

EUTIN | MALENTE WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 9. Dezember 2023 • kostenlos

Bootshaus endgültig dicht

Der Eutiner Gastronom Christoph Müller macht Schluss: Das Bootshaus wie auch die Kneipe Frogs sind geschlossen. **SEITE 2**

Polizei geht auf's Eis

Die Landespolizei wirbt auf ungewöhnliche Weise um Auszubildende: Sie gehen zu den Jugendlichen auf die Eisbahn. **SEITE 3**

Wunschbaumaktion

Die Sparkasse Holstein trägt dazu bei, dass sich möglichst viele Kinder ihre Weihnachtswünsche erfüllen können. **SEITE 4**

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

Winterzauber in der Kulturmühle

EUTIN. Am Mittwoch, 13. Dezember wird es winterlich in der Kulturmühle Eutin. Von 16 bis 20 Uhr lädt die Eutin Tourismus GmbH zum „Winterzauber in der Kulturmühle“ ein. Auf der Karte steht, neben weihnachtlichen Heißgetränken wie Glühwein, Punsch und Schokolade, auch passend für die Jahreszeit traditioneller Grünkohl. Abseits des kulinarischen Programms können die Besucher:innen den Christmas Songs vom Tanja und Chris Duo lauschen und mitsingen.

📌 Tickets sind zu je 12 Euro in der Tourist-Info Eutin am Markt erhältlich. Weitere Informationen zum aktuellen Veranstaltungsprogramm sind unter www.eutin-events.de einzusehen.



Kunst after Work im Museum

EUTIN. Dichtergattin, Arztfrau oder unverheiratete Schwester: Für Frauen des Bürgertums im 19. Jahrhundert war zumeist die Rolle der fürsorgenden, liebenden Hausfrau vorgesehen. Es gab aber auch Frauen, die selber schrieben oder gar einen eigenen „Salon“ führten – damalige en Vogue-Treffpunkte für aufstrebende Künstler und Musiker.

Von Salonkultur und Frauen des Bürgertums im 19. Jahrhundert erzählt – anhand von fünf Ostholsteinerinnen – Esther Dörrhöfer am 13. Dezember um 17.30 Uhr bei „Kunst after work“ in der Ausstellung „Frauenbilder“ im Ostholstein-Museum (Schlossplatz1, Eutin).

24. Kiwanis Weihnacht im Schloss

Am 2. Adventswochenende schließt das Schloss Eutin den Museumsbetrieb und öffnet für die 24. Kiwanis-Weihnacht – ein bunter Adventsmarkt mit Musik, Weihnachtsmarkt-Speisen und Kunsthandwerk. Im Innenhof gibt es Glühwein und Kakao, Grillwurst und frisch gebackene Waffeln. Über das ganze Schloss kann an zahlreichen kleinen Ständen Kunsthandwerk entdeckt werden.

In Rittersaal und Schlosskirche spielen ortsansässige Jugendliche weihnachtliche Musik. Organisiert wird der Weihnachtsmarkt vom Kiwanis Club Ostholstein. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. Der Kiwanis Club Ostholstein spendet alle Einnahmen zugunsten von Kindern und Jugendlichen in der Region. Foto: Kiwanis Club Ostholstein / Uwe Paap

Lieder op Platt in Ahrensbök

AHRENSBÖK. Der Stolper Biobauer Matthias Stührwoldt tritt am Sonnabend, 9. Dezember, zusammen mit Gitarrist und Sänger Achim Schnoor im Bürgerhaus in Ahrensbök auf. Präsentiert werden an diesem Abend hymnische, romantische oder auch abgründige Lieder, immer wieder kombiniert mit Stührwoldts typischen Geschichten op Platt. Beginn der Veranstaltung ist um 19 Uhr. Einlass ist ab 18 Uhr. Es gibt keine nummerierten Plätze.

📌 Karten sind im Vorverkauf für 18 Euro erhältlich, an der Abendkasse für 20 Euro. Der Vorverkauf erfolgt im Kaufhaus Steen in Ahrensbök oder unter der Telefonnummer 045 25 / 31 11

📌 Karten sind im Vorverkauf für 18 Euro erhältlich, an der Abendkasse für 20 Euro. Der Vorverkauf erfolgt im Kaufhaus Steen in Ahrensbök oder unter der Telefonnummer 045 25 / 31 11

WIR PACKEN DAS! TRANSPORTE UMZÜGE LAGERUNG PACKARBEITEN
www.spedition-rosenbaum.de
Von Raum zu Raum mit **Rosenbaum** MOBILTRANSPORTE NAH UND FERN

markilux Aktion Winterpreise
Einen weißen Winter können wir nicht versprechen. Aber einen coolen Sommer.
Fiergolla
Sonnenschutz und Sicherheit
04 51 / 55 022 • www.fiergolla.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



10x Nissan LEAF
Jetzt leasen ab € 299,- mtl.¹

Nissan LEAF N-Connecta 39 kWh, max. 110 kW (150 PS), Elektro: Stromverbrauch komb. (kWh/100 km): 16,7; CO₂-Emissionen: komb. 0 g/km. Nissan LEAF: Stromverbrauch komb. (kWh/100 km): 17,8-16,6; CO₂-Emissionen komb. (g/km): 0 (nach WLTP-Prüfverfahren homologiert).

¹Z. B. Nissan LEAF N-Connecta 39 kWh, max. 110 kW (150 PS), Elektro: Fahrzeugpreis: € 37.965,-, zzgl. € 1.050,- Überführungskosten. Leasingsonderzahlung € 4.500,- (Leasingsonderzahlung kann mit dem Umweltbonus in Höhe von derzeit € 4.500,- verrechnet werden*), Laufzeit 36 Monate (36 Monate à € 299,-), 30.000 km Gesamtlauflistung, Gesamtbetrag inkl. Überführungskosten € 11.814,-, Gesamtbetrag inkl. Leasingsonderzahlung und Überführungskosten € 16.314,-. Ein Angebot von Nissan Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Ein Angebot für Privatkunden. Nur gültig für Kaufverträge bis zum 30.12.23. *Der staatliche Umweltbonus von € 4.500,- ist eine vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), www.BAFA.de gewährte Prämie und kann unter Beachtung der Förderbedingungen beantragt werden. Die Auszahlung des Anteils des BAFA erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags. Aufgrund der aktuellen Liefersituation kann die BMW-Förderung zum Zeitpunkt der Lieferung bereits ausgelaufen sein. Kein Rechtsanspruch. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionsangeboten von Nissan. Abb. zeigt Sonderausstattung.

Autohaus
am Bungsberg
GmbH & Co. KG

Fackenburg Allee 47
23554 Lübeck
Tel.: 04 51/300 93 60
www.ambungsberg.de

Schinken-Nissen
Familienbetrieb in dritter Generation. Seit 1959

Unsere Öffnungszeiten kommende Woche

Donnerstag, 14.12.: 8 - 18 Uhr
Freitag, 15.12.: 8 - 18 Uhr
Samstag, 16.12.: 8 - 12 Uhr

Beachten Sie bitte auch unsere Öffnungszeiten vor dem Weihnachtsfest

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

Fahnen aller Art !
auch Sonderdrucke nach Ihren Vorlagen
Lübecker-Fahnen-Fabrik HL Roggenhorst
Spenglerstr. 89 - 91, Lübeck, ☎ 60 13 49

Pflege24Nord
24-Stunden-Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause!
Individuelle Betreuung durch polnisches Personal!
Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!
Tel. 0173/6 53 30 86

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

SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1
Innenstadt Mühlenbrücke 1 Mo-Fr 9.30 - 17.30 Uhr
Travemünde Rose 12 - Mo+Di & Do+Fr 10-12:30 Uhr
0451/73993

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

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

Bilderschau:
Von Alaska nach
Feuerland

MALENTE. Traumstraße Amerikas: Die Panamericana ist die Nord-Süd-Ausdehnung des amerikanischen Kontinents mit einer Länge von ca. 25750 Kilometern. Man durchquert bis zu 19 Staaten und passiert viele Klimazonen, wenn man das Straßennetzwerk abfährt. Gletscherlandschaften, Megastädte, dichter Dschungel und Hochgebirgspässe prägen die Landschaft, unterschiedliche Kulturen ziehen den Besucher in ihren Bann.

Die Familie Bittkowski hat die Panamericana in mehreren Etappen bereist, war sogar auf Hawaii, den Galapagosinseln und der Osterinsel und machte auch mit Abstecher in die USA und Kanada, sowie in Richtung Brasilien.

Unter dem Titel „Zwei Jahre 45000 Kilometer auf der Traumstraße der Welt von Alaska nach Feuerland“ zeigt Berthold Bittkowski am Mittwoch, 13. Dezember, um 19.30 Uhr im Kursaal des Haus des Gastes (Bahnhofstr. 4a in Malente-Gremsmühlen) eine digitale Bilderschau und schildert das Familienabenteuer auf der großen Amerikareise. Der Eintritt kostet 10 Euro, ermäßigt 8 Euro.



Der Salar de Uyuni in den Anden im Südwesten Boliviens ist die größte Salzpflanze der Erde.
Foto: Bittkowski

Bootshaus dicht: Eutiner
Gastronom macht Schluss

Stadt untersagte ihm den Betrieb – Müller zog bis vors Obergerichtsgericht – Auch die Zukunft des Minigolfplatzes ist unklar

EUTIN. Die weißen Schwäne sind in Eutin bekannt – sie stehen vor dem Restaurant Bootshaus und warten auf Besucher, die auf den Tretbooten eine Runde über den Großen Eutiner See drehen wollen. Doch jetzt suchen die Plastiktiere einen neuen Besitzer. Sie wurden bei Kleinanzeigen inseriert. Wer sich die weiteren Anzeigen des Inserenten anschaut, stößt zudem auf eine Bierzapfanlage, Terrassentische, einen Kuchentresen und einen Gasherd – alles ehemaliges Inventar des Eutiner Bootshauses.

Das nämlich wird schon bald Geschichte sein. Gastronom Christoph Müller hat es – ebenso wie die Kneipe Frogs – geschlossen. „Zum 31. Dezember räumen wir das Bootshaus“, bestätigt er. „Der Vertrag wurde aufgelöst, wir sind uns nicht mehr einig geworden.“ Stattdessen habe er neue Pläne. „Die ich aber erst bekannt gebe, wenn alles in trockenen Tüchern ist“, sagt Müller. Auch die Kneipe Frogs ist verkauft, an selber Stelle soll schon bald ein Restaurant öffnen.

Mit den Querelen der vergangenen Jahre habe seine Entscheidung aber rein gar nichts zu tun, betont Christoph Müller. Dabei waren die letzten Monate alles andere als friedlich. Im Sommer hatte die Stadt dem Gastronom den Betrieb seines Gewerbes aufgrund von „Unzuverlässigkeit“ untersagt. Das Verwaltungsgericht Schleswig bestätigte, dass es Geldforderungen im fünfstelligen Bereich von Stadt und einer weiteren Körperschaft gab, die



Das Bootshaus Eutin ist geschlossen.

Foto: Maike Wegner

Müller nicht bezahlt habe.

Der wiederum wehrte sich gerichtlich gegen die Untersagung. Es ging zum einen um die Untersagung des Gewerbes (Vermittlung von Bausparverträgen und Versicherungen) und zudem um den Widerruf der Erlaubnis zum Betrieb eines Gaststättengewerbes. Im ersten Punkt bekam er Recht. „Weil die Stadt Eutin nach der Rechtsauffassung der Kammer hierfür nicht zuständig war“, sagt Friederike Küster-Lange, Sprecherin des Verwaltungsgerichts.

