

EUTIN | MALENTE WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 27. Januar 2024 • kostenlos

Sicherheit geht vor

Landrat und Fachbereichsleiter beteiligten sich an einem Seminar mit dem Thema Katastrophenschutz Ostholstein. **SEITE 2**

Workshop für freies Musizieren

Die Kreismusikschule Ostholstein bietet in Kooperation mit der Musikschule Lübeck zwei Workshops an. **SEITE 3**

Gewinnspiel

Der Wochenspiegel verlost Freikarten: Zu gewinnen ist ein Besuch bei „Momsen und Brodowy“ im Kabarett in Plön. **SEITE 7**

Zustellung: 0451/144-1826
Redaktion: 04521/702724
Anzeigen: 0451/144-1111, Fax -1010

Literarischer Abend

SÜSEL. Unter dem Titel „Lesemenschen“ stellen am Freitag, 9. Februar um 19 Uhr Swantje, Klara und Michael Meininghaus und Matthias Hieber interessierten Menschen lesenswerte Bücher vor. Diese vier „Lesemenschen“ wollen mit ihren Empfehlungen Lust aufs Lesen machen und Bücher vorstellen, die sie selbst gern gelesen haben. In gemütlicher Atmosphäre im Gemeindehaus An der Kirche 4 in 23701 Süsel gibt es Titlempfehlungen aus der Belletristik und dem Sachbuchbereich.

Mit dem Theaterbus zum Ballett

EUTIN. Im Theater Lübeck steht das Ballett „Cinderella“ auf dem Programm. Am 2. März fährt der Theaterbus ab Plön über Bad Malente, Eutin und Ahrensböck nach Lübeck. Wer an der Theaterfahrt teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis 2. Februar bei den örtlichen Ansprechpartnern an.
Für Plön: Katrin Willer (Theater Lübeck), Tel. 0451/7088-220.
Malente/ Eutin: Ute Würfel, Tel. 04521/71891 o. 0162/2120881
Ahrensböck: Susanne Baréz, Tel. 04525/3528 o. 0163/5163301.

Pilgern durch den Schlossgarten

EUTIN. Den winterlichen Schlossgarten bei einem Spaziergang entdecken können Interessierte am Sonnabend, 27. Januar. Der erfahrene Pilgerbegleiter Thomas Lafrentz startet den Gang um 15 Uhr am Taufbrunnen im Garten hinter dem Evangelischen Zentrum an der Schloßstraße 13. Während des etwa 90-minütigen Weges halten die Pilger mehrfach an, um Ausblicke zu genießen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Freuen sich auf das Candle Light Shopping am 1. Februar (v.l.): Martin Klehs (Stadt Eutin), Regine Mix (WVE), Julia Matthiensen (ETG), Janina Klöcker (ETG) und Marcus Gutzeit (WVE). hfr

Candle Light Shopping in Eutin

Geschäfte länger geöffnet / Kostenfreie Nachtwächter-Rundgänge

EUTIN. Die Eutiner Innenstadt wird in warmes und gemütliches Kerzenlicht gehüllt. Wenn die Sonne gegen 16 Uhr langsam untergeht, werden die ersten Kerzen von den Eutiner Nachtwächtern angezündet. Es ist der Auftakt zur Candle Light Shopping am 1. Februar. Die teilnehmenden Geschäfte öffnen am Donnerstag bis 20 Uhr ihre Türen.

Das Projekt wird im Rahmen des Förderprojektes „Eutin macht mit“ organisiert. Beim

Candle Light Shopping handelt es sich um die Siegeridee aus dem Themengebiet Illumination. Für die Umsetzung fand ein Austausch mit dem Ideengeber statt.

Die Eutiner Gewerbetreibende wurden dazu aufgefordert, sich an der Aktion zu beteiligen. Für die Umsetzung stellt die Eutin Tourismus GmbH allen teilnehmenden Geschäften LED-Kerzen zur Verfügung. „Das besondere Shopping-Erlebnis wird mit musikalischer Untermalung aus dem Rosenpavillon am Marktplatz be-

gleitet“, freut sich Michael Keller, Geschäftsführer der Eutin Tourismus GmbH.

Zum Rahmenprogramm zählen ebenfalls historische Nachtwächter-Rundgänge, die an diesem Abend kostenlos angeboten werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnehmeranzahl ist allerdings begrenzt.

- 1. Führung: 16.30-17.30 Uhr
- 2. Führung: 17-18 Uhr
- 3. Führung: 18-19 Uhr
- 4. Führung: 18.30-19.30 Uhr

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

UK SH
UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein

**Rauchen Sie oder haben Sie geraucht?
Sind Sie zwischen 55 und 79 Jahre alt?**

Melden Sie sich im Rahmen der *Hanse Solace Studie* zum kostenlosen Lungencheck an:
www.hanse-lungencheck.de



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

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

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
www.goldankauf-dose.de

Kompetente Lohnbuchhaltung!
Selbstständiger Bilanzbuchhalter
übernimmt zuverlässig Ihre lfd.
Lohnbuchhaltungen. Angebot unter
04521/8248495 oder kontakt@
lobu-digital.com Herr Gräffe

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

WolleHobby
Lübeck GmbH & Co. KG
WSV
bis zum 10.02.2024
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

Wir schleifen und verlegen z.B. Parkett,
Dielen, Laminat, Teppiche, PVC u.v.m.
www.janneck-kai.de. 0160-94773232

AUTO ADAM
kauft
fast jeden Pkw & Lkw
auch defekt, Unfall-/Totalschaden
Sofort Bargeld, prompte
Abmeldung u. Abholung
24-Std.-Tel.-Service, auch sonntags
Rufen Sie an,
04 51 / 57010
HL, Roggenhorster Straße 13
www.AUTO-ADAM.de

KÜCHE?
Seit über 50 Jahren vertraut man
Schöppich – aus gutem Grund!
individuell & familiär
Küchen
Tiefen ... hat Ihre Küche!
Schöppich
seit 1973
Bad Schwartau - www.schoepich.de

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 und an allen bekannten Vorkaufsstellen

SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1
Innenstadt Mühlenbrücke 1 Mo-Fr 9.30 - 17.30 Uhr 0451/73993
Travemünde Rose 12 - Mo+Di & Do+Fr 10-12:30 Uhr
ANKAUF Gold & Silber
LIVE Kurse! Schmuck, Diamanten, Zahngold..
Luxusuhren von Rolex, Patek Philippe, Audemars Piguet, Omega, IWC..
Orden, Militaria, Münzen, Medaillen, Postkarten, Briefmarken uvm.
Auch **VERKAUF** von Goldbarren, Münzen & Silberbarren bei uns!
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

Info-Abend zur Organspende

SCHÖNWALDE A.B. Etwa 8500 Patienten stehen derzeit in Deutschland auf der Warteliste für ein Spenderorgan. Dem gegenüber stehen jährlich nur rund 2500 Transplantationen. Mit einem Info-Abend zur Organspende am 31. Januar um 19.30 Uhr in den Räumen des Museums will der Förderverein Dorfmuseum Schönwalde (Alte Schule, Am Ruhsal, 23744 Schönwalde) rund um die Organspende aufklären.

„Da in Deutschland die Bereitschaft zur Organspende ausdrücklich mittels Spendenausweis erklärt werden muss, möchte wir die Gelegenheit geben, sich einmal intensiv mit dem Thema auseinander zu setzen und Frage direkt beantwortet zu bekommen“, sagt Marc Dobko-

witz, Vorsitzender des Fördervereins zur Motivation für den Info-Abend.

An dem Abend werden nicht nur die rechtlichen und medizinischen Fragen erörtert. Die Organspende soll auch aus Sicht der Empfänger betrachtet werden. Dazu hat sich Anja Wiebe aus Schönwalde bereiterklärt über die Erkrankung ihres Sohnes und die Auswirkungen für die Familie zu berichten. Bei Felix wurde eine chronische Herzmuskelentzündung diagnostiziert. Im Januar 2022 erhielt der damals Dreijährige ein Kunstherz. Im Mai wurde er dann auf die Warteliste für ein Spenderherz gesetzt. „Es war ein Glück, dass schon im Juli, nach zur 72 Tagen, ein passendes Herz gefunden war“, erinnert sich Anja Wiebe.

Beratungswoche im Studienkreis

EUTIN. In diesen Tagen erhalten Schüler ihre Halbjahreszeugnisse — Grund zur Freude für die einen, für andere dagegen eine bittere Enttäuschung. Wie Familien gut mit einem schlechten Halbjahreszeugnis umgehen können, weiß der Studienkreis in Eutin. Vom 5. bis 9. Februar lädt das Nachhilfe-Institut Eltern und ihre Kinder zu einer Beratungswoche ein.

„Entspricht das Zeugnis nicht den Erwartungen, gilt es zunächst einmal, Ruhe zu bewahren“, rät Thomas Momotow vom Studienkreis. „Es ist verständlich, wenn Eltern über schlechte Noten ihres Kindes enttäuscht sind oder sich Sorgen machen.“ Von spontanen Reaktionen wie Schimpfen und Bestrafen rät er

jedoch ab. „Denn das Kind ist normalerweise ebenso unglücklich wie die Eltern und braucht in dieser Situation ihre besonnene Unterstützung.“ Wichtig sei deshalb, dass die Eltern gemeinsam mit ihrem Kind die Ursachen für die schlechten Noten herausfinden. Danach gehe es darum, einen Plan mit realistischen Zielen aufzustellen, damit das Kind das Schuljahresziel noch erreicht. Was beim Schuljahres-Endspurt immer nützt, seien Methoden, die das Lernen erleichtern.

■ **Studienkreis Eutin, Diana Hermann, Plöner Str. 27a, 23701 Eutin Tel. 0 45 21/7 35 36 (Mo.-So. 7-22 Uhr), eutin@studienkreis.de www.studienkreis.de/nachhilfe-eutin**

Sicherheit geht vor

Teilnahme am Seminar: Landrat und Fachbereichsleiter informieren sich über Bevölkerungsschutz auf der Führungsebene der Kreise

EUTIN. Bereits im Rahmen seines Amtsantritts hat Landrat Timo Gaarz sein Ziel kommuniziert, den Aufgabenbereich Katastrophenschutz eine hohe Priorität zukommen zu lassen und ihn beim Kreis Ostholstein inhaltlich sowie personell stärken zu wollen. Die Sturmflutsituation an der Ostseeküste im vergangenen Herbst hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig ein gut aufgestellter Katastrophenschutz für die Zukunft ist.

In diesem Zuge hat er dem Kreistag einen Stellenplanentwurf vorgelegt, der einen Personalaufwuchs in diesem Bereich vorsieht und der vom Kreistag mehrheitlich beschlossen wurde.

Darüber hinaus hat Landrat Gaarz Mitte Dezember gemeinsam mit Dr. Uwe Jürgens, Fachbereichsleiter Sicherheit und Gesundheit des Kreises Ostholstein, an dem dreitägigen Seminar „Bevölkerungsschutz auf der Führungsebene der Kreise und kreisfreien Städte“ in der Bundesakademie für Bevölkerungsschutz und Zivile Verteidigung in Bad Neuenahr-Ahrweiler zusammen mit anderen Landräten aus ganz Deutschland teilgenommen. Die Seminarinhalte waren die Notfallplanung und Krisenmanagementstrukturen auf Kreisebene oder die Risikoanalyse unter Berücksichtigung kritischer Infrastrukturen.

