

LÜBECKER BUCHT WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 13. Januar 2024 • kostenlos

Kleine Forscher früh fördern

Mathematik und Optik: In Eutin werden kostenlose Fortbildungen für Erzieher und Lehrkräfte angeboten. **SEITE 2**

„Quack“ retten

In Scharbeutz beginnen die Amphibienwanderungen: Daher werden Helfer gesucht, die „Frosch & Co.“ retten. **SEITE 3**

Bildungsziel ist erreicht

29 Angehörige der Bildungseinrichtung „Die Ostholsteiner“ erhielten ein Zertifikat für ihre erfolgreiche Ausbildung. **SEITE 4**

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

TrauerCafé in Niendorf

NIENDORF. Mit der Trauer leben zu lernen heißt auch, die Trauer mit anderen Trostsuchenden zu teilen. Die Kirchengemeinde Niendorf lädt daher zu ihrem nächsten TrauerCafé ein. Das TrauerCafé ist am Mittwoch, 17. Januar, um 15 Uhr im Gemeindeforum, Störtebekerweg 22b. Gäste werden gebeten, sich bis zum 13. Januar unter Telefon 04503/2144 (AB) anzumelden.

Blutspenden beim DRK Ratekau

RATEKAU. Eine Blutspende kann Leben retten. Die nächste Blutspendeaktion des Deutschen Roten Kreuz Ratekau/Sereetz ist am 16. Januar von 15.30 bis 19.30 Uhr in der Achim-Brögerschule, Schulstraße 6, 23611 Ratekau. Terminreservierung unter der kostenlosen Hotline 0800/1194911.

Bernstein suchen am Strand

TRAVEMÜNDE. Speziell nach einem Hochwasser lohnt sich die Bernsteinsuche, die besonders in der Dunkelheit mit Schwarzlicht ein Erlebnis ist. Eine Gelegenheit dazu gibt es heute um 17 Uhr in Travemünde. Anmeldung, weitere Info und Termine unter <https://tickets.geopark-nordisches-steinreich.de/>



Das Projektteam Thomas Käsdorf (r.) und Hans-Jürgen Krause macht Senioren fit am Computer. hfr

Digital – kein Problem

Bürgerstiftung der Gemeinde Ratekau startet Projekt für Senioren

RATEKAU. Die Computer, Smartphone oder Tablet sind aus dem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Ohne diese Helferlein wird es zusehends immer schwieriger, mit Bekannten in Kontakt zu bleiben, Geschäfte abzuwickeln oder einzukaufen.

Daher richtet sich die Initiative der Bürgerstiftung der Gemeinde Ratekau an die älteren Mitbürger, die noch keine Erfahrung mit

diesen Geräten haben oder sich unsicher sind, diese richtig zu bedienen. Die Teilnahme ist kostenlos und wird vom Projektteam Thomas Käsdorf und Hans-Jürgen Krause geplant und durchgeführt. „Wir werden in kleiner Runde diese neue Welt erobert und lernen, die Geräte einzurichten, zu bedienen und was wesentlich ist, sicher zu machen, damit die Kriminellen keine Chance

haben.“ Es ist von Vorteil, wenn bereits Geräte vorhanden sind und mitgebracht werden. „Wir planen ab Januar 2024 wöchentliche Termine in Sereetz, Ratekau und Pansdorf. Die Daten geben wir bekannt, wenn sich alle Interessenten gemeldet haben.“

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

2100 Ostholsteiner erreichen das Sportabzeichen

OSTHOLSTEIN. „Das Tal der Tränen ist wohl durchschritten“, sagt Günter Frenzt, Beauftragter für das Deutsche Sportabzeichen beim Kreissportverband Ostholstein. Nachdem im Jahr 2021 „nur“ 1823 Sportler den Sportorden überreicht bekommen haben, waren es ein Jahr später lediglich 1657 Personen. In den Jahren davor waren es immer über 2000 Menschen, die sich er-

folgreich den Bedingungen des Sportabzeichens gestellt haben. „2023 haben wir den Abwärtstrend gestoppt. Am 31. Dezember standen 2100 Sportabzeichen zu Buche“, sagt Frenzt erfreut.

Möglich war dieses tolle Ergebnis nur, weil gleich fünf Vereine einen neuen Vereinsrekord bezüglich der abgelegten Sportabzeichen aufstellten. An der Spitze

stand der RSV Landkirchen (470 Abzeichen), gefolgt vom TSV Schönwalde (175), TSV Malente (167), NTSV Strand 08 (136) und der VFL Bad Schwartau (56).

Weitere drei Vereine blieben nur knapp unter ihren Bestmarken, übertrafen aber die 100er Marke und trugen entscheidend zu dem sehr guten Ergebnis bei: Oldenburger SV (216 Abzeichen), Polizei SV Eutin (121 Ab-

zeichen) und der ATSV Stockelsdorf (105 Abzeichen). Weitere neun Vereine konnten ihre Zahlen ebenfalls steigern. So wurden letztendlich durch die Vereine insgesamt 1886 Sportabzeichen abgenommen und verliehen. Das ist seit 2009 das beste Ergebnis nach 2016 (1911). Dazu kommen 174 Sportabzeichen von den Schulen, 26 von der Polizei und 14 von den Eutiner Soldaten.

Dach Solar
PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

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

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

Haustür-Ausstellung
50 aktuelle Modelle auch Sonderangebote

FENSTER + TÜREN
Kunststoff – Holz – Alu

moba Tel. 0451-400 80-0
Lübeck • Herrenholz 18
www.moba-fenster.de

Wolle und Hobby
Lübeck GmbH & Co. KG

WSV
ab 15.01.2024
Strickgarn
z.B. 100 g ab **1.00** 10,00 €/kg

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

KÜCHE?

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

individuell & familiär

Küchlein Türlöff ... hat ihre Küche!

Schöppich
seit 1973
Bad Schwartau · www.schoepich.de

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

ANTIK & KUNST
Breite Str. 4 neben der Schiffergesellschaft
direkt am Koberg
☎ 7 25 56 • Gutachten

Suche Montblanc-Füller sowie alte Orden, Teppiche, Asiatika und Bilder

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

AUSGABE WEG?
... IN RUHE ONLINE LESEN

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

wochen Spiegel!

WELCHES HÖRSYSTEM PASST ZU MIR?

Premium-Klasse
Komfort-Klasse
Top Multitarif-Hörsystem

PHILIPS
optimushearing
untron

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

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

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

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

Winteraktion
12% Rabatt auf alle PV-Anlagen

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

TRAVA SOLAR
SOLARDÄCHER

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

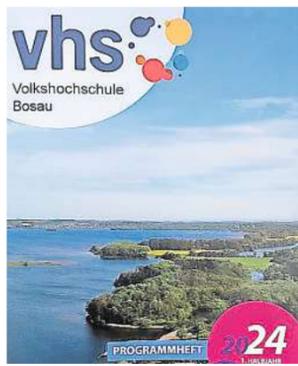
*wenn das Wetter den Aufbau zulässt

KÜSTENFISCHER.DE

O. C. KATRE-SCHMUCK

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

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



Das Kursherft der VHS Bosau. hfr

Programm 2024 der VHS Bosau ist da

BOSAU. Das neue Programm steht: Die VHS Bosau hat ihr Kursheft für das Jahr 2024 veröffentlicht. Das erste Semester der Volkshochschule Bosau startet wieder mit vielen Angeboten. Es ist ein rundes Programm geworden für Körper, Geist und Seele. Erstmals auch dabei: Urban Sketching, Eutin ist schon eine Hochburg der schnellen Skizzen.