Hinsichtlich des Gaststätten-gewerbes bestätigte das Gericht aber die Entscheidung der Stadt. Christoph Müller legte daraufhin Beschwerde beim Obergerichts-gericht ein. Sprecher Fa-

bian Scheffczyk sagt jetzt: „Die Beschwerde von Herrn Müller gegen den Beschluss des Verwaltungsgerichts hat das Obergerichtsgericht zurückgewiesen.“ Damit darf Müller rechtlich keine Gaststätte mehr betreiben. Umgangen war er diese Regelung den Sommer über, indem er im Bootshaus einen Kioskbetrieb einführte. Der nämlich bedarf keiner entsprechenden Genehmigung. Nun aber ist auch damit Schluss.

Auch hinsichtlich des Eutiner Minigolfplatzes gibt es offene Fragen – und ein Verfahren. Denn noch im Sommer hatte sich Christoph Müller als Pächter des Platzes ausgegeben. Die Schleswig-Holsteinischen Landesforsten, denen das Grundstück am

Seescharwald gehört, demen-tieren das. „Herr Müller ist zu keinem Zeitpunkt Pächter des Platzes gewesen ist. Diese Behauptung ist nicht zutreffend“, sagt Sprecher Ionut Huma.

Christoph Müller sagt derweil: „Durch die Untersagung der Stadt konnte ich den Betrieb des Platzes nicht aufnehmen. Das wäre aber Vorschrift gewesen, aufgrund dessen wurde der Vertrag aufgekündigt.“ Dazu wiederum wollen die Landesforsten zum jetzigen Zeitpunkt keine Stellung nehmen. Die Begründung: Es handle sich bei der Angelegenheit um ein schwebendes Verfahren. Es bleibt also abzuwarten, ob die Eutiner im kommenden Jahr wieder Minigolf spielen können.

MWE

Literaturkurs zum
Thema Frieden

EUTIN. Am 14. Dezember beginnt unter der Leitung von Susanne Bienwald ein Literaturkurs an der Vhs Eutin. Im Wechsel von biografischen Informationen und Gesprächen über ein Werk werden vier Schriftstellerinnen und Schriftsteller vorgestellt. So unterschiedlich ihre Persönlichkeiten auch waren – alle haben sich in ihren Werken dem friedlichen menschlichen Zusammenleben gewidmet. Es sind: die Friedensnobelpreisträgerin Bertha von Suttner (1843-1914), der Marineoffizier und Friedensaktivist Hans Paasche (1881-1920), der Schriftsteller Wolfgang Borchert (1920-1947) und die Autorin Adrienne Thomas (1897-1980). Der erste Termin dient der Vorstellung des Konzeptes, Buchhinweisen, Absprachen über die Lektüren und bereits der Einführung in die Biografie von Bertha von Suttner. Weitere Termine finden monatlich (11.1., 8.2. und 14.3.) statt.

➔ **Anmeldungen nimmt die Vhs Eutin unter 04521-849880, per E-Mail vhs@eutin.de oder über die Homepage www.vhs-eutin.de entgegen.**

Bilderbuchkino
mit Musik

EUTIN. Am Donnerstag, 14. Dezember um 16 Uhr laden die Kreisbibliothek Eutin und die Kreismusikschule Ostholstein in einer gemeinsamen Veranstaltung Kinder bis sechs Jahre in den Galeriebereich der Kreisbibliothek Eutin, Schloßplatz 2, zum Bilderbuchkino zur Weihnachtszeit ein. Der turbulente Bilderbuchspaß wird diesmal wieder ein ganz besonders schönes Ereignis. In Kooperation mit der Kreismusikschule Ostholstein werden musikalische Überraschungen zur Bilderbuch-Lesung und Visualisierung präsentiert. Gezeigt, vorgelesen und musikalisch umrahmt wird die weihnachtliche Geschichte von Beate Sieweke (Leiterin der Kreisbibliothek Eutin) und Petra Marcolin (Leiterin der Kreismusikschule Ostholstein).

➔ **Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Dit un Dat op
Platt

EUTIN. Unter dem Titel „Backen am neuen Programm, hoffentlich habe wir an alle Zutaten gedacht“ liest Bärbel Bierend am 13. Dezember um 15:30 Uhr in der Kreisbibliothek Eutin Wintergeschichten auf Plattdeutsch vor. Musikalisch wird sie dabei von den Rietfiedellüüd Simone Pooch, Rosi Goos und Wolfgang Springer begleitet.

➔ **Der Eintritt zur Veranstaltung ist frei. Einlass ist ab 15 Uhr.**

KINO

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

Programm bis 13. Dezember:
► **„Wonka“**
Do., Sa und So., Di. und Mi.: 14 Uhr,
Do bis So, Di und Mi: 15 und 16.15
Uhr
► **„Das Beste kommt noch“**
Do. bis So., Di. u. Mi. 18.15 und
20.30 Uhr
► **„Napoleon“**
Do bis So., Di., Mi.: 19.45 Uhr
► **„Ein ganzes Leben“**
Do. bis So., Di., Mi.: 19.30 Uhr

IMMOBILIEN-PARTNER
IN IHRER NÄHE

Seit 1998
IFENNER
Immobilien
Beratung, Wertermittlung
und Verkauf von
Häusern, Wohnungen,
& Grundstücken!
23684 Scharbeutz/Gleschendorf
Tel.: 04524 - 70 642 70 mobil: 0151 - 43 10 68 48
www.immobilieng-fenner.de

Volksbank Eutin
Immobilien GmbH
verkaufen-vermieten-bewerten
Königstraße 11 | 23701 Eutin Tel. 04521 / 806-243
info@vbeutin-immo.de Fax 04521 / 806-360

loose
Immobilien seit 1982
Wir sind für Sie da...
www.loose-immo.com
Shop Timmendorfer Strand/ Niendorf
0 45 03 - 88 12 00
Shop Scharbeutz
0 45 03 - 70 744 70

**wochen
spiegel**
Hier könnte Ihre
Anzeige stehen!
Infos unter Telefon
0 45 21 / 70 27 20

PETER H. W. TAMM
I m m o b i l i e n G m b H
Wertermittlung • Verkauf • Vermietung
Eutin ☎ 04521/78 528
Lübeck/Bad Schwartau ☎ 0800/18 20 294
www.tamm-immo.de • Braaker Str. 21, 23701 Eutin

**Immobilienvermittlung
Baufinanzierung**
Tel. 0 45 21 / 7 90 45-0
www.im-norden-immobilien.de
IM NORDEN
IMMOBILIEN

Das muss man beachten, bevor man einen Balkon anbaut (I)

Dem Wunsch nach einem eigenen Balkon stehen nicht selten diverse bürokratische Hürden entgegen, die keinesfalls übersehen werden dürfen: Dazu gehören die Einreichung von Bauanträgen, die Erlangung von erforderlichen Genehmigungen und die Bewältigung komplexer Planungsphasen. Fehler im Verlauf dieses Prozesses können nicht nur zu Verzögerungen führen, sondern auch zu empfindli-

chen Geldbußen. Romy Bühner-Pohle, Geschäftsführerin der deinBalkon.de GmbH, unterstreicht die Bedeutung dieses Prozesses: „Der Balkonanbau ist weit mehr als ein handwerkliches Projekt - er gleicht einem bürokratischen Marathon.“ Was man beachten muss, verrät sie nachfolgend.

Schritt 1: Besprechung von Wünschen und der Einbausituation. Der erste Schritt auf dem Weg zum

Wunschkonkret sollte immer eine genaue Besprechung der Vorstellungen und Möglichkeiten mit dem ausführenden Unternehmen sein. Dazu gehört die Größe des zukünftigen Balkons, seine Lage und die Optik, aber auch die konkrete Einbausituation sollte thematisiert werden. Genauer geht es dabei um die verschiedenen Balkonarten - zum Beispiel den Anbau- oder den freitragenden Balkon - und wel-

che davon aufgrund der baulichen Gegebenheiten infrage kommen. Außerdem sollte bereits jetzt eine genaue Kostenplanung gemacht werden, damit es im späteren Verlauf des Baus keine unangenehme Überraschung gibt. Berechnungen zur Statik werden ebenfalls in diesem frühen Stadium vom Bauunternehmen angestellt. Diese werden für Schritt 2, den Bauantrag, benötigt.

OTS

Ostholstein: Welsh-Black-Rinder retten Hof

Matthias Oldenburg von Best-Beef-Ostholstein ist erst wenige Jahre im Rinder-Business – Der Verkauf von Steaks, Rouladen und Würstchen läuft seit Sommer 2022 – Es ist eine kleine Erfolgsgeschichte aus der Landwirtschaft

KLEIN SCHLAMIN. Die Wände sind weiß gestrichen. An ihnen hängen Fotoleinwände. Sie zeigen Rinder. Einige der Tiere stehen im hohen Gras, andere mitten in einem gelb leuchtenden Rapsfeld. Daneben vier Kühlschränke. Die Türen sind gläsern. Wer hindurchschaut, sieht Hunderte Kilogramm Fleisch: Würstchen, Gulasch und Hackfleisch teilen sich die weißen Gitterböden mit Rouladen und Steaks. Gemeinsam bilden sie Pakete – sortiert nach Namen und Nummern. Es ist Abholtag bei Best-Beef-Ostholstein.

Pünktlich um 14 Uhr betreten die ersten Kunden den Raum. Wer hier einkauft, bekommt Fleisch von Tieren, die 365 Tage im Jahr draußen sind und fast nie einen Arzt benötigen. Was es heißt, ein Familienunternehmen zu sein, wird auf dem Hof in Klein Schlamin (Gemeinde Schashagen) schnell sichtbar. Inhaber Matthias Oldenburg, der 2012 mit elf Tieren der Rasse Welsh-Black aus Wales anfang, gibt die Ware nicht allein aus. Mit dabei sind die Eltern des 39-Jährigen, ein Onkel, seine Freundin und die Kinder. Sie alle packen mit an und sind gut an ihren schwarzen Kapuzenpullovern zu erkennen. Auf diesen prangt nicht nur der Name des Unternehmens, sondern auch das Logo mit zwei Rindern.

Einer ihrer Kunden ist der Ostholsteiner Harald Schmidt. Er erzählt von einem Spaziergang durch das Dorf. Bei diesem habe er den Senior getroffen. „Der hat von dem Fleisch erzählt. Wir haben es dann probiert und sind begeistert.“

MILCHVIEHBETRIEB HATTE KEINE ZUKUNFT

Dabei war die Zukunft des landwirtschaftlichen Betriebs lange Zeit keinesfalls klar. Matthias Oldenburg, der zwischen Ställen und Feldern aufwuchs und schon früh als Erntehelfer eingespannt wurde, erinnert sich: „Den Betrieb gibt es seit 1909. Es war mal ein reiner Milchviehbetrieb. Wir hatten 40 Kühe. Es gab eigentlich keine Perspektive. Als ich 16 Jahre alt war, stellte sich die Frage, ob ich eine landwirtschaftliche



Matthias Oldenburg posiert mit einem seiner Rinder. Privat

Ausbildung mache.“ Er machte keine, ging stattdessen zu den Schwartauer Werken. Dort ließ er sich zum Industriemechaniker ausbilden. Er machte seinen Meister und blieb fast 20 Jahre.

