

# 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 Käsorf (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 Käsorf und Hans-Jürgen Krause geplant und durchgeführt. „Wir werden in kleiner Runde diese neue Welt erobern 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](mailto:senioren.digital.ratekau@gmx.de).

## 2100 Ostholsteiner erreichen das Sportabzeichen

**OSTHOLSTEIN.** „Das Tal der Tränen ist wohl durchschritten“, sagt Günter Frentz, 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 Frentz 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](mailto:info@dachsolar.de) | [www.dachsolar.de](http://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](http://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](http://www.wolleundhobby.de)

**KÜCHE?**  
Seit über 50 Jahren vertraut man  
Schöppich – aus gutem Grund!  
individuell & familiär  
Küchen  
Tiereif ... hat Ihre Küche!  
**Schöppich**  
seit 1973  
Bad Schwartau - [www.schoepich.de](http://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

**AUSGABE WEG?**  
... IN RUHE ONLINE LESEN  
Sie finden  
alle Ausgaben  
des Wochenspiegels  
als e-Paper unter:  
[www.wochenspiegel-online.de](http://www.wochenspiegel-online.de)  
wochen  
spiegel

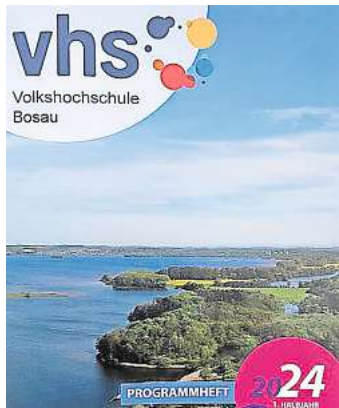
**WELCHES HÖRSYSTEM PASST ZU MIR?**  
Premium-Klasse  
Komfort-Klasse  
Top Nulltarif-Hörsystem  
PHILIPS  
optimushearing  
untron  
SCHMELZER  
HÖRSYSTEME  
[schmelzer-hoersysteme.de](http://schmelzer-hoersysteme.de) ANMELDEN UND 100 € - GUTSCHEIN SICHERN!  
Hotline Stockelsdorf / Lübeck / Bad Schwartau: ☎ 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  
23626 Ratekau, Ernst-Abbe-Straße 11  
0 45 04 / 8 15 91 22 - [www.trava-solar.de](http://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](http://www.vhs-bosau.de) oder per E-Mail [info@vhs-bosau.de](mailto:info@vhs-bosau.de)

### Landmannschaft: Treffen im Brauhaus

**EUTIN.** Die Landmannschaft der Ost- und Westpreußen lädt zu ihrer Monatsversammlung ein. Die Mitglieder des Heimatverbands 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 Verkehrschilder, 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.

### 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](http://www.kleine-forscher-sho.de)

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](http://www.kleine-forscher-sho.de).

### Tanz für Kids im TSV Malente

**MALENTE.** Ab Februar bietet der TSV Malente unter der Leitung von Viktoria Winkler Tanzen für Kinder im Alter von zehn bis 14 Jahren an. „Tanzen – das sind nicht nur Tanzschritte, sondern Dein Feingefühl für die Musik. Tanzen 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](mailto:info@tsvmalente.de).

### KINO

#### Eutin

**FILMWELT EUTIN**  
Königstraßenpassage 1a  
Ticket-Reservierung online:  
[www.filmwelt-eutin.de](http://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  
**Behrens**

Buchbar auch  
im Internet:



SCAN ME

#### 8-Tage Reise



#### Kurreise nach Kolberg

Modernes Kurhotel • komplettes Kurpaket inklusive

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

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

**Reisetermin:**  
• 24.02. – 02.03.2024

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

#### 2-Tage Reise



#### Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Bufferf & Brockenbahn

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

**Reisetermin:**  
• 17.02. – 18.02.2024

pro Person im DZ  
**144.90**  
EZ-Zuschlag: € 139,-

#### 3-Tage Reise



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

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

**Reisetermin:**  
• 18.02. – 20.02.2024

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

#### 8-Tage Reise



#### Winter-Kurreise „de Luxe“ auf die Sonneninsel Usedom

in das Luxushotel „Hamilton“ inklusive komplettes Kurpaket

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

**Reisetermin:**  
• 24.02. – 02.03.2024

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

#### 10-Tage Reise



#### Frühlingsträume an Kroatiens Sonnenküsten

4\*-Resort in Rabac • Mediterrane Ausflüge

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

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

**Reisetermin:**  
• 05.04. – 14.04.2024

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

#### 4-Tage Reise



#### Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

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

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

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

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

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

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Touristaxen 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](http://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 Amphibienschutz am Wald Neukoppel zwischen Gronenberg und Staweder. Im Zeitraum Mitte Februar bis Mitte April, je nach Witterung 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](mailto: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.  
Weitere Anfänger-Kurse:



**<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](mailto:info@yogame-luebeck.de), mobil 0173 5363329  
**YOGAME Kanalstraße 80 23552 Lübeck**

Eine kleine Anzeige.