Informationen zum Programm und Anmeldung unter Tel. 045551 7146188, www.vhs-bosau.de oder per E-Mail info@vhs-bosau.de

Landmannschaft: Treffen im Brauhaus

EUTIN. Die Landmannschaft der Ost- und Westpreußen lädt zu ihrer Monatsversammlung ein. Die Mitglieder des Heimatvertriebenenverbandes treffen sich diesmal am Donnerstag, 18. Januar, um 15 Uhr im Brauhaus Eutin (Markt 11) in Eutin. Um Anmeldung bis zum 15. Januar wird gebeten unter der Telefonnummer 04521/718 78.

Forscher früh fördern

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

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

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

Eine Woche später, am Donnerstag, 1. Februar, können sich pädagogische Fach- und Lehrkräfte zum Thema Optik fortbilden. Im Workshop „Licht, Farben, Sehen – Optik entdecken“ erhalten diese Ideen zur kindgerechten Umsetzung in Kitas und Grundschulen. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, ein eigenes Projekt zu entwickeln. Von der Themenfindung bis zur Abschlusspräsentation erkunden sie beispielsweise bunte Disco-



Kinder entdecken Muster und Formen.

Foto: Christoph Wehrer/Stiftung Kinder forschen

lichter oder die Farben der Natur. Sie überlegen in der Gruppe, wie sie das Erlebte in den Alltag ihrer

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

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

Die Teilnahmegebühr beträgt 45 Euro pro Person inklusive der pädagogischen Materialien. Für Fach- und Lehrkräfte in Ostholsteiner Kitas, Horten und Grundschulen sind die Workshops dank der Förderung durch die Sparkassen-Stiftung Ostholstein kostenfrei.

Anmeldungen online unter www.kleine-forscher-sho.de.

Kleine Forscher Schleswig-Holstein Ost e.V.

Der Verein Kleine Forscher Schleswig-Holstein Ost e.V. wurde im September 2018 gegründet. Er ist Netzwerkpartner der Stiftung Kinder forschen. Unterstützt wird der Verein von der IHK zu Lübeck. Von der Stiftung ausgebildete Trainer bieten in Lübeck, Ostholstein, Herzogtum Lauenburg, Segeberg und

Stormarn Workshops für pädagogische Fach- und Lehrkräfte an. Bisher nahmen über 3700 pädagogische Fach- und Lehrkräfte aus 517 Kitas und Grundschulen am Fortbildungsprogramm teil, über 30 sind bereits als „Haus, in dem Kinder forschen“ zertifiziert. Info: www.kleine-forscher-sho.de

Tanz für Kids im TSV Malente

MALENTE. Ab Februar bietet der TSV Malente unter der Leitung von Viktoria Winkler Tänze für Kinder im Alter von zehn bis 14 Jahren an. „Tänze – das sind nicht nur Tanzschritte, sondern Dein Feingefühl für die Musik. Tänze braucht Emotionen, Gefühle, Ehrlichkeit. Lerne Dich zu trauen, sie zu zeigen. Denn tanzen kann jeder“, erklärt Viktoria Winkler. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Los geht es ab 1. Februar, immer donnerstags von 16 bis 17.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Malente. Anmeldungen bitte per E-Mail an info@tsvmalente.de.

KINO

Eutin

FILMWELT EUTIN
Königstraßenpassage 1a
Ticket-Reservierung online:
www.filmwelt-eutin.de

Programm bis 17. Januar:

- „Raus aus dem Teich“
Do. bis So., Di. und Mi. 15.30 Uhr
- „Aquaman: Lost Kingdom“
Do., Fr. u. Sa. 15.15, Di. und Mi. 17.30 Uhr
- „Wonka“
Do. bis So. 17.30 Uhr
- „Anatomie eines Falls“
Di. und Mi. 17.30 Uhr
- „Der Junge und der Reiher“
Do. bis So., Di. und Mi. 20.15 Uhr, Sa. und So. 17.45 und 20.15 Uhr
- „Perfect Days“
Do. bis So., Di. u. Mi. 20 Uhr
- „Girl you know it's true“
Do. und Fr. 17.45 Uhr, So., Di., Mi. 15 Uhr

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 02_6

REISEBÜRO GmbH
Behrens

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME

8-Tage Reise



Kurreise nach Kolberg

Modernes Kurhotel • komplettes Kurpaket inklusive

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

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

Reisetermin:

• 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ
nur € **529,90**

EZ-Zuschlag: € 139,-

2-Tage Reise



Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Buffer & Brockenbahn

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

Reisetermin:

• 17.02. – 18.02.2024

pro Person im DZ
nur € **144,90**

3-Tage Reise



Barberini-Museum Potsdam

mit Top-Ausstellung „Munch. Lebenslandschaft“

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

Reisetermin:

• 18.02. – 20.02.2024

pro Person im DZ
nur € **269,90**

EZ-Zuschlag: € 99,-

8-Tage Reise



Winter-Kurreise „de Luxe“

auf die Sonneninsel Usedom

in das Luxushotel „Hamilton“ inklusive komplettes Kurpaket

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

Reisetermin:

• 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ
nur € **599,90**

EZ-Zuschlag: € 239,-

10-Tage Reise



Frühlingsträume an Kroatiens Sonnenküsten

4*-Resort in Rabac • Mediterrane Ausflüge

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

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

Reisetermin:

• 05.04. – 14.04.2024

pro Person im DZ
nur € **899,90**

EZ-Zuschlag: € 349,-

4-Tage Reise



Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

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

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

Reisetermine:

• 22.02. – 25.02.2024

• 07.03. – 10.03.2024

pro Person im DZ
nur € **239,90**

EZ-Zuschlag: € 89,-

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

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

Neue Kurse der VHS Klingberg

TIMMENDORFER STRAND.

Das neue Programm der Volkshochschule Klingberg am See ist da. Wie gewohnt unterteilen „die Klingberger“ ihr Programm bis Juli in die Sparten Musik, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Gesellschaft, Vorträge und Veranstaltungen. Am 1. März berichtet Kapitän Wolfgang Pistol über den „Seefahrer James Cook“, am 22. März findet unter dem Titel „Aus Spiel wird bitterer Ernst“ eine Lesung statt. Bereits am 4. Februar ist im Haus des Gastes ab 11 Uhr die beliebte Kurzfilmrolle (plus Film-Quiz).

Infos: Flyer gibt es unter Tel. 04524/1689 (Martina Dürbrook) oder www.vhs-klingberg.de.



Die Programmflyer der VHS Klingberg liegen jetzt aus. hfr

Passat Chor sucht neuen Chorleiter

TRAVEMÜNDE. Der „Passat Chor“ aus Lübeck-Travemünde sucht einen neuen Chorleiter für die rund 30 aktiven Sänger. Der Chor hat rund 30 Auftritte im Jahr. Geprobt wird jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr in Travemünde im Gesellschaftshaus, Torstraße 1. Weitere Infos bei Jonny Holm unter Telefon 0170/9221069.



Wildwechsel – das gibt es auch bei Fröschen, Kröten, Lurchen oder Salamandern. Amphibien suchen im Frühjahr die Laichgründe auf und werden oft überfahren.

Wer mag Kröten helfen?

