sie hat das Buch „Bereit“ geschrieben, welches Poetry-Slam-Texte aus dem

Leben als Survivor enthält. Sie wird aus dem Buch vorlesen, im Anschluss besteht Gelegenheit zum Austausch. Eine Anmeldung bei Veronika Dörre per E-Mail an doerre@krebsgesellschaft-sh.de ist erforderlich. Alternativ kann auch unter Telefon 0162/4212883 eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden. Um größtmögliche Sicherheit gewährleisten zu können, werden alle Teilnehmenden gebeten, vorab einen Corona-Schnelltest durchzuführen und das negative Ergebnis auf einem Formular zu bestätigen.

Signierstunde mit Comic-Zeichner

LÜBECK. Am 14. Dezember stellt der Comicautor und Karikaturist Jens Natter („Hammaburg“) sein neues Werk „Der Kopf der Hanse“ im Europäischen Hansemuseum vor. Es handelt von den Lübecker Kaufleuten und Freunden Johann Wittenborg und Brun Warendorp. Mitte des 14. Jahrhunderts sind die beiden Zeugen des erstarkenden Hansebundes und der ersten Hanse-tage. Ihre Entscheidungen werden sogar das Schicksal der hansi-

schen Städte mitbestimmen. Ob ihre Freundschaft die Zeit überdauern wird? In der Signierstunde kann man sich die Graphic Novel mit einer persönlichen Widmung des Autors versehen lassen. Außerdem fertigt Natter Porträts von Gästen des Museums in historischer Kleidung an. Die Veranstaltung findet von 11 bis 15.30 Uhr bei freiem Eintritt im Foyer des Europäischen Hansemuseums statt.

Adventskonzert von Intonare

LÜBECK. „O magnum mysterium“: Am Donnerstag, 12. Dezember, lädt das Frauenvokalensemble Intonare unter der Leitung von Darko Bunderla um 19 Uhr zum Adventskonzert in die Lübecker Propsteikirche Herz Jesu ein. Das A-cappella-Programm spannt

einen Bogen von der Renaissance bis zur Gegenwart, darunter Werke von de Victoria und Schütz, traditionelle vorweihnachtliche Melodien aus aller Welt sowie Jazzstandards von Kirby Shaw oder J. Fred Coots. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Biomarkt Denny's läutet die Weihnachtszeit ein

LÜBECK/ BAD SCHWARTAU. Pünktlich zur Vorweihnachtszeit lädt der „BioMarkt Verbund“ seine Kunden zu einem ressourcenschonenden Adventseinkauf ein. Köstliche Rezeptideen, weihnachtliche Produkte zu Sonderpreisen und tolle Basteltipps für ein festliches Weihnachtsfest finden die Kunden vor allem auf der Website des „BioMarkt Verbunds“. Unter biomarkt.de/weihnachten können alle Weihnachtsbegeisterten stöbern und sich inspirieren lassen. Und wenn die Zeit fürs Geschenk

knapp wird: hier gibt es auch die BioMarkt-Geschenkgutscheine. Um den Weihnachtseinkauf stressfrei zu gestalten, bietet der Online-Vorbestellshop www.biomarkt-bestellung.de eine exklusive Auswahl an Festtagsspezialitäten. Vom saftigen Braten bis zu Fischspezialitäten – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Bestellungen können bis zum 11. Dezember 2024 aufgegeben und am 21. oder 23. Dezember im ausgewählten BioMarkt abgeholt werden.

Pullover
Gr. 38-50
59,95 €

beide Artikel sind auch in pink/grau erhältlich

AGA Victoria
Strickjacke
Gr. 38-50
79,95 €

ZWILLINGSHERZ
Weste
in kräftig bunten Farben
Gr. M-XL
kurz: statt 79,95 **39,95 €**
lang: statt 99,95 **49,95 €**

anna montana
SONDERPOSTEN
Hosen
viele tolle Modelle + Farben
Gr. 19-24, 36-48
statt 59,95 **19,95 €**

cont-a-
Langarm-Thermoshirt
+ passend dazu
lange Thermounterhose
beere + anthrazit
75% Baumwolle
Gr. 36-46 je **14,95 €**
Gr. 48-50 je **15,95 €**

Stiefeletten
verschiedene Modelle
Gr. 37-42
statt 49,95 / 59,95 **29,95 €**

palado.
Moonboots
Farbe taupe
Gr. 36-41
statt 59,95 **39,95 €**

Leder-Hausschuhe
mit echtem Lammfell
schwarz, grau, chestnut
Gr. 37-42 **39,95 €**

Stiefeletten
verschiedene Modelle
Gr. 37-42 **59,95 €**

Bademantel
Baumwoll-Mischung
auch in rauchblau
Gr. 48-56 **69,95 €**
Gr. 58-62/64 **79,95 €**

Herren-Funktionsjacke
wind- und wasserdicht, atmungsaktiv, navy + schwarz
Gr. M-3XL
statt 179,99 **89,95 €**

5-Pocket-Strukturjeans
bordeaux, grau, navy + beige
Gr. 33/30-44/30, 33/32-42/32, 34/34-38/34
statt 69,95 **29,95 €**

Thermohose
bordeaux, olive, schwarz, navy, beige + schlamm
Gr. 48-56, 24-29
statt 59,95 **29,95 €**

Kuscheldecke
70% Baumwolle
viele verschiedene Farben
Gr. 150 x 200 cm
39,95 €

Mütze
anthra, grau + schwarz
statt 12,95 **7,95 €**

Schal
passend
statt 19,95 **12,95 €**

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

Eutin
Albert-Mahlstedt-Str. 5 · Tel. 045 21 / 49 77
Mo. bis Fr.: 9.30–17.30 Uhr · Sa.: 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

wochen
spiegel

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

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

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

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

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

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

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Mitglied im

NORD
BLOCK
Anzeigenblätter

BVDA
Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter

ADA
Anzeigenblätter

ADA
Anzeigenblätter

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

Noch bis 2026 Bauarbeiten: A1 bleibt Staufalle

Strecke zwischen Pansdorf und Sereetz augenscheinlich fertig. Dennoch keine Freigabe.2025 folgt die Gegenfahrbahn.

PANSDORF/SEREETZ. Ein Reisebus passiert die Baustelle. Hinter ihm fahren Autos. Sie alle sind auf der einspurigen Fahrbahn in Richtung Süden unterwegs. Die Autobahn 1 ist hier – zwischen Pansdorf und Sereetz – seit dem Frühjahr 2024 eine Großbaustelle. Die Fahrbahn wird erneuert. Ein Großteil des neuen Belags ist längst fertig. Die frisch aufgetragenen weißen Markierungen der beiden Fahrstreifen strahlen. Der schwarze Asphalt glänzt ebenso wie die silberfarbenen Leitplanken. Bevor der Verkehr auf der neuen Strecke unterwegs sein darf, stehen aber noch Restarbeiten an.

Die A1 zwischen Lübeck und Fehmarn ist von enormer Bedeutung. Bis zu 45.000 Fahrzeuge sind hier täglich unterwegs. Staus und Unfälle sind ebenso wie Bauarbeiten Alltag. „Die 20-er Jahre sind von Baumaßnahmen im Bereich der A1 nördlich von Lübeck geprägt.“ Das sagt Susann Sommerburg. Sie ist Sprecherin der Autobahn GmbH und hat die Erneuerung genau im Blick. Läuft alles glatt, hält der neue Belag 15 bis 20 Jahre.