Für eine große Tat. Werden Sie Lebensspender.

Kämpfen Sie mit uns gegen Blutkrebs. Lassen Sie sich jetzt als Stammzellspender registrieren. Alle Infos zur Stammzellspende finden Sie unter [www.dkms.de](http://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 wovon 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

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

Mehr Infos



# 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](http://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 in der Eingliederungshilfe 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 seinen Traum Arbeitsplatz“, 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.

# Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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

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

**Genug trinken!**

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

**Blase und Beckenboden stärken!**

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv 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 Blasentraining 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.<sup>1</sup> 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**

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



AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss zum Tanzspaß

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

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



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

gramm mit Formationen der Tanzschule Huber-Beuss.“

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

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

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

**Anmeldung und mehr unter [www.huber-beuss.com](http://www.huber-beuss.com) oder Telefon 0451/ 79 69 31**

Karten gewinnen für Klima-Abend in der MuK

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



Das Merlin Ensemble Wien spielt Vivaldi.

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

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

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

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



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

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

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

bühren bei tips&TICKETS und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

GESUNDHEIT

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

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

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

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Telefon: 04502-3125  
[www.hno-praxis-travemünde.de](http://www.hno-praxis-travemünde.de)

**wochen  
spiegel**

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](mailto:wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de)

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

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

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

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

[www.wochenspiegel-online.de](http://www.wochenspiegel-online.de)

Redaktionsleitung: Sabine Goris

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr  
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Mitglied im  
**NORD BLOCK**  
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter  
**BVDA**  
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter  
**ADA**  
Anzeigenblätterverband

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](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

**OSTSEE MEDIZINTECHNIK**  
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

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

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

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

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

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

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

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

**UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:**

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

[www.ostsee-medizintechnik.de](http://www.ostsee-medizintechnik.de)



GESUNDHEITS-TIPP

Unterstützung bei Haarausfall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**4. Stress:** Ein hohes

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

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

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

WIE KANN HAARAUSSALL BEHANDELT WERDEN?

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

rauf, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

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

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

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

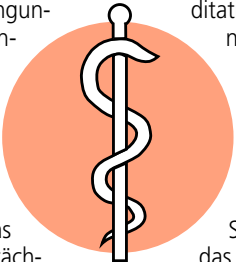
**3. Sanfte Haarpflege:** Verwenden Sie milde Shampoos und vermeiden Sie übermäßige Hitzeanwendungen auf Ihrem Haar. Zu viel Styling und Hitze können das Haar schädigen.

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

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

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

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Besser schlafen bei Neurodermitis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Mahlzeiten in den Alltag zu in-



Elternratgeber



Unser Kind hat  
**NEURODERMITIS**  
Gemeinsam den Alltag meistern

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

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 Kuscheln, Vorlesen oder Singen. Dabei sollte es ruhig und entspannt zugehen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zweites  
Tablet zum  
Vorzugspreis oder  
**100 €**  
geschenkt!



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

Lübecker Nachrichten



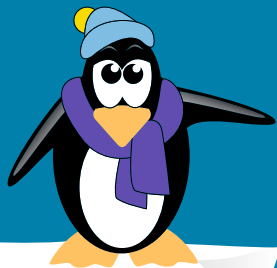
Wissen, was Lübeck, unseren Norden und unsere Welt bewegt.



Qualität  
zertifiziert gemäß  
DIN EN ISO 9001:2015

# PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT  
REDUZIERT\*



## DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK\*

### Diclox forte

150 g



32 %  
gespart

statt 24,97 €

16.95\*  
€

kg = 113 €

### Nasic Nasenspray

10 ml

für Erwachsene



28 %  
gespart

statt 7,25 €

5.25\*  
€

l = 525 €

### Aspirin complex

20 Beutel

bei Erkältungskrankheiten,  
Grippalen Effekten,  
Schnupfen und Fieber



22 %  
gespart

statt 17,98 €

13.98\*  
€

### Paracetamol Ratiopharm

500 mg

20 Tabl.



47 %  
gespart

statt 3,70 €

1.95\*  
€

### Hoggar Night

20 Tabl.

zur Kurzzeit  
Behandlung von  
Schlafstörungen



40 %  
gespart

statt 15,82 €

9.50\*  
€

### Sinupret extract

20 Stck.



30 %  
gespart

statt 15,55 €

10.85\*  
€

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



PINGUIN  
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

### Aspirin plus C

40 Brausetabl.



30 %  
gespart

statt 21,79 €

15.25\*  
€

Rufen Sie uns an oder bestellen Sie unter: [www.pinguinapotheke24.de](http://www.pinguinapotheke24.de)

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

Angebote gültig vom 13.01.2024 - 20.01.2024

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

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

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

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



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

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



# „KulturKaffeeTafel“ gegen Einsamkeit

Kulturelle Darbietungen bei Kaffee und Kuchen kommen gut an.