Betreuer des Amphibienschutzzaunes in Gronenberg gesucht

SCHARBEUTZ. Die Gemeinde Scharbeutz sucht Betreuerinnen und Betreuer für den Amphibienschutzzaun am Wald Neukoppel zwischen Gronenberg und Staweder. Im Zeitraum Mitte Februar und Temperatur, gilt es den 1000 Meter langen Amphibienschutzzaun mit etwa 40 Sammelbehältern zu betreuen. Dies umfasst

tägliches Abgehen der Strecke, Einsammeln und Erfassen der gefundenen Amphibien mit anschließendem Verbringen zum Ufer des Taschensees.

Der Zaun wird durch den Bauhof der Gemeinde Scharbeutz auf- und abgebaut.

Es ist mit einem Zeitaufwand von etwa einer Stunde pro Tag zu rechnen. Die Tätigkeit muss täg-

lich durchgeführt werden, kann aber natürlich unter verschiedenen Personen aufgeteilt werden.

Interessenten – auch Personen, die nur einzelne Tage übernehmen können – melden sich bitte bei:
Dietmar Krieger
Tel. 04503/7709-604
E-Mail dietmar.krieger@gemeinde-scharbeutz.de

Geschäftswelt

– Anzeige –

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

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



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

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

YOGAME
Kanalstraße 80
23552 Lübeck

Weitere Anfänger-Kurse:

Eine kleine Anzeige.

Für eine große Tat. Werden Sie Lebensspender.

Kämpfen Sie mit uns gegen Blutkrebs. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender registrieren. Alle Infos zur Stammzellspende finden Sie unter www.dkms.de.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei gGmbH



Wir besiegen Blutkrebs.

SCHULRANZENFETE VON HEINR. HÜNICKE

Anzeigensonderveröffentlichung

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



Fotos: Hünicke/ istock

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

Mehr Infos

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

Großer Sonderverkauf BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024
bis zu

50% Rabatt
auf Winterschuhe + Kleidung

SKAN-FORM
Der bequeme Schuh

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



Denise Bockwoldt und Franziska Schmidt (von links) zeigen stolz ihr Abschlusszertifikat. Fotos: hfr



Die Bildungsbegleitungen Bernd Strauß und Elke Klipp überreichen die Urkunde an Paolo Brösicke.

Bildungsziel erreicht

Mit Zertifikat beenden 29 „Ostholsteiner“ ihre Ausbildung

EUTIN. 29 Männer und Frauen aus ganz Ostholstein haben ihre über zwei Jahre dauernde berufliche Grundbildung mit einem Zertifikat abgeschlossen. Die Urkunde dazu wurde im Rahmen einer Feierstunde in Eutin überreicht. Jetzt beginnen für sie viele unterschiedliche Arbeits-Alltage.

Anders als bei anderen Ausbildungen üben sich die Absolventen nämlich je nach Wunsch und Fähigkeiten in ganz verschiedenen fachlichen Bereichen: in der Metallverarbeitung, der Elektromontage oder dem Kreativbereich der Ostholsteiner-Werkstätten für angepasste Arbeit. Sie üben sich auch in Arbeitsstätten

des Allgemeinen Arbeitsmarktes, wie einer Kfz-Werkstatt oder der Tagesbetreuung einer diakonischen Pflegeeinrichtung. Dort werden sie nun nach ihrem vorläufigen Ausbildungsende auch überwiegend weiter arbeiten.

In der Eutiner Seeloge überreichten Tanja Werner, die Geschäftsführerin von „Die Ostholsteiner“, Katrin Strauer, die Leiterin der Beruflichen Bildung, und die persönlichen Bildungs- und Berufsbegleitungen den stolzen Teilnehmern aber erst einmal die verdienten Bescheinigungen. Ein würdiger Rahmen, wie auch viele der mit anwesenden Angehörigen fanden. „Der eine oder die andere hat in dieser Zeit un-

erwartete und große Entwicklungsschritte gemacht“, erklärt Tanja Werner. Zweifel, ob man es überhaupt schaffen könnte, seien ausgeräumt worden. „Einer sprach heute sogar von seinem Traumarbeitsplatz“, ergänzt Katrin Strauer beseelt.

Egal ob mit hohem Lähmungsgrad im Rollstuhl sitzend oder mit Lernschwäche lebend – nach einer dreimonatigen Orientierungs- und Testungsphase konnte für alle Bildungsteilnehmer geeignete Bereiche gefunden werden, in denen sie 24 Monate lang für den Berufsalltag gut begleitet üben konnten. Dass das nun erfolgreich beendet wurde, war allen die Feier wert.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese überreizt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

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

Blase und Beckenboden stärken!

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



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

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird.

Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

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

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

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

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

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



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

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

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

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss zum Tanzspaß

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

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



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

gramm mit Formationen der Tanzschule Huber-Beuss.“

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

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

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

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

Karten gewinnen für Klima-Abend in der MuK

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



Das Merlin Ensemble Wien spielt Vivaldi.

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

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

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

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



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

informativen Erzählungen Harald Leschs ergänzen kongenial die Musik und fügen das Ganze zu einem ganz neuen aufregenden Kunstwerk zusammen. „Die Vier Jahreszeiten im Klimawandel“ bilden eine einmalige Synthese aus feinstem Musikgenuss und einem Thema höchster gesellschaftlicher Relevanz. Karten gibt es von 29 bis 67,50 Euro inklusive Vorverkaufsge-

bühren bei tips&TICKETS und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

PRAXISERÖFFNUNG!

(Übernahme des HNO Zentrums Lübeck Standort Travemünde zum 01.01.2024)

**HNO Praxis Travemünde
Dr. med. Marle Wolter**

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



Wir freuen uns auf Sie!

Telefon: 04502-3125
www.hno-praxis-travemünde.de



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

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

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63

Fax 04 51/1 44-17 79

Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11

e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

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

Gesamt-Druckauflagen:

Ausgabe Lübeck 95.985

Ausgabe Bad Schwartau / Stockelsdorf 26.805

Ausgabe Lübecker Bucht 16.650

Ausgabe Eutin / Malente 17.810

Gesamtauflage 157.250

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Mitglied im



NORD BLOCK

BVDA

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

ADA

BVD

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



GROSSE ERÖFFNUNGSFEIER

TAG DER OFFENEN TÜR in der neuen Geschäftsstelle Zentrale & Werkstatt

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

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

**Kommen Sie vorbei:
Estlandring 7 in 23560 Lübeck-Genin**

Werkstattführungen

E-Mobil-Probefahren

sollso® Laufrad Probefahren

Glücksrad

Einführung Ganganalyse

Rollibasketball zum Mitmachen

Fußdruckmessung

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

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

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK
Estlandring 7
Tel. 0451 290 71 50

LÜBECK
Schlutuper Str. 7
Tel. 0451 582 412 88

LÜBECK
Moislinger Allee 6b
Tel. 0451 498 25 43

TRAVEMÜNDE
Am Dreilingsberg 7
Tel. 04502 880 97 07

TIMMENDORFER STR.
Birkenallee 1
Tel. 04503 898 98 72

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

www.ostsee-medizintechnik.de



GESUNDHEITS-TIPP

Unterstützung bei Haarausfall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Stress: Ein hohes

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

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

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

WIE KANN HAARAUSSFALL BEHANDELT WERDEN?

- Es gibt Medikamente, die dazu beitragen können, den Haarausfall zu verlangsamen und das Haarwachstum anzuregen. Diese sollten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden.