Ohne Landwirtschaft ging es aber nicht. Als sich 2012 die Frage stellte, wie man mit einer Fläche umgehen soll, die weder für Milchkühe geeignet noch als Wildschwein-Wühlplatz gedacht war, kamen die Welsh-Black ins Spiel. „Die sind ruhig und robust. Wir haben Kinder. Die müssen zwischen den Tieren sicher laufen können“, sagt Matthias Oldenburg und ergänzt: „Der Zuchtbulle hat 1200 Kilo Kampfgewicht. Der kommt zu mir und möchte mit einer Pferdebürste gekraut werden.“

HIER LEBEN DIE WELSH-BLACK

Jetzt – Ende 2023 – gehören rund 180 Tiere zum Betrieb. Sie leben größtenteils auf Gebieten vom Naturschutzbund. 35 bis 40 Tiere teilen sich jeweils eine Fläche, die etwa so groß ist wie 50 Fußballfelder. Sie befinden sich in Grube, Grömitz, Gothendorf sowie unweit des Hofes. Matthias Olden-

burg, der im Sommer 2022 seinen alten Job gegen sein Hobby eingetauscht und ins Fleischgeschäft eingestiegen ist, hat die Rinder stets im Blick. „Der tägliche Kontakt ist Pflicht. Die Tiere sollen ja nicht von Menschen entwöhnt werden“, sagt er. Und das klappt. Sobald sie seine Stimme hören, kommen sie. Wobei Hafer und andere Leckerlis manchmal helfen dürften.

Besonders ist, dass die Welsh-Black das ganze Jahr über draußen sind. Dort legen sie täglich etliche Kilometer zurück. „Dabei kommt es zur intramuskulären Fetteinlagerung. So wird das Fleisch zarter“, erklärt Oldenburg. Lediglich die jungen Tiere im Alter von rund zehn Monaten kommen im Winter für gut zwölf Wochen in den Stall. „Der Winter ist einfach zu hart für die Kleinen“, sagt der 39-Jährige.

Wer geschlachtet wird, kommt zu Fleischermeister Tjark Thießen. Sechs Kilometer liegen zwischen den beiden Betrieben. „Ich lege großen Wert darauf, dass der Transport kurz und der Anhänger groß ist. Statt zwölf, habe ich da nur ein bis drei Tiere drin“, sagt Matthias Oldenburg. Doch

auch wenn am Ende das Sterben und somit die Verarbeitung zu Fleischprodukten stehe, wolle er ihnen die Zeit bis dahin so angenehm wie möglich machen. „Die gehören zum Hof. Sie haben Familienanschluss. Das sind Lebewesen, keine Gegenstände“, betont er, während ein weiterer Abnehmer im Auto die Einfahrt herauffährt, parkt und eine Kühlbox auslädt.

DANN STEIGT DER NÄCHSTE FLEISCHVERKAUF

Da ist er wieder – der Kundenkontakt. Man grüßt sich. Man kennt sich. Und Oldenburg erinnert sich an vergangene Bestellungen und Vorlieben. „Ich möchte den Menschen sehen und das Dorfleben aufleben lassen“, sagt er. Deshalb werde es seine Ware nie in Automaten an irgendwelchen Straßenrändern geben. „Das ist nicht meins. Ich möchte alle Fragen beantworten und beraten“, stellt er klar. Wer Fleisch bei ihm bestellen möchte, kann das über die Internetseite www.bestbeef-oh.de machen. Der nächste Verkauf steigt am 15. Dezember.



Die beiden Teams der BSG Eutin um Knut Kuschinske (stehend, ganz rechts), Bianca Uchneytz (stehend, 3. von links) und Frank Lunau (knieend, Mitte) beim Hallenfußball-Inklusionsturnier in Oldenburg. Foto: BSG Eutin

BSG Eutin erfolgreich beim Hallenfußball-Inklusionsturnier

EUTIN. Knut „Katze“ Kuschinske strahlt über das ganze Gesicht: Schon wieder hat er einen gefährlichen Schuss auf seinen Kasten entschärft. Nicht zuletzt ihm und seinen erstklassigen Leistungen haben die Fußballerinnen und Fußballer der BSG Eutin ihren Erfolg beim Hallenfußball-Inklusionsturnier in Oldenburg zu verdanken. Am Ende landeten beide Eutiner Mannschaften in einem Teilnehmerfeld aus insgesamt sechs Teams, die nach dem Modus „jeder gegen jeden“ antraten, auf den „Medaillenrängen“. Die BSG 1 erreichte den 3. und die BSG 2 sogar den 2. Platz.

Knut Kuschinske sowie einige weitere Spielerinnen und Spieler sind Menschen mit Beeinträchtigungen. Und genau da setzt die Kernidee eines Inklusionsteams an: Menschen mit Handicap und gestandene Fußballer spielen in einem Team zusammen und haben dabei jede Menge Spaß – und niemand spürt im Idealfall so wirklich den Unterschied. Eingebettet sind die Aktivitäten im BSG-Inklusionsfußball in die Philosophie des Vereins, der sich seit vielen Jahren auf zahlreichen „Spielfeldern“ aktiv mit den Themen „Inklusion“ und „Integration“ beschäftigt und in diesem Rahmen bereits diverse Projekte ins Leben gerufen hat.

Auf einen weiteren Aspekt weist Frank Lunau, in Personalunion 2. Vorsitzender und „Motor“ der Inklusionsfußballer, hin: „In unseren Inklusionsfußballteams sind auch Mitglieder aus anderen Sparten der BSG aktiv. Ein positives Zeichen dafür, dass das sparten- und sportartenübergreifende Miteinander innerhalb des Vereins stimmt“. So kommt beispielsweise Bianca Uchneytz aus dem Zumba und spielt jetzt mit großer Begeisterung Fußball. Große Begeisterung herrschte im Übrigen auch beim Inklusionsturnier in Oldenburg – und das sowohl auf dem Spielfeld als auch auf den Zuschauerrängen.

TRAUMhaft

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

Rufen Sie uns einfach an!

GLASEREI MEWS

7 37 30 + 5011

WEIHNACHTS-BÄUME

ZUM EINHEITSPREIS!

*Aktions-Weihnachtsbäume aus Schleswig-Holstein, 1,50–2,50 m

JEDER AKTIONSBAUM **24,99***

IN STOCKELSDORF

VERKAUFSOFFENE SONNTAGE
10. + 17. DEZ., 11–16 UHR

Stockelsdorf Lohstraße 107 a
Mo–Fr 9–18 Uhr Sa 9–14 Uhr

Malente Rövkampallee 39
Mo–Fr 9–18 Uhr Sa 9–16 Uhr
So 11–16 Uhr

grün erleben **BUCHWALD**

www.buchwald-pflanzencenter.de

Polizei wirbt beim Schlittschuhlaufen um Azubis

EUTIN/LÜBECK. Um Auszubildende für sich zu gewinnen, geht die Landespolizei neue Wege – und sie geht dafür sogar aufs Eis. Am Wochenende waren Nachwuchswerber in der Eissporthalle in Timmendorfer Strand. Am 15. Dezember sind sie auf der Eisbahn in Scharbeutz.

„Polizei On Ice-Tour“ nennt die Landespolizei diese spezielle Form der Werbung in der Vorweihnachtszeit – sie ist die winterliche Version der Polizei-Beach-Tour. Dabei waren während der Sommermonate an verschiedenen Stränden des Landes potenzielle Bewerber angesprochen worden.

„Was aus der Norm fällt, fällt auf“, sagt Stefanie Buse aus der Werbe- und Einstellungsstelle der Polizeidirektion für Aus- und Fortbildung in Eutin. Neben ihr gehören weitere sieben Beamte zum Team. Drei waren bereits im ETC bei der „Saturday Night on



Um neue Kollegen für den Polizeidienst anzusprechen, gehen die Nachwuchswerber aus Eutin auch aufs Eis. Foto: Landespolizei

Ice“ unterwegs. Von 19 bis 22 Uhr zogen drei Kollegen dort selbst ihre Schlittschuhe an. In türkisfarbenen Jacken mit neonfarbener Aufschrift hätten sie dort ebenso Aufmerksamkeit auf sich gezogen wie durch ihren Bolterwagen mit Blaulicht und seien mit vielen jungen Menschen ins

Gespräch gekommen, sagt Stefanie Buse.

„Es ist wichtig, nahbar zu sein. Schließlich ist der Polizeiberuf auf Teamfähigkeit ausgelegt“, betont die Nachwuchswerberin. Das Team ist mit der Aktion sehr zufrieden: „Wir haben in der lockeren Atmosphäre zahlreiche,

wirklich gute Gespräche geführt. Die jungen Leute haben viele Fragen gestellt: wann wir einstellen, welche Voraussetzungen sie mitbringen müssen“, schildert sie. An einem Stand neben der Eisfläche seien viele Infobroschüren, Stifte, Blöcke und kleine Lebkuchen verteilt worden.

Zum 1. August 2024 stellt die Landespolizei Polizeivollzugsbeamte im mittleren und gehobenen Dienst (Duales Studium) ein. „Die genaue Zahl erfahren wir in Kürze aus dem Innenministerium“, sagt Stefanie Buse. In diesem Sommer sind für den mittleren Dienst 150, für den gehobenen 234 Auszubildende eingestellt worden. Bewerben können sich junge Frauen und Männer online (www.polizei.schleswig-holstein.de).

Am Freitag, 15. Dezember, laufen sie von 15 bis 18 Uhr auf der Eisbahn in Scharbeutz.

Winteraktion
12 % Rabatt auf alle PV-Anlagen

Qualität von Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter

Lassen Sie sich ein unverbindliches und kostenloses Angebot machen!

TRAVA SOLAR
SOLARDACHER

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

Blutspenden
in Süsel

SÜSEL. Am Montag, 11. Dezember, findet in der Zeit von 15.30 bis 19.30 Uhr der nächste Blutspendetermin in Süsel statt. Die Spenden werden wieder in der Sporthalle abgenommen, der Imbiss erfolgt in der Pausenhalle der Schule. Dirk Cordes vom Ortsverein Süsel des Deutschen Roten Kreuzes und Mitorganisator des Termins, weist darauf hin, dass alle gesunden Menschen ab 18 Jahren eingeladen sind. Es wird um eine Terminreservierung gebeten, was sich als hilfreich für die Durchführung erwiesen hat. Sie kann online unter <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine>, über die kostenlose Telefonhotline 0800 11 949 oder über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net erfolgen.



Die Sparkasse Holstein bietet in vielen Filialen eine Wunschbaumaktion für Kinder. Foto: Sparkasse Holstein

Wunschbaumaktion der
Sparkasse Holstein

EUTIN. Hohe Energiepreise, Inflationsdruck und eine enorme Teuerungsrate - für sozial benachteiligte Familien ist es in diesem Jahr schwieriger denn je, ihren Kindern am Heiligabend das zu geben, was für die meisten Kinder selbstverständlich ist: Weihnachtsgeschenke. Damit am 24. Dezember jedoch die Herzenswünsche möglichst aller Kinder in Erfüllung gehen können, hat die Sparkasse Holstein in ihren Filialen Ahrensböök, Stockelsdorf, Eutin, Lensahn, Malente, Neustadt, Oldenburg, Scharbeutz, Timmendorfer Strand und Reinfeld erneut eine Wunschbaumaktion gestartet

Sandra Wehrend, Regionalleiterin Privatkunden bei der Sparkasse Holstein, hofft auf große Resonanz: „Was wäre das Weihnachtsfest ohne lachende Kindergesichter? Es ist schön, dass wir mit Hilfe der Menschen vor Ort den bedürftigen Kindern zu Weihnachten eine Freude machen können. Denn das ist eine Unterstützung, die direkt ankommt. Wir sind uns sicher, dass wir es gemeinsam schaffen, die Wünsche aller Mädchen und Jungen zu erfüllen.“ Bei der Aktion arbeitet die Sparkasse an den einzelnen Filialstandorten mit örtlichen sozialen Einrichtungen für benachteiligte

Kinder zusammen. Die Kinder dürfen ihren Geschenkwunsch bis zu einem Betrag von 15 Euro auf eine Karte schreiben und diese in der jeweiligen Filiale abgeben. Die Karten werden dort anonymisiert an den Weihnachtsbaum gehängt. Besucher:innen der Filiale können einen Wunsch – oder gern auch mehrere – mitnehmen. Der letzte Schritt „auf dem Weg zu leuchtenden Kinder-äugen“: Die hoffentlich zahlreichen Wunscherfüller bringen die Geschenke bis spätestens 15. Dezember in ihre örtliche Filiale. Die Übergabe an die Kinder erfolgt anschließend durch das Sparkassen-Filialteam vor Ort.