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

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

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



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

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

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

## IHK-Lehrgang für Recruiter

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

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

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

## Kostenloser Eltern-Kind-Treff

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

### KOKUBU - The Drums of Japan

**6. Februar 2024 19:30 h MuK**

Magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötentönen

Eine der größten Trommelshows der Welt

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

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

Tickets unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

## KÜSTENFISCHER.DE

### Gardinen SCHLICHTING

## Unsere Winterangebote

### 35%

auf den Nählohn  
Ihrer neuen Dekoration

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

### Wir waschen Gardinen

### 35%

auf maßgefertigte Plissees,  
ausgewählte Kollektion

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

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

# KNUTZEN HOME

## PLISSEES NACH MASS

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

Sun\*Light KOLLEKTION

bis zu

# 35%

Rabatt

## SERVICELEISTUNGEN

Unsere Profis sind gerne für Sie da!

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

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

**1. PLATZ**

**Testsieger Service**

Fachmärkte Bodenbeläge/Heimtextilien

TEST Aug. 2023 6 Filialisten

[www.disq.de](http://www.disq.de)  
Privatwirtschaftliches Institut

### BERATUNG

### MONTAGE

### NÄHSTUDIO

### VERLEGUNG

### LIEFERUNG

### TREPPENRENOVIERUNG

KNUTZEN HOME **Lübeck**  
Osterweide 14 · Tel. 0451 / 50 49 060  
[luebeck@knutzen-home.de](mailto:luebeck@knutzen-home.de)

KNUTZEN HOME **Eutin**  
Industriestr. 12a · Tel. 04521 / 79 56 00  
[eutin@knutzen-home.de](mailto:eutin@knutzen-home.de)

KNUTZEN HOME **Oldenburg in Holstein**  
Am Voßberg 8 · Tel. 04361 / 50 63 90  
[oldenburg@knutzen-home.de](mailto:oldenburg@knutzen-home.de)



STELLENMARKT

**Sie möchten sich beruflich verändern, Sie suchen eine neue Herausforderung**

Erfüllen Sie sich diesen Wunsch und wechseln Sie zu uns als

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

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


**Was bieten wir Ihnen:**

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

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

**Telefon: Hotline 0451-62002-25**

**Autohaus Reköndt**  
Kantstr. 20, 23556 Lübeck  
**www.rekoendt.de**



NICHTS IST UNMÖGLICH

Senioren- und Therapiezentrum  
**Eichenhof**  
www.haus-eichenhof-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 monatl. Auszahlung

**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!**  
Frau Sabrina Zander  
E-Mail: einrichtungsleitung@haus-eichenhof-luebeck.de

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

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

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

**Wir suchen PTA und PKA**  
m/w/d  
jeweils in Teil- und Vollzeit

**Lilien-Apotheke**  
*Segeberger Str.*

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

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

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

**Suche Arbeit** im Bereich der Badezimmer-Sanierung - Fliesen, Mauern, 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

**KÜSTENFISCHER.DE**



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

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in unbefristeter Anstellung einen

# Berater Digital Store (d/m/w)

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

- Ihre Aufgaben:**
- kompetente Beratung der Kunden zu unseren digitalen Produkten, insbesondere dem E-Paper und den Tablets
  - Vorstellung der digitalen Angebote
  - aktiver Verkauf von Abonnements und Tablets
  - Pflege und Ausbau der Kundenbeziehungen im Digital Store
  - Sicherstellung eines exzellenten Kundenservices und Klärung von Kundenanfragen telefonisch und persönlich
- Ihr Profil:**
- Erfahrung im Verkauf und in der Kundenberatung
  - Begeisterung für digitale Medien und Technologien. Sicherer Umgang mit mobilen Endgeräten - idealerweise Android und iOS
- hohe Serviceorientierung
  - Kommunikationsstärke und Freude am Umgang mit Menschen
  - Eigeninitiative und Teamfähigkeit
  - Interesse an aktuellen Entwicklungen im Medienbereich
- Wir bieten:**
- eine abwechslungsreiche Tätigkeit in der Lübecker Innenstadt
  - aktive Mitarbeit an der Digitalisierung eines renommierten Medienunternehmens
  - Mitarbeit in einem motivierten Team
  - flexible Arbeitszeitmodelle
  - Weiterbildungsmöglichkeiten (z.B. über den MADSACK Medien Campus)
  - JobRad, EGYM Wellpass, Jobticket