- Bei fortgeschrittenem Haarausfall kann eine Haartransplantation in Erwägung gezogen werden. Dabei werden Haarfollikel von einer Spenderstelle auf die kahlen Stellen transplantiert.

- Niedrigenergie-Laser können zur Stimulierung des Haarwachstums eingesetzt werden. Diese Behandlung kann in spezialisierten Kliniken durchgeführt werden.

- Eine ausgewogene Ernährung, Stressmanagement und eine gute Haarpflege können das Haarwachstum fördern. Achten Sie da-



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

rauf, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

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

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

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

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

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

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

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

Gesunde Grüße aus den
Pinguin-Apotheken

Besser schlafen bei Neurodermitis

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

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

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

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

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

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

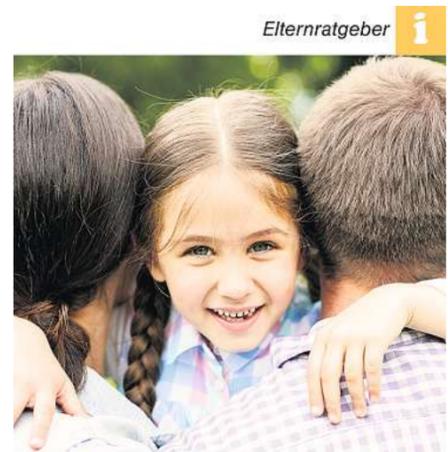
5. Nächtliches Kratzen geschieht oft unbewusst. Damit Ihr Kind dabei die Haut nicht verletzt, sollten die Fingernägel stets kurz und glatt gefeilt sein.

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

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

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

9. Mahlzeiten in den Alltag zu in-



Elternratgeber



Als begleitenden Ratgeber gibt es die kostenlose DHA-Broschüre „Unser Kind hat Neurodermitis“. Foto: HFR

Unser Kind hat
NEURODERMITIS
Gemeinsam den Alltag meistern

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

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

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

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

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

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

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

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

Verlängert bis 31.01.24

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

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

Zweites
Tablet zum
Vorzugspreis oder

100 €
geschenkt!



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

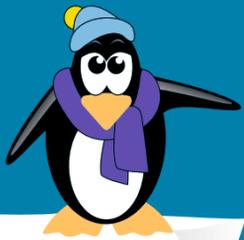
Lübecker Nachrichten LN

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

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Diclox forte

150 g



32 %
gespart

16.95*
€

statt 24,97 €

kg = 113 €

Nasic Nasenspray

10 ml

für Erwachsene



28 %
gespart

5.25*
€

statt 7,25 €

l = 525 €

Aspirin complex

20 Beutel

bei Erkältungskrankheiten,
Grippalen Effekten,
Schnupfen und Fieber



22 %
gespart

13.98*
€

statt 17,98 €

Paracetamol Ratiopharm

500 mg

20 Tabl.



47 %
gespart

1.95*
€

statt 3,70 €

Hoggar Night

20 Tabl.

zur Kurzzeit
Behandlung von
Schlafstörungen



40 %
gespart

9.50*
€

statt 15,82 €

Sinupret extract

20 Stck.



30 %
gespart

10.85*
€

statt 15,55 €

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin plus C

40 Brausetabl.



30 %
gespart

15.25*
€

statt 21,79 €

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

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

Angebote gültig vom 13.01.2024 - 20.01.2024

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

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

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

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

Verzierung an Bauwerken	Musikdrama	Indianerstamm in Nordamerika	med.: Knochenabnutzung	leichter Wind in Räumen	abschließend	würdigen, auszeichnen	Geländewagen	chinesische Dynastie	ital. Schauspieler (Sophia)	Falschmeldung in der Presse	Hochgebirge in Südamerika	Inselstaat im Pazifik	Rand	Abchiedsgruß	europäisches Königreich	bayrisch: nein
					egozentrisch						Bogengang					
Lehrauftrag		Atemorgan			alter Tonträger (Abk.)	zu Herzen gehend					Wärmespender	Quellgebiet des Rheins				
			niedrige Temperatur	poetisch: Erquickung			US-Schriftsteller † 1849		Schüssel						Schlagertext (Roberto)	englisch: oder
Ehrenname der röm. Kaiser		franz. Autorennstrecke	Kfz-Getriebe				nicht präzise					Radonisotop		TV-Moderator (Kurzname)		
Computernetzwerk (engl.)	Leichtathletikwettkämpfe					Balkonpflanzen				Nutztiere	Teil des Bruchs (math.)					
																Fußballwette (Kw.)
			dt. Tanzkapellmeister † 1973	Fuß-, Handgelenk						blindwütiges Töten				eine der Gezeiten	Jubelruf aus dem A.T.	
kleinste Teilchen	provokieren	chemisches Element	Vorname d. Schauspieler							Wasserfahrzeug	russischer Frauenname	Widerhall				
aufmüpfig, widerstänig																
			Teil des Fisches	Abk.: ohne Umsatz						nord. Herrin des Meeres		von geringer Wassertiefe		derart		
französisches Departement		Spielkarten austeilen								Stockwerk	dt. express. Schriftsteller †	Fremdwortteil: halb				italienisch: drei
Dekor			französisch: hier													
				argentinische Währung						wüstes Gelände					ge-wollte Handlung	ein Metall
Nerven betreffend		Leib-eigener	Schriftsteller-verband (Abk.)										Kloster auf Mallorca	englisch: eins		
Höflichkeitswort	Westgotenkönig	Werkzeuggriff		Neuordnung, Umgestaltung						Jubelwelle im Stadion (La ...)	Hauptstadt von Tibet					sportlicher Wettbewerb
			Greifvögel	persönliches Fürwort	int. Kfz-Z. Argentinien	geschmacklos	Gegenwart			afrikanische Kuhantilopen	magische Wirkung	Meeres-säugetier		Südost-Asien	ein Umlaut	
Jagd-reise in Afrika	gewiefter Mensch (franz.)	Gesprächs-leitung							eigentlicher Name der Monroe				Dringlichkeits-vermerk	einfühl-sam	Katzen-laut	
				Hauptstadt von Baschkirien		Kinder-frau	Figur in 'Die Kameliendame'				Herausfor-dung	Stadt im Sauer-land	kurzer heftiger Regen			
Neben-buhler				Bausatz (engl.)	das Ganze, insge-samt			Lebens-gemein-schaft	ein Farbton				Hochgebirgs-weide			weib-licher Artikel
			Ziffern-kennung (engl.)	Regie-rungs-sitz in Moskau			Abk.: Elektro-technik	weib-licher Nach-komme		Soßen-tunke		Verwandt-schaft	Drei-finger-faultier	Initialen der Monroe	Fremd-wortteil: doppelt	
Hast	vertraut				Mitglied eines Ordens											
kleinste drei-stellige Zahl				Untaten zugeben						Längen-maß						