DIESE ARBEITEN MÜSSEN NOCH ERLEDIGT WERDEN

In den vergangenen Jahren hat die Autobahn GmbH nach und nach mehrere Abschnitte zwi-



Links die neue Fahrbahn Richtung Süden im Bereich Ratekau: Auf 5,3 Kilometern wurde die Strecke erneuert. Foto: Sebastian Rosenkötter

schen Neustadt und Ratekau erneuern lassen. Wenige Wochen vor Weihnachten hieß es dann stets, freie Fahrt auf der Neubautrecke. Doch in diesem Jahr wird daraus nichts. „Am Brückenbauwerk stehen noch Restarbeiten aus wie das Anbringen der Geländer, Fugenarbeiten und Markierungen auf der Brücke. Im Straßenbereich sind noch Arbeiten am Wildschutzzaun sowie das Verlegen der Fernmeldekabel offen. Weiterhin fehlen noch Schilder und Kleinbeschilderung“, führt Sommerburg aus.

Zugleich betont sie, dass sich die Arbeiten an der Fahrbahn sowie der Brücke über die Landesstraße 290 zwischen Ratekau und Sereetz auf der Zielgeraden befinden. Weiter erläutert die Sprecherin, warum eine Freigabe in 2024 aus Sicht der Autobahn GmbH nicht sinnvoll ist: Die Akteure wollen den Umstand nutzen, dass direkt nach der Fertigstellung mit der Erneuerung der gegenüberliegenden Fahrbahn in Richtung Norden begonnen werden soll. Man habe sich entschlossen, auf dem fertigen Ab-

schnitt, noch ohne Verkehr, die neue Baustellenführung einzurichten. Vorgesehen seien ein Fahrstreifen in Richtung Süden sowie zwei in Richtung Norden. „Somit muss nur kurz in den fließenden Verkehr eingegriffen werden, um die jeweiligen Verswenkungen einzurichten und den Verkehr dann auf den fertigen Abschnitt umzulegen“, verdeutlicht Susann Sommerburg. Der Abbau der bestehenden Verkehrseinrichtung erfolge dann ohne Behinderung des fließenden Verkehrs im abgesperrten Bereich

des neuen Baufeldes. Wann genau all dies geschehen werde, sei offen. Die Autobahn GmbH stimme sich derzeit mit der beauftragten Firma ab, ein entsprechendes Vergabeverfahren laufe.

HIER MUSS AUCH NOCH GEBAUT WERDEN

Klar ist außerdem, dass auch nach der Erneuerung der Gegenfahrrichtung nicht Schluss sein wird mit den Bauarbeiten auf der A1. Schließlich steht noch ein Lückenschluss zwischen zwei bereits sanierten Abschnitten bevor. Dieser beginnt rund 100 Meter vor der Anschlussstelle Pansdorf und reicht bis zum jetzigen Bauanfang nördlich der Anschlussstelle Ratekau. Es geht dabei um ein Baufeld in einer Länge von etwa vier Kilometern. Der aktuelle Abschnitt umfasst 5,3 Kilometer.

Beendet werden soll die Erneuerung der Fahrbahn zwischen Lübeck und Neustadt im Laufe des Jahres 2026. Jedoch plant die Deutsche Bahn im Zuge des Baus der Schienenanbindung für die feste Fehmarnbeltquerung noch den Bau einzelner Brücken. Insgesamt sollen im Zuge des Megaprojekts mehr als 80 Brücken entstehen, wobei jedoch nicht alle über die Autobahn führen.

Weihnachtslieder bei Kerzenschein

LÜBECK. Das traditionelle Adventsliedersingen der Kinder in St. Aegidien findet statt am Sonntag, 8. Dezember, um 16.30 Uhr. Wer die über 60 singenden Kinder auf dem Chorpodest mit Kerzen in der Hand schon einmal erlebt hat, der wird dieses Erlebnis gern mit anderen teilen. Die Kinder der kleinen und der großen Kurrende treten gemeinsam mit den Spatzenchor-Gruppen der Kahlhorst-Schule unter der Leitung von Kirchenmusiker Eckhard Bürger und Studenten der Musikhochschule auf. Ein Instrumentalensemble mit Daniel Drömann (Violine), Jonas Lohmann (Klarinette) und Theresa Oergel (Klavier) werden das Singen der Kinder musikalisch führen. Das Publikum ist auch zum Mitsingen eingeladen. Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird eine Kollekte erbeten.

Erfahrungen zum Thema Zyklus

LÜBECK. 13 Fotos und 13 Erfahrungen mit Menstruation stehen nebeneinander: Lübeckerinnen teilen ihre Geschichten über den Zyklus ab 13. Dezember im Kulturfunk-Quartier, Krähenstraße 32-34: die verbindenden, schmerzhaften, schambehafteten, nachdenklichen. Die Ausstellung erzählt aus unterschiedlichen Lebensphasen und gibt Einblicke in einen Alltag, in dem Blut immer wieder eine zentrale Rolle spielt. „Zyklus“ wurde von Dara Brexendorf (Interviews), Hanna Lenz (Fotografie) und Pia Schröer (Grafik) entwickelt. Der Eintritt ist kostenfrei. Die Ausstellung wird von einer Plakatkampagne in der City begleitet.



KNUTZEN HOME

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

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

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

SCHURWOLLTEPPICH »Shades«

100% Schurwolle, handgearbeitet, in 4 Farbvarianten verfügbar:

- 01 Natuarl Sand
- 02 Stone Grey
- 03 Pistazie
- 04 Steel Grey



60 x 110 cm	119.-	49 ⁹⁹
80 x 150 cm	229.-	89 ⁹⁹
130 x 190 cm	469.-	219 ⁰⁰
160 x 230 cm	699.-	299 ⁰⁰
200 x 290 cm	1.099.-	519 ⁰⁰



Farblich passende Teppiche zur Shades-Tapete!



SONDERPREISE

bis zu **60% gespart**

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

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

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

GESUNDHEITS-TIPP

Starke Knochen für ein aktives Leben

Knochen sind das stille Fundament des Körpers – sie tragen, schützen und stabilisieren. Doch was passiert, wenn diese unsichtbare Kraft nachlässt? Osteoporose entwickelt sich oft unbemerkt, bis plötzliche Brüche oder Schmerzen die nachlassende Stabilität der Knochen offenbaren. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Vorsorge und gezielten Maßnahmen lässt sich viel tun, um die Knochen zu schützen und ihre Kraft zu erhalten. Bewegung, Ernährung und ein bewusster Lebensstil spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Osteoporose ist eine systemische Erkrankung, bei der das Verhältnis zwischen Knochenaufbau und -abbau gestört ist. Die Knochen verlieren an Dichte und Stabilität, was das Risiko von Knochenbrüchen erheblich erhöht. Besonders betroffen sind die Wirbelsäule, das Becken und die Hüfte.

Die Hauptursache von Osteoporose ist das fortschreitende Alter. Im Laufe des Lebens baut der Körper ab dem 30. Lebensjahr Knochenmasse ab. Besonders Frauen nach der Menopause sind gefährdet, da der sinkende Östrogenspiegel den Knochenschwund beschleunigt. Weitere Risikofaktoren umfassen:

- Genetische Veranlagung
- Mangel an Bewegung und ein sitzender Lebensstil
- Kalzium- und Vitamin-D-Mangel
- Rauchen & Alkohol
- Langzeitmedikamente wie Kortison

Osteoporose entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange Zeit unbemerkt. Frühzeitig zeigt sie keine eindeutigen Symptome. Später können jedoch folgende Anzeichen auftreten:

- Rückenschmerzen, bedingt durch Wirbelbrüche
 - Verlust an Körpergröße, durch das Einsinken der Wirbelkörper
 - Gekrümmte Haltung, eine sogenannte Kyphose bzw. ein Rundrücken
 - Häufige Knochenbrüche, besonders im Bereich der Hüfte, des Handgelenks oder der Wirbelsäule
- Wenn diese Symptome auftreten, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen, um eine Knochendichtemessung vorzunehmen.

PRÄVENTION: WIE KANN MAN OSTEOPOROSE VORBEUGEN?