„Ich freue mich sehr, dass unser Landrat als untere Katastrophenschutzbehörde mit mir



Landrat Timo Gaarz und Dr. Uwe Jürgens vor der Bundesakademie für Bevölkerungsschutz.

zusammen an diesem Seminar teilgenommen hat und damit auch seine persönliche Haltung für diesen wichtigen Bereich sehr deutlich macht“, sagte Dr. Uwe Jürgens nach dem Seminar.

Im Hinblick auf eine mittel- und langfristige Katastrophenbewältigung erarbeitet der Kreis Ostholstein zusammen mit dem Kreisfeuerwehrverband und den unterstützenden öffentlichen und privaten Katastrophenschutz- und Hilfsorganisationen derzeit einen Katastrophenschutzbedarfsplan, der die Grundlage für die künftige organisatorische, technische und ma-

terielle Ausrichtung des Katastrophenschutzes des Kreises Ostholstein bildet.

Im Rahmen einer Risikoanalyse werden zunächst anhand von lokalspezifischen Modellszenarien die Bedarfe und die erforderlichen Bewältigungskapazitäten bestimmt. Als mögliche Szenarien werden auch das Küstenhochwasser oder Starkregeneignisse, Hitzewellen und langanhaltende Stromausfälle detailliert analysiert und im Nachgang hierzu die wesentlichen Anforderungen an den Katastrophenschutz des Kreises Ostholstein abgeleitet.

Versammlung der Feuerwehr

QUISDORF. Die Feuerwehr Majenfelde-Quisdorf lädt am 2. Februar um 19.30 Uhr zur Jahreshauptversammlung ein. Treffpunkt ist das Feuerwehrgerätehaus in der Majenfelder Landstraße 12 a.

OH-Museum geht in die Pause

EUTIN. Sonntag enden im Ostholstein-Museum die Ausstellungen „Markus Lüpertz. Erfindung und Wahrheit“ und „Frauenbilder“. Das Museum macht im Februar Pause. Ab 3. März startet „Moment und Dauer“, Bilder des Malers Lars Möller aus Hamburg.

KINO

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

Programm bis 31. Januar:
► **„Die Chaosswestern und Pinguin Paul“**
Do. bis So., Di. u. Mi. 15.30 Uhr, Sa. u. So. 15.30 u. 17.45 Uhr
► **„Sterne zum Dessert“**
Do. bis Sa. u. Mi. 15.45 Uhr, So. 18 Uhr, Di. 20.15 Uhr
► **„Priscilla“**
Do. u. Fri. 17.45 Uhr, Di., Mi. 20 Uhr
► **„Munch“**
Do. bis Sa. 18 Uhr, So. u. Di. 15.45 Uhr, Mi. 20.15 Uhr
► **„The Beekeeper“**
Do. bis So. 20.15 Uhr, Di., Mi. 18 Uhr
► **„The Palace“**
Do. bis So. 20.15 Uhr, Di., Mi. 18 Uhr

ANZEIGE

Thema nächtlicher Harndrang:
„Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zu-

nächst nur am Tag, dann aber auch in der Nacht. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

Sensible Blasenwand
Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in

der Folge oft schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

Geheimtipp aus Österreich
Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckt Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen

Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden. Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen.

„Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

Durch Studien belegt
Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.² Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“



Unser Tipp:
Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

¹ Name und Alter geändert.
² Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

APOTHEKEN-TIPP

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ **Stärkt die Blasenmuskulatur**
- ✓ **Rein pflanzlich**
- ✓ **Kurmäßige Einnahme empfohlen**

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
60 Stk.; **PZN 15390969**

Ehrenamt digital: Vereinscloud

EUTIN. Der Kreis Ostholstein stellt Vereinen und ehrenamtlichen Initiativen kostenfrei die „VereinsCloud OH“ zur Verfügung. „Die VereinsCloud“ ist ein digitales Werkzeug im Rahmen des Projektes „Smart Kreis OH Lab“. Zu der „VereinsCloud OH“ gehören Angebote für eine gemeinsame Dateiablage, die Gestaltung von Websites, ein Projektmanagementsystem oder die Möglichkeiten zur Dokumentbearbeitung und Kalendernutzung. Interessierte Vereine können sich für einen kostenfreien Zugang zu der „VereinsCloud OH“ an Andrea Kraske (a.kraske@kreis-oh.de, Telefon 04521/788 270) wenden. Weitere Infos gibt es unter www.smart.kreis-oh.de.

Theater Lübeck sucht Dolmetscher

LÜBECK. Vom 29. Januar bis 8. März wird der italienische Regisseur Pier Francesco Maestrini am Theater Lübeck Gaetano Donizettis Oper „Die Regimentstochter“ inszenieren. Dafür wird ein Dolmetscher gesucht für die Abläufe bei Regie und Kostümbteilung. Anwesenheit bei den Anproben ist erforderlich. Zeitumfang/Honorar nach Absprache. [Info:j.revelle@theaterluebeck.de](mailto:info.j.revelle@theaterluebeck.de)

Sprechstunden des SoVD im Februar

EUTIN. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Ostholstein bietet im Februar wieder Sprechstunden nach telefonischer Terminvereinbarung (Tel. 04521/2877) ein.

Eutin (Albert-Mahlstedt-Str. 39): 5./6. Februar (8.30 bis 15.15 Uhr), 12./13. Februar (8.30 bis 15.15 Uhr), 19./20. Februar (8.30 bis 15.15 Uhr), 26./27. Februar (8.30 bis 15.15 Uhr)

Bad Schwartau (Familienzentrum der Lebenshilfe, Eutiner Str. 10): 1. Februar (13.30 bis 15 Uhr), 15. Februar (13.30 bis 15 Uhr)

Neustadt (Rosengarten 10, Familienzentrum Küste): 6. Februar (14.30 bis 16 Uhr)

Oldenburg (Familienzentrum Oldenburg, Schuhstr. 19): 7. Februar (14.30 bis 16 Uhr, 20. Februar (14.30 bis 16 Uhr)

Landkirchen (Kirchblick 8a (Post)): 21. Februar (13.30 bis 15 Uhr).

Topfschlagen im schönen Rhythmus

Workshops zum Thema freies Musizieren / Improvisation

EUTIN. Jeder kann improvisieren: Unter dieser Maxime kooperiert die Kreismusikschule Ostholstein mit der Musikhochschule Lübeck und bietet nun gleich zwei Workshops zum Thema „Freies Musizieren“ an.

Musik erfinden ohne Noten, Musik mit Alltagsgegenständen – „Petra Marcolin, Leiterin der Kreismusikschule Ostholstein freut sich sehr, diese außergewöhnlichen Kurse anbieten zu können: „Gewöhnlich ist Improvisation als Kurs nicht Bestandteil des regulären Angebots in Musikschulen, abgesehen vielleicht von Unterricht in Jazz. Umso bereichernder, dass wir dies nun in Eutin anbieten können“, sagt sie. Besonders spannend ist es natürlich, gemeinsam mit anderen in einer Gruppe kreativ zu werden und neue musikalische Ideen zu entwickeln. Ab April soll sogar ein regelmäßiger Kurs für Improvisation stattfinden.

Prof. Corinna Eikmeier, federführende Koordinatorin des Projekts an der Musikhochschule Lübeck und Dozentin für Instrumental und Gesangspädagogik, erläutert: „Im Zentrum des Projekts steht der gemeinsame Unterricht von Studierenden und erfahrenen Lehrkräften, der nach



Die Kreismusikschule Ostholstein bietet zwei Workshops für freies Musizieren an. Foto: Marcus Dewanger

den Osterferien Ende April 2024 auch regelmäßig in der Kreismusikschule Ostholstein angeboten werden soll.“ Zum Auftakt finden die beiden Workshops statt. Im Dreierteam unterrichten Studenten der Musikhochschule Lübeck maximal 20 Teilnehmer.

Der erste Workshop am 17. Februar ist beginnt um 14.15 Uhr und richtet sich an Kinder im Grundschulalter. Der zweite Workshop am 3. März ist für Jugendliche ab zehn Jahren sowie für Erwachsene gedacht. Beginn

ist um 14.15 Uhr. Die Workshops dauern rund drei Stunden.

Treffpunkt ist in der Waldstraße 13 in 23701 Eutin. Für Getränke, Obst und Kekse ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine schriftliche Anmeldung per Formular für Workshops auf der Website www.kreismusikschule-oh.de ist notwendig.

Auskünfte und Informationen erteilt das Büro der Kreismusikschule Ostholstein in Eutin, Tel. 04521/ 788-560 oder -550

„Jetzt ist die Zeit“ – Gedenk-Gottesdienst

EUTIN. Anlässlich des Gedenktages an die Opfer des Nationalsozialismus (27. Januar) lädt die Ev. Kirchengemeinde Eutin am Sonntag, 28. Januar, um 10.30 Uhr zu einem besonderen Gottesdienst ein. Der Gottesdienst findet im Gemeindesaal an St. Michaelis statt.

„Damals haben große Teile der Kirche geschwiegen“, sagt Pastorin Maren Löffelmacher, „das darf uns heute nicht noch einmal passieren! Unter der Überschrift „Jetzt ist die Zeit“ wollen wir als Kirche deshalb angesichts von Auschwitz nicht nur das „Nie wieder!“ bekräftigen. Zugleich erinnern wir daran: Vielfalt und Freiheit sind Merkmal des christli-

chen Glaubens.“ Das gilt es hervorzuheben, gerade vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklung in unserem Land. Mit den Plänen rechter Netzwerke zur massenhaften Deportation von Menschen mit Migrationsgeschichte und unliebsamen Einstellungen, ist für Christen eine Grenze zur Unerträglichkeit überschritten.

„Darum laden wir ein, in diesem Gottesdienst trotz unterschiedlicher Lebenseinstellungen und Meinungen zusammenzustehen für Offenheit, Versöhnung und Menschenfreundlichkeit, wie es Jesus von Nazareth vorgelebt hat“, sagt Löffelmacher.

Markenprozess Malente im Fokus

MALENTE. Die Tourist Information Malente lädt Kollegen, Leistungsträger, Mitglieder der Wirtschaftsvereinigung, Vertreter der Politik, Vermieter, Geschäftstreibende sowie Mitglieder des Tourismusausschusses zum zweiten Termin des Markenprozesses Malente ein. Treffpunkt am 1. Februar ist von 18 bis 21 Uhr das Kurhaus Malente. Nach dem ersten Workshop sollen diesmal erste Ergebnisse und Pläne vorgestellt und weitere Schritte vereinbart werden. Teilnahmebestätigung wird bis zum Ende der nächsten Woche erbeten und kann per E-Mail an info@tourismus-malente.de erfolgen.

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

WWF
Jetzt Pate werden!

ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT

Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen: WWF Deutschland, Tel.: 030.311 777-702 oder im Internet: wwf.de/paten

Geschäftswelt – Anzeige –

Plissee-Rabattaktion bei M-Line

Plissees machen jeden Raum schöner.

Die Firma M-Line hat sich an ihrem Standort in Ratekau sehr gut etabliert. Der Familienbetrieb findet großen Anklang, so die Inhaberin Monika Koptein.

Informieren Sie sich über die besonderen Preise in den Bereichen Plissee und Wabenplissee. Das Teba Wabenplissee hilft Ihnen, Energie zu sparen und trotzdem Wärme und Wohlfühl in den eigenen vier Wänden zu genießen.

Das kleine, aber wirkungsvolle Geheimnis des Wabenplissees liegt in den sechseckigen Luftpolstern, die sowohl Wärme als auch Kälte am Fenster abfangen. Bis zum 17. Februar gibt es im Plissee Bereich **33% Rabatt** auf die tollen hochwertigen Produkte sowie **10% Rabatt** auf Insektenschutz von Teba. Ab einer Bestellung von 5 Plissees werden keine Montagekosten berechnet. Natürlich können Sie auch eine Beratung hinsichtlich der anderen Produkte Sonnenlicht- und Insektenschutz erhalten.

Schneiden Sie diesen Artikel aus und schon profitieren Sie von dem tollen Rabatt. Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

M-Line Sonnenschutz & Ambiente Monika Koptein
Bäderstraße 24 | 23626 Ratekau
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 10-17 Uhr, Mi., Fr. 10-16 Uhr
Tel. 0 45 04 / 20 50 22
www.mline-sonnenschutz.de; info@mline-sonnenschutz.de
Instagram: @m_line_sonnenschutz; Facebook: @mlinesonnenschutz

Inhaberin Monika Koptein und Mitarbeiterin Ann Kathrin Scholmeyer sind begeistert von der Teba Plissee Kollektion

Gardinen SCHLICHTING Unsere Winterangebote

35 % auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 29.02.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

Wir waschen Gardinen

35 % auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 29.02.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

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

Feuchtigkeit und Nässe
„Wir lösen Ihre Probleme“

Nasse Wände? Feuchte Keller?
Abdichten und Trockenlegen ohne aufzugraben

- Kellersanierung • Schimmel-Saniersysteme • Malerarbeiten
- Elastische Fugen • Balkon-/Terrassen-Sanierung
- Balkonbeschichtung • Flachdachabdichtung • Betonsanierung

Fritz Flink
Meisterbetrieb seit 35 Jahren

23689 Pansdorf ☎ 04504-4770

Betr.: Scharfschießen Schießgebiet HOHWACHTER BUCHT

Im Schießgebiet **HOHWACHTER BUCHT** und auf den **Truppenübungsplätzen Putlos und Todendorf** werden im Monat **Februar 2024** außer an Sonn- und Feiertagen Schießübungen von Land auf See in das durch Tonnen gekennzeichnete Warngbiet und, darüber hinaus, in ein durch Tonnen kenntlich gemachtes Gefahrengbiet, durchgeführt.

Für Putlos und Todendorf gelten für den Monat Februar 2024 grundsätzlich folgende Schießzeiten:

Montag bis Donnerstag 0900 - 1700h
Freitag 0900 - 1230h
zusätzlich Mittwoch und Donnerstag bis 2030h

Die Schießzeiten sind ohne Gewähr.

Während des Schießens werden für die Warngebiete PUTLOS und / oder TODENDORF Sichtzeichen an den Signalstellen HEIDKATE, HUBERTSBERG, WESSEK, BLANKECK und HEILIGENHAFEN und auf den Sicherungsfahrzeugen gezeigt.

Die Signalstelle Leuchtturm Neuland ist ein **zusätzliches Tagessignal**, welches sich durch Sensoren gesteuert bei **Dämmerung** automatisch ausschaltet. Maßgebend sind dann die übrigen Signalstellen.

Das unbefugte Betreten der durch Schranken und Schilder gekennzeichneten Übungsgelände - auch außerhalb der Schießzeiten - ist **verboten**.

(Achtung: Lebensgefahr!)

Das Warngbiet auf See ist in den oben genannten Schießzeiten gefährdet. Das Befahren ist gemäß Verordnung über Sicherungsmaßnahmen für militärische Sperr- und Warngebiete an der schleswig-holsteinischen Ost- und Westküste und im Nord-Ostsee-Kanal vom 1. Juni 2012 (BANz. AT 11.06.2012 V1), zuletzt geändert durch die Verordnung vom 8. April 2013 (BANz. AT 15.04.2013 V1) verboten. Es finden auch außerhalb dieser festgesetzten Schießzeiten Übungen statt, bei denen Leucht- und Signalmunition - außer Signal rot - verschossen wird.

Im Auftrag
Im Original gezeichnet
Josten
Hauptmann

Welche weiterführende Schule für mein Kind?

Jetzt erfahren, welche Schule in Ihrer Region am besten abschneidet unter www.LN-online.de/schulcheck

Unterstützung bei dieser Frage gibt es im großen LN-Schulcheck.

QR-Code scannen. Und immer informiert sein.

Lübecker Nachrichten LN

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)

FEIERN SIE MIT UNS!
Am 3. Februar 2024
von 10 bis 14 Uhr

UMZUG DER FIRMENZENTRALE

Der Neubau bietet mehr Platz, Service und Innovation!

Hinter Marco Wilms, Geschäftsführer sowie dem gesamten Team von Ostsee-Medizintechnik GmbH liegen turbulente Tage, Wochen und Monate. Der Grund für diese besondere Stimmungslage liegt am Bau der neuen Firmenzentrale, ca. 8 km vom langjährigen Standort im Gleisdreieck 34 entfernt.

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



Baubegleitung mit der Firma Montagebau Hansa GmbH: v.l.n.r. Tobias Ahrholz (Bauingenieur), Denny Zech und Marco Wilms (Ostsee-Medizintechnik), Gerrit Gerdtz (Bauingenieur).

Das neue Gebäude ist unter der Adresse Estlandring 7 im Gewerbegebiet Genin in Lübeck zu finden. Zahlreiche Parkplätze stehen den Kunden fortan zur Verfügung. Die Kabinen für die Versorgung mit orthopädischen Hilfsmitteln, wie z.B. Beinprothesen, Einlagen und Maßschuhen sind jetzt viel geräumiger. Die Werkstattflä-

chen wurden erweitert, und die Anzahl der verfügbaren Räume wurde erhöht.

Das neue Firmengebäude rundum gelungen. Helle Räume und ein tolles Serviceangebot stehen den Kunden seit Mitte Januar zur Verfügung. Auch für die Mitarbeiter erhöht sich die Motivation enorm.

Der Umzug in die neue Firmenzentrale war unumgänglich, da sich das Team von Ostsee-Medizintechnik GmbH in den vergangenen Jahren ständig vergrößert hat. Neben weitläufigeren und modernen Geschäftsräumen sind besonders die unmittelbare Nähe zu den öffentlichen Verkehrsmitteln und der Komfort, den ein neues Gebäude bietet, ausschlaggebend für die Wahl des neuen Firmensitzes.

Das neue Hauptgebäude wird den erhöhten Ansprüchen der Ostsee-Medizintechnik GmbH an die Infrastruktur und Ausstattung gerecht. Es verfügt neben modernen orthopädischen Werkstätten und Büro- und Schulungsräumen über große Lagerflächen für zahlreiche Reha-Hilfsmittel.

Der Anproberaum für individuelle Hilfsmittel ist mit einer neu eingerichteten Gang- und Haltungsanalyse ausgestattet und erfüllt die Anforderungen der Pass-teilehersteller für Prothesen und Orthesen und die neuesten gesetzlichen Qualitätsstandards.

Mit dem Umzug in das neue Gebäude möchte die Ostsee-Medizintechnik GmbH ihren Kunden ein noch höheres Maß an Service und Qualität bieten.

„Der Bezug der neuen Räumlichkeiten stellt einen weiteren Meilenstein in unserer erfolgreichen 28-jährigen Firmengeschichte dar. Damit bieten wir unseren Mitarbeitern ein hochmodernes und attraktives Arbeitsumfeld, in dem sie sich wohlfühlen und das die

Zusammenarbeit und den Teamgeist fördert. Genau wie regelmäßige und zielgerichtete Entwicklungs- und Weiterbildungsmaßnahmen gehört auch das zu den zentralen Voraussetzungen für eine langfristige Mitarbeiterbindung“, so Marco Wilms, Geschäftsführer von Ostsee-Medizintechnik.

Die Investition in den Stammsitz von Ostsee-Medizintechnik stellt einen wichtigen Meilenstein in der Innovations- und Servicestrategie des Orthopädietechnik-Unternehmens dar.

„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.“

Sie sind herzlich eingeladen am 3. Februar 24 am Tag der offenen Tür gemeinsam mit uns zu feiern!“

Ihr Marco Wilms



**OSTSEE
MEDIZINTECHNIK**
SCHULUNGSZENTRUM

SICHERN SIE SICH SCHON JETZT UNSERE MODERNEN UND VERKEHRSGÜNSTIG GELEGENEN SCHULUNGSRÄUME!



Das neue Ostsee-Medizintechnik Schulungszentrum finden Sie im Estlandring 7 in 23560 Lübeck. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0451 – 290 71 50 | g.schuetz@ostsee-mt.de

- Räumlichkeiten im 1. OG, mit Fahrstuhl und barrierefreiem Zugang
- 2 Schulungsräume, 40 m² & 120 m², Trennwand entfernbar
- 35 Tische, 70 Stühle (erweiterbar auf 100 Stühle)
- Neuestes technisches Equipment
- Im Erdgeschoss steht ein weiterer 18 x 6 m langer Raum zur Verfügung, der für Workshops u.v.m. benutzt werden kann
- Eine komplett ausgestattete Küche
- Auf Anfrage sind Getränke & Catering zubuchbar
- Verkehrsgünstige Lage: 5 min vom Autobahnkreuz Lübeck (Abfahrt BAB 20 Lübeck-Genin)
- Parkplätze stehen zur Verfügung

Bei Bedarf bieten wir eine Gang- und Haltungsanalyse an.



Reservierungen nehmen wir ab sofort gern entgegen!

GROSSE ERÖFFNUNGSFEIER

TAG DER OFFENEN TÜR in der neuen Geschäftsstelle Zentrale & Werkstatt

Kommen Sie vorbei:
Estlandring 7 in
23560 Lübeck-Genin

Am 3. Februar 2024 öffnen wir von 10 bis 14 Uhr unsere Türen und laden Sie herzlich ein, einen besonderen Tag mit uns zu verbringen.

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm und der Möglichkeit, unsere neue Zentrale und Werkstätten zu erkunden.