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

Winteraktion: 12 % Rabatt

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

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

- Widder** 21.03. - 20.04. Die Liebessterne verleihen Ihnen rhetorische Flügel: schöne Flirts! Sie packen leidge Arbeit endlich an - gut so! Sie sind euphorisch. Das macht Sie unvorsichtig.
- Stier** 21.04. - 20.05. Vorsicht vor Fettnäpfchen - Sie handeln impulsiv! Hektik und mangelnde Konzentration - eine anstrengende Woche. Versuchen Sie abends und am Wochenende abzuschalten.
- Zwillinge** 21.05. - 22.06. Trotz einer komplizierten Gefühlslage - gehen Sie alles entspannt an. Sie bekommen gute Angebote. Lassen Sie sich bei der Wahl Zeit. Kleinliche Nörgeleien sollten zur Zeit tabu sein.
- Krebs** 22.06. - 22.07. Ihre Erfolgsformel diese Woche: Qua-litätszeit zu zweit! Teilen Sie Ihre Infos mit Kollegen, das zahlt sich später aus. Die kleinen Klippen des Alltags umschiffen Sie derzeit spielerisch.
- Löwe** 23.07. - 23.08. Vorsicht: Ein kritisches Wort kann den Partner derzeit tief verletzen. Halten Sie Kurs, alles andere verwirrt nur. Für Winterdepressionen haben Sie zum Glück keine Zeit!
- Jungfrau** 24.08. - 23.09. Finger weg von Seitensprün-gen. Sie setzen viel aufs Spiel. Langes Grübeln über eine Entscheidung ist verboten. Seien Sie schnell! Sie brauchen Aufmunterung. Gehen Sie unter die Leute!
- Waage** 24.09. - 23.10. Positive Ausstrahlung: Die Herzen fliegen Ihnen in dieser Woche zu. Alles läuft wie geschmiert - Sie organisieren perfekt. Ge-teiltes Glück ist doppeltes Glück - handeln Sie danach!
- Skorpion** 24.10. - 22.11. Keine Zeit? Für die Liebe soll-ten Sie im Terminkalender Platz schaffen! Sie hängen sich bei einem Projekt voll rein. Richtig so! Suchen Sie die Gründe für Ihren Frust nicht bei anderen.
- Schütze** 23.11. - 21.12. Ihre Ansprüche werden nicht erfüllt. Sind sie zu hoch? Im Job liegt die Messlatte derzeit hoch: Anstrengen! Sie brauchen dringend Aus-gleich: Kultur oder Sport.
- Steinbock** 22.12. - 20.01. Rücksicht können Sie nur erwarten, wenn Sie Ihre Bedürfnisse deutlich machen. Sie beziehen klar Stellung. Das bringt alle weiter! Finanzielle Großzügigkeit zahlt sich schon bald wieder aus.
- Wassermann** 21.01. - 19.02. Eine spannende Begegnung macht Singles jetzt glücklich. Machen Sie sich auf unvor-hergesehene Zwischenfälle gefasst. Sie gehen forsch an Sachen heran. Etwas Nach-dencklichkeit täte gut!
- Fische** 20.02. - 20.03. Singles punkten derzeit mit Komplimenten - langjährige Partner auch! Ergreifen Sie im Team die Initiative. Das bringt alle voran. Ein Durch-hänger ist Ende der Woche überstanden.

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

„KulturKaffeeTafel“ gegen Einsamkeit

Kulturelle Darbietungen bei Kaffee und Kuchen kommen gut an.

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

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

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



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

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

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

IHK-Lehrgang für Recruiter

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

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

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

Kostenloser Eltern-Kind-Treff

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

KOKUBU - The Drums of Japan

6. Februar 2024 19:30 h MuK

Magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötentönen
Eine der größten Trommelshows der Welt

Nach den grandiosen Publikums- und Kritiker-Erfolgen ihrer Deutschland-Gastspiele 2019 und 2020 und 2023 ist das Ensemble mit Sound of Life 2024 zurück auf den Bühnen Europas. Neben der authentischen und hypnotisch - faszinierenden Energie dieser spektakulären Show verfolgt KOKUBU noch einen weiteren Ansatz: die tiefgreifende Spiritualität Japans wird mit jedem Ton erlebbar gemacht. 2024 kommen drei große O - Daiko Trommeln zum Einsatz und geben der Gruppe einen noch imposanteren Auftritt. Ein neues Bühnenbild und eine spektakuläre Lichtkonzeption runden das außergewöhnliche Trommelereignis ab. Tickets unter www.reservix.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

KÜSTENFISCHER.DE

Gardinen SCHLICHTING Unsere Winterangebote

35% auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

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

Wir waschen Gardinen

35% auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

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

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

KNUTZEN HOME

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

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

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

PLISSEES NACH MASS

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

Sun*Light KOLLEKTION

bis zu

35%

Rabatt

SERVICELEISTUNGEN

Unsere Profis sind gerne für Sie da!

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

BERATUNG

MONTAGE

NÄHSTUDIO

VERLEGUNG

LIEFERUNG

TREPPENRENOVIERUNG

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Testsieger Service

Fachmärkte Bodenbeläge/Heimtextilien

TEST Aug. 2023
6 Filialisten

www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

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

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

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

STELLENMARKT

Sie möchten sich beruflich verändern, Sie suchen eine neue Herausforderung

Erfüllen Sie sich diesen Wunsch und wechseln Sie zu uns als

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

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

Was bieten wir Ihnen:

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

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

Telefon: Hotline 0451-62002-25

Autohaus Rekondt

Kantstr. 20, 23556 Lübeck
www.rekondt.de



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

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

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



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

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in unbefristeter Anstellung einen

Berater Digital Store (d/m/w)

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

Ihre Aufgaben:

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

Ihr Profil:

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

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

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



Wir suchen ab sofort eine/n

**Pflegefachfrau/
Pflegefachmann**

(m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB

Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €* Zulagen & Jahressonderzahlung**

bereits inklusive
*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung
**13. Monatsgehalt oder monat. Auszahlung

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Frau Sabrina Zander
E-Mail: einrichtungsleitung@haus-eichenhof-luebeck.de

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

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

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

Wir suchen PTA und PKA m/w/d

jeweils in Teil- und Vollzeit



Segeberger Str. 15
Stockelsdorf
Tel. 0451-49 8 49 0
www.lilapo.de

Bewerbung telefonisch oder per Mail an: info@lilapo.de

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

HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT

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

SEI UNSER EXPERTE

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

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



Erzieher (m/w/d) gesucht

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

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

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

BEKLEIDUNG

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

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

MARDER-Holzkaufen, Lebendfalle auch f. Waschbär zu verk. ☎ 01 73 / 95 2 81 74

Suche E-Bike. ☎ 01578/5740057

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

Schlagzeug/Gitarrenunterricht ☎ 04 51 / 81 03 88 66

BOOT- / WASSERSPORT

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

DIENSTLEISTUNGEN

Wer hilft mir, auf meinen Laptop eine Cloud für Fotos vom Handy einzurichten? Bitte um Hausbesuch. ☎ 01 75 23 58 43

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

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

DISKRETE TREFFS

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Nackte Rentnerin (67) 0174-512 09 97

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MERCEDES

Sprinter, 95 KW, EZ 6/07, 400 Tkm, weiß, Turbo defekt. ☎ 0451/6932750

VW

Golf VI Variant, EZ 2011, 123Tkm, 80 PS, Klima, BC, Navi, Sitz-Hz., 8.800 € ☎ 0173-20 61 395

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Winterräder Mercedes E-Klasse 245/40R18 u. 205/60R16 ☎ 04 51 / 20 92 38 60

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!
☎ 0800-1860000 (kostenlos)
www.ankaufwohnmobile.de

VERSCHIEDENES

Billige Baustoffe Holz + PVC-Fenster Dachfenster Holzterasse ab 1335 € Stahlterasse Haustüren Schornstein ☎ 048 691712251

Christus - für Dich gestorben

Schallplatten, CDs und Kassetten zu verschenken an Selbstaholter. ☎ 0451/30431532