1. Kalziumreiche Ernährung

Kalzium ist ein zentraler Baustein für gesunde Knochen. Täglich sollten etwa 1000 mg Kalzium aufgenommen werden. Milchprodukte, grünes Blattgemüse und angereicherte Lebensmittel sind gute Kalziumquellen. Oft müsse Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, da die Menge nicht erreicht wird.

2. Vitamin D durch Sonnenlicht

Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen. Etwa 15 Minuten Sonneneinstrahlung täglich reichen aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. In den Wintermonaten oder bei Mangelerscheinungen können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

sein.

3. Regelmäßige Bewegung

Sportarten wie Gehen, Wandern oder leichtes Krafttraining stärken die Knochen. Besonders effektiv sind Aktivitäten, bei denen das Körpergewicht getragen wird, wie zum Beispiel Tanzen oder Treppensteigen. Auch Gleichgewichtsübungen wie Tai Chi helfen, Stürze zu verhindern.

4. Rauchstopp und moderater bis kein Alkoholkonsum

Rauchen schwächt die Knochen und beschleunigt den Knochenschwund. Ein Rauchstopp ist daher ein wichtiger Schritt zur Prävention. Auch Alkohol sollte nur in Maßen oder gar nicht konsumiert werden, um die Knochengesundheit nicht zu gefährden.

BEHANDLMÖGLICHKEITEN: WAS TUN BEI OSTEOPOROSE?

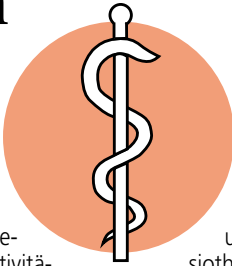
Wenn Osteoporose diagnostiziert wird, können verschiedene Behandlungsansätze in Betracht gezogen werden.

1. Medikamentöse Therapie

Verschiedene Medikamente, wie z. B. Bisphosphonate, werden eingesetzt, um den Knochenabbau zu verlangsamen und das Risiko von Knochenbrüchen zu senken. Diese Medikamente helfen, die Knochendichte zu erhalten oder zu erhöhen. Sie sollten unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, da sie Nebenwirkungen haben können.

2. Kalzium- und Vitamin-D-Präparate

Wenn eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung nicht gewährleistet ist, können Kalzium- und Vita-



min-D-Präparate verschrieben werden, um die Knochengesundheit zu unterstützen.

3. Physiotherapie

Gezielte Übungen unter Anleitung eines Physiotherapeuten helfen, die Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu verbessern. So können Stürze und damit verbundene Frakturen vermieden werden.

WELCHE BEWEGUNGEN SIND BEI OSTEOPOROSE ZU VERMEIDEN?

Patienten mit Osteoporose sollten bestimmte Bewegungen und Aktivitäten vermeiden, um das Risiko von Knochenbrüchen zu reduzieren. Dazu gehören:

- Schweres Heben, da sie die Wirbelsäule belasten können
- Plötzliche Drehbewegungen, um Wirbelbrüche zu vermeiden
- Springen oder Rennen auf hartem Untergrund, um die Belastung auf die Knochen zu reduzieren

WELCHE SPORTARTEN STÄRKEN DIE KNOCHEN?

Sport ist ein wichtiger Faktor zur Stärkung der Knochendichte. Besonders hilfreich sind:

- Krafttraining und Übungen mit leichten Gewichten fördern den Knochenaufbau.
- Tanzen und Wandern stärken vor allem die Bein- und Hüftknochen.
- Yoga und Pilates helfen, die Flexibilität und das Gleichgewicht zu verbessern, was wiederum das Sturzrisiko senkt.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Gefahrenquelle Knopfzellen

Verschluckte Batterien können bei Kleinkindern zu schweren Gesundheitsschäden führen.

Sei es die Lichterdekoration oder das Kinderspielzeug: Gerade in der Weihnachtszeit werden viele Produkte zum Schmücken und Verschenken verwendet, die mit Batterie-Knopfzellen betrieben werden. Doch Vorsicht: Damit steigt das Risiko, dass Kinder diese in die Hände bekommen und beim spielerischen Ausprobieren verschlucken. Bleibt die Knopfzelle dabei in der Speiseröhre stecken, drohen schwere Schleimhautschädigungen.

Knopfzellenbetriebene Geräte sind in der Weihnachtszeit allgegenwärtig. Spielzeug mit Knopfzellen, das in der EU in Verkehr gebracht wird, muss so gesichert sein, dass kein direkter Zugriff auf die Knopfzelle möglich ist. Aber auch LED-Teelichter, Weihnachtsbeleuchtung, Grußkarten mit Musik und Fernbedienungen für die Beleuchtung enthalten häufig Knopfzellen, die nicht in die Hände von Kindern gelangen dürfen. Auch bei der Lagerung von neuen und gebrauchten Knopfzellen sollten Eltern darauf achten, dass alle Knopfzellen für Kinder unzugänglich aufbewahrt werden. Das gilt auch für vermeintlich leere Batterien.

Oft wird das Verschlucken einer Knopfzelle zuerst nicht bemerkt. Besonders gefährlich ist es, wenn diese in der Speiseröhre stecken bleibt. Durch den Kontakt mit der feuchten Schleimhaut fließt Strom. An der Grenzfläche zwischen Knopfzelle und Schleimhaut entstehen Hydroxidionen, die zu schweren Verätzun-

gen führen können. Ein erhöhtes Risiko besteht für Kleinkinder durch große Knopfzellen ab 20 Millimeter, da ein Steckenbleiben in der engen Speiseröhre besonders wahrscheinlich ist. Dr. med. Katja Schwarzenhölzer von der AOK NordWest warnt eindringlich vor den Verschluckungsfolgen von Knopfzellen: „Bleibt die Knopfzelle in der Speiseröhre stecken, treten oft zunächst keine Symptome oder nur leichtes Unwohlsein auf. Nach einigen Stunden stellen sich Erbrechen, Appetitlosigkeit, Fieber oder Husten ein. Im weiteren Verlauf kommt es zunehmend zu Gewebeschäden an der Kontaktstelle zwischen Knopfzellen und Speiseröhre, die zu Blutungen und zum Absterben von Gewebe führen können. Als Spätfolge kann sich die Speiseröhre narbig verengen. In seltenen Fällen können diese Komplikationen sogar tödlich sein.“

Je stärker die Batterie aufgeladen ist und je länger die Knopfzelle in der Speiseröhre verbleibt, desto größer können die gesundheitlichen Schäden sein. Wenn die Knopfzelle die Speiseröhre passiert hat, können dennoch Komplikationen auftreten, zum Beispiel durch zuvor beschädigte Knopfzellen. Dabei können giftige Substanzen austreten, die das Gewebe schädigen. In der Klinik kann entschieden werden, ob die Knopfzelle entfernt werden muss oder die natürliche Ausscheidung abgewartet werden kann.

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwän-

kungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z. B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?

Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Bal-

laststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angeleg-

te Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sachets. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹Christodoulides 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.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✔ Angenehm weicher Stuhl*
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

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

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK ZU TOP-PREISEN

Ibu Ratiopharm 400 akut 50 Schmerztabletten



43 %
gespart

statt ~~12,95 €~~

7.40*
€

Nasenspray Ratiopharm für Erwachsene 10 ml



41 %
gespart

statt ~~4,97 €~~

2.95*
€

I = 295 €

Bepanthen Wund- und Heilsalbe 100 g



26 %
gespart

statt ~~19,39 €~~

14.45*
€

kg = 144,50 €

Vitamin B-Komplex Ratiopharm 120 Kapseln



40 %
gespart

statt ~~41,94 €~~

24.00*
€

Dolo Dobendan 36 Lutschtabletten



21 %
gespart

statt ~~15,49 €~~

12.25*
€

Magnesium Verla 200 Dragees



30 %
gespart

statt ~~18,60 €~~

12.95*
€

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Umckaloabo 50 ml



31 %
gespart

statt ~~23,70 €~~

16.45*
€

I = 329 €

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 07.12.2024 - 14.12.2024

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

Wissenschaftler lösen Rätsel um historisches Schiffswrack aus der Trave

Baujahr und Herkunft stehen fest, aber der Name des Schiffs noch nicht – LKA und KI helfen bei den Ermittlungen.