Holtex

Mode von Kopf bis Fuß

mit Riesenschritten Richtung Weihnachten...

Geschenkgutscheine
Immer eine gute Idee!

ZWILLINGHERZ
farbenfrohe Druckbluse onesize
statt 39,95
jetzt nur 14,95

Thinsulate
Strickmütze
3M Thinsulate Wärmeisolation
auch in schwarz + anthra, one size
jetzt nur 4,95

Herren-Funktionsjacke
8000 mm Wassersäule
atmungsaktiv verschweißte Nähte
auch in khaki, Gr. L-5XL
statt 69,95
jetzt nur 49,95

MAC
ohne Abbildung **Cordjeans**
5-Pocket, beige, navy o. oliv
statt 99,95 **jetzt nur 59,95**

SCHLARAFFIA
Guter Schlaf. Gutes Leben.
DAUNENBETTDECKE LUXUS
135x200
■ Hentlich weich & warm, für die kalte Jahreszeit
■ Waschbar bis 60°C
■ EVA-Blauspumpe, vollautomatisch entleert
Schlaf-Luxus zu traumhaften Preisen!

Nackenstützkissen
60 x 30 cm,
viscoelastischer Kern
nur 34,95

Teddy-Flausch-Spannbettuch
90-100 x 200 cm,
80% Baumwolle
nur 12,95

hochwertige, kuschelig warme
Feinbiber-Bettwäsche
135 x 200 cm, 100% Baumwolle
verschiedene Designs
nur 39,95

flauschiger Winterschal
nur 12,95

warme **Moonboots**
Gr. 37-41
statt 29,95 **jetzt nur 10,-**

Weihnachtsstrümpfe
2er-Pack
Gr. 35-42
nur 5,95

Schenken Sie Werte, die bleiben...
Feingoldbarren
Preise bitte auf Anfrage!

Lübeck Posener Str. 5 ☎ 0451 / 40 00 60
Mo. bis Fr.: 9.30–17.30 Uhr · Sa: 9.30–15.00 Uhr

Lübeck-Moisling August-Bebel-Str. 25–29 ☎ 04 51 / 2929 90
Mo. bis Fr.: 9.30–17.30 Uhr · Sa: 9.30–14.00 Uhr

Eutin Albert-Mahlstedt-Str. 5 ☎ 045 21 / 49 77
Mo. bis Fr.: 9.30–17.30 Uhr Sa.: 9.30–14.00 Uhr

www.holtex.de

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

Unsere Winterangebote

35 %
auf den Nählohn
Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.12.2023
- Rabatt nur für Neubestellungen

Wir waschen Gardinen

35 %
auf maßgefertigte Plissees,
ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.12.2023
- 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

WERFT

OPEN-AIR

Mega Live Momente verschenken!

30. AUGUST 2024

JAN DELAY & DISKO NO.1
Best of 25 Years – die Tour!

31. AUGUST 2024

DIETER BOHLEN
40 Jahre Modern Talking

01. SEPTEMBER 2024

FLORIAN KÜNSTLER & FRIENDS
Hometown-Open-Air 2024

Tickets gibt's auf unserer Homepage, bei Eventim & allen bekannten VKK-Stellen.

www.kulturwerft-gollan.de

@KulturwerftGollan kulturwerft.gollan.official

KULTUR WERFT GOLLAN
INTERNATIONALE MUSIK · THEATER UND EVENTS



GEWINNEN SIE 1.000 EURO! mitmachen & gewinnen

Lehranstalt			Ort in d. Uckermark (Abtei)		persönliches Fürwort	int. Kfz-Z.	Abk.: zum Exempel	Kfz-Z. Erfurt	röm. Zahlzeichen: zwei		ein Schnellzug (Abk.)		Windschatten-seite	Bürgersteige		Wenduruf beim Segeln	Tiergruppe	Fluss in der Toscana	veraltet: Ehepartner		Bewohner der „Grünen Insel“		Hauptstadt der Fidschi-Inseln	Küchenchefin	Währung Europas	US-Autorin † (Anais)
														Erfinder							spaßen			6		
Buchstabe			herzhaft		Vogelkleid									Teichpflanze							Gerät zum Rasenkürzen		französisch: ja			
nord. Schicksalsgöttin														Impfstoffe					schlau, verschlagen		Kinderkrankheit					
erster Generalsekretär der UNO														Tierarzt	Dackel		Papageienname				Autor von ‚Der Name der Rose‘					Bestandteile
																		2					Pflegschaft		deutsche Vorsilbe: schnell	
eine Gewürzpaste	bunt		benötigen											Kfz-Z. Gelsenkirchen		hohe Spielkarte				Hotel-dienstler		harter Teil der Vogelfeder				
Bundeskriminalpolizei der USA														Gegner Luthers † 1543			gehoben: essen		Balkon-pflanze							
														aktiv, wirkend	Not-signale	algerische Währung				5	schlank, ge-schmeidig		Zeichen für Lumen			
spärlich, dürrig			japanisches Längenmaß											span. Doppelkonsonant		Wellenreiter		Verhältnis		Einheit der Fluidität	ägyptischer Sonnengott		peruan. Provinzhauptstadt	Unternehmensform (Abk.)		
niederdeutsch: Bauer														Bierproduktionsbetrieb		ein Fürwort				nach-gemacht						
französisch: hier																				Be-schwerde			3			
			persönliche Anrede											Kater in der Fabel												
hohes dt. Gericht (Abk.)	Wert-papiere													Kipp-schalter		Angeh. des brit. Hochadels										
süd-amerikanischer Kuckuck		Morast, Schlamm		‚Prag‘ in der Landessprache	un-ver-schämt		konstant, konti-nuierlich			latein.: gute Sitten	harder Tennis-schlag			Schrift-steller-verband (Abk.)												
stabiles Bauteil	Vorname der Nielsen †	süd-deutsch: schnee-frei		4		Röst-brot-scheibe				dürr						1		lateini-sch, span.: Sonne								
	8						7																			
Nacht-lager		„Jesus“ im Islam			Rufname von Capone	US-Bundes-staat							persönliches Fürwort		Tier-produkt											
		Fahr-gestell								Raum-tonver-fahren																
mit Langzeit-wirkung									zu-vor, zu-nächst							französi-sch: er										

Lösung der Vorwoche:

```

S S T E N K E K A R T E S I B E T E R S R E G E L
G E T R A E N K E K A R T E T A D L I G E R S S U N O
E U T T T O N W A R E N F A U N I S T R E I K
A A S F F F O L L A E L F
A R T R A F F I N E R I E F B
A L T E G I P A N S S B E A U
U A L E E N A G S O L A N G E
E G E R H A E H E R H E L F
L U A K T U R H P R O Z E S S E
I O S G B U R E I R R E A L
P A Z Z U T I E F S T A N I O N
Y M S A M T

S T O E E S J A T M E
E P R A S T A R O M A K E N
F R O S C H K O E N I G A N G E L
A B H O T R P O R I G N S
S P O T L I L I P U T K L E T T E
H E R S T E L L E R B E O S O M
    
```

ROLLBAHN

 <p>Widder 21.03. - 20.04.</p> <p>Krallen stecken lassen – durch schnurren kommen Sie auch ans Ziel. Ein Projekt erhält Starthilfe von den Sternen. Verlassen Sie sich bei neuen Bekannten nicht auf den ersten Eindruck.</p>	 <p>Stier 21.04. - 20.05.</p> <p>Sie wollen, dass Ihr Partner nach Ihrer Pfeife tanzt. Aber er pfeift drauf! Ihre Offenheit wird erwidert – das garantiert Erfolg. Klärende Aussprachen legen Sie am besten in die Wochenmitte.</p>	 <p>Zwillinge 21.05. - 22.06.</p> <p>Ein Hauch von Geheimnis macht Sie attraktiv. Räumen Sie leidige Angelegenheiten schnellstens vom Schreibtisch. Ohne Risiko bleibt der Gewinn klein. Wagen Sie mehr!</p>
 <p>Krebs 22.06. - 22.07.</p> <p>Ihre Partnerschaft will gepflegt werden. Stellen Sie Ihr Ego zurück. Bleiben Sie im Hintergrund, dort bewirken Sie mehr. Sie nehmen sich Freiräume. Dieses Recht haben andere</p>	 <p>Löwe 23.07. - 23.08.</p> <p>Kuscheln ist angesagt: Sie brauchen und geben viel Liebe. Nur mit raschem Handeln verschaffen Sie sich Respekt. Sie können die Adventsabende in Ruhe genießen.</p>	 <p>Jungfrau 24.08. - 23.09.</p> <p>Aktiv zu zweit – ein gutes Motto für Ihre Partnerschaft. Ihr guter Rat wird befolgt. Das befriedigt. Im Freundeskreis wird Ihr Engagement gebraucht, auch wenn man es nicht offen sagt.</p>

Astrologische Beratung Es stehen Ihnen ausgewählte Astrologen zur weiteren Beratung zur Verfügung. Ob Partnerhoroskop, Tarotkartenlegung oder Aszendentenbestimmung, Sie können sich mit jedem Wunsch an die erfahrenen Berater wenden. Ganz exklusiv, ganz persönlich und nur für Sie - 24 Std. täglich.
Rufen Sie an **0900 / 339 399 314*** (*1,99 €/Min. DTAG; Mobilfunk ggf. abweichend; M.I.T. MEDIA INFO TRANSFER GMBH)

 <p>Waage 24.09. - 23.10.</p> <p>Verabschieden Sie sich von hochgestochenen Liebesträumen. Im Vorweihnachtsstress sind Sie eingespannt. Liebgewonnene Verhaltensweisen sollten Sie einmal überprüfen.</p>	 <p>Skorpion 24.10. - 22.11.</p> <p>Gefühlschaos droht. Behalten Sie einen kühlen Kopf. Achten Sie im Kollegenkreis auf Fettnäpfchen. Gerade richtig zur Vorweihnachtszeit – finanzieller Sonnenschein!</p>	 <p>Schütze 23.11. - 21.12.</p> <p>Spontaneität belebt die Liebe. Reißen Sie Ihren Partner mit! Mit blindem Vertrauen schaden Sie sich selbst. Wenn Sie fit bleiben wollen, müssen Sie was dafür tun – regelmäßig!</p>
 <p>Steinbock 22.12. - 20.01.</p> <p>Ein emotionaler Schub bringt wieder Spannung in die Beziehung. Ihre Ausdauer wird bewundert – die Kollegen sind schon fast neidisch! Ein Blick aufs Konto, und Sie werden aktiv!</p>	 <p>Wassermann 21.01. - 19.02.</p> <p>Lassen Sie es nicht am Partner aus, wenn Sie gereizt sind. Das Team ist unnützlich, es geht auch allein? So kommen Sie nicht weit. Wünschen allein reicht nicht. Wo ist der Weg zur Erfüllung?</p>	 <p>Fische 20.02. - 20.03.</p> <p>Neue Begegnungen stehen unter einem guten Liebesstern. Fahren Sie Ihre Ellbogen aus, sonst buttert man Sie unter. Eher Zeit für Partys als für ruhige Fernsehabende.</p>

SO KÖNNEN SIE TEILNEHMEN: Wählen Sie die **0137 / 900 17 40*** und nennen Sie uns die Lösung! Unter allen Teilnehmern mit der richtigen Antwort verlosen wir diesen Monat **1.000€**.