Kaminholz trocken, Buche/Eiche/Esche, 3 SM incl. Lieferung 450€. ☎ 04503-898377

Leere Warenkartons (klein, mittel, groß) kostenlos abzugeben, 23923 Herrsburg-Lübeck, ☎ 038821/66830

Suche Golfschläger und Zubehör sowie Poloequipment. Bitte alles anbieten. ☎ 0176 / 64799400

Umzüge + Transporte aller Art
preiswert ☎ 04 51 / 80 92 099 oder ☎ 0171 / 64 33 985
www.umzugsspedition-ratschat.de

TIERMARKT

ZOO & Co. Schnack
www.zoo-schnack.de

Verk. 1 DDH-Welpen, nur an Jäger, Schönberg / Mecklenburg ☎ (03882) 8819877



GREENPEACE

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Grömitz

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

Lübeck - Kücknitz

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

Lübeck - Kücknitz

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

Lübeck - St. Gertrud

Perfekt geschnittene, renovierungsbed. 78-Zimmer-Wohnung in zentraler Lage, ca. 78 m² Wfl. im Hochparterre, Wohnzimmer mit Balkon, helle EBK, Wannenbad mit WMA, separates Gäste-WC, Hauptschlafzimmer zum Garten, überdachter Stellplatz, Bj. 1972, V: 134 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz, aus 2005, KP: 225.000,- € 0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Mölln

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

Pötenitz

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

AUSGABE WEG?
... IN RUHE ONLINE LESEN

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

Ratzeburg

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

Scharbeutz Pönitz

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

St. Jürgen, 2-Zi.-ETW

ca. 60m², Balkon, EVA: 145 kWh(m²a) Fernwärme, C, BJ. 1965, 135.000€ zzgl. Courtage ipMakler ☎ 0163/1431986

Travemünde

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

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

WIR BAUEN IHR TRAUMHAUS UND SIND DIE PARTNER FÜR PHOTOVOLTAIK-LÖSUNGEN!

CONTRACT Vario
Endlich zuhause!
TRAUMHÄUSER SEIT 1996

Contract-Vario GmbH
Zu den Gründen 14
23623 Ahrensböck-Dakendorf
Telefon: 04505 5805-0



Alt-Mölln

Imposantes Architektenhaus aus Bj. 1981, auf traumhaftem Seegrundstück, begehrte Sackgasselage, ca. 196 m² Wfl., aufgeteilt auf Erd- & Galeriegeschoss, ca. 2.994 m² Wassergrundstück am Ziegelesee, 5 Zimmer, raumhohes Fensterensemble, separate Esszimmeretage, imposante Galerie mit Seeblick, Sauna, V. 166,8 kWh/(m²a), Kl: F, Öl-ZH, KP: 1.050.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Bad Oldesloe

Modernes Reihemittelhaus in beliebter Wohngegend von Bad Oldesloe, ca. 144,65 m² Wohnfl., 5,5 Zi., mod. EBK, Vollbad, Gäste WC, WZ mit Echtholzparkettböden, gr. DG Studio mit Balkonzugang, Fußbodenh., PV-Anlage aus 2008, Fernwärmestation aus 2021, 195 m² Grundstück, Bj. 2001, V: 57,28 kWh/(m²a), Kl: B, FW-Hzg., KP: 465.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Fassendorf

Charmante Doppelhaushälfte in ruhiger Lage! Ca. 140 m² Wfl., ca. 84 m² Nutzfl., ca. 540 m² Grdst., 5 Zimmer, großzügiges Wohnzimmer, EBK, Duschbad, Dachboden, Vollkeller, Garage, Gartenlaube, Bj. 1981, B: 174 kWh/(m²a), Kl: F, Gas-ZH, Kaufpreis: 320.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Hammoor

Ländlicher Traum! Bauernhaus in Alleinlage, ca. 165 m² Wohnfläche, helles Wohn-/Esszimmer mit Kachelofen und direktem Terrassenzugang, geräumige Wohnküche, HWR, idyllisches Grundstück mit Gartenpavillon, Teich und div. Rückzugsorten, insgesamt ca. 560 m² Grundstück, Bj. 2004, V: 33,3 kWh/(m²a), Kl: A, Gas-ZH, KP: 1.390.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

HL- Wallbergsiedlung

Traumhaftes EFH mit gr. Gartengrdst. in Lübeck's Wallbergsiedlung, ca. 158 m² Wohnfl., 4 Zi., Wohnzimmer mit bodentiefen Fenstern, gr. EBK, mod. Duschbad, elektr. Außenrollläden mit Zeitschaltuhr, gr. Balkon m. Gartenblick, 750 m² Grdst., Bj. 1994, V: 132,9 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-ZH, KP: 395.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Krummesse

Renovierungsbedürftiges EFH mit viel Potential! Ca. 170 m² Wfl., 6 Zi., ca. 1.381 m² Grdst., WZ mit Parkettboden und bodentiefen Fenstern, ebenerdiges Duschbad, Zimmer im OG mit Balkonzugang, Vollkeller mit Sauna, Wintergarten, Terrasse, Bj. 1969, B: 215,5 kWh/(m²a), Kl: C, Gas-ZH, KP: 395.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Reinfeld

Außergewöhnliches Architektenhaus mit Weitblick! Stilvoll modernisiert, ca. 230 m² Wfl., großer Wohnbereich mit Panoramafenstern, hochwertige EBK, 3-4 SZ möglich, Galeriezimmer mit Balkon, 2 Südbalkone u. 2 Westbalkone, 1 Westterrasse, ca. 135 m² Vollkeller mit Schwimmbad und Sauna, Bj. 1974, Gas-Hz, Aus 2019, B: 87,5 kWh/(m²a), Kl: C, Gas-ZH, KP: 718.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de



Um- und Anbau Neubau EFH/MFH Photovoltaik mit Speicher

Scan mich!

Tel.: 0451/88 195 15
www.schmidt-hausvertrieb.de

Ratzeburg

Gemütliches Reiheneckhaus mit idylischem Grundstück, ca. 70 m² Wfl., 2 Zimmer, ca. 500 m² Grdst., helles Wohnzimmer, Küche mit EBK, Wintergarten mit Zugang zur Terrasse, Carport, Bj. 1951, B: 194,7 kWh/(m²a), Kl: F, Gas-ZH, KP: 210.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Gadebusch

Wohn- & Geschäftshaus in gut angelegener Lage. Praxisfläche mit 2 Mietwohnungen im Dachgeschoss, ca. 130 m² voll ausgestattete Praxisräume inkl. zahnmedizinischem Inventar, Anmeldung mit Tresen, 3-4 helle Behandlungsräume, 6 Stellplätze, ca. 389 m² Grdst., 2 WE im Dachgeschoss, insgesamt ca. 107 m² Wfl., aktuelle Mieteinnahmen ca. 620,- € NKM/mtl., Bj. 1994, B: 114,3 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 225.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Gertrud

Kapitalanlage mit Potenzial! Vermietbare Fläche ca. 239 m², 257 m² Grdst., Bj. 1906, Nettokaltmiete p. a. 23.400,- €, 3 Etagen, 4 Wohneinheiten, 2-fach verglaste Fenster, ca. 65 m² Dachboden als Ausbaureserve, B: 238 kWh/(m²a), Kl: G, Gas-ZH, KP: 445.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Lorenz

Gepflegtes Mehrfamilienhaus in zentraler Lage, 4 verm. WE, ca. 188 m² vermietb. Fläche, ca. 115 m² Eigenland-Grdst., laufend instand gehalten, derzeit Mieteinnahmen von 21.360,00 € p.a., alle Whg. mit EBK und E-Geräten, kein Mietzinsverzug, Bj. 1905, B: 173,86 kWh/(m²a), Kl: F, Gas-ZH, KP: 420.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Lorenz

Mehrfamilienhaus in 1 A Lage! Vollvermietetes Mehrfamilienhaus mit 4 Wohneinheiten, ca. 208 m² vermietb. Fläche, ca. 185 m² Grdst. mit kleinem Gartenbereich, NKM p.a. ca. 21.384,- €, 1 Kellerraum pro Wohnung, Gemeinschaftswaschküche, Bj. 1902, eigene Gas-Therme für jede Wohnung, B: 113,9 kWh/(m²a), Kl: D, GET, KP: 470.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck - St. Lorenz Süd

Voll vermietetes Mehrfamilienhaus, 9 Wohneinheiten, 1 Gewerbeeinheit, gepfl. Zustand, ca. 590 m² vermietb. Fläche, derzeit Nettokaltmiete i.H.v. 47.880,- EUR p.a., Fensterelmente, Dachrinnen und Fallrohre 2022 erneuert, zentrale Lage, wenige Gehminuten zum Hbf, ca. 409 m² Grdst., Bj. 1960, B: 92,4 kWh/(m²a), Kl: C, Gas-ZH, KP: 995.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Vollvermietetes MFH in Stadtparknähe!

Historisches Geschäftshaus, ca. 1.050 m² Nutzfl., ca. 1.412 m² Grdst., 3-4 vermietb. Büroeinheiten, 3 Etagen mit zahlreichen imposanten Stilelementen, zwei Balkone, t.w. mit Blick zum Hafen, 10 Stellplätze, ausgebauter Vollkeller, Bj. 1904, Denkmalschutz, Objekt unterliegt nicht den Anforderungen der ENEV, Mieteinnahmen derzeit 126.000,- €/Jahr, Kaufpreis 2.750.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Wismar

Zentral gelegenes Wohn- und Geschäftshaus, 4 WE, 1 Ladengeschäft, ca. 515 m² vermietbare Fläche, ca. 344 m² Grdst., Bj. 1930, 1999 saniert, Mieteinnahme p.a. 40.000,- €, dieses Gebäude unterliegt nicht den Anforderungen des ENEV, KP: 890.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Wir su. sonnige 2-4 Zim. ETW mit Balkon in Lübeck, Bad Schwartau, Stockelsdorf, Pansdorf, Scharbeutz

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Tel. 0451 - 2 77 77

Nehlsen

www.immo-nehlsen.de

Altbauwohnung ges.!

Liebhaber von Altbauten sucht eine Wohnung mit hohen Decken, Stuckverzierungen und Altbaucharme in zentraler Lage.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ETW im Stadtkern ges.!

Junges Paar sucht eine moderne Eigentumswohnung mit Balkon oder Terrasse in zentraler Stadtlage.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Seniorengerechtes Apt.

... gesucht! Alleinstehende Person sucht barrierefreies Apartment in ruhiger Umgebung mit Anbindung an medizinische Einrichtungen.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Weitblick gesucht!

Selbstständiger Physiotherapeut sucht eine moderne Dachgeschosswohnung mit großzügiger Terrasse und weitem Ausblick.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

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

HÄUSER

Wir suchen ein Siedlungshaus od. DHH mit Garten u. Garage in Ratekau, Techau, Pansdorf

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Tel. 0451 - 2 77 77

Nehlsen

www.immo-nehlsen.de

GRUNDSTÜCKE

KLEINES BAUGRUNDSTÜCK GESUCHT: Baugrundstück für ein EFH mit max. 100m² Wfl. gesucht. Gerne nord-östlich von HH. KP bis € 250.000,-. Auch Sa./So. und nach Feierabend. ☎ 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER



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

GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

DHH ODER RH GESUCHT: 4-köpfige Familie sucht gemütliches Zuhause mit min. 110 m² Wfl. Gerne 4 Zi. und Keller in Ammersbek/Ahrensburg/Großhansdorf. KP bis € 470.000,-. Auch Sa./So. und nach Feierabend. ☎ 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

Familie sucht Haus o. Grundstück, auch stark sanierungsbedürftig, ungeräumt u. ohne Unterlagen. Anzahlung sofort. Geld für Kaufpreis ausreichend vorhanden, ohne-Bank. Tipp-Provision bis 5.000,- €. **Sofortkontakt 0170-7722500 oder jeli.s@web.de**

Kettenbungalow ges.!

Rüstiges Seniorenpaar sucht einen barrierefreien Kettenbungalow ab 2 Zimmern mit etwa 80 m² Wohnfläche und pflegeleichtem Garten in einer ruhigen Nachbarschaft.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Kleines Häuschen im Grünen gesucht!

Ruhesuchendes Paar sucht ein idyllisches, kleines Haus umgeben von Natur, gerne mit einem kleinen Teich oder Bach.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Wir suchen im Umkreis von 15 km um Lübeck freistehendes EFH ab 4 Zimmer, mit großem Garten u. Garage / Carport

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Tel. 0451 - 2 77 77

Nehlsen

www.immo-nehlsen.de

Lebensprojekt ges.!

Liebhaber historischer Architektur sucht ein denkmalgeschütztes Anwesen mit Charakter und Potenzial zur Renovierung.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Moderne DHH ges.!

Junges Paar sucht eine moderne 3-Zimmer-Doppelhaushälfte mit zeitgemäßer Ausstattung und ca. 100 m² Wohnfläche, idealerweise in Stadtnähe.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

NEUES JAHR, NEUES HEIM: Pärchen erwartet Nachwuchs zum Frühjahr und sucht EFH mit Garten. Gerne auch renovierungsbedürftig. KP je nach Zustand. Auch Sa./So. und nach Feierabend. ☎ 04102-8243050 www.kriechimmobilien.de

RH im Grünen ges.!

Familie mit zwei Kindern sucht ein 4-Zimmer-Reihenhaus mit mindestens 120 m² Wohnfläche, Garten und guter Anbindung.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Stilvolle Stadtvilla ges.!

Familie sucht eine stilvolle Stadtvilla mit großem Garten, in der Nähe von Schulen und Parks.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Wir suchen sonniges Reihen- oder 1/2 Haus auf Eigenland, in Lübeck, Bad Schwartau und Stockelsdorf

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Tel. 0451 - 2 77 77

Nehlsen

www.immo-nehlsen.de

ANLAGEOBJEKTE

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

Investor sucht...

... mehrere Reihenhäuser mit jeweils mindestens 100 m² Wohnfläche oder ein MFH ab 4 WE als langfristige Kapitalanlage in attraktiven Lagen.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Investitionsobjekt ges.!

Investor sucht ein renditestarkes Mehrfamilienhaus mit solider Bausubstanz und langfristigen stabilen Mieteinnahmen in zentraler Lage.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

LÄNDLICHE ANWESEN

Bauernhaus gesucht!

Landwirtdfamilie sucht ein Bauernhaus mit ausreichend Land für landwirtschaftliche Aktivitäten.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

Investition gesucht!

Unternehmer aus Hannover sucht Gewerbeimmobilien wie Lagerhallen oder Bürokomplexe mit Potenzial zur Wertsteigerung.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE



Wir kaufen auch Grundstücke, auf denen solch ein Haus steht! Oder falls Ihnen Ihr Grundstück zu groß geworden ist. Rufen Sie uns gerne an, wir machen Ihnen ein Angebot!