LÜBECK. Vorführereffekt. Daniel Balanzategui, Wissenschaftler von der Technischen Hochschule, bleibt mit seiner Handsäge in dem über 400 Jahre alten, dunklen und nassen Ankerstock hängen, als er vor Publikum eine Probe entnehmen will. Die Erforschung alter Hölzer zur Bestimmung ihres genauen Alters kann kraftraubend sein.

Wenn Unterwasserarchäologe Felix Rösch die schweren Spanten und Decksplanken aus einem der fünf großen Becken hievt, lässt er sich von einem Kollegen mit Gabelstapler helfen. Bei den über 150 Fässern, die pro Stück mehrere Hundert Kilogramm wiegen und sauber aufgereiht sind, ist mit Menschenkraft eh nichts mehr zu machen.

Die Stadt hat die Halle einer früheren Munitionsfabrik in Schlutup gemietet, um die im vergangenen Jahr aus der Trave geborgenen Teile des Frachtseglers zu konservieren, zu dokumentieren, zu digitalisieren und zu untersuchen.

Daniel Balanzategui hat 250 der mehr als 500 Schiffsteile bereits besehen. Jetzt steht das Baujahr des Handelsschiffs fest: 1642/43. Das tragende Skelett wurde aus Lübecker Eiche hergestellt, während die Planken aus skandinavischem Nadelholz bestehen. Wasserstandsanzeiger am Rumpf geben Lübsche Fuß

an, sagt Felix Rösch: „Die gab es nur an Lübecker Schiffen.“

AN BORD: BRENNHOLZ AUS LAUBENBURGISCHEN WÄLDERN

Holzwissenschaftler Balanzategui ist sich sicher, dass die 20 Holzscheite aus dem Schiff aus Laubenburgischen Wäldern stammen und als Feuerholz dienten. Aus den Jahresringen dieser Scheite schlussfolgern die Wissenschaftler, dass das Handelsschiff zwischen 1656 und spätestens 1660 gesunken ist.

Sicher sei auch, sagt Felix Rösch, dass das Schiff brennend unterging. Der Unterwasserarchäologe vermutet, dass es in der Nähe des Stülper Huks eine scharfe Wende in der damals noch nicht ausgebaggerten Trave fuhr und dabei an einer seichten Stelle Leck schlug. Wasser drang ein, der Branttkalk in den Fässern reagierte und entzündete sich. Aber noch ist unklar, wo genau das Feuer ausgebrochen ist.

Für die an Bord gefundenen Keramikstücke wurde sogar das Landeskriminalamt (LKA) eingeschaltet. Über 400 Jahre alte Fingerabdrücke werden mit Fingerabdrücken aus einer Töpferwerkstatt aus der Hartengrube verglichen. Pflanzen-, Makro- und Insektenreste aus dem Bauch des Schiffes werden in Edinburgh an



Unterwasserarchäologe Felix Rösch hievt mithilfe eines Gabelstaplers ein Stück vom Rumpf des Lübecker Hanseschiffs aus dem Becken. Mehr als 500 Teile des im Februar 2022 zufällig entdeckten Wracks werden in einer Halle in Schlutup analysiert und dokumentiert. Foto: Lutz Roeßler

der Universität untersucht und ausgewertet. „In jedem Hafen gibt es andere Pollen, Fliegen, Mücken und Käfer“, berichtet Dr. Dirk Rieger, Bereichsleiter Archäologie und Denkmalpflege der Hansestadt, „daraus lassen sich heute noch die exakten Routen und Aufenthalte des Hanseschiffs bestimmen.“

Drei der vier Anker des Frachtschiffs wurden geborgen. Eine Restauratorin ist damit beauftragt, die Korrosion zu stoppen. „Das sind tolle Ausstellungsstücke“, sagt Dirk Rieger und denkt

schon weiter, „Anker symbolisieren die Schifffahrt.“

EHRENAMTLICHE STUDIEREN DIE AKTEN DES SEEGERICHTS

Ein dänisches Labor untersucht die Branttkalkfässer. Es sei ja nicht ganz ausgeschlossen, dass sich noch andere Waren in den Fässern versteckten, erklärt der Archäologe. Vor allem aber soll die Analyse feststellen, woher genau der Kalk kam. „Wenn es Gotländer Kalk ist, dann wissen wir, woher das Schiff kam“, sagt

Rieger.

Einige Rätsel haben die Wissenschaftler noch nicht entschlüsselt. Wie hieß das Handelsschiff, wem gehörte es, und wie viel war die Fracht wert? Antworten erhoffen sich die Forscher aus den umfangreichen Archiven der Hansestadt.

Dank der Altersbestimmung der Hölzer können sie den Suchzeitraum einschränken. In einem Kooperationsprojekt mit dem Archiv und der Forschungsstelle für die Geschichte der Hanse und des Ostseeraums sollen die

schriftlichen Quellen durchsucht werden.

Dabei wird Künstliche Intelligenz (KI) eingesetzt. „Die Akten zu Schiffsunglücken werden digitalisiert und die KI lernt, die Schriften zu entziffern“, erklärt Archäologe Rieger. Große Mengen an Akten könnten so schnell durchgearbeitet werden.

Zuvor aber müssen die digitalisierten, handgeschriebenen Akten des Seegerichts von ehrenamtlich tätigen Bürgern abgeschrieben werden. „Wenn zu dieser Zeit etwas in der Trave passiert ist, kam es vor das Seegericht“, sagt Rösch.

Die Bergung des historischen Handelsschiffs hat 1,9 Millionen Euro gekostet. Die Erforschung der Wrackteile finanziert die Archäologie aus ihrem laufenden Haushalt. Außerdem werden Drittmittel eingeworben. „Für die Konservierung der Hölzer brauchen wir einen politischen Beschluss“, erklärt Kultursenatorin Monika Frank (SPD). Diese Konservierung dauere Jahre. In dieser Zeit werde die Verwaltung zusammen mit der Politik beraten, ob das Wrack zusammengebaut und ausgestellt wird.

Vorher wird aber bereits an 3-D-Modellen gearbeitet, verrät Archäologie-Chef Rieger. Die sollen das Schiff unter vollen Segeln zeigen. Die Forscher hoffen, dass das Schiff bis dahin einen Namen hat. **DOR**

GESUNDHEIT UND WELLNESS

Anzeigensonveröffentlichung

Blasenschwäche: Der Isolation diskret entgegenwirken

Das Bad Schwartauer Unternehmen unizell Medicare GmbH ist auf Produkte zur Inkontinenzversorgung spezialisiert.

BAD SCHWARTAU. Die unizell Medicare GmbH in Bad Schwartau bietet eine breite Palette von Produkten zur Inkontinenzversorgung an. Diese ermöglichen Menschen mit Inkontinenz ein hohes Maß an Lebensqualität und wirken einem Rückzug aus dem sozialen Leben entgegen. Blasenschwä-

che betrifft rund zehn Millionen Menschen - unabhängig vom Alter und aufgrund unterschiedlicher Ursachen. Sie sollte kein Tabu sein, sondern fachärztlich abgeklärt werden.