- **WERKSTATTFÜHRUNGEN:** Erhalten Sie exklusive Einblicke in unsere modernen Werkstätten und erfahren Sie mehr über unsere innovativen Arbeitsprozesse.
- **E-MOBIL-PROBEFAHREN:** Tauchen Sie ein in die Welt der Elektromobilität und testen Sie unsere neuesten Modelle bei einer Probefahrt.
- **SOLLSO® LAUFRAD PROBEFAHREN:** Entdecken Sie die Welt der nachhaltigen Mobilität mit dem umweltfreundlichen sollso® Lauftrad. Probieren Sie es selbst aus!
- **GLÜCKSRAD:** Drehen Sie am Glücksrad und gewinnen Sie!
- **EINFÜHRUNG GANGANALYSE:** Erfahren Sie, wie eine professionelle Ganganalyse Ihnen helfen kann, Ihren Gang zu verbessern und Ihre Gesundheit zu fördern.
- **ROLLIBASKETBALL ZUM MITMACHEN:** Wir laden Sie ein, aktiv teilzunehmen und die Herausforderungen dieses aufregenden Rollstuhlsports auszuprobieren. Machen Sie mit!
- **FUSSDRUCKMESSUNG:** Nutzen Sie die Gelegenheit, eine präzise Fußdruckmessung durchführen zu lassen. Erhalten Sie wertvolle Informationen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Fußgesundheit.

Wir freuen uns darauf, Sie an diesem Tag begrüßen zu dürfen!



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

DIGITALE MESSTECHNIK FÜR KOMPRESSIONSSTRÜMPFE UND BANDAGEN

Ostsee-Medizintechnik setzt auf innovative Messtechniken für eine optimale Versorgung im Bereich medizinischer Hilfsmittel. Der Bodytronic von Bauerfeind ermöglicht eine präzise und kontaktlose 3D-Vermessung der Beine bis zur Hüfte.

Mit der automatischen Drehplattform und schneller Datenerfassung wird nicht nur eine effiziente Anwendung für Patienten und Fachpersonal gewährleistet, sondern auch die Basis für die Auswahl passgenauer Kompressionsstrümpfe und Bandagen geschaffen.

Die grafische Darstellung von Belastungssituationen erlaubt eine umfassende Analyse, während die detaillierte Dokumentation eine präzise Nachverfolgung und Anpassung der Versorgung ermöglicht.

Diese innovative Nutzung von Hilfsmitteln verbessert nicht nur den Arbeitsablauf im Sanitätshaus, sondern stellt sicher, dass die Patienten individuell betreut werden.



Vereinbaren Sie gleich einen Termin in unserer Zentrale in Lübeck, Tel. 0451 – 290 71 50.

ZENTRALE | SANITÄTSHAUS | WERKSTÄTTEN | SCHULUNGSZENTRUM

Estlandring 7 NEU 23560 LÜBECK Tel. 0451 290 71 50

Für Sie vor Ort: Seit fast 30 Jahren sind wir Spezialist im Orthopädietechnik-Handwerk und bieten Ihnen die gesamte Leistungspalette eines Sanitätshauses!

WEITERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK
Schlutuper Str. 7
Tel. 0451 582 412 88

LÜBECK
Moisliger 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



FINDE DEINEN
TRAUMJOB
IM NORDEN

KÜSTENFISCHER.DE



Technische Hochschule Lübeck
Ausbildungsplatz zur/zum Chemielaborant/in (m/w/d)

Ausbildung
 Lübeck

Europäisches Hansemuseum Lübeck gGmbH
Teamleitung Museumsshop/Ticketing (m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck

ZVO Energie GmbH
Planungsingenieur (m/w/d)

Vollzeit
 Sierksdorf

Timmendorfer Strand Niendorf Tourismus GmbH
Ausbildung zur/m Kauffrau/-mann für Tourismus und Freizeit

Ausbildung
 Timmendorfer Strand

Mea Vita Neumünster GmbH Haus Uhlspeegel
Pflegedienstleitung (m/w/d)

Vollzeit
 Mölln

Knabe + Horn GbR Bauleitungsbüro
Bauleiter Hochbau (w/m/d)

Vollzeit
 Lübeck

Diakonische Dienstleistungsgesellschaft mBH
Reinigungskräfte (m/w/d)

Voll- o. Teilzeit
 Neustadt

12.699 Stellen
und 6.200 Arbeitgeber
warten auf
Dich.



Eine Big Band des Ostsee-Gymnasiums gibt es seit 25 Jahren in Timmendorfer Strand.

OGT

Alle sind dabei

Jubiläumskonzert der OGT Big Band am Sonntag im Seehotel

TIMMENDORFER STRAND. Seit 25 Jahren fördert Dr. Axel Ster, Musiklehrer am Ostsee-Gymnasium Timmendorfer Strand (OGT) und Dozent an der Musikhochschule Lübeck, den Nachwuchs im Jazz. „Axel Ster ist eine Feuerseele und brennt für seine Sache“, sagt der künstlerische Leiter der Jazz Baltica Nils Landgren. Mit Nils Landgren hat die OGT Big Band eine besondere Verbindung: Seit vielen Jahren tritt man zusammen bei Jazz Baltica auf, gemeinsam spielte man in Schweden und Japan.

Zum 25-jährigen Jubiläum der OGT Big Band ist nun wieder ein gemeinsames Projekt geplant. Am Sonntag, 28. Januar gibt es unter der Leitung von Axel Ster ein Konzert im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand. Gäste sind Nils Landgren, Ingolf Burkhardt, Solo-Trompeter der NDR Big Band sowie die MHL-Big Band der Musikhochschule Lübeck mit Prof. Bernd Ruf – die Band gibt es auch seit 20 Jahren. Bei dem Konzert sind mit Vincent Niessen, Ilja Ruf und Christian Höhns drei Preisträger des renommierten Jazz Baltica IBSH Förderpreises dabei, die alle in der OGT Big Band aufgewachsen sind. Auch Michél von Wussow, stimmungsvoller Newcomer der deutschen Popszene und Ex-OGT Big Band Mitglied, wird mit jazzigem Gesang einheizen.

Karten sind im Ostsee-Gymnasium, bei der TSNT, Timmendorfer Platz 10 in Timmendorfer Strand sowie an der Abendkasse für 25 Euro (12 Euro Schüler und Studierende) erhältlich. Online gibt es Tickets bei lübeck-ticket.

Gemeindevertreter tagen am Dienstag

MALENTE. Die Gemeindevertreter Malente treffen sich am 30. Januar um 18 Uhr im Haus des Kurgastes in der Bahnhofstraße 4a in 23714 Malente.

Eiswelt Scharbeutz wird verlängert

SCHARBEUTZ. Die „Eiswelt Scharbeutz“ geht bis Sonntag, 11. Februar, in die Verlängerung. Der Schlusstag wirbt mit Eis- und Feuer-Shows (Clownerie, Eiskunstlauf und Feuershow) zwischen 13 und 17 Uhr. Wer Sonntag bunt verkleidet kommt, erhält von 11 bis 16 Uhr freien Eintritt auf die Eisfläche. Zudem ist in Scharbeutz von 12 bis 17 Uhr verkaufsoffener Sonntag.

60+- Frühstück“ in der Waldkirche

TIMMENDORFER STRAND. Miteinander frühstücken und Gedanken austauschen – die Kirchengemeinde Timmendorfer Strand lädt zum 60+-Frühstück am 30. Januar um 10 Uhr ein. Thema dieses Frühstücks sollen schmackhafte Eintöpfe aus den Familien sein (Rezepte bitte auf DIN A4 Bogen mitbringen). Die Rezepte sollen zum „Eintopfkochbuch“ gebündelt werden.

60plus - Frühstück“, 30. Januar, 10–12 Uhr, Pastor-Pfeiffer-Haus, Zur Waldkirche 1, 23669 Timmendorfer Strand. Anmeldung: Tel. 04503/ 2582 oder per E-Mail kg-timmendorf@kk-oh.de

Caesar-Klein-Schule stellt sich vor

RATEKAU. Wie ist der Alltag an der Caesar-Klein-Schule in Ratekau? Antworten folgen beim Tag der offenen Tür am 2. Februar von 14.30 bis 17 Uhr. Schüler begleiten Rundgänge und präsentieren Projektarbeiten, Lehrer erläutern das pädagogische Profil.

Gemeindefrühstück in Süsel

SÜSEL. Die Kirchengemeinde Süsel lädt alle Gemeindeglieder zum Frühstück ein: Donnerstag, 22. Februar von 9.30 bis 11 Uhr (An der Kirche 4 in 23701 Süsel).

Fahrradausrüstung für Bedürftige

EUTIN. Seit über acht Jahren werden in der Fahrrad-Selbsthilfswerkstatt Eutin im Hof des ehemaligen Katasteramtes (Carl-Maria-von-Weber-Str. 20) gespendete Fahrräder in Stand gesetzt und an Bedürftige weitergegeben. Seither haben bereits über 1100 Fahrräder ihren Besitzer gewechselt, viele wurden repariert. Die Fahrrad-Selbsthilfswerkstatt Eutin hat aus dem Härtefallfonds des Landes Schleswig-Holstein Fahrradkörbe, -helme, -schlösser und Kindersitze besorgt, die sie nun kostenfrei an Berechtigte weitergeben möchte. Für Sonnabend, 10. Februar, ist zwischen 10 und 14 Uhr daher ein Aktionstag geplant für die Empfänger dieser Leistungen:

- Bürgergeld (SGB II)
 - Arbeitslosengeld
 - Sozialhilfe (SGB XII)
 - Wohngeld
 - Asylbewerberleistungen
 - Kinderzuschlag
 - BaföG/Ausbildungsbeihilfe
- Ein Nachweis ist vorzulegen. Ebenfalls ist das Fahrrad mitzubringen, mit dem die Dinge genutzt werden sollen.

Info: Fahrrad-Selbsthilfswerkstatt unter „www.fahrradwerkstatt-eutin.jimdofree.com“ oder Tel. 0151/ 578 167 65.

Familienzentrum sucht Helfer

EUTIN. Das Familienzentrum Eutin mit den Frühen Hilfen ist Anlaufstelle für Schwangere und Familien mit Kindern von 0-6 Jahre. Die Mitarbeiter beraten Eltern bei Fragen.

Dazu gehört auch die praktische Hilfe durch Familienhelfer im Alltag. Wer junge Familien und die weiteren Angebote des Familienzentrums unterstützen möchten, kann im Familienzentrum mitmachen. Die nächste kostenlose Schulung findet ab dem 9. März in Eutin statt.

Informationen/Fragen: Familienzentrum Eutin (Albert-Mahlstedt-Str. 28, 23701 Eutin), Kinderschutzbund Ortsverband Eutin, Telefon 04521/ 8309088

RENAULT CLIO

Sofort verfügbar

Renault Clio Evolution S Ce 65
Ab mtl.

149 €

Leasing: Fahrzeugpreis: 16.980 €. Leasingsonderzahlung: 2.413,92 €. Laufzeit: 60 Monate. Gesamtleistung 50.000 km. Monatsrate: 149 €. Gesamtbetrag: 11.353,92 €. Ein Kilometer-Leasingangebot für Privatkund/-innen von Renault Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S. A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss. Gültig bis 29.02.2024.
Renault Clio S Ce 65, Benzin, 49 kW: Gesamtverbrauch (l/100 km): niedrig: 6,4; mittel: 4,9; hoch: 4,5; Höchstwert: 5,6; kombiniert: 5,2; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 118. Renault Clio: Gesamtverbrauch kombiniert (l/100 km): 7,0 – 4,3; CO₂-Emissionen kombiniert (g/km): 122 – 96 (nach gesetzl. Messverfahren, Werte nach WLTP). Abb. zeigt Renault Clio Esprit Alpine mit Sonderausstattung.