Lösung Schwedenrätsel

Lösung Sudoku

*50 Cent/Anruf aus allen deutschen Netzen. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Geldgewinne werden überwiesen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DATENSCHUTZ BEZÜGLICH TEILNAHME AN GEWINNSPIELEN Die während Ihrer Teilnahme übermittelten oder erhaltenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich von der M.I.T. GmbH verwaltet sowie von der Zeitung, in welcher Ihre Teilnahme stattfindet. Die personenbezogenen Daten werden zur Ermittlung der Gewinner verwendet und nach einer Frist von 6 Monaten wieder gelöscht. Sie werden unter keinen Umständen zu Werbezwecken verwendet. Sie haben das Recht, die Änderung, Berichtigung, Übertragbarkeit, Einsichtnahme und/oder die Löschung Ihrer personenbezogenen Daten zu verlangen. Dies erfolgt, indem Sie einen Brief an M.I.T. GmbH / DATA-Service senden, welcher dann innerhalb von 7 Werktagen bearbeitet wird: Media Info Transfer GmbH / DATA-Service Stadthausbrücke 8, 20355 Hamburg

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

Lösung der Vorwoche:

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



Beim Nissan-Gewinnspiel gibt es insgesamt 24 Tor-Sets zu gewinnen, die Tom Philipps und Carsten Schoppenhauer vom Autohaus am Bungsberg in Lübeck hier zeigen. Foto: Anja Höttsch

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Autohaus lädt zum großen Weihnachtsmalwettbewerb

LÜBECK. Da ist Kreativität gefragt: Für alle kleinen und großen Künstler bietet das Autohaus Am Bungsberg Nissan-Lübeck einen großen Weihnachtsmalwettbewerb an. Gewünscht wird ein weihnachtliches Bild in DIN A 4-Größe. Darin enthalten sein sollte das Nissan-Logo oder der Schriftzug sowie der Stadtname Lübeck. Wer nicht so gut malen, dafür aber besser reimen kann, der kann auch einen weihnachtlichen Reim abliefern. Auch hier muss der Name Nissan und der Stadtname Lübeck auftauchen.

Zu gewinnen gibt es auch etwas. Das Autohaus verlost unter allen eingehenden Kunstwerken insgesamt 24 hochwertige iGoal-Tor-Sets. Darin enthalten sind zwei aufblasbare Tore mit integriertem Netz und Doppelhubpumpe zum einfachen Auf- und Abbauen. Verstaut ist alles in einer praktischen Tasche. Die

Tor-Sets haben einen Wert von je 229 Euro.

„Die Tor-Sets sind wirklich sehr hochwertig“, erklärt Carsten Schoppenhauer vom Autohaus Am Bungsberg. Die Tore messen 131 mal 106 Zentimeter. Für ein einfaches Handling sind die Netze fest mit dem Tor verbunden und die Tore selbst aus Lkw-Plane gefertigt. „Die sind sehr stabil“, so Schoppenhauer.

HÖ

Die Bilder und Reime bitte bis Dienstag, 19. Dezember, 18 Uhr, direkt im Nissan Autohaus am Bungsberg, Fackenburg Allee 47, abgeben. Angegeben werden muss der vollständige Name, das Alter, die Anschrift, Mailadresse und Telefonnummer. Aus allen Kunstwerken werden die 24 Gewinner ausgewählt und benachrichtigt. Abholung ist dann am Freitag, 22. Dezember, im Nissan Autohaus am Bungsberg, Fackenburg Allee 47.

Wie regelt man seinen Nachlass?

LÜBECK. Vieles spricht dafür, den eigenen Nachlass rechtzeitig zu regeln. Was genau bei der Nachlassplanung zu beachten ist und wie zum Beispiel Immobilien unter Vorbehalt lebenslanger Nutzungsrechte an Kinder oder andere Erben übertragen werden können, erläutert Rechtsanwalt und Notar Felix Untermann von der Lübecker Kanzlei Untermann und Kollegen am Dienstag, 12. Dezember, um 19 Uhr bei einer Info-Veranstaltung in der Geschäftsstelle des DRK Lübeck, Schwartauer Allee 92. Angesprochen wird alles, was zu einer guten Vorsorgeplanung gehört, wie die notarielle Vorsorgevollmacht oder das notarielle Testament. Anmeldung unter Telefon 0451 / 48 15 12 63 oder per E-Mail an: s.spatzek@drk-luebeck.de.

tag, 12. Dezember, um 19 Uhr bei einer Info-Veranstaltung in der Geschäftsstelle des DRK Lübeck, Schwartauer Allee 92. Angesprochen wird alles, was zu einer guten Vorsorgeplanung gehört, wie die notarielle Vorsorgevollmacht oder das notarielle Testament. Anmeldung unter Telefon 0451 / 48 15 12 63 oder per E-Mail an: s.spatzek@drk-luebeck.de.

Theaterstück über „Polifühle“

LÜBECK. „Polifühle“. Das steht für viele politische Gefühle. Wie fühlen wir uns, wenn wir an Politik denken? Was macht dieses Gefühl mit uns? Wie gehen wir damit um? Diesen Fragen stellen sich die jungen Darstellenden eines Theaterprojektes, das im Rahmen des Jugendforums der Partnerschaft für Demokratie Lübeck stattfindet. In nur zwei Monaten entstand „Polifühle“, eine

Theateraufführung, die die aktuelle politische Gefühlslage in den Fokus nimmt. Die Premiere findet am Dienstag, 19. Dezember, um 19 Uhr im Solizentrum Lübeck statt. Der Eintritt ist frei. Platzreservierung und Fragen bitte per E-Mail an: demokratie-leben@sprungtuchev.de. Weitere Info gibt es unter https://www.demokratie-luebeck.de/veranstaltungen.html.

140
VORWERK

GESCHENKT:
Krümelsauger in der
LIMITED BLACK
EDITION*

TESTSIEGER
Stiftung
Warentest
test
GUT (2,1)
Produkt:
Kobold VK7 mit
Elektrobürste EB7
Ausgabe: 9/2023
www.test.de

Jetzt
Aktionsangebote
entdecken!

* Jetzt in ausgewählten Aktionsangeboten bis zum 07.01.2024.

Generationen bleiben dabei:
Mein Kobold macht das.

Vorwerk feiert sein 140. Jubiläum mit wahren Jubel-Angeboten plus VC100 Krümelsauger in der Limited Black Edition geschenkt.*

Vorwerk Store Lübeck
Holstenstraße 22
23552 Lübeck
Telefon 0451 70794778

Öffnungszeiten
Mo – Fr 09.30 – 18.30 Uhr
Sa 09.30 – 18.00 Uhr

Kobold Produktvorführung zu Hause gewünscht?
www.kobold-vorfuehrung.de
Online-Shop:
www.vorwerk.de

kobold
VORWERK

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17 – 37, 42270 Wuppertal

SICHERN SIE SICH UNSERE
WEIHNACHTS-RABATTE!

10%
auf Blutdruck-
Messgeräte*
09. – 15. Dez.

15%
auf ClimaCare-
Produkte*
16. – 31. Dez.

JETZT ANRUFEN
und Beratungsgespräch vereinbaren!

**OSTSEE
MEDIZINTECHNIK**
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

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 Im Gleisdreieck 34 Tel. 0451 290 71 50	LÜBECK NEU Schlutuper Str. 7 Tel. 0451 582 412 88	LÜBECK Moislinger Allee 6b Tel. 0451 498 25 43	TRAVEMÜNDE Am Dreilingsberg 7 Tel. 04502 880 97 07	TIMMENDORFER STR. Birkenallee 1 Tel. 04503 898 98 72	EUTIN Elisabethstr. 16 – 18 Tel. 04521 794 18 09
---	--	--	--	--	--

www.ostsee-medizintechnik.de

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



Shop

Schönes & Besonderes



Birke & Zeder

Geschenkset MEN'S COLLECTION im Metallkorb mit Tragegriff

Mit einem reichhaltigen Inhalt, der mit Sicherheit gut ankommt, ist dieses hochwertige Set die perfekte Wahl. Jedes Produkt wurde sorgfältig ausgewählt, um ein unvergleichliches Gefühl von Wohlbefinden zu schenken. Der Duft nach Birke und Zeder verbreiten eine angenehme holzige Note. Dieses Geschenkset beinhaltet 190 ml Duschgel, 190 ml Schaumbad, 120 ml Bodybutter, 120 ml Bodyscrub, 100 g Badesalz, 90 ml Bodyspray und ein kleines Handtuch (30 x 30 cm). **39,95 Euro**



Vanilla & Musk

Badeset WINTER MAGIC in Geschenkkorb

Verschenken Sie puren Genuss und ein luxuriöses Verwöhnerlebnis. Mit einem reichhaltigen Inhalt, der mit Sicherheit gut ankommt, ist dieses hochwertige Set die perfekte Wahl. Jedes Produkt wurde sorgfältig ausgewählt, um ein unvergleichliches Gefühl von Wohlbefinden zu schenken. Dieses Geschenkset beinhaltet 180 ml Duschgel, 180 ml Bodylotion, 120 g Badefizzer, 60 ml Hand- & Nagelcreme, 20 g Netzschwamm. **39,95 Euro**



Fröhliche Weihnachten S, ohne Alkohol

Mit ausgewählten Köstlichkeiten zaubern wir ein Lächeln auf Lippen und verwöhnen Sinne. Dieses Geschenkset beinhaltet Dattel-Feigen Crema 100 ml, Olivenöl Orange 100 ml, Bombay Dip Gewürz S, Frucht ENGEL Tee S und Teebären Himbeer-Vanille 80 g. **39,95 Euro**



Raclette-Genuss

Im „Raclette Genuss“ Geschenkset enthalten: Landbutter Öl 100ml, Kräuter-Knoblauch Öl 100ml, Gartenkräuter Dip Gewürz S, Café de Paris Dip Gewürz S, Mango Chili Dip Gewürz S und Zwiebel-salz S. **39,95 Euro**



Süßer Wintergenuss

Mit ausgewählten Köstlichkeiten zaubern wir ein Lächeln auf Lippen und verwöhnen Sinne. Dieses Geschenkset beinhaltet Vanillekipferl Sahnelikör 100 ml, Hüttenzauber Likör 100 ml, Wichtels Weihnachtswunsch Tee M, Mandeln in Trüffelschokolade 150 g und Zimtnikoläuse 75 g. **54,95 Euro**

Last Minute Geschenkideen aus dem LNShop.de

Wellness für zu Hause

Gel Nacken Massagegerät Shiatsu, zuschaltbare Rotlicht- und Wärmefunktion

Das Massagegerät mit Gel-Massageköpfen kann flexibel an Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Ober- und Unterschenkel eingesetzt werden. Wählen Sie zwischen 3 Geschwindigkeitsstufen. Zusätzlich können Sie die Intensität durch Zug an den Halteschlaufen individuell regulieren. Die zuschaltbare Rotlicht- und Wärmefunktion unterstützt dabei auf Wunsch die Entspannung. **79,95 Euro**



Shiatsu-Fußmassage, inkl. Rotlicht- und Wärmefunktion

Die Fußsohlen und die Fersen werden mit einer Shiatsu-Massage verwöhnt während eine Kompressionsmassage in drei Intensitätsstufen auf die Fußoberseiten einwirkt. Die zuschaltbare Rotlicht- und Wärmefunktion unterstützt die Entspannung und Belebung wohltuend. **89,95 Euro**



Ärmeldecke (erhältl. in 5 Farben)

Gemütliches Wohnambiente: Flauschige Kuscheldecke mit Ärmel (150 x 240 cm), ideal zum Einkuscheln auf dem Sofa für gemütliche Abende mit ausreichend Platz für Handy, Fernbedienung etc. dank Brusttasche mit integrierter Tasche. Auch in braun, blau, schwarz oder rot erhältlich. **49,95 Euro**



Wärmetiervel (Schlafbär, Schaf oder Maus)

Als wärmender Kuschelfreund für zu Hause - nicht nur für Kinder. Mit nicht herausnehmbarer Hirsekorn-Lavendel-Füllung. Erwärmung in der Mikrowelle oder dem Backofen. Nach Spielzeugnorm getestet. **Je 24,95 Euro**

Kuscheliges für zu Hause

mit praktischer Tasche für Handy, Fernbedienung, etc.