**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**



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

**HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT**

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

**SEI UNSER EXPERTE**

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

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



rojektentwicklung  
otovoltaik für die Zukunft



**Erzieher (m/w/d) gesucht**

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

MARKTPLATZ KRAFTFAHRZEUGMARKT

MÖBEL / HAUSRAT KFZ ANGEBOTE

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

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

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

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

BEKLEIDUNG

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

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

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

**Suche E-Bike.** ☎ **01578/5740057**

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

**Schlagzeug/Gitarrenunterricht** ☎ **04 51 / 81 03 88 66**

BOOT- / WASSERSPORT

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

DIENTSTLEISTUNGEN

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

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

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

DISKRETE TREFFS

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

**Nackte Rentnerin (67)** 0174-512 09 97

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

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

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

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

**AUSGABE WEG?**  
... IN RUHE ONLINE LESEN



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

**wochenspiegel**

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

**Scharbeutz Pönitz**  
Neubaueigentumswohnung mit großem Gartengrundstück, ca. 84 m² Wfl., 3 Zi., ca. 160 m² Garten mit Sondernutzungsrecht, heller Wohn-/ Essbereich, offene EBK, 2 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 jpMakler ☎ **0163/1431986**

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

**Schnack**  
**www.zoo-schnack.de**

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

**SCHÜTZT DIE ARKTIS!**  
**www.greenpeace.de/arktis**

**GREENPEACE**







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](mailto:urte.speckenbach@johanniter.de), Telefon 0451/ 58 01 06 21. Die Kurse finden an der Johanniter-Geschäftsstelle, Bei der Gasanstalt 12, bei Erreichen der Teilnehmerzahl statt.

„Klangrauschen“  
im Haus Eden

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

Zeughaus soll Zentrum  
für Demokratie werden

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

VHS startet mit  
neuem Programm

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

Sprechstunde des  
Wohngeldservices

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

Agenturen für  
Arbeit geschlossen

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

Medizin

ANZEIGE

Cellulite, Falten,  
schlafte Haut?



Dieses Arzneimittel  
hilft von innen!

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

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

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

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



[www.revoten.de](http://www.revoten.de)

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

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

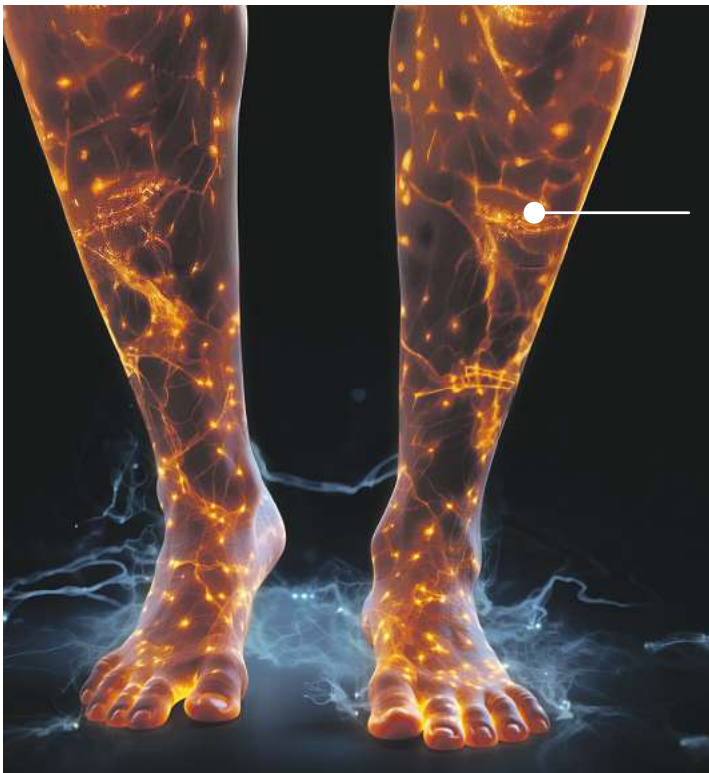
Brennen, Kribbeln,  
Taubheitsgefühle?

Oft stecken die  
Nerven dahinter!

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

Nervenschmerzen richtig  
behandeln

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



sellschaft für Neurologie<sup>1</sup>. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen

Nährstoff-Power für starke Nerven

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

<sup>1</sup>Schlereth 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](http://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](http://www.restaxil.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

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



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](http://www.restaxil.de)