Ihr Renault Händler in Lübeck und Bad Malente
www.LZautomobile.de

Fragen Sie uns nach unseren Angeboten.

Lüdemann & Zankel AG
Kruppstraße 4 – 6
23560 Lübeck-Genin
Tel.: 0451/ 58906-0

Autohaus Zankel e.K.
Lütjenburger Straße 98
23714 Bad Malente
Tel.: 04523/ 9866-0



Werner Momsen und Matthias Brodowy in ihrem dritten Stück.

Viermal gut gelacht

Zeitgeist Comedy/Kabarett Programm in der Aula am Schiffsthal in Plön / Karten zu gewinnen

PLÖN. Das Theater Zeitgeist hat ein tolles Kabarett-Programm organisiert. Gleich vier hochkarätige Gäste werden in der in der Aula am Schiffsthal (Am Schiffsthal, 24306 Plön) in Plön auftreten.

Lennart Schilgen sieht Verklärungsbedarf. Er dichtet und singt gegen eine unzureichende Wirklichkeit an.

☐ Lennart Schilgen „Verklärungsbedarf“,



Sonnabend, 10. Februar, 19.30 Uhr, 20 Euro

Herr Momsen hat ein neues Hobby: In seiner Freizeit kümmert er sich um den kleinen Leuchtturm auf der Hallig Dröge. Kurz vor einer schweren Sturmflut begegnet er einem verzweiferten Mann in schickem Anzug: Ein Manager einer großen Consulting-Firma.

☐ Momsen & Brodowy, Gestrandet und Netz weg, Sonnabend, 2. März, 19.30 Uhr (Ausverkauft!), Sonntag, 3. März, 11 Uhr, 22 Euro

Mit „Abschiedstour“ setze ich auf die ganz großen Gefühle, nachdem ich mit „Die Diplom-Animatöse“ jahrelang auf die ganz kleinen Gefühle gesetzt habe: Christine Prayon, bekannt als Birte Schneider aus der „ZDF heute show“.



☐ Christine Prayon, Abschiedstour, Sonnabend, 23. März, 19.30 Uhr, 22 Euro

Anka Zink kommt mit „Gerade noch mal gut gegangen“ direkt aus dem schwarzen Loch. Genau so anziehend und eine ebenso starke Gravitation erzeugend.

☐ Anka Zink, Gerade nochmal gutgegangen, Sonnabend, 27. April, 19.30 Uhr, 20 Euro

Karten für alle Veranstaltungen in der Aula am Schiffsthal sind hier erhältlich: Tourist Info Eutin, Buchhandlung Schneider, Plön (Nur Direktverkauf, keine Vorbestellung, keine Reservierung).



), Buchhandlung am Markt, Preetz, im Internet unter www.theater-zeitgeist.de

☐ Verlosung (3 x 2 Karten für die „Momsen & Brodowy“ Matinee) Karten gewinnen kann, wer am Sonnabend oder Sonntag, 27. oder 28. Januar, unter Telefon 0137 / 800 36 14 anruft. (Telemedia interactive GmbH; Kosten pro Anruf 0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunknetz).



Holtex



Einzelteile bis zu 70 % reduziert!

DAMEN

große Auswahl
Hosen
verschiedene Modelle
+ Farben
Gr. 36-52
~~59,95~~ ~~39,95~~

5.00

Fleeceweste
verschiedene Farben
Gr. S-3XL
~~24,95~~

10.00

Fleece-/Sweatjacke
z.T. mit Kapuze,
Gr. S-3XL
~~39,95~~

19.95

Flanellhemd
kariert,
kuschelig warm
Gr. M-3XL
~~59,95~~



19.95

große Auswahl
Pullover
viele verschiedene
Modelle
+ Farben
Gr. S-XXL
~~59,95~~

29.95

Thermohose
Form Greta + Cora
Gr. 38-48, 19-24
~~69,95~~



29.95

HERREN

**Marken-Stretchhose
+ Jeans**
diverse Modelle,
Farben +
Größen
~~10.00~~

10.00

**Sweatshirt +
Pullover**
riesige Modellauswahl
in vielen Größen

15.00 20.00 25.00

Autofahrer-Cordhose
schwarz, marine
cognac o. stein
Gr. 50-64, 25-32
~~59,95~~

25.00

Softshelljacke
verschiedene Farben,
mit Kapuze
innen kontrastfarbig,
Gr. S-3XL
~~59,95~~

25.00

**Steppjacke o.
Steppweste**
Wählen Sie selbst!
verschiedene Farben,
Gr. L-8XL
~~99,95~~

50.00

WÄSCHE

**Trägerhemd mit Spitze
dazu passender Slip**
rot + flieder
Gr. 38-46
~~12,95~~ je ~~6.95~~
Gr. 48-52
~~14,95~~ je ~~8.95~~



Damen-Nachthemd
100% Baumwolle, verschiedene
Modelle, Gr. 36-54
~~24,95~~

9.95

Damen-Schlafanzug lang
100% Baumwolle, verschiedene
Farben, Gr. 36-54
~~34,95~~

19.95

Herren-Unterhemd
weiß, Fein- u. Doppelripp
100% Baumwolle, Gr. 5 – 10
passender Slip
~~8,95~~ je nur ~~2.00~~

2.00

Jogging-/Freizeithose
mit Motivprint 100% Baumwolle
blau
Gr. 48-106
~~16,95~~

9.95

Herren-Freizeitanzug
pflegeleicht, marine
Gr. 48-58
~~59,95~~
Gr. 25-30
~~69,95~~

44.95

49.95

SCHUHE

**Damen- u. Herren
Filzpantoffel**
Gr. 37-45
~~9.95~~

9.95

Damen-Moonboots
kuschelig warm
Gr. 36-42
~~10.00~~

10.00

Damen-Stiefeletten dolce vita
verschiedene Modelle
Gr. 37-41
~~39,95~~

14.95

**Damen-Slipper /
Stiefeletten** la strada
verschiedene Modelle,
Gr. 37-42
~~49,95~~

29.95

Damen-Lederstiefel GERRY WEBER
Gr. 37-42
~~79,95~~

49.95

klassischer
Herren-Lederschnürer
schwarz
Gr. 41-46
~~59,95~~

39.95



HEIMTEXTILIEN

Waschhandschuh o. Seiftuch
verschiede Designs
~~3,95~~



1.95

Handtuch Cawo
verschiede Designs, 2. Wahl
~~14,95~~



7.95

Duschtuch
verschiede Designs, 2. Wahl



~~26,95~~

16.95

Luxus-Daunenbettdecke
Bezug: feinsten Daunenbatist
100% Baumwolle
Füllung 90% weiße neue Gänsedaunen
10% Federn, Kl. 1 Gr. 135 x 200 cm
~~349,-~~
Übergröße Gr. 155 x 220 cm
~~399,95~~



199.95

269.95

Lübeck Posener Str. 5 · Tel. 0451 / 40 00 60
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr · Samstag: 9.30–15.00 Uhr

Lübeck-Moisling August-Bebel-Str. 25–29 · Tel. 04 51 / 2929 90
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr · Samstag: 9.30–14.00 Uhr

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

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




**Inspektion, HU/AU,
Klima- und Bremsen-
service, Reifen und Räder**

Wir kaufen Ihren PKW!

Henning Automobile

V O L V O

Volvo PKW Vertragswerkstatt
Inh. Torsten Henning
Tel. 04 51 / 48 66 34-0
Fackenburger Allee 78b · 23554 Lübeck



Wassermann

21.01. - 19.02.

Diese Woche geht's darum,
nicht lange zu fackeln.
Denn Ihr Charme öffnet die
Tür zu manchem Herzen,
und eine wundervolle Nach-
richt kann Ihrer Seele Flügel
verleihen.

[illegible]

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

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

Das Digitale Wohnzimmer

Frischer Wind in der Königsstraße mit dem neuen LN Digital Store

LÜBECK. Der 15. Januar 2024 ist ein Grund zum Feiern: Seit knapp zwei Monaten lädt der LN Digital Store in der Königsstraße Besucher in eine gemütliche Atmosphäre ein, ein Ort, der als neuer Heimathafen für die Lübecker Nachrichten fungiert und Gäste dazu einlädt, sich wie zu Hause zu fühlen. Die Besucher:innen haben hier die Gelegenheit, die digitale LN nicht nur zu lesen, sondern zusätzlich hautnah am Bildschirm zu erleben und auszuprobieren. Der moderne Anstrich sowie die freundliche Dekoration bilden das Herzstück des LN Digital Stores in der Lübecker Innenstadt.

Seit dem 17. November 2023 können Interessierte das Angebot nutzen, LN EPaper oder LN Plus vor Ort zu testen. Dieser Service erfreut sich großer Beliebtheit bei den Kund:innen. Im Gegensatz zu eventuellen Vermutungen, dass persönliche Beratung in Zeiten der Digitalisierung zurückgehen könnte, betont Jörg Mikolajewski aus der Marketingabteilung der LN: „Interessierte haben hier die Möglichkeit, sich intensiv über Produkte, Vorteile und besondere Angebote unverbindlich und vor allem persönlich beraten zu lassen.“ Kund:innen, die von den Angeboten überzeugt sind, können hier nicht nur ein Abo für LN+ und das E-Paper abschließen, sondern auch direkt ein Ta-



Im LN Media Store Königsstraße werden die Kunden und Leser kompetent beraten. Foto: Sanner

blet erwerben. „Wer möchte, kann sich sein Tablet auch gleich vor Ort einrichten lassen und es direkt mitnehmen“, fügt Mikolajewski hinzu.

LN TICKETWELT JETZT IM LN DIGITAL STORE

Und das Beste? Der LN Digital Store beherbergt auch die LN-Ticketwelt, die den Kundinnen vielfältige Angebote rund um Konzerte und Veranstaltungen bietet. Die bisherige Bilanz des LN

Digital Stores fällt äußerst positiv aus. „Wir sind dabei, den LN Digital Store weiter zu optimieren und an die Bedürfnisse unserer Leserinnen anzupassen“, erklärt Mikolajewski. „Kundenanregungen wurden dankend aufgenommen, nun geht es darum, diese in die Realität umzusetzen“, ergänzt er. Der LN Digital Store ist nicht nur ein Ort des Fortschritts, sondern vor allem ein Ort des Miteinanders – fast wie im Wohnzimmer der eigenen vier Wände!