Nur online unter: www.LNShop.de oder unter Telefon 0451/144-1380

Mit detaillierten Informationen zu diesen Artikeln und vielen weiteren besonderen, schönen und nützlichen Angeboten.

Lübecker Nachrichten



Bei telefonischer oder Online-Bestellung fallen zusätzlich Versandkosten an!

Michel Friedman hält Brandt-Rede

LÜBECK. Der Publizist, Jurist und Philosoph Michel Friedman hält die diesjährige Willy-Brandt-Rede Lübeck. Der 67-Jährige kommt auf Einladung der Bundeskanzler-Willy-Brandt-Stiftung und der Hansestadt Lübeck ins Kolosseum und spricht am 18. Dezember um 19.30 Uhr über die Zukunft der Demokratie. „Wenn die Leidenschaft und Energie, mit der die Demokratie bekämpft wird, in großen Teilen der Bevölkerung weiter auf Gleichgültigkeit, Selbstgewissheit oder Trägheit stößt, steht unsere Gesellschaft vor einer Zerreißprobe“, so Friedman. Der Eintritt ist frei. Anmeldung erforderlich unter 0451/1224250, veranstaltungen-luebeck@willy-brandt.de oder www.willy-brandt.de.

Weihnachtssessen des Studentenwerks

LÜBECK. Am Mittwoch, 13. Dezember, bietet das Studentenwerk Schleswig-Holstein in seiner Mensa in Lübeck wieder zwei weihnachtliche Gerichte für Studierende, Hochschulangehörige und Gäste an. In diesem Jahr steht neben dem Klassiker „Entenbrustfilet mit Orangensoße, Apfelrotkohl und Kroketten“ (Studierende 5,30 Euro/Beschäftigte 7,10 Euro / Gäste 7,80 Euro) die vegane Alternative „Planted Chicken mit Orangensoße, Apfelrotkohl und Kroketten“ (Studierende 4,30 Euro/Beschäftigte 6,10 Euro / Gäste 6,80 Euro) auf dem Speiseplan. Als weihnachtliches Dessert lockt ein veganer Bratapfel-Crumble (Studierende 1,00 Euro / Beschäftigte 1,40 Euro / Gäste 1,70 Euro).

E-Sport-Turnier: Zocken auf großer Kino-Leinwand

Werkstattmitarbeiter der Diakonie Nord Nord Ost begeistert vom Angebot in Bad Schwartau.

LÜBECK/ BAD SCHWARTAU. Das war großes Kino und großer E-Sport zugleich: Mitarbeitende mit geistiger oder psychischer Beeinträchtigung aus dem Werkstattbereich der Diakonie Nord Nord Ost traten zu einem E-Sport-Turnier im Movie Star in Bad Schwartau an. Mit dem Turnier schlug die Diakonie Nord Nord Ost ein ganz neues Kapitel in ihrem Sportbereich auf und reagierte damit auf das hohe Interesse der Kollegen. „Wir treffen da den Nerv der Zeit. Gleichzeitig nehmen wir damit eine bundesweite Vorreiter-Rolle im Bereich E-Sport für Werkstattmitarbeitende ein. In dieser Form gibt es das noch nicht“, sagt Dennis Grell von der Medienwerkstatt „20heads“ der Diakonie Nord Nord Ost, der das Projekt mit dem Sportbereich organisierte.

Ein Kinosaal bot den perfekten Rahmen, um auf großer Leinwand und vor anfeuernden Zuschauern auf den Spielkonsolen um den Titel im Fußball-Video-Spiel „Fifa 23“ und „Mario Kart“ zu spielen. Der Modus: Eins gegen eins, im K.O.-System. „Das ist ein Traum, auf so einem riesigen Bildschirm zu zocken, vor allem Mario Kart, das ist ja ein Kult-Spiel“, sagte Philippus Schäfer, der in der Tischlerei der Diakonie Nord Nord Ost arbeitet. Er holte sich am Ende den zweiten Platz. Julian Jelen wiederum war



Strahlende Sieger: Jannik Rommel (links) gewann bei „Mario Kart“ und Julian Jelen holte sich den Titel in „Fifa 23“.

Foto: Timo Schönfelder

der strahlende Sieger in „Fifa 23“. „Ich war beim Spielen echt aufgeregt, das war wirklich ein großer Spaß – allein schon dabei zu sein“, so der Mitarbeitende der Kulturakademie der Diakonie Nord Nord Ost. Das Turnier, für das sich 16 Spieler qualifiziert hatten, folgte auf einen Vorentscheid, bei dem mehr als 60 Werkstattmitarbeitende antraten. „Das war noch mehr, als wir erwartet hatten. Für viele war das Ganze ein echtes Highlight, alle hatten riesigen Spaß und von allen Seiten gab es viele positive Rückmeldungen“,

so Sönke Wollentin vom Sportbereich der Diakonie Nord Nord Ost. Auch wenn es kein herkömmlicher Sport ist, habe E-Sport durchaus eine Berechtigung: „Er schult das Reaktionsvermögen und die Feinmotorik. Da gehört schon Können dazu, auf einem guten Niveau zu spielen.“ Der Erfolg des Turniers gibt den Veranstaltenden recht. „Wir werden den E-Sport jetzt bei uns weiter etablieren, sodass er ein regelmäßiger Teil des Angebots für die Werkstattmitarbeitenden wird“, sagt Dennis Grell. Ab An-

fang nächsten Jahres können sie sich an den Konsolen immer wieder neu beweisen – und vor allem Spaß haben. Menschen mit geistiger oder psychischer Beeinträchtigung, die in den Werkstätten der Diakonie Nord Nord Ost arbeiten, können sich in unterschiedlichen Sportarten ausprobieren. So bietet der Sportbereich zum Beispiel Tischtennis, Fußball und Schwimmen an. Unter anderem geht es darum, sie zu fördern und zu fordern – und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung voranzubringen.

Spiel-Gruppe im Awo-Treff Marli

LÜBECK. Im Awo-Treff Marli findet mittwochs ab 13 Uhr eine Spielgruppe statt. Dort werden nach einer Kaffee- und Kuchenrunde Spiele gespielt, für die man sich über weitere Teilnehmer freut. Wer also Lust auf Brett- oder auch Kartenspiele hat und sich gerne mit anderen Menschen treffen und klönen möchte, wird mittwochs ab 13 Uhr in der Gruppe begrüßt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Awo-Treff Marli befindet sich in der Lauerhofstraße 37 im Erdgeschoss und ist barrierefrei.

Weihnachtliches von Salt Peanuts

LÜBECK. Das Salt Peanuts Christmas Concert ist am Donnerstag, 14. Dezember, ab 20 Uhr im Schuppen 6, An der Untertrave 47a, zu erleben. Zu hören sind jazzige Weihnachtsklassiker und raffinierte Neukompositionen. Die Salt Peanuts Bigband präsentiert sich unter der Leitung von Sven Klammer. Der Eintritt kostet 15/zehn Euro. Karten unter www.luebeck-ticket.de und an der Abendkasse.

St. Aegidien: Jugendchor singt

LÜBECK. Am Sonnabend, 9. Dezember, um 18 Uhr wird der Lübecker Jugendchor von St. Aegidien den berühmten Zyklus „Ceremony o carols“ von Benjamin Britten in den Mittelpunkt seines Konzert-Programmes stellen. Die Leitung hat Kirchenmusiker Eckhard Bürger. Der Eintritt ist frei, eine Spende wird erbeten.

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

STRANDKÖRBE

LUXUS FÜR IHR ZUHAUSE

2849,-

STRANDKORB Fünen

1998,-*

79,-

Abdeckhaube Mitnahmepreis

MATERIAL

Holz: Mahagoni ähnliches Hartholz, Shabby Chic grau, aus zertifiziertem ökologischem Plantagenanbau • Geflecht: Polyrattan Rundfasergeflecht, doppelgeflochten, UV- und farbbeständig • Stoff: Markisenstoff • Wasser- und schmutzabweisend • Beschläge: rostfreier Edelstahl • Fünen führen wir in den Ausführungen Blau gestreift und einfarbig Grau • Größe: ca. 140 cm breit

ZUBEHÖR

2 Lenkrollen mit und 2 Lenkrollen ohne Feststellbremse • alle Doppelrollen sind 360° drehbar • Bullaugen / Federlifter • 2 schwenkbare Tische • 2 Kissen extra • Stoff und Bezüge sind herausnehmbar und waschbar

* alle Preise sind Mitnahmepreise. Kleine Schönheitsfehler möglich. Unser Lieferservice steht für Sie bereit - sprechen Sie uns gerne darauf an.

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

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

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

GESUNDHEITS-TIPP

Muskelprobleme verstehen

Muskelprobleme sind ein weitverbreitetes Problem, das Menschen in jedem Lebensalter betreffen kann. Von alltäglichen Verspannungen bis zu schmerzhaften Muskelzerrungen – Muskelprobleme treten in verschiedenen Formen auf und beeinträchtigen die Lebensqualität.

Muskelziehen ist ein häufiges Problem, das viele von uns erleben. Plötzliche Bewegungen oder übermäßige Belastung beim Sport oder im Alltag können Muskeln reizen und ein gelegentliches oder dauerhaftes Ziehen hinterlassen. Überanstrengte Muskeln sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. In einigen Fällen können sie durch Zerrungen bedingt sein, bei denen Muskelfasern überdehnt oder sogar gerissen werden. Dies kann besonders dann auftreten, wenn der Muskel über seine Belastungsgrenze hinaus, zum Beispiel durch intensives Training oder das Heben schwerer Gegenstände, beansprucht wird.

Aufwärmen und Dehnen: Regelmäßiges Dehnen und Aufwärmen vor und nach körperlicher Aktivität sind entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden. Je nach Intensität des Trainings können 5 – 15 Minuten Aufwärmprogramm ausreichen, um die Flexibilität zu verbessern.

Richtige Technik: Gerade beim Erlernen einer neuen Sportart oder Übungen mit Gewichten, ist es wichtig, die richtige Technik zu beherrschen. Ein Trainer oder ein erfahrener Sportler kann helfen, Bewegungen korrekt auszuführen und Gewichte einzusetzen, die dem eigenen Fitnesslevel entsprechen.

Muskelkrämpfe sind unwillkürliche und schmerzhafte Muskelkontraktionen, die plötzlich auftreten können, sei es während des Schlafs oder beim Sport. Ein Muskelkrampf kann mehrere Minuten andauern und erzeugt oft erhebliche Schmerzen, besonders wenn ein Fuß sich wie eine Kralle verformt.

Dehydration: Dehydration oder Flüssigkeitsmangel ist eine häufige Ursache für Muskelkrämpfe. Insbesondere bei heißem Wetter oder intensivem Training sollte ausreichend Wasser getrunken werden, um die Muskeln hydratisiert zu halten.

Elektrolytungleichgewicht: Ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Kalzium kann ebenfalls Muskelkrämpfe auslösen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an diesen Mineralstoffen ist, kann dazu beitragen, solche Mängel zu verhindern.

Überanstrengung: Eine häufige Ursache für Muskelkrämpfe ist Überanstrengung, insbesondere wenn intensive körperliche Aktivität ohne ausreichende Dehnung und Erwärmung der Muskeln stattfindet. Es ist wichtig, sich vor dem Training angemessen aufzuwärmen und zu dehnen, um das Risiko von Muskelkrämpfen zu reduzieren.

Wenn Sie einen Muskelkrampf erleiden, können Sie versuchen, den betroffenen Muskel sanft zu dehnen, um den Krampf zu lösen, und ihn dabei vorsichtig massieren. Eine



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

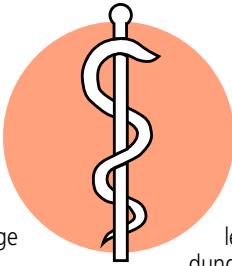
andere effektive Soforthilfe-Methode: Greifen Sie die Zehen, mit Hilfe Ihrer Hand, und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Schienbeins. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

Auch eine warme Dusche oder ein warmes Bad können dazu beitragen, die Muskulatur zu entspannen. Falls Dehydration vermutet wird, sollten Sie ausreichend Wasser oder eine isotonische Getränkemischung trinken. Wenn ein Mineralstoffmangel als Ursache in Betracht gezogen wird, können Sie Nahrungsmittel essen, die reich an Kalium, Magnesium und Kalzium sind, oder Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen.

Wenn Muskeln stark beansprucht werden, können Muskelschmerzen, auch als Myalgien bezeichnet, auftreten. Diese Schmerzen können sich in unterschiedlichen Formen manifestieren – ziehend, stechend oder krampfartig.

Häufig resultieren Muskelschmerzen aus einseitigen Belastungen und Verspannungen von Schulter, Nacken, Knie oder Rückenbereich. Muskelschmerzen können durch Verletzungen, Entzündungen oder Überbeanspruchung der betroffenen Regionen verursacht werden. Ein ganzheitlicher Blick auf den Bewegungsapparat hilft, Fehlhaltungen und Probleme in anderen Körperregionen zu detektieren.

Bei akuten Muskelschmerzen, die durch Überanstrengung oder Sportverletzungen verursacht wurden, ist Ruhe oft die beste erste Maßnahme. Durch Schonung kann sich der betroffene Muskel erholen und heilen. Die Anwendung von Kälte in Form



von Eispackungen kann helfen, Schwellungen und Entzündungen zu reduzieren, insbesondere in den ersten 48 Stunden nach einer Verletzung. Wärmeanwendungen wie warme Bäder, Wärmflaschen oder Heizkissen können bei chronischen Muskelschmerzen oder Muskelverspannungen zur Linderung beitragen, indem sie die Durchblutung fördern und die Muskulatur entspannen.

In schwereren Fällen oder bei anhaltenden Beschwerden kann eine Physiotherapie empfohlen werden, um die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Ein Physiotherapeut kann Übungen und Techniken zur Stärkung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur vermitteln. In einigen Fällen kann die Einnahme von rezeptfreien Schmerzmitteln wie Ibuprofen helfen.

Akupunktur und Akupressur sind traditionelle Methoden aus der chinesischen Medizin, die auf die Stimulation bestimmter Punkte am Körper abzielen. Bei der Akupunktur werden dünnste Nadeln verwendet, während bei der Akupressur Druck auf diese Punkte ausgeübt wird. Beide Techniken können Muskelschmerzen lindern, indem sie die Durchblutung verbessern und Spannungen abbauen.

Stress kann Muskelverspannungen verstärken und Muskelschmerzen verschlimmern. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen, Stress abzubauen und Muskelbeschwerden zu lindern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Was hilft gegen Winterblues?

Fünf Tipps, damit ein Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit keine Chance hat.

Der Winterblues, auch bekannt als saisonale affektive Störung (SAD für englisch: Seasonal Affective Disorder), ist ein jahreszeitbedingtes Stimmungstief, das viele Menschen in der dunklen Jahreszeit betrifft. Die Debeka, der größte private Krankenversicherer in Deutschland, gibt fünf Tipps, die helfen können, schlechte Winterstimmung zu bekämpfen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Tipp 1: Viel Tageslicht: Wer kennt das nicht: Im Winter im Dunkeln zur Arbeit und im Dunkeln nach Hause? Wenn Tageslicht fehlt, schüttet der Körper mehr Melatonin aus, auch als „Schlafhormon“ bekannt. Dann beginnt oft ein Teufelskreis: Menschen werden müde, antriebslos und niedergeschlagen, bleiben überwiegend drinnen, werden dadurch noch schlapper. Auch wenn es schwerfällt: Es ist wichtig, sich aufzurappeln und rauszugehen. Das hilft gegen schlechte Stimmung. Am besten die Mittagspause für einen Aufenthalt im Freien nutzen. Das kurbelt die Vitamin-D-Produktion des Körpers an, die für die Knochengesundheit wichtig ist. Es gilt: sooftes geht raus – auch bei bewölktem Himmel.

Tipp 2: Bewegung: Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen: mindestens 30 Minuten pro Tag spazieren an der frischen Luft oder eine andere Form von körperlicher Aktivität. Das kann

auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vorbeugen.

Tipp 3: Entspannung: Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können Stress abbauen und die Stimmung verbessern. Oft reicht es schon, täglich einige Minuten für Entspannungsübungen einzuplanen – entweder allein zu Hause oder längere Einheiten in der Gruppe mit Coach.

Tipp 4: Gesunde Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Kohlenhydrate heben die Stimmung. Denn sie helfen, das „Glückshormon“ Serotonin zu bilden. Aber Achtung: Der Gesundheit zuträglich sind komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die in Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Zucker fördert eher Diabetes und schlägt sich gerne auf Hüften und Bauch nieder.

Tipp 5: Soziale Kontakte: Der Kontakt mit anderen Menschen, besonders mit Freunden und Familie, steigert das Wohlbefinden und verringert das Gefühl von Einsamkeit, das einen oft im Winter beschleicht. Also: regelmäßig Zeit mit den liebsten Menschen verbringen. Oder sich einer Gruppe anschließen: einen Kurs belegen oder im Verein aktiv werden. Vielleicht eröffnet sich so gleichzeitig ein neues Hobby.

➔ Weitere Tipps auf www.debeka-gesundheit.de

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn es im Bett nicht mehr läuft?

Dieses rezeptfreie Arzneimittel hilft bei sexueller Schwäche

Fühlen Sie sich häufig durch Ihren Arbeits- und Familienalltag gestresst? An Zweisamkeit mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ist kaum zu denken? Oder hat Ihnen der Alltag im Bett die Lust und Leidenschaft geraubt? Das muss nicht sein! Ein rezeptfreies Arzneimittel namens Deseo hilft Ihnen, sexuelle Schwäche zu bekämpfen und Ihr Sexleben wieder genießen zu können.

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben

bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogenitalsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.



Sich wieder spontan der Lust hingeben

Da die Tropfen regelmäßig und unabhängig vom Geschlechtsakt eingenommen werden, kann die so wichtige Spontaneität und Leidenschaft erhalten bleiben. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Weiterer Vorteil: Zudem sind die Arzneitropfen Deseo rezeptfrei in jeder Apotheke oder online erhältlich. Der unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

SCHON GEWUSST?

Mehr als jeder zweite Mann und fast drei von vier Frauen hatten schon einmal sexuelle Probleme wie z.B. Erektionsstörungen oder sexuelle Unlust.*

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei

www.deseo.net

Thema: Rheumatische Schmerzen

Knieschmerzen gezielt behandeln

So kommen Sie beweglich durch den Winter

Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig lei-



„Das Gel hat mir sehr gut geholfen. Schmerzlindernd und gut verträglich.“ (Bernd G.)

den sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen T. quercifolium wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, z. B.

bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx
Schmerzgel
(PZN 18709526)

www.rubaxx.de

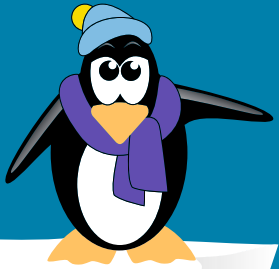
*Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S.653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden.
Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Vitamin B-Komplex

Ratiopharm
60 Stck.



46 %
gespart

statt 23,95 €

12.95 €

Gelomyrtol forte

100 Stck.



40 %
gespart

statt 49,90 €

29.95 €

Aspirin complex

20 Beutel



22 %
gespart

statt 17,98 €

13.98 €

Dolo Dobendan

36 Lutschtabletten



30 %
gespart

statt 14,98 €

10.45 €

Grippostad C

24 Kps.



38 %
gespart

statt 15,97 €

9.85 €

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.

Ginkobil Ratiopharm

120 mg
120 Stck.



41 %
gespart

statt 90,98 €

53.93 €

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 09.12.2023 - 16.12.2023

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

WEITERE EXKLUSIVE JOBANGEBOTE FINDEST DU UNTER

ANGEL DIR DEINEN TRAUMJOB.

KÜSTENFISCHER.DE

EIN ANGEBOT DER: LN

STELLENANGEBOTE

KFZ ANGEBOTE

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

Wir suchen Reinigungskräfte m/w/d für eine Kita in der Lübecker Innenstadt, montags bis freitags in den Morgenstunden. Bewerbungen Montag bis Freitag 9-13 Uhr an: Deha Service & Trading GmbH Tel: 0451 47 95 443 oder 0170 788 12 32

Putzperle für Apartmrentreinigung gesucht!
Normale Reinigungsarbeiten, jeden Sonntag v. 8:00 – 13:00 Uhr Lübeck St. Lorenz Süd, deutschsprachig, mit Anmeldung.
Tel.: 0171 3230252

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

Hansestadt LÜBECK

Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.

- Nachtdienst, Tageszeitreinigung, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
- mobile Teamarbeit möglich (mit Hol- und Bringservice vom Wohnort)
- mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
- Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
- unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
- Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
- Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
- Zuschuss zum NahSH-Jobticket, Mobilitätzuschuss z.B. bei Kauf eines E-Bikes Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 017 / 2023

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

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

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

ELEKTRIKER IM BEREICH PHOTOVOLTAIK (M/W/D)

HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT

- 1.000 € Wechselbonus
- Übertarifliche Bezahlung
- Firmenfahrzeug (auch zur privaten Nutzung)
- Keine Wochenendarbeit
- Unbefristetes Beschäftigungsverhältnis

Pankow
projektentwicklung
photovoltaik für die zukunft

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

VERSCHIEDENES

Alte Briefmarkensammlungen/Nachlässe
v. priv. Sammler gesucht. Diskretion u. Barzahlung werden zugesichert. Gerne auch Münzen. ☎ **0171/7088641**

Christus - für Dich gestorben

Langlaufski zu verschenken. Kontakt: ☎ **0451-622944**

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

Help me!
Wer kann mir beim Einstieg in die Laser Cutter-Welt helfen?
☎ **0151 - 41 64 76 42**

Kaminholz, trocken. ☎ **(01 71) 30 00 406**

Sammler sucht 5 und 10 DM Münzen.
☎ **(0171) 4 721 861**

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

Verschenke 2 gut erhaltene Schlafzimmerschränke, 2m und 3m breit. Schwebetüren u. Spiegel. ☎ **0451-392935**

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

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

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

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

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

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle Nährstoffkombination.

Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und mindern unser Selbstbewusstsein. Dabei handelt es sich bei dem Problem viel häufiger um ein Ungleichgewicht im Nährstoff-Haushalt als um mangelnde Pflege...

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Tatsache ist: Während die eigene Pflege (z. B. Maniküre) natürlich einen wichtigen Baustein für feste Nägel darstellt, ist es damit oft trotzdem noch nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln können letztendlich zahlreiche andere äußere Einflüsse stecken. Zum Beispiel häufiges Händewaschen oder auch das regelmäßige Tragen künstlicher Fingernägel.

Meist liegt die Ursache für brüchige Fingernägel aber nicht außerhalb, sondern innerhalb

unseres Körpers. Und zwar in Form eines Ungleichgewichtes im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. In diesen Fällen brauchen die Nägel statt äußerlichen Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen.

Das Problem an der Wurzel packen
Fragt man österreichische Apotheker, so ist deren klare Empfehlung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten.* Diese sind nun auch in Deutschlands Apotheken erhältlich und haben bereits viele Anwender überzeugt. Sie setzen mit wissenschaftlich belegten Mikronährstoffen genau dort an, wo äußerliche Pflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Silizium reduziert Brüchigkeit
Bei den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen pflanzlichen Silizium-Lieferanten. Er sorgt dafür,

dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Eine aktuelle Studie untermauert dies eindrücklich: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.**

Nägel	Abnahme der Brüchigkeit
Ausgangslage	~1.3
Nach 20 Wochen	~0.6

Die Brüchigkeit von Nägeln ging nach 20-wöchiger Silizium-Einnahme deutlich zurück.

Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für Bruchfestigkeit sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin. Letz-

teres erhöht den Keratin-Anteil im Körper, der die Nägel festigt.

Ideal versorgt
Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die kurmäßige Einnahme eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel hingegen leistet aufgrund der hohen Dosierung der einzelnen Inhaltsstoffe einen wesentlichen Beitrag zu festen Nägeln.

Unser Tipp: Es empfiehlt sich eine kurmäßige Einnahme von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel über 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel in etwa, um sich zu regenerieren.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.
**Barel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

Apotheken-Tipp

bei brüchigen Nägeln

Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✓ Sichtbare und spürbare Ergebnisse

Aktion 2+1 GRATIS
3 x 60 Stk. Packung zum Preis von 2 Packungen.

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
Für Ihren Apotheker. 180 Stk.
PZN 18851135

ANZEIGE

„Kauf-eins-mehr“ für die Tafel

Jubiläumssammlung im Campus Center Lübeck.

LÜBECK. Seit fünf Jahren unterstützen die Wirtschaftsunioren der IHK zu Lübeck sozial und wirtschaftlich benachteiligte Mitmenschen ihrer Stadt. Für ihre Wohltätigkeitsaktion kooperieren sie im dritten Jahr mit Edeka, Aldi und Alnatura im Campus Center Lübeck.

Einkaufen für den guten Zweck: Die Kauf-eins-mehr-Aktion unterstützt die Arbeit der Lübecker Tafel. Wer am Sonnabend, 9. Dezember, zwischen 10 und 17 Uhr seinen Einkauf bei Edeka, Aldi, Barrique oder Alnatura im Campus Center Lübeck erledigt, kann einen Beitrag zur wertvollen Arbeit der Tafel leisten. „In den vergangenen vier Jahren haben wir mehr als 500 Kisten und damit knapp zehn Tonnen Lebensmittel für die Lübecker Tafel gesammelt. Kauf-eins-mehr ist bei den Wirtschaftsunioren, dank der Spenderinnen und Spender, zur Tradition geworden“, sagt Projektleiter Jannik Fuhrmann. „Daher wollen wir im fünften Jahr an die Erfolge der Vorjahre anschließen und laden alle herzlich zur erneuten Teilnahme an der Aktion ein.“

In den Lebensmittelgeschäften des Campus Center Lübeck (Hochschulstadtteil) bleibt es bei dem bewährten Prinzip: Der Kunde kauft zusätzlich zu seinem Bedarf ein, zwei oder beliebig viele Produkte mehr und übergibt diese nach dem Bezahlen den Wirtschaftsunioren an ihrem Stand. Für die Tafel sind vor allem haltbare Grundnahrungsmittel wie beispielsweise Konserven, Nudeln oder Fertiggerichte als Spende geeignet. Bei der Auswahl helfen den Kunden vorgedruckte „Einkaufszettel“ und Informationsschilder.

Um im Jubiläumsjahr wieder eine große Menge Lebensmittel an die Tafel zu übergeben, übernehmen die Wirtschaftsunioren gern den Einkauf für alle, die nicht selbst vor Ort einkaufen gehen können. Eine vorherige Geldspende auf das Konto der Lübecker Tafel genügt. Die Höhe der Spende ist frei wählbar, jeder Beitrag hilft:

Konto: Tafel Lübeck e.V.
IBAN: DE17 2307 0700 0040 4244 00
Verwendungszweck: Kauf 1 mehr.

Musik von Grieg und Schubert

LÜBECK. Bei der letzten Klaviermatinee des Jahres am Sonntag, 17. Dezember, ab 11 Uhr im Haus Eden, Königstraße 2, wird Daniel Fritzen im ersten Teil des Konzertes Edward Grieg spielen. Es ist das letzte Set der Reihe und zugleich das letzte Opus der Lyri-

schen Stücke von Grieg. Im zweiten Teil des Konzerts erfolgt die Darbietung einer frühen Sonate Franz Schuberts und außerdem dessen extrem schwierige Wanderer-Fantasie op. 15 C-Dur, D 760. Der Eintritt ist frei, Spenden sind erwünscht.

BiZ am 12. Dezember geschlossen

LÜBECK. Das Berufsinformationszentrum (BiZ) ist am 11. Dezember ab 12 Uhr und am 12. Dezember ganztätig wegen einer internen Veranstaltung geschlossen. Darüber hinaus ist das BiZ der Agentur für Arbeit Lübeck, Hans-Böckler-Straße 1, montags von 8

bis 15.30 Uhr, dienstags und freitags von 8 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 8 bis 17 Uhr geöffnet. Es kann ohne Termin besucht werden. Das BiZ kann auch zwischen den Feiertagen am 28. und 29. Dezember von 8 bis 12 Uhr sowie ab 2. Januar besucht werden.

Hamburg-Tag mit Museumsbesuch

LÜBECK. Der Wanderverein Lübeck bietet am 12. Dezember einen Ausflug nach Hamburg mit Besuch des Museums für Kunst

und Gewerbe an. Anmeldung bei Giesela Brede, Telefon 0451/622614, und Almut Nebeck 0451/1213714 bis Montag um 19 Uhr.



Frohe Festtage beginnen hier!

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10 - 20 Uhr

- » **2.12. / 09.12. / 16.12. / 23.12.2023**
Weihnachtsmann & Wichtel zum 1. Advent, inklusive Gratis Fotoshooting mit dem Studio Nordlicht und Bild als Andenken oder zum Verschenken, gratis zum Mitnehmen.
- » **02.12.2023**
Musiker Joe Green, Zauberkünstler und Kinderschminken gratis für die Besucher/Innen.
- » **09.12.2023**
Musiker Duo Bridges & Hooks sorgen für musikalische Unterhalten, Ballonkünstler und Karikaturistin kreieren gratis besondere Andenken.
- » **16.12.2023**
Musiker Duo Bridges & Hooks sorgen für musikalische Unterhalten, Zauberer und Kinderschminken gratis für die Besucher/Innen.
- » **23.12.2023**
Weihnachtsmann+Wichtel, Ballonkünstler und Karikaturistin sorgen für gratis Unterhaltung und besondere Andenken zum Mitnehmen.





Über 50 Geschäfte und Restaurants



Dänischburger Landstraße 81 | 23569 Lübeck | www.luvshopping.de

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 49 - 6

REISEBÜRO
Behrens

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME



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:

• 18.01. – 21.01.2024
• 22.02. – 25.02.2024

pro Person im DZ
nur € 239,90

EZ-Zuschlag: € 89,-



3-Tage Reise

Barberini-Museum Potsdam

mit Top-Ausstellung „Munch.Lebenslandschaft“

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung 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

Reisetermine:

• 07.01. – 09.01.2024

pro Person im DZ
nur € 269,90

EZ-Zuschlag: € 99,-



4-Tage Reise

Saisoneroöffnung in Edinburgh

mit Top-Hotel zum Schnäppchenpreis

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • Fährüberfahrt mit DFDS-Fähren Amsterdam-Newcastle-Amsterdam • 2 x Übern. an Bord inkl. 2-Bett-Kabinen innen und Frühstücksbuffet • 1 x Übern. im Hotel im Zentrum von Edinburgh mit Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • große Stadtrundfahrt in Edinburgh mit Reiseleitung

zubuchbar: • Doppelkabine außen p. P. € 39,-

Reisetermin:

• 19.03. – 22.03.2024

pro Person im DZ/DK innen
nur € 279,90

Zuschlag EZ/EK innen: € 99,-



3-Tage Reise

„Grüne Woche“ Berlin 2024

Verbinden Sie Kulturelles & Kulinarisches

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im 4*-Hotel Leonardo Berlin Mitte • 2 x Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Föhn etc. • große Stadtrundfahrt in Berlin mit Reiseleitung • Eintritt zur Messe mit Hin- & Rücktransfer • viel Freizeit zum Shoppingbummel in Berlin

Reisetermine:

• 19.01. – 21.01.2024
• 23.01. – 25.01.2024
• 26.01. – 28.01.2024

pro Person im DZ
nur € 239,90

EZ-Zuschlag: € 99,-



6-Tage Reise

Bad Kissingen

Entspannen im Wellness-Hotel

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übern. im Komforthotel „Sonnenhügel“ • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x Abendbuffet • Getränkepaket zum Abendessen von 18 bis 20 Uhr (Wein, Softgetränke, Biere) • Rundfahrt „Romantische Straße“ mit Aufenthalt in Rothenburg o.d.T. • Panoramaausflug in die Rhön mit Besuch des Klosters Kreuzberg • tägl. Eintritt in die „Wasserwelt“ im Hotel • 1 x Leihbademantel pro Gast

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

Reisetermin:

• 21.01. – 26.01.2024

pro Person im DZ
nur € 579,90

EZ-Zuschlag: € 89,-



8-Tage Reise

Kultur & Genuss an Italiens Adria

Die azurblauen Urlaubsküsten der weltberühmten Adria erwarten Sie bei milden Temperaturen

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Zw.Übern./HP auf der Hin- u. Rückreise • 5 x Übern. im 3*-Komforthotel an der Adria • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x Abendessen mit 3-Gang-Menü • Ausflug Rimini und San Marino • Ausflug San Leo u. Santarcangelo • Ausflug Pesaro & Urbino • alle Ausflüge u. Rundfahrten mit Reiseleitung • Besuch einer Weinkellerei mit Verkostung

zubuchbar: • Lagunenstadt Venedig p. P. € 33,- (Bootskosten sind Extras)

Reisetermin:

• 24.03. – 31.03.2024

pro Person im DZ
nur € 699,90

EZ-Zuschlag: € 149,-

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. Tourismustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.



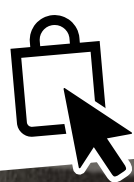
JETZT CB APP LADEN!
Angebote, Rabatte, Fashion u.v.m.
Jetzt laden unter cbmode.de/app



**NUR
MIT DER
CB APP**
BIS SAMSTAG
16. DEZEMBER

20% RABATT AUF ALLES

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



GILT AUCH IM **ONLINESHOP**
UNTER **CBMODE.DE**

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



cboutlet.de



cbmode.de

Calvin Klein

derbe

Levi's

ONLY

JACK&JONES



Kleinigkeit

u.v.m.