NORDISKA HAUS GmbH

Schönböckener Str. 10 - 23556 Lübeck
04 51 - 4 86 69 18 info@nordiska-haus.de

FERIEN- UND FREIZEITIMMOBILIEN

Ferienhaus gesucht!

Naturfreunde suchen ein gemütliches Ferienhaus am Seeufer mit Zugang zum Wasser.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ANDERE IMMOBILIENGESUCHE

Fittes Mit-sechziger Rentnerpaar sucht nach einer gemeinschaftlichen Wohnform mit netten Menschen im Großraum Lübeck. Genossenschaft, Miete oder Kauf. Gerne ländlich. Gerne mit Kindern. Gerne mit Tierchen. E-Mail: awklaus@htp.com

GEWERBLICHE IMMOBILIENANGEBOTE

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

Lübeck

Helle, sehr gut geschnittene Büroräume mit Hafenblick! Ca. 202 m² Bürofläche, 7 Büroräume, WC-Anlagen, Teeküche, Konferenzraum, ein weiterer Konferenzraum kann angemietet werden, Mitarbeiterkantine im EG, 5 Außenstellplätze, Bj. 1954, B: 164,5 kWh/(m²a), Gas-ZH, Nettokaltmiete 1.919,- € mtl.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

LADENLOKALE / LADENFLÄCHE

Lübeck - Innenstadt

Große Filialfläche in 1A-Lage, ca. 709 m² Gesamtfläche, mehrere Nutzungsmöglichkeiten, Mietdauer nach Absprache, sofort verfügbar, Hub-Laderampe, Oberlichter, Bj. 1954, V: 123,0 kWh/(m²a), Gas-ZH, Nettokaltmiete 1.510,00 € mtl.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

LADENLOKALE / LADENFLÄCHE

DHH in Pönitz - Energiesparhaus

Bj. 2006, 4 Zi. + Studio, 2 Stellpl., kl. Garten, Energieausw. A 31,6 kWh/1100,- KM, ab 01.04.24 vermietet ☎ 01 71 / 1 26 24 06

Pansdorf, EFH, 140m² 5 1/2 Zi., VB, DB/ Gäste-WC, Keller, Terr., Garten m. 40m² Gartenhaus, ab 01.05.24 frei, KM840€+ NK+ MS ☎ 045047/14173

Lübeck - Innenstadt

Große Lagerfläche in 1A-Lage, ca. 151 m² Gesamtfläche, mehrere Nutzungsmöglichkeiten, Mietdauer nach Absprache, sofort verfügbar, Hub-Laderampe, Oberlichter, Bj. 1954, V: 123,0 kWh/(m²a), Gas-ZH, Nettokaltmiete 1.510,00 € mtl.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Ratzeburg

Kathalle mit möglicher Büronutzung, vielseitige Nutzungsmöglichkeiten, ca. 200 m² Hallenfläche, ca. 70 m² als Büro nutzbar, Spitzdach mit ca. 6 Meter Höhe, Stromanschluss vorh., Wassernutzung mögl., Bj. 1995, dieses Gebäude unterliegt nicht den Anforderungen der ENEV, 1.000,- € NKM zzgl. MwSt.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

VERPACHTUNG

Zur Zeit geschlossene Gaststätte in HL, auch für andere Zwecke zu verpachten, ca. 70 m². ☎ (0 451) 9 892 681

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

WOHN- UND GESCHÄFTSHÄUSER

MEHRFAMILIENHAUS GESUCHT!

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

GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

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

Suche 1-2 Zimmer WHG Ab sofort bis 500 Kalt. ☎ 01632 17 18 10

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

ANDERE DIENSTLEISTUNGEN

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

WIRD IHNEN IHR HAUS AUCH ZU GROSS? Wir finden den passenden Käufer für Ihre Immobilie. Die Wertermittlung Ihrer Immobilie ist für Sie kostenlos. Auch Sa./So. und nach Feierabend. ☎ 04102-8243050

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

LADENLOKALE / LADENFLÄCHE

Gewerbefläche ges.!

Junges Unternehmen sucht eine flexible Gewerbefläche mit moderner Ausstattung und guter Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

GRUNDSTÜCKE

Gewerbegrdst. in OH...

... gesucht! Logistikunternehmen sucht nach einem geeigneten Gewerbegrundstück in Ostholstein mit optimaler Anbindung an Autobahnen oder Verkehrswege.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Ahrensböck: 87 m² EBK, VB, Gäste-WC, Bk., Keller, EA 231,3 kWh, 650 € KM+ 60€ Garage+ NK+MS, ab 01.04.24 ☎ 0151/2389180

Lübeck St. Lorenz Nord Verm.2 Zi. Wohnung (3 Fam. Haus) 50m² EG, DB, EK, HZhg ab 1.3.24 oder früher, ohne Haustiere an Mieter mittleren Alters. KM 430 € + VZ NK/Hzk zzgl. MS 3 KM.

Anfragen nur WhatsApp 015114443600

St. Jürgen, Hüxtertorallee, ca. 54m², Gas-Etagen-Hzg., EBK, DB, Gartennutzung, KM 510€+ NK+ Kt, ab sofort zu vermieten. Zuschr. an Z14003130

3 ZIMMER

Innenstadt HL, Krähenstr., 3-Zi-Whg., 62 m², 1.OG, renov., EBK, DU, SAT-TV, Boden, Mitbenutz. Dachterr., ab 01.04. o. früher, 595€+ BK + HK+ MS, Besichtigungstermin 26.01.24. Terminvergabe und weitere Infos unter vermietungmh@gmx.de

Sereetz: 65 m² mit Balkon, ab 1.4.24 frei. ☎ (0451) 25657

St. Lorenz Nord: 60 m², 3 Zi., m. Dachterr. 40 m², 420 € KM + 280 € NK + MS. Nur an NR u. ohne Tiere u. nicht an junge Mieter. ☎ (0 451) 401 965

HÄUSER

Wohnen auf Zeit

Möbl. Whg., 1-2 P., Umkreis Tdf. Strand, idyll., Terr., Parkpl., kein 1. Wohnstz, Pendler, Geschäftsr. u.a. ☎ 04504239857

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Hilfebedürftigen Nachbarn helfen

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

„Klangrauschen“ im Haus Eden

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

Zeughaus soll Zentrum für Demokratie werden

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

VHS startet mit neuem Programm

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

Sprechstunde des Wohngeldservices

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

Agenturen für Arbeit geschlossen

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

Medizin

ANZEIGE

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Oft stecken die Nerven dahinter!

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

Nervenschmerzen richtig behandeln

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



sellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen

Entzündungen. Bei Nervenschmerzen handelt es sich hingegen häufig um geschädigte oder gereizte Nerven. Mit dem Ziel, Nervenschmerz-Patienten zu helfen, entwickelten Experten ein wirkungsvolles Arzneimittel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen, das zugleich gut verträglich ist: Restaxil (Apotheke).

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



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

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

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

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

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

Für Ihre Apotheke: **Restaxil** (PZN 12895108)



www.restaxil.de

Cellulite, Falten, schlaffe Haut?



Dieses Arzneimittel hilft von innen!

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

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

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

Für Ihre Apotheke: **Revoten Tabletten** (PZN 18405588)



www.revoten.de

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

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