Yoga für Schwangere und zur Stabilisierung der Hormone

LÜBECK. Für Schwangere ab der 16. Schwangerschaftswoche bietet die VHS Lübeck ab Donnerstag, 8. Februar, einen speziellen Yogakurs an. Mit Atemübungen, Yogaübungen und -haltungen sowie Meditationen erhalten Schwangere eine Vielzahl an Hilfsmitteln für den Alltag. Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. (Kurs-Nr. 301-774F, 7 Termine, 42,- Euro, erm. 27,50 Euro). Wer an diesem Kurs teilnehmen möchte, aber an diesem Termin verhindert ist, kann sich den 16. Mai vormerken – dann findet ein zusätzlicher Kurs

Schwangerschaftsyoga statt. (Kurs-Nr. 301-784F, 8 Termine, 47,50 Euro, erm. 31,50 Euro) Passend zum Thema gibt es am Donnerstag, 7. März, einen Yogakurs, der den Hormonhaushalt während unterschiedlicher Zyklus- und Lebensphasen nachhaltig stabilisieren soll. Unter dem Titel „Move with your Cycle“ wird angestrebt, durch hormonelles Gleichgewicht das körperliche sowie mentale Wohlbefinden zu steigern. Die positiven Einflüsse können während der drei Phasen des Menstruationszyklus, aber auch in der Perime-

nopause (ab Ende 30) und in der Menopause erfahren werden. (Kurs-Nr. 301-764F, 14,50 Euro, erm. 10,50 Euro) Darüber hinaus bietet die VHS am Samstag, 9. März, unter dem Titel „Selbstbewusste Frauen haben mehr vom Leben“ einen Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung an. (Kurs-Nr. 106-110F, 22,- Euro, erm. 15,- Euro)

Interessierte können sich online anmelden über www.luebeck.de/vhs oder über die VHS Geschäftsstelle in der Huxstraße 118-120, Tel. (0451) 122-4021.

RANZENPARADE IM LUV SHOPPING

26.01.2024 & 27.01.2024

Mit vielen tollen Aktionen, wie Sonderverkauf von Schulranzen durch Leder Freytag, gratis Fotopoint, Mitmachaktionen bei EDEKA Martens, Ballonkünstler Salvatore Sabbatino, u. v. m.!

10 € LUV-Gutschein

für die ersten 150 Ranzenkäufe

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

KNUTZEN HOME

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

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

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

PLISSEES NACH MASS

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

BIS ZU

35%

RABATT AUF DIE

Sun*Light

KOLLEKTION

WOHNACCESSOIRES & DEKOARTIKEL

In unseren Filialen

Entdecken Sie unser großes Sortiment an Dekoobjekten, Kunstblumen, Vasen, Bildern und dazu passende Heimtextilien.

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

Herz-Kreislauf-System: Unser Lebensmotor

Das Herz-Kreislauf-System, mit dem Herzen als zentralem Motor, ist entscheidend für unsere Gesundheit. Neben physischen Herzerkrankungen gibt es auch das faszinierende Phänomen des „gebrochenen Herzens“, das emotionale und physische Aspekte verbindet. Erfahren Sie hier mehr darüber.

Herz-Kreislauf-System: Grundlagen

Das Herz-Kreislauf-System, bestehend aus Herz und Blutgefäßen, ist essentiell für das Leben. Es versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen und hilft, Abfallstoffe zu entsorgen. Das Herz, als zentrale Pumpe, hält dieses System in Gang.

Das Herz pumpt Blut durch ein dichtes Netzwerk von Blutgefäßen, versorgt Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Es ist ein lebenswichtiges Organ und besteht aus vier Hohlräumen – zwei Kammern (Ventrikel) und zwei Vorhöfen (Atrien) – sowie vier Herzklappen. Die koordinierte Kontraktion der Kammern ermöglicht die kontinuierliche Blutzirkulation. Im Ruhezustand schlägt unser Herz etwa 70 Mal pro Minute und steigert seine Aktivität bei Anstrengung, um den Sauerstoffbedarf der Muskeln zu decken.

Herzerkrankungen: Eine stille Gefahr: Herzerkrankungen sind vielfältig und können von koronaren Herzerkrankungen bis zu Herzrhythmusstörungen reichen. Mithilfe von Herzkrankgefäßen versorgt sich das Herz selbst mit

Sauerstoff und Nährstoffen. Ablagerungen in diesen Gefäßen können den Blutfluss jedoch stören und zum gefürchteten Herzinfarkt führen, sobald ein Blutgerinnsel ein Gefäß blockiert. Ein Herzinfarkt, oft ausgelöst durch derartige, verstopfte Herzkranzgefäße, ist eine der häufigsten Todesursachen. Rauchen, Übergewicht und hoher Blutdruck erhöhen das Risiko erheblich.

Herz-Kreislauf-Stillstand: Ein Notfall: Beim Herz-Kreislauf-Stillstand handelt es sich um eine plötzliche Unterbrechung der Herzfunktion. Er ist eine der dritthäufigsten Todesursachen außerhalb des Krankenhauses in Deutschland und erfordert sofortige medizinische Maßnahmen.

Bedeutung der Ersten Hilfe: Da viele Herz-Kreislauf-Stillstände zu Hause auftreten, ist die Kenntnis und das Vertrauen in Laienreanimation von unschätzbarem Wert. Eine sofortige Herzdruckmassage durch Anwesende kann die Überlebenschancen dramatisch erhöhen, indem sie sie verdoppelt bis verdreifacht. Schulungen und Kurse sind weit verfügbar und werden dringend empfohlen.



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

Das „Gebrochene Herz“-Syndrom: Das Gebrochene-Herz-Syndrom, auch als Stress-Kardiomyopathie bekannt, ist eine seltene, akut einsetzende Funktionsstörung des Herzmuskels, die meist durch starke emotionale oder physische Stressfaktoren ausgelöst wird, wie den Verlust eines geliebten Menschen. Ältere Frauen sind häufiger betroffen.

Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarkts, einschließlich Brustschmerz und Atemnot. Die gute Nachricht ist, dass das Gebrochene-Herz-Syndrom meistens vorübergehend ist und sich das Herz normalerweise vollständig erholt. Allerdings unterstreicht das Phänomen auch die Verbindung zwischen emotionaler und kardiovaskulärer Gesundheit. Die Pflege der mentalen Gesundheit ist somit ein wichtiger Teil der Herzgesundheit.

Vorbeugung und Bewusstsein: Das Herz, als Motor unseres Herz-Kreislauf-Systems, spielt eine zentrale Rolle in unserer Gesundheit. Es ist ein lebenswichtiges Organ, das sowohl physische als auch emotionale Aspekte unserer Gesundheit beeinflusst. Die Bewusstseinsbildung und Prävention von Herzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Stillstand und Phänomenen wie „das gebrochene Herz“ sind wichtig, um die Gesundheit zu fördern und Leben zu retten.

Unser Herz braucht unsere ständige Aufmerksamkeit und

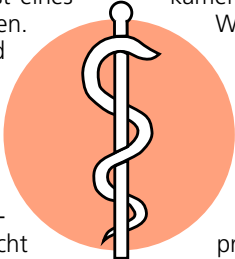
Pflege. Bei gesundheitlichen Fragen und Bedenken ist es insofern immer ratsam, einen Facharzt zu konsultieren. Regelmäßige Kontrollen des Blutdrucks und Cholesterinspiegels sind wichtig. Gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, ausreichend Schlaf und gegebenenfalls Medikamente können helfen, diese Werte zu regulieren.

Herzratenvariabilität und Biofeedback: Schlüssel zur Stressbewältigung: Gerade negativer Stress kann Bluthochdruck und Herzprobleme verursachen.

Neben Techniken wie Meditation, tiefen Atemübungen und regelmäßigen Pausen ist Biofeedback eine effektive Methode, um unser Bewusstsein für körperliche Reaktionen wie Herzschlag und Blutdruck zu steigern.

Die Herzratenvariabilität, kurz HRV, zeigt, wie flexibel unser Herz auf unterschiedliche Situationen reagiert. Veränderungen in der HRV finden sich häufig bei stressbedingten Erkrankungen wie Depressionen und Burnout. Biofeedback ist eine Technik, die die HRV nutzt, um zu verstehen, wie unser Herzschlag und unsere Atmung zusammenarbeiten. Besonders bei Stress hilft regelmäßiges Biofeedback-Training, Herzrate und Atmung bewusst in Einklang zu bringen. Dies fördert nicht nur einen gesunden Lebensstil, sondern kann das Risiko für Herzerkrankungen verringern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Übermotivation mit Folgen

Alles und sofort erledigen kann zum Burnout führen.

Präkrastination tritt immer häufiger im Arbeitsalltag auf. Sie ist ein Phänomen der Neuzeit, denn die Digitalisierung und moderne Arbeitswelt begünstigen das Präkrastinieren. Wer dazu neigt, meint, Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. Diese Übermotivation kann auch weitreichende Folgen haben. Sie fangen schon ganz einfach an: Wer zu schnell und überlegt arbeitet, macht eher Fehler. Die Betroffenen wollen Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu bekommen - oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Das kann aber auch schnell in einem Burnout enden“, so Annegret Finnern Spezialistin für psychosoziale Gesundheit der AOK NordWest.

Das ständige Erledigen von Aufgaben ohne Pausen bringt nicht die erhoffte Entlastung. Denn kaum ist eine Aufgabe erledigt, kommt schon die nächste. Finnern: „Durch die moderne Technik sind wir immer und überall erreichbar und die Erwartungshaltung steigt“, was sich zum Beispiel an dem häufig verwendeten Begriff ‚asap‘ - ‚as soon as possible‘, zu Deutsch: ‚so schnell wie möglich‘ ausdrückt. Es entsteht eine Übermotivation, die durchaus negative Folgen haben kann: „Wir sind nur noch daran interessiert, die To-do-Liste schnell abzuhaken. Dabei kann es leicht zu Ungenauigkeiten und Fehlern kommen oder sogar zu falschen Entscheidungen“, meint Finnern.

Vor allem im Joballtag kommt es häufig zu Präkrastination - manch-

mal auch der Grund dafür, dass private Termine und Verpflichtungen verschoben werden. Wegen der vielen als wichtig und dringend empfundenen Aufgaben im Beruf kommen Freizeit, Partner oder Kinder dann oft zu kurz. „Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Betroffenen so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen wollen, um den Stress abzubauen. Dabei lässt sich diese Belastung durch ein überlegtes Arbeitsmanagement und gezielte Pausen genauso gut reduzieren“, sagt Finnern.

Als ersten Schritt empfiehlt sie, Aufgaben zu priorisieren: Sich vor der Arbeit einen Überblick verschaffen und die Aufgaben nach Wichtigkeit ordnen und abarbeiten. E-Mails nicht immer sofort lesen, sondern nur zu bestimmten Zeiten und nach Dringlichkeit bearbeiten. Das hilft, im Arbeitsfluss zu bleiben. Handys sollten nicht mit in Meetings genommen oder dort ausgeschaltet werden. Das vermeidet Stress durch Multitasking. Damit können Arbeitsprozesse und Ergebnisse wirklich wahrgenommen werden.