Die Mitarbeiter nehmen sich Zeit, um in der Beratung auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden einzugehen und maß-



Bei der Beratung nehmen sich die unizell-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter Zeit, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden einzugehen. Foto: unizell

geschneiderte Lösungen zu entwickeln. Alle Produkte zeichnen sich durch Qualität, Sicherheit und Tragekomfort aus. Darüber hinaus hilft unizell Medicare bei der Beantragung der Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Das Unternehmen versteht sich nicht nur als Produktanbie-

ter, sondern auch als Partner seiner Kunden: Es unterstützt rund um das Thema Inkontinenz und legt Wert auf Diskretion und Sicherheit: Die Lieferung erfolgt zuverlässig und diskret in neutralen Paketen.

Terminbuchung für

Beratung unter Telefon 0451/ 398905725 oder einfach den QR-Code scannen. **KBS**



Weitere Info:
unizell Medicare GmbH
Pohnsdorfer Straße 3
23611 Bad Schwartau
E-Mail:
homecare@unizell.de

Zahnvorsorge noch vor dem Jahreswechsel

Erwachsene sollten auch ohne akute Beschwerden idealerweise zweimal jährlich zur Zahnvorsorge ihren Zahnarzt aufsuchen. „Regelmäßige Vorsorge beim Zahnarzt ist entscheidend für langfristige Zahngesundheit und zahlt sich aus. Denn Versicherte, die eine lückenlose Vorsorge im Bonusheft nachweisen, erhalten höhere Zuschüsse für Brücken, Kronen oder Prothesen“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der Barmer in Schleswig-Holstein. Wer in diesem Jahr noch nicht beim Zahnarzt war, solle daher vor Jahresende noch einen Termin wahrnehmen. Die Zahnvorsorge wird im Papier-Bonusheft eingetragen und bei der BARMER auch automatisch im digitalen Zahnbonusheft dokumentiert.

Bestandsaufnahme von Zähnen und Zahnfleisch

Das Ziel der Zahnvorsorge ist eine umfassende Bestandsaufnahme von Zähnen, Zahnfleisch, Kiefer und Mundschleimhaut. Bei der Kontrolluntersuchung kann der Zahnarzt frühzeitig mögliche Zahn- oder Zahnfleischschäden (Parodontitis) erkennen, indem er jeden Zahn einzeln überprüft. Dabei werden Verfärbungen, Zahnstein, Karies oder Putzfehler identifiziert.

Ein lückenlos geführtes Bonusheft über fünf Jahre erhöht den Festzuschuss von 60 auf 70 Prozent. Bei nachgewiesenen Terminen über zehn Jahre steigt der Zuschuss der Krankenkasse auf 75 Prozent.

Blasenschwäche? Wir helfen Ihnen!

Telefon: 0451 / 39 890 – 5725

Inkontinenz BERATUNGSZENTRUM
Bad Schwartau - kostenlos & individuell - **EINZIGARTIG!**

Termin einfach online buchen
www.unizell.de/inkontinenzberatung/
oder einfach QR-Code scannen

unizell Medicare GmbH • Pohnsdorfer Straße 3 • 23611 Bad Schwartau

Rückenschmerzen ursächlich behandeln

LÜBECK. „Viele Menschen mit Rückenschmerzen kommen skeptisch, aber hoffnungsvoll in meine Praxis“, erzählt Heilpraktikerin und Rückentherapeutin Tasia Ariane Nummert. „Häufig haben sie über Jahre vieles ausprobiert – ohne den ersehnten Erfolg. Umso schöner ist es, wenn schon nach wenigen Sitzungen spürbare Erleichterung eintritt.“

Tasia Nummert arbeitet mit einer speziellen Rückentherapie, die sie bei einem Orthopäden aus den Niederlanden erlernt und über die Jahre verfeinert hat. Mit Hilfe eines besonderen Behandlungsgeräts wird die Muskulatur gezielt gestärkt, während Blockaden gelöst werden. „Rückenschmerzen entstehen oft durch langanhaltende Fehlstellungen, wie zum Beispiel einen Beckenschiefstand“, erklärt sie. „Wenn diese behoben werden, kann sich die Wirbelsäule entlasten und regenerieren.“



Heilpraktikerin und Rückentherapeutin Tasia Ariane Nummer.
Foto: privat

zung in schwierigen Lebenssituationen wie Trennungen, Trauer oder anderen Krisen – und schafft Raum für neue Perspektiven und innere Balance.“

GUTSCHEIN-DREIER-PAKET ENTDECKEN

Interessierte können sich jetzt beraten lassen. Bis zum 20. Dezember gibt es ein exklusives Gutscheine-Dreier-Paket, das eine erste Rückentherapie und zwei Sitzungen umfasst – ideal, um sich einen Überblick über die Möglichkeiten zu verschaffen.

■ **Tasia Ariane Nummert**
Heilpraktikerin im DAO-Haus
Meesenring 1, 23566 Lübeck
Telefon 0451/ 30 49 54 62
www.Heilpraktikerin-Luebeck.de

DAK: Deutlich mehr Scharlach bei Kindern

Scharlach-Infektionen bei Kindern nehmen in Schleswig-Holstein stark zu. So wurden 2023 fünfmal mehr Kinder mit Scharlach in Arztpraxen behandelt als im Vorjahr. Insgesamt waren hochgerechnet rund 16.400 Kinder im Alter von einem bis 14 Jahren betroffen – der höchste Stand der vergangenen fünf Jahre. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Sonderanalyse im Rahmen des schleswig-holsteinischen DAK-Kinder- und Jugendreports. Mediziner sehen Nachholeffekte nach der Corona-Pandemie als Ursache.

HOCHANSTECKENDE ERKRANKUNG

Scharlach ist eine häufige bakterielle Infektionskrankheit bei Kindern, die durch Streptokokken verursacht wird. Die hoch ansteckende Erkrankung tritt meist gehäuft in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen auf. Für die aktuelle DAK-Sonderanalyse im Rahmen des Kinder- und Jugendreports untersuchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von Vandage und der Universität Bielefeld Abrechnungsdaten von rund 45.000 Kindern und Jugendlichen bis einschließlich 17 Jahren, die bei der DAK-Gesundheit in Schleswig-Holstein versichert sind. Analysiert wurden die Jahre 2018 bis 2023. Der Fokus der Analyse liegt auf den 1- bis 14-Jährigen, da Scharlach hier am häufigsten auftritt.

„Wir müssen die Entwicklung weiter intensiv verfolgen“, sagt Cord-Eric Lubinski, Leiter der DAK-Landesvertretung in Schleswig-Holstein. „Wichtig sind eine Aufklärung der Eltern über Infektionskrankheiten wie Scharlach und das Einhalten der einschlägi-

gen Hygieneregeln – von der Nord- bis zur Ostsee, von der dänischen Grenze bis zur Elbe.“

Der DAK-Kinder- und Jugendreport zeigt, dass sich 2023 der Anteil der Kinder im Alter von einem bis 14 Jahren, die im Norden aufgrund von Scharlach ärztlich behandelt wurden, im Vergleich zum Vorjahr verfünffacht hat. Konkret gab es einen Anstieg um rund 429 Prozent. Wurden 2022 noch 8,1 Fälle je 1.000 Kinder von Ärztinnen und Ärzten dokumentiert, so waren es 2023 42,9 Fälle je 1.000 Kinder. Die Diagnosehäufigkeit von Scharlach erreichte damit in Schleswig-Holstein 2023 den höchsten Stand seit fünf Jahren. Besonders betroffen waren 10- bis 14-jährige Schulkinder: In dieser Altersgruppe haben sich die Infektionen mehr als versechsfacht (plus 536 Prozent).

NACHHOLEFFEKTE NACH DER PANDEMIE

„Die Ergebnisse des Kinder- und Jugendreports spiegeln die Realität in den Praxen eindrucksvoll wider“, so Dr. Michael Hubmann, Präsident des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte*innen e. V. (BVKJ). „Der starke Anstieg von Scharlach-Fällen bei Kindern ist auf Nachholeffekte nach der Pandemie zurückzuführen. Die pandemiebedingte ‚Infektvermeidung‘ hatte neben den schwierigen sozialen auch negative infektiologische Folgen. Das sehen wir am Beispiel Scharlach. Das kindliche Immunsystem braucht ‚physiologische‘ Infekte genau wie das ‚soziale Immunsystem‘. Von zentraler Bedeutung ist die Arzneimittelversorgung: Wir brauchen eine stabile Versorgung mit oralem Penicillin.“

Schmerztherapie mit Biss

DISSAU/ BAD SCHWARTAU. Die alte traditionelle Blutegel-Therapie rückt wieder stärker in den Vordergrund bei der Behandlung schmerzender Gelenke. Erste Überlieferungen zu der Methode stammen aus dem Jahr 3300 vor Christus. Das Geheimnis ist der Speichel der Egel, der mehr als 20 Stoffe enthält, die unter anderem schmerzstillend, entzündungsfördernd, gerinnungsfördernd und durchblutungsfördernd wirken.

Der Egel beißt sich in die Haut und saugt Blut, als Gegenleistung für die „Mahlzeit“ gibt er die Inhaltsstoffe seiner Speicheldrüsen in die Wunde ab. Diesem Vorgang wird beim Menschen

therapeutische Bedeutung zugeschrieben und kann bei Schmerzen durch Arthrose, Arthritis und bei rheumatischen Erkrankungen hilfreich sein. Oft gehen Schwellungen zügig zurück und geben dem Patienten die Möglichkeit, sich wieder besser und schmerzfrei zu bewegen.

Heilversprechen kann und darf Heilpraktikerin Andrea Engel nicht geben, aber in ihrer Praxis in Dissau hat sich gezeigt, dass auf den Einsatz der Tiere besonders gut Knie- und Daumensattelgelenk, Schulter und Ellenbogen ansprechen. Gefährlich sind medizinische Blutegel und die Therapie nicht, es gibt allerdings Kontraindikationen/Risiken und



Heilpraktikerin Andrea Engel
hat ihre Praxis in Dissau.

Foto: privat

einige Dinge zu beachten. Daher sollten ausschließlich geschulte Heilpraktiker*innen behandeln, denn diese kennen die Risiken und wissen, was zu tun ist. Andrea Engel hat viele Schulungen in der Biebertaler Blutegelzucht absolviert, wo übrigens auch ihre tierischen Helfer herkommen.

Erfahren Sie mehr über Blutegel beim Vortrag am 23. Januar 2025 um 16.30 Uhr bei der „Mitmach AG“, Markttwiete 3, in Bad Schwartau

■ **Andrea Engel**
Am Redder 1
23617 Dissau
Telefon 04505 / 206 98 37
www.heilpraxis-dissau.de

Gewichtsreduzierung mit Akupunktur: 6-Wochen-Intensiv-Kur

LÜBECK. Gewicht verlieren ohne Hungern mit Medizin aus China: Wie das funktioniert, erklärt der Heilpraktiker Martin Müller-Klement: „Ich wünsche mir, dass Sie einen Besuch in meiner Praxis als etwas Entspannendes und Angenehmes empfinden. Eine Stunde, in der Sie sich wohlfühlen, in der Sie sich etwas Gutes tun, sich regenerieren und Kraft tanken.“

Aus dem Bereich der Chinesischen Medizin machen Sie Bekanntschaft mit klassischer Akupunktur, Ohrakupunktur, Schröpftherapie und Moxibustion (Erhitzen von Akupunktur-



Heilpraktiker Martin Müller-Klement.

Foto: privat

punkten). Zusätzlich kommt ein modernes Diathermie-Gerät zum Einsatz, welches mittels eines starken Magnetfeldes eine Tiefenerwärmung des Gewebes erzeugt und so für eine gesteigerte Dynamik im Fettgewebe und in den Stoffwechselorganen sorgt. Sie erhalten keine Diätpläne oder Abnehm-Produkte.

Eine Therapieform aus Mexiko übernimmt den Aspekt des Detoxen. Hierzu erzähle ich Ihnen gern mehr während eines Behandlungstermines. Homöopathische Injektionen unterstützen den Abnehmprozess zusätzlich.

Die Kur umfasst 6 Wochen. Planen Sie pro Woche 2 Behandlungen zu je 60 Minuten ein. Eine Light-Version der Kur ist möglich.

Details und Preise zur Intensiv-Kur entnehmen Sie bitte meiner Homepage. Geschenkgutscheine können in der Praxis erworben werden.“

■ **Martin Müller-Klement**
Heilpraktiker und Ingenieur
Heiligen-Geist-Kamp 4
23568 Lübeck
Telefon 0451/ 14039703
www.Akupunkturpraxis-Luebeck.de

Hörgeräte Kersten: Gutes Hören seit über 70 Jahren als Lebensaufgabe

LÜBECK. Es fällt Ihnen schwer, den Winter richtig wahrzunehmen? Dabei bietet die weihnachtliche Jahreszeit so einzigartige Klangwelten: Das Feuer knistert, der Schnee knackt und die Weihnachtsmusik erklingt.

Eine Hörminderung schränkt dabei jedoch ein und begrenzt das soziale Leben. Typische Wintertöne kann man zum Beispiel nicht mehr wahrnehmen und genießen.

Häufig meiden Betroffene im schleichenden Prozess des Hörverlustes soziale Ereignisse, da sie den Gesprächen nicht mehr folgen können und ziehen sich dann still zurück.

Hörgeräte Kersten hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein verantwortungsvoller und vor allem vertrauenswürdiger Partner für Betroffene zu sein und möchte seinen Kunden wieder zurück ins Leben verhelfen.

Erstklassiger Service, eine hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens. Die Lebensqualität und Individualität der Kunden stehen dabei an erster Stelle. Die Möglichkeit, den Kunden erstklassigen Service bieten zu können, ergibt sich zum Beispiel auch durch eigene Werk- und Fertigungsstätten, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter, sowie der technischen Ausstattung der Filialen nach modernstem Stand für die Feineinstellung während der Anpassphase und auch danach. Es ist für jeden Einzelnen möglich, in den Genuss von Hörsystemen in modernem Design und mit neuester Technik zu kommen. So können Hörsysteme namhafter Hersteller kosten-

los bei Hörgeräte Kersten getestet werden.

Für Kunden mit eingeschränkter Mobilität bietet das Unternehmen außerdem die Möglichkeit der professionellen Hausbesuche an, bei denen der erstklassige Service wie in der Filiale angeboten werden kann.

Hörgeräte Kersten freut sich auf Ihren Besuch, um Ihr Hörsystem anzupassen oder Sie individuell zu beraten.

■ **Hörgeräte Kersten**
Rathausmarkt 2b
23617 Stockelsdorf
Telefon 0451 / 49 91 29 3
www.hoergeraete-kersten.de



Erstklassigen Service und hohe Qualität bietet auch das Team von Hörgeräte Kersten in Stockelsdorf.
Foto: Hörgeräte Kersten

Spaß am Leben – dank KERSTEN



**HÖRGERÄTE
KERSTEN**
MEISTERBETRIEB



- Meisterbetrieb seit 1950
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Erstklassiger Service
- Individuelle Anpassung namhafter Hersteller inkl. Zubehör für TV und Smartphone

STOCKELSDORF · Rathausmarkt 2b · 0451 / 4991 293 · hoergeraete-kersten.de

STELLENANGEBOTE

Wir wachsen und brauchen dringend Unterstützung!
Sie haben ein abgeschlossenes Hochschulstudium und sind Apotheker(-in)? Dann suchen wir Sie!

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ein(e) Apotheker/in (m/w/d) in Voll-/&Teilzeit für unsere beiden Apotheken zwischen Lübeck und der Ostsee.

Der Aufgabenbereich ist weit gefächert und abwechslungsreich. Wochenstunden zwischen 10 und 39 Stunden sind nach Wunsch und Absprache möglich - oder auch als Urlaubsvertretung oder am Wochenende sind wir auf der Suche nach Ihnen!

Unser Herz schlägt für die Gesundheit unserer Kunden! Uns liegen der Kundenservice und eine umfassende pharmazeutische Beratung sehr am Herzen.

Ob Wiedereinsteiger, Berufsanfänger oder „Alter Hase“ - Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Schicken Sie uns eine kurze Mail an: info@lilapo.de oder rufen Sie uns an.
Tel. **0451-49 8 49 0**

Lilien-Apotheke
Segeberger Str. 15, 23617 Stockelsdorf

hanse MEDIZINTECHNIK
Dipl.-Ing. P. Hettmer GmbH
Hanse-Medizintechnik
Dipl.-Ing. P. Hettmer GmbH
Zeiss-Straße 42 – 23626 Ratekau
www.hanse-medizintechnik.de

Wir sind ein kleines, mittelständisches Unternehmen im Bereich der Medizintechnik.
Wir entwickeln und produzieren hochwertige Mobilisationsstühle.
Unsere Klientel sind Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen.
Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir Industriemechaniker (m/w/d)

- Ihr Profil:**
- abgeschlossene technische Ausbildung
 - selbstständige Arbeitsweise
 - sicherer Umgang mit der EDV
 - hohe Einsatzbereitschaft
 - körperliche Belastbarkeit
 - Teamfähigkeit
 - gegebenenfalls grundlegende Programmierkenntnisse bei elektronischen Geräten
 - Hohes Verantwortungsbewusstsein
- Ihre Aufgaben:**
- verbinden von mechanischen Baugruppen mit elektrischen Komponenten
 - installieren von notwendiger Software
 - Versuchsprogramme und Prüfkonzepte erstellen
 - Auswahl und Einkauf von Rohstoffen und/oder Fertigteilen für die zu bauenden Geräte
 - Aufbau der Geräte
 - Durchführung von Tests und Messungen an den Geräten vor deren Inbetriebnahme
 - Gegebenenfalls grundlegende Programmierung und/oder Konfiguration der motorischen Komponenten
 - regelmäßige Wartung und Behebung von eventuellen Störungen
- Ihre Perspektive:**
- enge Zusammenarbeit mit Ingenieuren und Außendienstmitarbeitern, um bei der Entwicklung neuer und der Verbesserung bestehender Produkte mitzuwirken
 - montieren von Bauteilen und Baugruppen zu einem technischen System
 - telefonische Beratung von Kunden bei technischen Problemen
- Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns, Sie kennenzulernen.**
Ihre Bewerbung senden Sie bitte per Mail an Herrn Reinhard Knöckel, r.knoeckel@hanse-medizintechnik.de
www.hanse-medizintechnik.de

Auslieferungsfahrer (m/w/d)
ab sofort auf 538 € Basis gesucht, Lieferung von Sträuben & Trauerfloristik in Lübeck und Umgebung.
Bitte bewerben Sie sich unter: bewerbung@gaertnerei-hinze.de

Raumpfleger (w/m/d) für eine Kita, AZ Mo-Fr 16:00 -18:45 Uhr, gesucht. Am Ausbildungspark/ Blankensee + Fahrgeld. Über Weihnachten Urlaub.30 Tage Urlaub. Bei Interesse bitte melden. 04541-8409900

KFZ ANGEBOTE

VW

Kaufe ständig ältere PKW ☎ HL- 69 09 19

YOUNGTIMER / OLDTIMER

Porsche 944, BJ 87, Targa-Verdeck, dkl.-blau-met., 12.000€ ☎ 0178/7223300

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

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



TIERMARKT



www.zoo-schnack.de
Da geht's Tier gut

Zwergpapagei (Agapornide/ Lovebird) in liebev. Hände abzugeben (0451) 283 454

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

Leere Warenkartons, gr./kl., kostenlos abzuholen; 23923 Herrnburg-Lübeck. ☎ **038821/66830**

Heizungsbauer zur Wartung unserer Rotex-Anlage in Oldenburg i. H., gesucht. ☎ **0177 - 41 35 624**

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

Ankauf schlichter dänischer Teakmöbel, z. B. Sideboards. ☎ 0171-7628888

Verk. Ledercouch, 3-sitzer, schwarz, 1 Jahr alt, 350€, ☎ 0170/9623324

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Biete 4 PCs mit Monitor. ☎ 015773990581

Diverse Fotoapparate, inkl. Zubehör, von Privat. Preis VHB. ☎ (0451) 21 381

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht. ☎ 0171/6403700

Pickelhaube, Lübeck, Modell 1842, leicht restauriert. Preis 2.500,00 Euro, kostenloser Versand, keine Rücknahme. ☎ 040/84050141

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Verkaufte Kaminholz ☎ 0173/9511655

HOBBY UND FREIZEIT

Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. mgm809@gmx.de ☎ 01 52 33 60 2679

KAMINE / SAUNA

KAMINHOLZ getrocknet + regional, Lieferung n.V., ☎ **0172 – 4021729**

DIENTSTLEISTUNGEN

Garten- u. Winterdienst ☎ 0451/4005385



BEWIRB DICH JETZT!

Komm in unser #TEAMCOMPASSIO!
Wir suchen dich für das
Seniorenzentrum Haus Bolande in Reinfeld als:

Pflegefachkraft m/w/d
Mitarbeiter in der Betreuung m/w/d

Top Vergütung, Urlaubsgeld, Leistungsprämie, Funktionszulagen, Mitarbeiter-Benefits, Fort- und Weiterbildungen u.v.m. warten auf dich.

www.karriere.compassio.de

Seniorenzentrum Haus Bolande
Kaliskaweg 2
23858 Reinfeld
Telefon 04533 7971-0
haus-bolande@compassio.de



GLÜCK IM NORDEN
Die Partnersuche mit Herz

JETZT KOSTENLOS REGISTRIEREN:
glueck-im-norden.de



Finden Sie kostenlos Singles an der Ostsee!

- ✓ Über 20 Jahre Erfahrung
- ✓ Server in Deutschland
- ✓ Keine versteckten Kosten



ADVENTSKALENDER

Täglich Türchen öffnen und tolle Preise gewinnen

Jetzt mitmachen unter:
www.LN-online.de/adventskalender
oder einfach den QR-Code scannen



Die Teilnahme ist täglich bis einschließlich 24. Dezember möglich.

Tag der gelebten Inklusion am 14.12.

Wir laden herzlich zu unserer **kostenfreien Info-Veranstaltung am 14. Dezember von 10 bis 14 Uhr in der Dankwertsgrube 39-41, 23552 Lübeck in der Lübecker Wortwerft** ein. Gelebte Inklusion bedeutet für uns, dass Menschen mit Behinderung das gute Gefühl erleben, soziale Teilhabe ganz selbstverständlich in der Mitte unserer Gesellschaft genießen zu können. Leider ist diese Selbstverständlichkeit oft noch die Ausnahme.

Am Tag der gelebten Inklusion bieten wir dir Aufklärung und Beratung, Unterstützung bei der Durchsetzung deiner Ansprüche sowie praktische Hilfestellung, um mehr Selbstbestimmung zu erlangen. Oft sind viele Hilfs- und Förderangebote unbekannt, doch genau hier setzt die Budget-Assistenz Nord an. Sie wurde gegründet, um dir gesetzliche Ansprüche zugänglich zu machen – von der Beantragung bis zur Umsetzung, basierend auf individuellen Förderstrategien.

Sprich mit uns. Die Veranstaltung ist barrierefrei. Wir freuen uns auf deine Voranmeldung unter www.budgetassistenznord.de/Anmeldung.



Helmut Müller-Lornsen (links) im Beratungsgespräch.

Erfahre mehr über:

- Selbstbestimmtes Leben und Potenzialentfaltung
- Gelingende soziale Teilhabe
- Persönliche Assistenz
- Persönliches Budget
- Rechtliche Ansprüche
- Eingliederungshilfe
- Integrationsamt
- Pflegegrade
- Grundpflege & Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Entlastungsbetrag
- Barrierefreier Umbau

Du hast Fragen? Nimm Kontakt mit uns auf und lass Dich kostenfrei beraten!



☎ 0152 / 57 861 466
info@budgetassistenznord.de
www.budgetassistenznord.de

Neues Pflaster für Straßenübergänge

Seit Jahren gibt es Kritik an der Holperpiste im Meesenring. Nun soll ein Provisorium Verbesserungen bringen.

LÜBECK. Wann wird der Meesenring auf Marli saniert? Der schlechte Zustand von Fahrbahn und Gehweg war schon oft Thema in den politischen Gremien in Lübeck. Jetzt berichtete die Stadtverwaltung im Bauausschuss, dass zumindest die Straßenübergänge angefasst werden sollen, um Menschen mit Rollator oder Rollstuhl das Leben zu vereinfachen.

Am Meesenring befinden sich nicht nur zahlreiche Einkaufsmöglichkeiten, sondern auch Einrichtungen der Hansestadt Lübeck wie das Bürgerservicebüro St. Gertrud. Die Verwaltung wollte die Umgestaltung 2026 angehen. Der Bürgerschaft war das zu spät. Sie beschloss, dass schon 2025, wenn möglich 2024 angefangen werden soll. Julian Lange (SPD) sagte im Ausschuss, dass es sich beim Meesenring um eines der am häufigsten angesprochenen Themen im Stadtteil handele. „Wir sind dabei“, sagte Straßenplaner Dirk Dreilich. Dabei gehe es aber nicht um eine Grundsanierung, sondern um eine neue Pflasterung von mehreren Straßenübergängen. An einigen Stellen soll geschnittenes Pflaster in die Fahrbahn eingebaut werden, sodass die Querung der Straße für beeinträchtigte Menschen leichter wird. Zu-



Am Meesenring soll der Übergang zum Bürgerservicebüro neu gepflastert werden.

Foto: Lutz Roeßler

dem sollen Bordsteine abgesenkt werden.

Holger Schöler (SPD) reicht das nicht. „Es müsste die ganze Straße gemacht werden“, sagte er. Auch die Parkplätze müsste sich die Verwaltung ansehen. Dirk Dreilich sagte, dass das für die Verwaltung nicht zu schaffen sei. „Uns fehlen die Menschen“, sagte Bausenatorin Joanna Hagen (parteilos). Zudem handele es sich um ein altes Kasernengelände. „Da ist mit Überraschungen zu rechnen.“ Bei der Sanierung der benachbarten Kantstraße seien 40 Kisten mit Granaten und Gewehren gefunden worden. Die jetzt gefundene Lösung sei

ein Provisorium.

„Auch damit wäre Menschen geholfen“, sagte Silke Mählenhoff (Grüne) – auch wenn dann noch nicht alles toll sei. Ulrich Brock (CDU) wollte wissen, ob die Verwaltung nicht Aufgaben an Externe abgeben könnte. „Das tun wir schon“, sagte Dirk Dreilich. Es gebe aber auch Leistungen, die aus Gründen des Haushaltsrechts nicht delegiert werden dürfen, ergänzte Joanna Hagen.

Am Ende waren die Politiker mit den vorgeschlagenen Maßnahmen einverstanden. „Machen Sie das“, sagte Ulrich Brock. „Wir freuen uns darauf.“ **HVS**

Unsere besten Winterreisen-Highlights 2025

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Code: RB 49–6

REISEBÜRO GmbH
Behrens

Buchbar auch
im Internet:
SCAN ME



6-Tage Reise



Wintertraum Schwarzwald

Panorama-Zugreise • Schwarzwaldrundfahrt • Straßburg

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Hotel „Roter Bühl“ im Schwarzwald • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x 3-Gang-Abendmenü • Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleiter • Elsassrundfahrt mit Reiseleiter • Schwarzwald-Bahnen-Fahrten • Musikabend im Hotel

gegen Aufpreis buchbar:

• Tagesfahrt in die Schweiz nach Basel, p.P. € 22,-

Reisetermine:

• 14.01. – 19.01.2025

• 09.02. – 14.02.2025

pro Person im DZ
nur € **499,90**

EZ-Zuschlag: € 79,-

2-Tage Reise



Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfestbuffet • mit der Brockenbahn durch die Winterwelt

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Frühstücksbuffet • 1 x Schlachtfestbuffet mit warmen u. kalten Spezialitäten und zünftiger „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ von Wernigerode bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage mit Gelegenheit zur Mittagspause

Reisetermine:

• 31.01. – 01.02.2025

• 01.02. – 02.02.2025

pro Person im DZ
nur € **159,90**

kein EZ-Zuschlag

3-Tage Reise



Rügen im Winter

Inselrundfahrt • Stralsund • Fischland Darß Zingst

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung im IFA-Hotel Binz • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel. • 2 x Frühstücksbuffet • 2 x Abendbuffet inkl. 1 Tischgetränk • große Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleiter • Anreise mit Besichtigung in der Hansestadt Stralsund • Rückfahrt über die Inselkette Fischland/Darß/Zingst mit Aufenthalt in Wustrow • Kurtaxe

Reisetermine:

• 31.01. – 02.02.2025

• 04.02. – 06.02.2025

pro Person im DZ
nur € **279,90**

EZ-Zuschlag: € 129,-

4-Tage Reise



Wintertage auf Usedom

Rundfahrten • Wasserschloss Mellenthin • Brauereibesichtigung

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im Dorint Resort Baltic Hills Usedom • alle Zimmer m. Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel. • 3 x Frühstücksbuffet • 3 x Halbpension als 3-Gang-Abendessen oder Buffet • kostenfreie Nutzung des SPA-Bereiches mit Sauna • Rundfahrt Inselhighlight Usedom mit Reiseleiter • Ausflug Wasserschloss Mellenthin mit Reiseleiter • Brauereiführung mit Brotzeit im Wasserschloss Mellenthin

Reisetermin:

• 23.01. – 26.01.2025

pro Person im DZ
nur € **449,90**

EZ-Zuschlag: € 159,-

6-Tage Reise



Bad Kissingen Entspannen im Wellness-Hotel

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Komforthotel „Sonnenhügel“ • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x Abendbuffet inkl. Getränke • freier Eintritt in die Wasserwelt und Saunagarten im Hotel • Leihbademantel • Rundfahrt „Romantische Straße“ mit Rothenburg o.d.T. • Ausflug in die Rhön mit Kloster Kreuzberg

gegen Aufpreis buchbar:

• Erlebnisfahrt Würzburg mit Stadtrundfahrt, p.P. € 29,-

Reisetermin:

• 20.01. – 25.01.2025

pro Person im DZ
nur € **599,90**

EZ-Zuschlag: € 89,-

8-Tage Reise



Kururlaub in Marienbad

First-Class-Hotel • HP im Hotel & freie Schwimmbadnutzung

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 7 x Übernachtung im First-Class-Hotel Richard in Marienbad • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendessen als Menü • ärztliches Eingangsgespräch • 10 Kuranwendungen nach ärztl. Vorgabe • freier Eintritt in Schwimmbad u. Fitnessraum • geführter Rundgang Marienbad • örtliche, deutschspr. Reiseleitung mit Sprechstunden • ProAktiv Premiumkarte für zahlreiche Vergünstigungen vor Ort

Reisetermine:

• 20.01. – 27.01.2025

• 03.02. – 10.02.2025

pro Person im DZ
nur € **599,90**

EZ-Zuschlag: € 119,-

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