Finnern: „Voraussetzung ist auch, dass sich die Betroffenen selbst bewusst machen, was wirklich wichtig und dringend ist. Und diesen Schritt überspringen Präkrastinierer eher, arbeiten Aufgaben zwanghaft schnell ab und legen damit den Grundstein für die Entwicklung eines Burnouts.“

➔ Weitere Infos auch auf www.stress-im-griff.de

Gesundheit

ANZEIGE

Winterblues in den Muskeln? Zahlreiche Menschen profitieren von diesem CBD Gel

Die eisige Kälte im Winter strapaziert die Muskeln, Bewegung und sportliche Aktivitäten beanspruchen sie zusätzlich. Ein wahrer Winterblues für die Muskeln. Viele Menschen verlassen sich daher auf Rubaxx Cannabis CBD Gel – dem Nr. 1 Gel aus der Apotheke für die Pflege beanspruchter Muskeln.

Helmut W. liebt wie viele den Wintersport, doch entsprechend strapaziert sind seine Muskeln nach einem Tag in den Bergen. Denn durch körperliche Aktivitäten werden die Muskeln beansprucht, dazu gehören im fortgeschrittenen Alter auch schon alltägliche Bewegungen wie ausgiebige Winterspaziergänge. Daher ist es wichtig, die beanspruchten Muskeln und Verspannungen zu pflegen.



„Ich habe Rubaxx öfters nach dem Sport aufgetragen und die Muskeln entspannen sich dadurch deutlich. Es lässt sich leicht auftragen. Sehr empfehlenswertes Produkt!“ (Irene T.)



Besonders in der kalten Jahreszeit klagen viele Menschen über beanspruchte Muskeln.

Seine Frau Ulrike ist froh, dass er Rubaxx entdeckt hat: „Mein Mann ist mehr als zufrieden, er meinte, das Gel ist das Beste, das er bisher verwendet hat, er geht mit Freude wieder

Ski fahren!“ Schnell hat sich das im Bekannten- und Familienkreis herumgesprochen, erzählt Ulrike weiter: „Seine Schwester hat es nun auch, sie ist auch sehr begeistert.“ Immer mehr

Vitamin D: die Power für Knochen und Muskeln

Vitamin D, bekannt für den Erhalt normaler Knochen, ist ebenso wichtig für eine normale Muskelfunktion. Doch eine 40-jährige Person bildet nur noch etwa 75 % Vitamin D selbst, während eine 70-jährige Person nur noch die Hälfte bilden kann. Unser Tipp: das pureSGP Vitamin D3 1.000 I.E., das aus hochqualitativem, geschmacksneutralem Kokosöl besteht und eine optimale Aufnahme im Körper ermöglicht.

Menschen greifen zum Nr. 1 CBD Gel aus der Apotheke: Rubaxx Cannabis CBD Gel. Was steckt dahinter?

Zertifiziertes Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Experten haben sich umfassend mit dem Trendstoff CBD aus der Cannabispflanze beschäftigt und konnten aus der Cannabisorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren. Mit einer Dosierung von ~600 mg CBD ist Rubaxx Cannabis CBD Gel das Nr. 1 CBD Gel in deutschen Apotheken! Das Cannabis CBD

Gel ist mit Menthol und Minzöl angereichert, zur Pflege beanspruchter Muskeln und wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Bei jeder Produktion wird streng darauf geachtet, dass die geforderte Menge an CBD im Produkt enthalten ist. Verbraucher können das Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an der entsprechenden Körperstelle einmassiert. Aufgrund der leichten Formel zieht das Gel schnell ein und fettet nicht.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx CBD Gel auf **pureSGP.de** online bestellen und gratis Vitamin D3 sichern!

UVP 14,99 € GRATIS*

pureSGP.de

*Bei einer Bestellung von Rubaxx Cannabis CBD Gel; nur solange der Vorrat reicht

FULMINAN

Für sichtbar schöne und strahlende Haut



Der Wunsch einer jeden Frau: schöne Haut! Doch mit dem Alter erschläft die Haut an den typischen Problemzonen wie Gesicht, Dekolleté, Arme und Oberschenkel. Der Grund: Die körpereigenen Kollagenspeicher leeren sich. Doch Sie können etwas tun! Der beliebte Kollagen-Drink Fulminan (Apotheke) gibt reifer Haut, was sie braucht: Er führt dem Körper bioaktive Kollagen-Peptide zu, die Kollagenspeicher werden wieder aufgefüllt!

Zusätzlich enthält Fulminan ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe, die ein strahlendes Hautbild unterstützen können: Vitamin C fördert eine normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut. Kupfer, Zink und Biotin tragen u. a. zu einem normalen Bindegewebe bzw. zum Erhalt normaler Haut bei. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Machen auch Sie den Kollagen-Drink zu Ihrem täglichen Beauty-Ritual und fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Fulminan!

Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen

Für Ihre Apotheke: (PZN 13306108)



www.fulminan.de

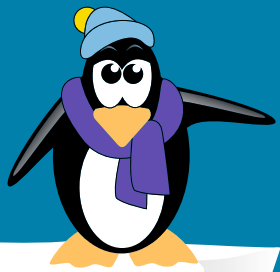
(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 600 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Grippostad C

24 Kps.
gegen grippale
Effekte +
Erkältungskrankheiten



38 %
gespart

9.85*
€

statt 15,97 €

Bepanthen Wund- und Heilsalbe

50 g



30 %
gespart

8.35*
€

statt 11,97 €

1 kg = 167 €

Vigantol 1000 IE

Vitamin D3
100 Stck



22 %
gespart

6.95*
€

statt 8,98 €

Sinupret extract

20 Stck.



30 %
gespart

10.85*
€

statt 15,55 €

GeloRevoice Halstabletten

20 Stck



28 %
gespart

7.45*
€

statt 10,40 €

Synofen 500 mg/200 mg

20 Tabl.



34 %
gespart

6.95*
€

statt 10,48 €

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

ACC akut

40 Brausetabl.

zur Lösung von
Schleim in den
Atemwegen



36 %
gespart

19.95*
€

statt 31,51 €

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 27.01.2024 - 03.02.2024

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

STELLENMARKT

Wir suchen
Zusteller*innen

im gesamten Lübecker Stadtgebiet und Umland sowie im Verbreitungsgebiet Bad Schwartau, Seeretz, Pansdorf, Scharbeutz, Eutin und Malente
Bei freier Zeiteinteilung am Freitag oder Samstag in deinem direkten Umfeld.

Du bist gerne draußen unterwegs! Dann ist die Zustellung des Wochenspiegels genau das richtige für dich.

Wir bieten einen Minijob auf geringfügiger Basis / Nebenjob. Wir bieten eine fundierte Einarbeitung. Einen Zustellwagen. Eine gute Betreuung durch unser Vertriebsteam. Die Stelle ist geeignet für Schüler*innen, Studenten*innen und Rentner*innen, die im Zustellgebiet zu Hause sind.

Wenn wir dein Interesse geweckt haben, bewirb dich noch jetzt mit den folgenden Daten: Vor- und Nachname, vollständige Adresse, Geburtsdatum, Handynummer und eine gültige E-Mail-Adresse! Bei Minderjährigen bitte auch die Kontaktdaten der Erziehungsberechtigten mit angeben.

Komm in unser Team.

Wir freuen uns dich kennen zu lernen.

Lübecker Nachrichten Zustell GmbH
Niederlassung Lübeck
Andreas Haake, Personalrecruiter
Herrenholz 12, 23556 Lübeck, ☎ 0451-144 1234
✉ andreas.haake@nordbrief-ostsee.de
www.lokalboten.de



Für den Bereich der Tertiären Leistungen in der AMEOS Gruppe suchen wir an den Standorten in Lübeck

Reinigungskräfte (m/w/d)

in Voll-, Teilzeit oder auf Minijob-Basis.

Nähere Infos zur Stelle, sowie die Möglichkeit zur Online-Bewerbung auf:
www.ameos.eu.

Ansprechpartnerin ist Frau Hüsemann, unter Tel.: 0178 95 04 243.

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

BOBZIN
Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht,

- Lübeck, Kitas, ab 16.00 Uhr,
- Hamberge, Kita, 16.00 Uhr,
- Bad Segeberg, Praxis, ab 18.00 Uhr

Anrufe bitte ab Montag 8.00 Uhr
☎ 04 51- 3 96 96 0, www.bobzin-gmbh.de

Hilfe bei Pflege gesucht

Rollifahrerin, 57 J., Nähe Friedhofs-allee/HL, sucht ab März '24 Hilfe bei der Pflege (Aufstehen, Duschen, Anziehen), morgens ab ca. 6:30 Uhr für etwa 2 Std., Erfahrung vorteilhaft, Spaß a. d. Arbeit u. Lachen ebenso. Bei Interesse bitte melden unter ☎ 0176 2320 2675

Wir su. fleißige MA auf Minijob-Basis, handverkl. Geschick wäre von Vorteil, mitzupacken ist wünschenswert sowie positives Denken ist Pflicht, als Begleitung f. unseren Monteur. ☎ 0451/490060 j.lau@der-einrichter-bueromobel.de



Wir suchen ab sofort eine/n
Pflegefachfrau/
Pflegefachmann

(m/w/d) – für den Wachkoma-Bereich

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

Lukrative Einstiegsmöglichk., 40€/Std. u. mehr, nbfl./hbf. ☎ (0 160) 5 858 232

Reinigungskraft (m/w/d)

3x wöchentl. vormittags (gesamt 8 Std.) in Lübeck gesucht.
Firma Alkiewicz, ☎ 0175/1626262



WOCHENSPIEGEL-STELLENMARKT



WIR BRAUCHEN deine Energie!

Die Stadtwerke Eutin GmbH ist ein regionales sowie zukunftsorientiertes Energie- und Telekommunikationsunternehmen. Mit über 100 Mitarbeiter*innen versorgen wir die Bürgerinnen und Bürger Eutins und die der Holsteinischen Schweiz mit Strom, Gas, Wasser, Wärme, Glasfaser, Straßenbeleuchtung und Mobilität. Dabei übernehmen wir die Betriebsführung für die Städtischen Betriebe Eutin sowie für weitere Beteiligungen an Unternehmen in der Region Ostholstein. Ein Teil des Stadtwerke-Teams zu sein bedeutet, mit uns die Zukunft zu gestalten und mit Leidenschaft an den gemeinsamen Zielen von morgen für eine nachhaltige, umweltverträgliche und sichere Energieversorgung zu arbeiten.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir in Vollzeit (39 Stunden/Woche) eine/n qualifizierte/n

Glasfasermonteur:in (m/w/d)

Das Aufgabengebiet:

- Montage, Spleißenarbeiten und Inbetriebnahme von LWL-Kabelnetzen
- Leitungsverlegung im Innen und Außenbereich
- Inbetriebnahme, Einmessung und Entstörung von Breitbandkabelanlagen
- Qualitätsmessungen und Messprotokollierungen
- Erfassung und Erstellung der technischen Dokumentation von aktiven und passiven Systemen und Diensten
- Zuverlässige Kontrolle von Qualität, Terminen und Kosten
- Ausgeprägte Kunden- und Serviceorientierung
- Teilnahme an der Rufbereitschaft (wochenweise)
- Unterstützende Aufgaben im Bereich technische Verwaltung (Kommunikation mit Kunden, Aufmaßprüfung und Abrechnung)

Ihre Kompetenzen:

- Abgeschlossene technische Ausbildung als Kommunikationselektroniker/Fernmeldemonteur idealerweise mit der Fachrichtung Informations- und Telekommunikationstechnik
- Einschlägige Berufserfahrung in der Montage von LWL-Kabelanlagen
- Kenntnisse im Bereich der Netzwerktechnik
- Selbstständige und strukturierte Arbeitsweise kombiniert mit Durchsetzungsvermögen und guter Kommunikationsfähigkeit
- Ausgeprägte Teamorientierung und kooperativer Umgang mit Baupartnern
- Gute Kenntnisse mit Microsoft Office Produkten und ein ausgeprägtes Zahlenverständnis
- Eigenverantwortliche und teamorientierte Arbeitsweise, Flexibilität und Einsatzfreude
- Führerschein der Klasse B/BE

Ihre Vorteile:

Hohe Zukunftsperspektive, Fortbildungsmöglichkeiten, flexible Arbeitszeiten/Gleitzeit, attraktive Vergütung nach TVV, betriebliche Altersvorsorge, betriebliches Gesundheitsmanagement, Bikeleasing, moderne Büroausstattung und Arbeitsmittel, super Teamgeist, 30 Tage Urlaub ...und vieles mehr.

Jetzt bis zum 31. März 2024 bewerben!

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnisse) mit Angabe Ihrer Einkommensvorstellung und Verfügbarkeit einfach online über unser Stellenportal hochladen unter:

www.jobs.stadtwerke-eutin.de

Bei Fragen steht Ihnen gerne Frau Tarnowski unter der Rufnummer 0 45 21 – 705 460 zur Verfügung.

Wir bitten um Verständnis, dass wir keine entstehenden Reisekosten übernehmen.



MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

TV / FOTO /
PHONO / ELEKTRONIK

AV Receiver Denon AVR X 6200 W zu verk. für 490 €. ☎ 04504/4781

Kaufe Amateurfunk-Nachlässe, Elektronenröhren, Messgeräte usw. ☎/WhatsApp 0174/7681154, vintronic@t-online.de

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Wiking PKW u. LKW, 1:87, ca. 150 Stück, Preis VB. ☎ 0163/7066796

HOBBY UND FREIZEIT

Alte Münzen v. Sammler ges.

☎ 01 71/64037 00

MARDER-Holzkastenfälle, Lebendfalle auch f. Waschbär zu verk. ☎ 01 73/95281 74

SAMMLER zahlt 100€ für CARL ZEISS Klapp-LUPE, Einschlaglupe, tropfenförmig, Vergrößerung 10x. 0152 52076236, kleinesmuseum@web.de

BOOT- / WASSERSPORT

Altes Motorboot, Coronet 24 Fuß, 1 Motor. Z- Antrieb, reparaturbedürftig, aus Krankheitsgründen gegen Gebot zu verk. ☎ 0160/98577198

TIERMARKT

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

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE /
-WAGEN

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

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

VERSCHIEDENES

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

Christus - für Dich gestorben

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

Ledersofa, dkl.-braun, 1,80m breit, ausklappb. Kopfteile, leichte Gebrauchsspuren, an Selbstabholer in HL zu verschrenken ☎ 0451/794134

Mathe-Nachhilfe (weibl.) v. privat in HL gesucht, zur Vorb. auf MSA-Prüfung (mittl. Schulabschl.) ☎ (0 157) 527 27 891

Rose Mölln bittet um erneuten Kontakt zur Zimmernachbarin, Sana Kliniken HL, November 2022.

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

BEKANNTSCHAFTS-
ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Ich Barbara, 78 Jahre, mit schöner Figur und etwas mehr Oberweite, bin vertrauensvoll, fahre gern Auto, liebe Musik u. Fernsehhabende, die schwere Zeit der Trauer habe ich überwunden, nun möchte ich wieder nach vorne schauen, deshalb suche ich e. lieben Mann (Alter egal). Ich fühle mich sehr einsam u. würde mich gerne mit Ihnen verabreden.
PV Tel. 0151 – 20593017

Ich, Cornelia, 73 J., sehe gut aus, habe eine tolle, schlanke Figur mit schöner Oberweite, bin herzlich u. zärtlich, leider schon verwitwet, lebe ganz allein in meiner Wohnung, bin an nichts gebunden, ich fahre gern Auto u. liebe es den Haushalt zu führen. Bitte melden Sie sich heute noch, wir könnten getrennt oder auch zusammenwohnen. Sie dürfen auch älter sein. PV Tel. 0170 – 7950816

DISKRETE TREFFS

Zum KuscheIn - körperliche Nähe und mehr - wünscht sich großzügiger 70er zu sich eine anschlugsame Frau, vielleicht wird auch mehr daraus.
Zuschr. an Z14008132

KONTAKTBÖRSE /
EROTIK

Dunja, rote H., gr. OW ☎ 016393 16290

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung Bad Schwartau

3 Zimmer, 78 qm, Balkon, Tiefgarage, Keller, ruhig gelegen, Heizkessel 2022 erneuert. Bad renovierungsbedürftig. VB 245.000 EUR. Besichtigung 21.01.24 und 28.01.24 von 15.00 bis 17.00 ☎ 04 51 81 04 28 92

Lübeck - Kücknitz

Vermietete 2-Zimmer-ETW mit ca. 47,65 m² Wfl., EBK, Wannebad, 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

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

Familienfreundliche ETW in St.Lorenz Nord

96 m², 3-Zimmer, DG, Garten, viel Stauraum, 239.000 € VB, verkehrsberuhigte Sackgasse ☎ 0171-9314740

Lübeck - Kücknitz

1-Zimmer-ETW mit ca. 36,14 m² Wfl., EBK, Wannebad, 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 - St. Getrud

Perfekt geschnittene, renovierungsbed. 3-Zimmer-Wohnung in zentraler Lage, ca. 78 m² Wfl. im Hochparterre, Wohnzimmer mit Balkon, helle EBK, Wannebad 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

Ratzeburg

Attraktive 2,5-Zimmer-ETW für Kapitalanleger, unweit des Küchensees, ca. 77 m² Wfl., großer Wohn-/ Essbereich mit Zugang zum Süd-West-Balkon, Badezimmer m. Badewanne, Fahrstuhl vorh., aktuelle Mieteinnahmen 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

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

HÄUSER

Fassensdorf

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

Schmidt Hausvertrieb
HOCHWERTIGE
MASSIVHÄUSER

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

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

- 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



Große Eröffnungsfeier

Tag der offenen Tür am 3. Februar in der neuen Geschäftsstelle Zentrale von Ostsee-Medizintechnik in Lübeck-Genin

LÜBECK. Das Sanitätshaus Ostsee-Medizintechnik lädt herzlich zur großen Eröffnungsfeier und zum Tag der offenen Tür in der neuen Firmenzentrale am Estlandring 7 in Lübeck-Genin ein. Die Veranstaltung findet am 3. Februar 2024 von 10 bis 14 Uhr statt und bietet ein vielfältiges Programm für die Besucher.

Die Highlights der Veranstaltung umfassen Werkstattführungen, E-Mobil-Probefahrten, das umweltfreundliche soliso® Laufrad zum Probe fahren, ein Glücksrad mit attraktiven Gewinnen, eine Einführung in die Ganganalyse, Rollibasketball zum Mitmachen sowie Fußdruckmessungen für wertvolle Informationen zur Fußgesundheit. Die Besucher haben die Möglichkeit, die modernen Räumlichkeiten der neuen Zentrale und Werkstätten zu erkunden.

Die neue Firmenzentrale, unter der Leitung von Geschäftsführer Marco Wilms, wurde im Januar 2024 nach intensiver Planung und Bauzeit bezogen. Der Neubau, gelegen im Gewerbegebiet Genin, bietet nicht nur geräumigere Sanitätshauskabinen, sondern auch moderne Werkstätten und ein Schulungszentrum. Die Erweiterung der Werkstattflächen und die zusätzlichen Räumlichkeiten tragen dazu bei, den gestiegenen Anforderungen der Ostsee-Medizin-



Die neue Geschäftsstelle Zentrale mit Werkstätten.

Foto: OMT

technik GmbH gerecht zu werden.

Marco Wilms, Geschäftsführer von Ostsee-Medizintechnik, betont die Bedeutung des Umzugs in die neue Zentrale für die Mitarbeitermotivation und die verbesserten Arbeitsbedingungen. „Damit bieten wir unseren Mitarbeitern ein hochmodernes und attraktives Arbeitsumfeld, in dem sie sich wohlfühlen und das die Zusammenarbeit und den Teamgeist fördert“ erklärt Marco Wilms. Die Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln und der gesteigerte Komfort des neuen Gebäudes waren ausschlaggebend für die Wahl des Standorts.

Das neue Hauptgebäude erfüllt die erhöhten Anforderungen an die Infrastruktur und Ausstattung der Ostsee-Medizintechnik GmbH.

„Mit dem Umzug möchten wir unseren Kunden ein noch höheres Maß an Service und Qualität bieten“, so Wilms. „Die Investition in den Stammsitz von Ostsee-Medizintechnik stellt einen wichtigen Meilenstein in der Innovations- und Servicestrategie des Orthopädie-technik-Unternehmens dar“.

Marco Wilms bedankt sich bei den geschätzten Kunden: „Ohne Ihre Unterstützung und Zusammenarbeit wäre diese positive Entwicklung nicht denkbar gewesen. Sie sind herzlich eingeladen, am 3. Februar 2024 am Tag der offenen Tür gemeinsam mit uns zu feiern!“

Ostsee-Medizintechnik GmbH, Estlandring 7, 23560 Lübeck Genin, Tel. 0451 – 290 71 50 www.ostsee-medizintechnik.de

TESTSIEGER

Stiftung Warentest

test

GUT (2,1)

Produkt: Kobold VR7

Kategorie: Saugroboter

Ausgabe: 1/2024

www.test.de

23TP85

TESTSIEGER

Stiftung Warentest

test

GUT (2,1)

Produkt: Kobold VK7 mit Elektrobürste EB7

Ausgabe: 9/2023

www.test.de

23DZ79

Jetzt Aktionsangebote entdecken!

Wir machen uns was aus Qualität.
Und zwar die Besten!

Der Kobold VK7 Akku-Staubsauger und Kobold VR7 Saugroboter: Unsere Testsieger bei Stiftung Warentest

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



**Ständiges Müssen?
Nächtlicher Harndrang?**
Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden.
PROSTACALMAN Wirkstoffe: Serenoa repens a, Pareira brava a, Populus tremuloides Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch seit ein paar Monaten greifen immer mehr Schmerzgeplagte zur innovativen Flüssigkapsel von Spalt Forte, die doppelt so schnell¹ Schmerzen bekämpft wie herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist



immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel

entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssig-

kapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

Spalt®
FORTE

Von dem deutschen
Klassiker bei
Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend
Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:

Spalt Forte
(PZN 00793839)



www.spalt-online.de

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de
• Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing