

EUTIN | MALENTE WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 2. November 2024 • kostenlos

Klinik-Reform

Der Bund will mit der Klinik-Reform die Gesundheitsversorgung verbessern. Was bedeutet das für Ostholstein? **SEITE 2**

Weihnachtsmärchen

Die Eutiner Theatergruppe Mischpoke nimmt die Zuschauer mit auf eine Reise nach Lummerland. **SEITE 3**

Munitionsräumung

Seit September wird in der Ostsee gefährliche Munition geborgen. Wir sagen, wie es weitergeht. **SEITE 4**

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

Figurentheater in der Bibliothek

EUTIN. Am Mittwoch, 6. November, präsentiert das Figurentheater Wolkenschieber um 15 Uhr in der Kreisbibliothek Eutin am Schloßplatz 2 in Eutin das abenteuerliche und unterhaltsame Figurentheaterstück „Der Forscher und der Papagei“ für kleine Zuschauer ab 4 Jahren. „Es gab mal einen Forscher, der wollte alles wissen. So packte er sich seinen großen Forscherrucksack und zog hinaus in die Welt. Eines Tages fand er mitten im Urwald ein Ei. Und weil er unbedingt wissen wollte, was drin ist, hat er es selbst ausgebrütet.“ Mit Forschermusik und Liedern erzählt „Der Forscher und der Papagei“ vom Heranwachsen eines Papageienkükens und einem, der plötzlich „Eltern“ wird und allerhand zu tun bekommt. Diese Urwaldgeschichte ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet und handelt von der kindlichen Art die Welt zu entdecken, mit den klassischen Konfliktsituationen und vergeblichen Erziehungsversuchen, die jede Familie kennt – erzählt aus zwei Perspektiven.

Der Eintritt ist frei. Eine telefonische Reservierung von Karten ist möglich unter der Telefonnummer 04521-788 740 oder per E-Mail unter info@kb-eutin.de.

Laternenumzug in Braak

BRAAK. Am Samstag, 2. November, findet im beschaulichen Braak wieder ein Laternenumzug statt. Musikalisch begleitet wird er von den Original Ostholsteinern. Um 18 Uhr starten wir am Feuerwehrgerätehaus und ziehen dann gemütlich durch das Dorf zur Wisserskate, wo im Anschluss neben Punsch, Wurst und Waffeln ein Lichterfest der guten Laune geboten wird. Die Veranstalter freuen sich auf viele Gäste und tolle Laternen, die Braak an diesem Abend erstrahlen lassen.



Lamas, Bernsteine und Fackelwanderung: Naturerlebnisse in der Lübecker Bucht

Die Lübecker Bucht an der Ostseeküste Schleswig-Holsteins bietet ganzjährig einzigartige Naturerlebnisse für alle, die Erholung am Meer suchen. Besondere Momente erlebt man bei entspannten Lama-wanderungen am Strand, auf der Suche nach Bernsteinen oder bei stimmungsvollen Fackelwanderungen – hier lässt sich der Ostseebesuch mit unvergesslichen Momenten in der Natur kombinieren.

Erholung und Entspannung stehen bei den geführten Lamawanderungen an der Lübecker Bucht im Vordergrund. In der herbstlichen und winterlichen Atmosphäre der Ostsee begleitet man die sanftmütigen Lamas entlang des Strandes. Die Tiere strahlen eine beruhigende Gelassenheit aus, die sich schnell auf die Wanderer überträgt. Geführt werden die Touren von der Diplom-Pädagogin und Lama-Therapeutin Ines Schneider, die mit ihrer Herde für ein ganz besonderes Naturerlebnis sorgt. Die Lamawanderungen finden insgesamt zwölfmal in den Ostseeorten Rettin und Haffkrug statt. Die erste Tour startet am 3. November in Rettin, die letzte am 20. April 2025 ebenfalls in Rettin. Tourstart ist jeweils um 11 Uhr.

Ein weiteres Highlight an der Ostsee im Herbst

und Winter ist die beliebte Bernsteinführung. Die Ostsee spült täglich Bernsteine an, und Natur-Guides zeigen den Teilnehmern, wie und wo sie das sogenannte „Gold der Ostsee“ finden können. Gerade in den kühlen Monaten bietet die Ostseeküste ideale Bedingungen, um wertvolle Bernsteine zu entdecken. Und wer Bernstein findet, darf ihn auch behalten. Die Bernsteinführung wird insgesamt zehnmal in Pelzerhaken und Sierksdorf angeboten. Start der Führung ist jeweils um 13 Uhr.

Wer Erholung und Ruhe im Ostseurlaub sucht, sollte sich die geführten Fackelwanderungen an den Stränden der Lübecker Bucht nicht entgehen lassen. Die Fackelwanderung am Strand wird wechselnd in den Ostseeorten Scharbeutz, Haffkrug, Sierksdorf, Pelzerhaken und Rettin angeboten. In Sierksdorf starten die Fackelwanderungen jeweils um 18 Uhr, in den anderen Orten jeweils um 18.30 Uhr.

Foto: www.luebecker-bucht-ostsee.de

Alle Termine, Treffpunkte und Uhrzeiten gibt es im Online-Veranstaltungskalender der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht: www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender

Dach Solar GmbH

PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

- ✓ individuelle Fachberatung
- ✓ fachgerechte Montage
- ✓ zuverlässig und kostengünstig
- ✓ 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 BRIEFMARKEN
sowie alte Orden und Bilder
www.goldankauf-dose.de

HAUTNAH. HAUTNÄHER.
ELLEN KROGMANN

Permanent Make-up
Beauty Treatments
Hautanalyse

Ellen Krogmann
Medical Beauty Lounge
Ellen Krogmann
Selmsdörf 8, 23701 Eutin
www.ek-kosmetik.de
☎ 04521 779840

Fiergold
Sonnenschutz und Sicherheit

HOCHBERG FLOHMARKT
CITTI-PARK Lübeck 03.11. + 08.12.
- im Parkhaus

familia Reinfeld - überdacht möglich 10.11.
hagebau Lübeck - überdacht möglich 15.12.

TEL.: 04102 / 3 19 39
www.hochberg.tv

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

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

Reifen Jorga ... und gut 25 Jahre

Bei uns alle Preise
inklusive Montage
und Wuchten

Ganzjahresreifen
Hausmarke:

195/65 R15 91H à 80,00 €
205/55 R16 91H à 92,50 €

Karlst. 3a, 23554 Lübeck, Tel. 400 59 77, Inh. Thomas Jorga

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

Schöppich
seit 1973
Bad Schwartau · www.schoeppich.de

Neue Tanzkurse beginnen jetzt!

Jetzt Karten sichern!
**49. TANZ- UND
SHOW-GALA**
07. Dezember 2024

huber-beuss.com

Tanzschule **Huber-Beuss**

Tel. 0451 - 796 931 · Mönkhofer Weg 2, 23564 Lübeck

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!

HanseART 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

Stricken und häkeln in der Kreisbibliothek

EUTIN. Zu einem kreativen Handarbeitsworkshop „Der Faden zum Glück“ lädt die Kreisbibliothek am Donnerstag, 7. November, ein. Ideen für DIY-Projekte gibt es ausreichend: Neu erscheinende Strick- und Häkelzeitschriften oder -Bücher wecken die Kreativität. Im Medienbestand der Kreisbibliothek kann bei den Treffen nach Belieben gestöbert und ausgeliehen werden. Ob Anfänger:in oder Profi - alle mit Spaß am Stricken und Häkeln sind herzlich willkommen. Gerne können auch die eigenen Projekte mitgebracht werden.

➤ **Einen Überblick zu den regelmäßigen Treffen gibt es auf der Webseite der Bibliothek www.kb-eutin.de. Anmeldung zu den Öffnungszeiten der Bibliothek, per Telefon unter 04521-788 740 oder E-Mail info@kb-eutin.de.**

Wandern im November

OSTHOLSTEIN. Miteinander Wandern - Mehr Erleben! Wenn sich im Spätherbstmonat November die Blätter an den Bäumen golden verfärben, bietet der Wanderverein Ostholstein wieder an drei Sonntagen geführte Rundwanderungen durch die Holsteinische Schweiz an.

Am Sonntag, 10. November, geht es hoch hinaus. Die Wanderer erklimmen den „Strezerberg“. Mit seinen 130 m ist er die zweithöchste Erhebung in Schleswig-Holstein. Am Sonntag, 24. November, geht es dann sportlich in den Winter. Eine Zielwanderung führt die Wanderer von Plön bzw. Malente nach Eutin zurück. Die vorgenannten Wanderungen sind zwischen 8 und 17,5 Kilometer lang. Die längere Tour ist jeweils eine sportlich geführte Tour. Treffpunkt für alle Wanderungen ist der Berliner Platz in Eutin bzw. der Bahnhof Eutin. Start ist um 10 Uhr bzw. 11 Uhr.

➤ **Witterungsbedingte Änderungen am Wanderprogramm behält sich der Wanderverein vor. Gäste sind herzlich willkommen. Mehr Informationen gibt es unter www.wanderverein-ostholstein.de oder im Veranstaltungsprogramm der Stadt Eutin.**

Klinik-Reform: So reagieren Ostholsteins Krankenhäuser

Ameos, Schön-Klinik und Elisabeth-Krankenhaus sollen sich spezialisieren – Das hat Auswirkungen auf die Patienten

NEUSTADT/EUTIN. Die Bundesregierung will die medizinische Versorgung verbessern. Der zur viel diskutierten Krankenhaus-Reform gehörige Gesetzentwurf wurde jetzt vom Bundestag beschlossen. Nun muss das Land Schleswig-Holstein entscheiden, welche Klinik im Kreis Ostholstein in Zukunft welche Leistungen anbietet. Und das wird dauern. Jedoch: Das Sankt-Elisabeth-Krankenhaus (SEK) in Eutin kann jetzt schon konkret sagen, wie es weitergeht.

Die Einrichtung in Eutin ist bereits spezialisiert. Die rund 200 Mitarbeitenden kümmern sich pro Jahr um knapp 2000 Behandlungsfälle. Ein Großteil entfällt dabei auf den Bereich Alters- und Palliativmedizin. Sprecherin Jeannine Kloor sagt: „Wir werden im Zuge der Inbetriebnahme unseres Neubaus Anfang 2025 die Bettenkapazität in diesen Bereichen weiter ausbauen und dann mit unserem Zentrum für Palliativmedizin und dem Zentrum für Geriatrie bundesweit zu den größten Abteilungen gehören.“ Derzeit gibt es 105 Betten.

Zugleich betont sie, dass keine Leistungen wegfallen werden. Stattdessen gehe es darum, bestehende Angebote auszubauen. Unter anderem plane man die Einrichtung einer palliativmedizinischen Tagesklinik. Weiter kündigt Kloor an: „Wir bauen aufgrund des großen



Das Elisabeth-Krankenhaus in Eutin. Derzeit wird ein neues Gebäude gebaut, um das Angebot zu erweitern. Foto: Ulrike Benthien

Wachstums unserer Betten weiterhin massiv Personal auf.“

Keine konkreten Informationen gibt es derzeit von der Schön-Klinik in Neustadt. Diese ist deutlich breiter aufgestellt als das SEK. Über 13.000 Patienten, gut 260 Pflegekräfte und 352 Betten machen sie laut Klinik-Atlas zu einem der großen Player im Kreis. Sprecherin Astrid Reining ist froh, dass ein beschlossener Gesetzentwurf zur Kranken-

haus-Reform vorliegt. „Positiv ist aus unserer Sicht der deutlich stärkere Fokus auf Behandlungsqualität, Zertifizierungen und Mindestmengen, der zu einer qualitativ besseren Patientenversorgung führen wird“, führt sie aus. Andere Elemente – wie etwa die Vorhaltepauschalen (es gibt Geld, wenn eine Leistung vorgehalten wird) – lehne die Schön-Klinik ab, da sie falsche Anreize setze und zu verstärkten Warte-

zeiten führen würden.

Zugleich sagt Astrid Reining: „Wir würden es sehr begrüßen, wenn es für jedes Haus bereits konkrete Aussagen über das künftige Leistungsangebot geben würde.“ Solange dies nicht der Fall sei, könne man aber keine abschließende Bewertung und Feststellung über das finale Leistungsangebot treffen. Zugleich teilt sie mit: „Mit Bezug auf unsere Klinik in Neustadt gehen wir

derzeit davon aus, dass es zu keinen nennenswerten Änderungen im Leistungsangebot kommen wird.“

Die Ameos-Gruppe befürchtet, dass die geplante Reform der Daseinsvorsorge der Bevölkerung Einschränkungen zufügen werde – „insbesondere in Bezug auf die Krankenhäuser der Grund- und Regelversorgung in der Fläche“. Dies teilt Sprecherin Anja Baum mit. Ameos betreibt Kliniken in Oldenburg, Eutin, Middelburg sowie auf Fehmarn und hat mehr als 1100 Mitarbeiter.

Fest steht, dass es bis zur Umsetzung der Reform dauern wird. Am 22. November kommt das Gesetz in den Bundesrat. Dieser muss noch zustimmen. „Schleswig-Holstein setzt sich dafür ein, dass es in den Vermittlungsausschuss kommt, um Verbesserungen an dem Gesetz zu erreichen“, erläutert Christian Kohl, Sprecher des Kieler Gesundheitsministeriums. Sollte das Gesetz verabschiedet werden und der Bund entsprechende Verordnungen erlassen, wären die Bundesländer am Zug. Sie entscheiden, welches Krankenhaus in Zukunft welche Leistungen anbieten darf. Die Kliniken müssen also zum Beispiel für den Bereich Herzchirurgie eine bestimmte Zahl an Personal sowie ein Qualitätsniveau nachweisen. Machen sie das nicht, gibt es kein Geld. **SEK**

Winterliches Konzert

EUTIN. Ein winterliches Konzert-erlebnis gibt es am Freitag, 15. November, in der Schlosskapelle in Eutin. Zu Kerzenschein singt die internationale Gesangsklasse „Stimmen aus aller Welt“ von Prof. Manuela Uhl, Musikhochschule Lübeck Schuberts Winterreise, begleitet von Gitarre und Piano. Durch an Abend führt NDR-Moderator Hans-Jürgen Mende. In der Pause und nach

dem Konzert nimmt Schlosskuratorin Dr. Sophie Borges Gäste gerne mit zum winterlichsten Schatz des Schlosses: dem historischen Kinderschiff von etwa 1750. Der geschmückte Museumsshop mit stimmungsvollem Winterrzimmer steht offen, in der Pause und zum Ausklang gibt Glühwein. Tickets für 16 Euro, erm. 12 Euro gibt es im Museumsshop und an der Abendkasse.

Pilgern auf dem Jakobsweg

EUTIN. Vom 23. bis 31. Mai 2025 veranstaltet die Ev.-Luth. Kirchengemeinde Eutin eine 9-tägige Pilgerreise auf dem Camino Frances unter der Leitung von Pastorin Maren Löffelmacher. Der Pilgerweg führt von Logroño über Burgos nach Castrojeriz in der Meseta. Täglich werden wir Wegetappen von ca. 20-29 km zurücklegen. Die Tage werden durch eine morgendliche An-

dacht auf dem Weg, das Laufen und spirituelle Impulse strukturiert sein. Die Übernachtungen finden in Hotels unterschiedlicher Kategorien, Hostels und Pilgerherbergen statt.

Der Reisepreis beträgt 1095 Euro inklusive Flug, Transfers, Übernachtung/Frühstück und 4x Abendessen. Die Wegstrecken sind für Menschen mit einer durchschnittlichen Kondition gut

zu bewältigen. Nähere Informationen erteilen Pastorin Maren Löffelmacher, 04521-3844. Anmeldeflyer sind im Kirchenbüro, Schloßstr. 2, Eutin erhältlich.

➤ **Für alle, die sich für diese Reise interessieren findet zudem am Mittwoch, 13. November, um 19 Uhr ein Informationsstreffen im Gemeindesaal an St. Michaelis-Kirche, Schlossstraße 2 statt.**

„Hier geht's zum Traumjob!“

Lübecks große Jobmesse am 14.11.2024 in der MuK

Am 14. November 2024 öffnet die Musik- und Kongresshalle (MuK) in Lübeck ihre Türen für den 7. Lübecker Karrieretag von JOBWOCHE – eine einmalige Chance, deinen Traumjob zu finden! Der Eintritt ist kostenlos, eine vorherige Registrierung unter <https://www.luebeck-jobmesse.de/> genügt.

Triff direkt über 90 führende Unternehmen aus Handwerk, Industrie, Wirtschaft, Handel und Gesundheitswesen. Egal, ob du einen Ausbildungsplatz suchst, dual studieren oder dich neu orientieren möchtest – hier sind alle willkommen! Der Karrieretag bietet zahlreiche Mitmach-Aktionen, bei denen du aktiv in verschiedene Berufsfelder hinein schnuppern kannst.

Erlebe die TALENTE kompakt: Ein Hotspot für Berufseinsteiger und Studienanwärter! Die Veranstaltung ist wie ein Blinddate – der erste Eindruck zählt und kann große Veränderungen bewirken. Besuche spannende Fachvorträge und erhalte wertvolle



Foto: Jobwoche.de

Infos rund um die Jobsuche. Ein besonderer Service ist der professionelle Bewerbungsscheck sowie ein kostenloses Fotoshooting für deine Bewerbungsunterlagen.

Das Rahmenprogramm hat es in sich: Lass dich in der Gamezone von Nintendo inspirieren, wo in lockerer Atmosphäre Networking mit Experten möglich ist. Plane deinen Besuch bequem von zu Hause aus, finde passende Angebote und stelle Kontakte zu Unternehmen her!

Bereit für einen Tag voller

Inspiration, Chancen und Perspektiven? Der Lübecker Karrieretag ist das Event des Jahres für alle, die ihre berufliche Zukunft gestalten möchten. Wir freuen uns auf dich!

**Was: 7. Lübecker Karrieretag von JOBWOCHE
Wann: Donnerstag, 14. November von 09.30 – 17.30 Uhr (Sonderöffnungszeiten für Schulklassen und Gruppen ab 9.30 Uhr)
Wo: Kongresshalle (MuK)
Mehr: <https://www.luebeck-jobmesse.de/>**



Unsere Herbstangebote

35 %
auf den Nählohn
Ihrer neuen Dekoration

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

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 31.12.2024
- 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

SCHÜTZT DIE ARKTIS!
www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE

Frauenfrühstück zum Thema Gendermedizin

EUTIN. Die Eutiner Frauenrunde lädt am Samstag, 16. November, um 9.30 Uhr zu einem gemütlichen Frauenfrühstück im Grillhaus (ehemals Alte Straßenmeisterei) ein. Im Anschluss an das Frühstück erwartet die Teilnehmerinnen ein Vortrag von Frau Dr. Leykum, Ärztin und Mitglied der Ärztekammer Schleswig-Holstein, zum Thema: „Gesund trotz Frau? - Das weibliche Gesundheitsrisiko im Fokus der Gendermedizin“. Obwohl Frauen mehr als die Hälfte der Bevölkerung ausmachen, wurden medizinische Forschung und Behandlung hauptsächlich an männlichen Patienten orientiert. Dies führt immer noch dazu, dass viele Gesundheitsrisiken für Frauen unterschätzt oder falsch behandelt werden. Der Vortrag beleuchtet die geschlechterspezifischen Unterschiede in der Medizin und erklärt, warum eine gendersensible Medizin für die Gesundheit von Frauen aller Altersgruppen von entscheidender Bedeutung ist. Tickets für das Frauenfrühstück inklusive Buffet gibt es für 15 Euro im Touristbüro am Markt.

16. Malenter Weihnachtsdorf sucht Aussteller

MALENTE. Das Malenter Weihnachtsdorf öffnet auch in diesem Jahr am ersten Adventswochenende seine Pforten und taucht den Kurpark mit funkeln den Lichtern in eine vorweihnachtliche Stimmung. Vom 29. November bis 1. Dezember 2024 erwartet die Besucherinnen und Besucher ein besinnlicher Weihnachtsmarkt, der mit handgefertigten Geschenkideen, kulinarischen Leckerbissen und einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm begeistert.

Wer Teil des Malenter Weihnachtsdorfs werden möchte, hat jetzt noch die Gelegenheit, sich als Aussteller anzumelden. Es sind noch einige Standplätze frei. Eine wunderbare Chance, Ihre Produkte in einer einzigartigen, festlichen Atmosphäre zu präsentieren. Ob kunstvoll handgefertigte Waren, originelles Kunsthandwerk oder regionale Spezialitäten – der Adventsmarkt bietet eine ideale Bühne.

Teilnahmebedingungen bei der Malente Tourismus- und Service GmbH, Mail: veranstaltungen@tourismus-malente.de, Tel. 04523 – 98 42 73 1. Die Bewerbungsunterlagen stehen außerdem auf der Internetseite www.bad-malente.de zum Download als PDF-Dateien bereit.



Foto: Anne Weise/Mats GmbH

Weihnachtsmärchen: Mischpoke zeigt „Peter Pan“

Die Eutiner Theatergruppe nimmt die Zuschauer mit auf eine Reise nach Lummerland

EUTIN. Wer hat nicht schon alles beim Theater Eutiner Mischpoke auf der Bühne gestanden: das Sams, der Kleine König Kalle Wirsch, Ronja Räubertochter, Pipipi Langstrumpf. Peter Pan flog 2001 schon einmal ein und kehrt in der Adventszeit 2024 zurück: „Peter Pan und die verlorenen Kinder“ heißt das Weihnachtsmärchen des Ensembles. Premiere feiert es am 30. November.

Seit Sommer sind die Mitwirkenden am Proben. Es werden Kulissen entworfen und gebaut, Kostüme geschneidert, Musik wird komponiert. Das Weihnachtsmärchen der Eutiner Theatertruppe geht 2024 in seine 26. Spielzeit. Das Ziel der Mischpoke lautet wie in jedem Jahr: Sie wollen kleinen Zuschauern ab fünf Jahren (und auch großen Besuchern) im Advent eine Freude machen, sie für zwei Stunden in die Welt der Fantasie mitnehmen.

Ob Buch, Theaterstück oder Verfilmung, es gibt viele verschiedene Versionen von Peter Pan. „Ich habe mich für die Interpretation der Bühnenautorin Christa Margret Rieken entschieden“, sagt Regisseur Alexander Grau. „Sie hat mich am meisten überzeugt.“ Rieken behalte den Kern der Geschichte bei und binde neue Facetten und Handlungsstränge ein. „Das ist frisch, spannend und unterhaltsam. Gleichzeitig verliert sie aber auch den anrührenden Teil nicht aus den Augen.“



Sie proben schon seit Wochen und freuen sich darauf, Kindern in der Adventszeit mit ihrem Weihnachtsmärchen schöne Stunden zu bereiten: die Mitglieder der Eutiner Mischpoke. Foto: privat

Mit „Peter Pan und die verlorenen Kinder“ erzählt die Mischpoke eine Geschichte voller Fantasie und Emotionen über das Erwachsenwerden, Kindbleiben und Träumeleben: ein Abenteuer, wie gemacht für das Weihnachtsmärchen. „Wir nehmen die Zuschauer mit auf eine zu Herzen gehende Reise“, kündigt die Eutiner Theatertruppe an.

Zur Handlung: Alle Kinder werden erwachsen – bis auf eines... Trotz der Mahnung ihres Lehrers, endlich der Fantasie ab-

zuschwören, haben die Geschwister Wendy und Michael keine Lust auf die Erwachsenenwelt. Draußen, das glauben sie fest, existiert das Nimmerland. Genau deshalb erwählt Peter Pan die Geschwister, ihm dorthin zu folgen.

Nach dem großen Erfolg 2023 wird es auch bei „Peter Pan“ eine Abendvorstellung geben. „Das war eine ganz besondere Stimmung. Wir wollen das unbedingt wiederholen“, sagt die Mischpoke. **BEN**

Alle Vorstellungen finden im Torhaus an der Opernscheune statt. Die Premiere am 30. November beginnt um 15 Uhr. Weitere Termine sind am 1., 7., 8., 14., 15. und 21. Dezember jeweils um 15 Uhr, am 15. Dezember um 12 Uhr und am 20. Dezember um 19.30 Uhr.

Karten gibt es bei der Eutin Tourismus GmbH, Markt 19, Tel. 04521/709 70. Sie kosten nachmittags für Kinder acht und Erwachsene zehn Euro; abends einheitlich 14 Euro.

DIE STILLE NACHT
DAS WEIHNACHTSMUSICAL
SONNTAG 01.12. LÜBECK
WWW.WACKY-SHOWKULTUR.DE

BEST OF MUSICALS
DAS ORIGINAL
MITTWOCH 29.01. LÜBECK
WWW.BEST-OF-MUSICALS.DE

STELLENGESUCHE

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

Eine kleine Anzeige.

Für eine große Tat. Werden Sie Lebensspender.

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

DKMS
Deutsche Knochenmarkspenderdatei gGmbH

DKMS Wir besiegen Blutkrebs.

Zur Unterstützung des Teams suchen die **STÄDTISCHEN BETRIEBE EUTIN** als kommunaler Dienstleister zum 01.01.2025 einen:

Kehrmaschinenfahrer (m/w/d)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter Stellenangebote: www.staedtische-betriebe-eutin.de

Bei Fragen stehen Ihnen gerne Herr Hansen sowie Herr Gültzow unter der Rufnummer 04521/71815 zur Verfügung.

Städtische Betriebe Eutin
Holstenstraße 6
23701 Eutin

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

KEINE NORM IST UNSER STANDARD!

ENTDECKEN SIE UNSERE ROLLATOREN, DIE SO VIELFÄLTIG SIND WIE SIE!

Besuchen Sie uns und entdecken Sie die Vielfalt unseres Sortiments – denn bei uns gilt: **Mobilität individuell nach Ihren Wünschen!**

In den Herbst- und Wintermonaten werden Spaziergänge für Menschen mit Gehschwierigkeiten oder Unsicherheit beim Laufen oft zur Herausforderung. Besonders für diese Jahreszeit bietet sich eine sichere Lösung an: Outdoor-Rollatoren mit luftbereiften Rädern. Diese Rollatoren erhalten Ihre Mobilität und ermöglichen Ihnen Unabhängigkeit und Sicherheit beim Spaziergehen. Die großen Räder der Outdoor-Rollatoren meistern Hindernisse, bei denen herkömmliche Rollatoren Schwierigkeiten haben.

Darüber hinaus umfasst unser Sortiment Rollatoren, die für jede individuelle Anforderung geeignet sind, sei es für den Wohnbereich, für den Außenbereich oder als leichte Modelle.

15% RABATT auf ROLLATOREN*

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

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

www.ostsee-medizintechnik.de

* Der Rabatt bezieht sich auf alle Rollatoren im Verkaufssortiment von Ostsee-Medizintechnik und wird bei Kaufabschluss der Gesamtsumme abgezogen. Gültig vom 1. – 30. November 2024, solange der Vorrat reicht.

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Wir freuen uns über neue Kundinnen und Kunden!

Wir sind für Sie da in:
Eutin, Fissau, Malente (Stadt), Groß Meinsdorf, Braak, Quisdorf, Majenfelde, Thürk, Liensfeld, Hutzfeld, Bosau (Stadt), Brackrade, Dodau, Hassendorf

Ambulanter Pflegedienst Eutin

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ambulanter Pflegedienst Eutin
Max-Planck-Str. 7
23701 Eutin
T. 04521 7919-12
gudrun.bruhn@johanniter.de
www.johanniter.de/apd-eutin

Duschkabinen der Extraklasse

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

Mehr Infos hier!

Rufen Sie uns einfach an!

GLASEREI MEWS

0451/73730

Munitionsräumung in der Ostsee: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Granaten, Grundminen, Torpedos und mehr verrotten am Meeresgrund – In einem Pilotprojekt werden sie jetzt geborgen

OSTHOLSTEIN. Explosive und vor allem giftige Weltkriegsmunition liegt in riesigen Mengen am Meeresboden von Nord- und Ostsee. Der überwiegende Teil wurde dort bewusst versenkt. Zunächst zum Kriegsende von der deutschen Wehrmacht, anschließend von den Alliierten zur Entwaffnung der Deutschen. Die Hinterlassenschaften gefährden Menschen und Umwelt. Lösungen für die Bergung der Altlasten sollen in der Lübecker Bucht gefunden werden.

WAS PASSIERT GERADE IN DER LÜBECKER BUCHT?

In einem Pilotprojekt vor Pelzerhaken und Haffkrug werden erste Erkenntnisse über die Vorkommen gewonnen und Möglichkeiten zur Massenbergung getestet. Es werden verschiedene Geräte und Methoden ausprobiert, um später die Altlasten bestmöglich im großen Stil aus dem Meer zu holen und zu vernichten. Bisher gibt es weltweit kein vergleichbares Vorhaben. Ziel ist es, gleichzeitig effektiv und umweltschonend zu arbeiten. Das Projekt wird vom Geomar in Kiel wissenschaftlich begleitet.

WIE VIEL ALTLASTEN LIEGEN IN NORD- UND OSTSEE?

Experten gehen von geschätzten 1,6 Millionen Tonnen Munition aus. Davon 300.000 Tonnen



Das Multifunktionsschiff „Düne“ der Firma Eggers sorgt für Sicherheit im Sperrgebiet des Pilotprojekts.
Foto: Agentur 54°

werden am Boden der Ostsee vermutet. Ein Beispiel verdeutlicht das Ausmaß: Geschätzt bis zu 200 rund 40 Kilogramm schwere Munitionskisten konnten nach Ende des Krieges pro Minute über Bord eines Schiffes gehen.

Allein in der Lübecker Bucht sollen es etwa 50.000 Tonnen sein. Allerdings könnte sich dort noch mehr befinden. Neueste Daten gehen mutmaßlich davon aus, dass beispielsweise vor Pelzerhaken – bisher verschleiert durch Sediment – deutlich mehr versenkt wurde, als angenommen. Das soll schnell überprüft werden.

WARUM MUSS MÖGLICHT SCHNELL GEBORGEN WERDEN?

Der Zustand der Altlasten verschlechtert sich. Das erschwert die Bergung und lässt die Kosten steigen. Gleichzeitig gelangen mehr Schadstoffe ins Wasser und sind bereits auf dem Weg in die Nahrungskette. Nachgewiesen wurden Toxine beispielsweise in Muscheln oder Fischen.

WARUM STARTET DAS PILOT-PROJEKT IN DER LÜBECKER BUCHT?

Kurz gesagt: gute Voraussetzungen. Es gibt keine Tiefen, kaum

Strömung und gute Sicht. Zudem gehen Experten davon aus, dass sie in der Lübecker Bucht sehr viel lernen können. Es gibt schätzungsweise rund 400 Orte, an denen unterschiedliche Munitionsarten verlappt sind. Sogar Transportschiffe (Schuten) mit Munition wurden versenkt.

WAS UND WIE VIEL WIRD GEBORGEN?

Überraschend viel Kleinmunition, insbesondere vor Haffkrug. Aber auch Granaten, Grundminen, Torpedos und Fliegerbomben liegen am Meeresboden. Nicht alles ist beschriftet, auch

Material zur Waffenproduktion gehört zu den Altlasten. Während der Pilotphase sollen bis zu 45 Tonnen geborgen werden.

WIE WIRD GEBORGEN?

Unter Wasser erfolgt fast alles automatisiert. Tauchroboter und Sonarsysteme sind im Einsatz. Munitionskisten werden beispielsweise per Greifarm geborgen. Aber auch Taucher kommen zum Einsatz, um bei besonders schlechter Sicht die Kampfmittel zu identifizieren.

Auf der Plattform werden die Munitionskisten von Menschenhand geöffnet. Jede einzelne Patrone wird dokumentiert. Die Munition wird dann in wasserdichte Stahlfässer gepackt, um sie anschließend gesichert am Meeresboden zu lagern. Mehr als 40 liegen bereits in der Lübecker Bucht. Von dort werden sie wieder hochgeholt, wenn die industrielle Bergung beginnt, um den Inhalt auf einer speziell angefertigten Plattform zu vernichten.

WARUM SOLL DIE MUNITION AUF DEM WASSER VERNICHTET WERDEN?

Dafür gibt es drei Gründe: An Land fehlt es für die riesigen Mengen an geeigneten Standorten zur Vernichtung. Das Verbrennen der Munition auf der Bergungsplattform ist effizienter. Zudem birgt der Transport von Kampfmitteln über Land Sicher-

heitsrisiken und ist sehr aufwendig. Im Rahmen des Pilotprojekts wird im niedersächsischen Munster beim Spezialisten Geka eine kleine Menge zu Analyse Zwecken vernichtet.

GEHT VOM PILOTPROJEKT GEFAHR AUS?

Nein. Strand und Ostsee sind sicher. Das Gebiet ist mit gelben Bojen abgesperrt und wird überwacht. Es gibt keine Sprengungen.

WAS KOSTET DAS PILOTPROJEKT?

Der Bund hat 100 Millionen Euro für das Pilotprogramm sowie Entwicklung und Bau der ersten Großplattform samt Verbrennungsanlage zur Verfügung gestellt. Am Betrieb der Plattform müssen sich die Küstenländer später beteiligen. Schleswig-Holsteins Umweltminister Tobias Goldschmidt sieht alle Bundesländer in der Pflicht.

WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Am 12. September ist das Pilotprogramm gestartet. Es dauert noch bis Mitte November an. Die Ausschreibung für die Industriepattform endet am 22. Oktober. Bis Ende 2026 soll der Prototyp für die Massenräumung fertig sein. Ob er zuerst in der Ostsee oder Nordsee im Einsatz sein wird, steht noch nicht fest. **BUE**



Das Jahresschlusspaket

Meine LN. Mein neues Tablet. Mein Rückzahlungsbonus.

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



Jetzt online abschließen:
www.LN-abo.de/zugreifen



Lübecker Nachrichten 

Diebesbande wollten nur „Parfumproben“

Kommissar Zufall half der Polizei in Malente bei der Ermittlung – Lebhaftes Ver-
handlung im Amtsgericht Eutin

EUTIN. Im Gänsemarsch betreten die vier Angeklagten den Gerichtssaal: Die 60-jährige Mutter marschiert vorne weg. Der Sohn (27), die Tochter (24) und deren Freund (25) folgen. Fragende Blicke. Die wartende Dolmetscherin weist Sitzplätze an. Es wird kurz diskutiert – Russisch oder Ukrainisch? Man einigt sich und plaudert munter drauflos.

Der Richter lässt die Runde kurz gewähren. Dann hebt er den Arm, wartet bis Ruhe einkehrt, eröffnet die Verhandlung. Schon die einfache Feststellung der Personalien wird zum Geduldsspiel. Die Angeklagten, die seit einigen Jahren in Ostholstein leben, kommen aus der Ostukraine. Die Geburtsstädte haben ukrainische und russische Bezeichnungen. Auch die Vor- und Familiennamen haben verschiedene Schreibweisen, werden unterschiedlich ausgesprochen.

LADEN VERLASSEN, UM GELD ZU HOLEN?

Nachdem diese Formalien diskutiert sind, kommt der Staatsanwalt zu Wort. Die Tatvorwürfe: Ende März 2023 sei Nadia Z. (60, Name geändert) in der Filiale eines Drogeriemarktes in Eutin gewesen. Dort habe sie Parfum und Kosmetik im Wert von 165 Euro eingesteckt und versucht, das Geschäft zu verlassen, ohne die Ware zu bezahlen. Eine Kassiererin habe die Flüchtende aufgehalten. Die alarmier-

te Polizei habe dann die Identität der Diebin festgestellt.

Während der Verlesung und Übersetzung dieser Anklage schüttelt Nadia Z. heftig mit dem Kopf und spricht. „Ich nur Proben genommen, nichts eingesteckt“, übersetzt die Dolmetscherin. Und die Dinge, die sich in ihrer Einkaufstasche befunden hätten, habe die Angeklagte bezahlen wollen.

An der Kasse habe sie jedoch gemerkt, dass ihr Geld dafür nicht ausreiche. In dieser Situation sei sie schnell auf den Parkplatz gelaufen, um die fehlenden Euro von ihrem Sohn zu holen, der dort gewartet habe. Untermalt wird diese Übersetzung vom eifrigen Nicken und anscheinend zustimmenden Worten der anderen Angeklagten.

Noch lebhafter reagiert das Quartett auf den zweiten Tatvorwurf. Alle vier hätten noch am selben Tag einen gemeinschaftlichen Ladendiebstahl in einer Filiale des gleichen Drogeriemarktes in Malente begangen. Dabei hätten die Angeklagten edle Parfums und teure Kosmetika im Wert von 856 Euro gestohlen, um diese später weiterzuverkaufen, erklärte der Staatsanwalt.

KAMERA ZEICHNET DIEBSTAHL AUF

Es folgt eine Welle der Empörung. „Wir haben diese Dinge nicht mitgenommen“, fasst die

Dolmetscherin die vielen Kommentare zusammen. Die Stimmen verstummen, als eine Polizistin in den Zeugenstand tritt. Die Beamtin gehörte zu der Streifenwagenbesatzung, die nach dem Ladendiebstahl in Eutin die Personalien der Mutter, des Sohnes und eines Freundes festgestellt hatte. „Eine Woche später kam eine Anzeige aus Malente.“

Auf dem Videomaterial und den Standbildern habe sie drei der vier Täter sofort wiedererkannt. Als weitere Beteiligte konnte schnell die Tochter ermittelt werden. „Die Aufnahmen zeigen den Diebstahl. Man sieht, wie die Flakons aus den Verpackungen genommen und die leeren Kartons ins Regal gestellt werden“, sagt die Polizistin.

Nach dieser bildhaften Schilderung bricht es aus den Angeklagten heraus. Die Dolmetscherin gerät an ihre Grenzen. Am Ende räumen die Täter die Ladendiebstähle ein, bestreiten aber die Verkaufsabsicht. „Wir wollten die Sachen benutzen.“ Der Handel mit Hehlerware wird härter bestraft.

Das Gericht verurteilt die „Haupttäterin“ zu 45 Tagessätzen à 15 Euro. Tochter und Freund müssen 40 Tagessätze à 15 Euro, der Sohn 30 Tagessätze à 15 Euro zahlen. Die Geldstrafen dürfen in Monatsraten à 100 Euro abgestottet werden. Die letzten Worte des Sohns: „Danke und Entschuldigung.“ **DIS**



Jetzt die Chance ergreifen und einer von 100 Testhörern für die Excellence Serie von OPTIMUS HEARING werden.

Überzeugen Sie sich von den kleinen Im-Ohr- und Hinter-dem-Ohr-Hörsystemen. Mithilfe des einzigartigen HSA® Verfahrens wird der individuelle Höralltag jedes Einzelnen analysiert und ausgewertet.

So erreichen wir für Sie das bestmögliche Hörergebnis!

**100
TESTHÖRER**
für das einzigartige
HSA® Verfahren
gesucht!



JETZT ANMELDEN!
HÖRSYSTEME VERGLEICHEN UND
100 EURO GUTSCHEIN ERHALTEN!**



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING



BERATUNG

Zunächst werden Sie von Ihrem Hörakustiker gründlich beraten und erstellen zusammen Ihre persönliche Vorab-Bedarfsanalyse. Gemeinsam wählen Sie dann das für Sie passende Analysesystem aus.



ANALYSEZEIT

Nun folgt für Sie die Probephase, in der Sie das Analysesystem in Ihrer gewohnten Umgebung tragen. Das System „scannt“ in dieser Zeit Ihre alltägliche Hörumgebung, vergleichbar mit einem medizinischen Langzeit-EKG.



AUSWERTUNG

Ihre vom Analysesystem gesammelten Höreindrücke werden im gemeinsamen Termin mit Ihrem Hörakustiker ausgewertet. Dadurch ist es auf effektivste Weise möglich, ein individuelles und maßgeschneidertes Hörsystem für Sie auszuwählen.



Zur Terminvergabe:

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

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

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

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

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

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



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

- 5 JAHRE GARANTIE*
- 2 JAHRE GARANTIE AUF IM-OHR HÖRSYSTEME*
- 3 JAHRE 50% VERLUSTSCHUTZ*
- BESTPREISGARANTIE

* Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet vier Jahre Garantie, auf Optimus Hearing Hörsysteme 5 Jahre Garantie (Davon ausgeschlossen sind Hörer, Otoplastiken und Ladestationen) Auf Im-Ohr Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie drei Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten drei Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

** Anmeldefrist ist bis zum 30. November 2024 und das Angebot dann gültig bis zum 30.01.2025. Der Wertgutschein in Höhe von 100 € wird mit dem Kaufabschluß der hier beworbenen Hörsysteme ausgehändigt, oder direkt vom Kaufpreis abgezogen. Das Angebot ist nicht mit weiteren Aktionsangeboten kombinierbar.

Zertifizierte Heilpraktikerausbildung

LÜBECK. Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker sind ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitssystems. Es ist ein sehr verantwortungsvoller Beruf, deshalb dauert eine gute Ausbildung in der Regel etwa drei Jahre. Die Heilpraktikerschule Lübeck bildet seit 1996 mit großem Erfolg Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker aus und ist zertifiziert als anerkannte Verbandsschule vom Bund Deutscher Heilpraktiker.

Grund- und Prüfungsvorbereitungskurse für die große und kleine Heilpraktiker-Überprüfung finden laufend statt, der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Zusätzlich werden Wochenendseminare mit naturheilkundlichen Themen angeboten, z. B. Bachblüten, Reiki, Fußreflexzonen und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich.

Das Inhaberehepaar Monika und Ullrich Döring unterrichtet in allen Kursen selbst - und das mit viel Enthusiasmus und Freude. „Lernen muss Spaß machen“, so Monika Döring, „dann hat man den besten Erfolg“. Der Unter-



Monika und Ullrich Döring,

Fotos (2): Christoffer Greiss

richt findet in kleinen Gruppen statt und ist so aufgebaut, dass keine medizinischen Vorkenntnisse notwendig sind.

In den Grund- und Prüfungsvorbereitungskursen können Interessierte nach Anmeldung an einem kostenlosen Probeunterricht teilnehmen. Zusätzlich finden regelmäßig Informationsveranstaltungen statt, die nächste am Freitag, 15. November. Beginn ist um 15.30 Uhr mit einem Vortrag und individuellen Beratun-

gen, von 17 bis 20.30 Uhr findet der Probeunterricht statt. Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail – das Team der Heilpraktikerschule Lübeck freut sich auf Sie!

■ **Heilpraktikerschule Lübeck**
Marlring 66 a, 23566 Lübeck
Telefon 0451/ 493071 und 0451/ 3881399
E-Mail: info@heilpraktikerschule-luebeck.de
Internet: www.heilpraktikerschule-luebeck.de

Schmerz – Die Signale des Körpers verstehen

LÜBECK. Schmerzen können das Leben sehr behindern. Im Alltag und bei der Arbeit können wir unsere Freude und Lust am Leben verlieren.

Wenn die Schmerzen lange bestehen, ist der Leidensweg bei Vielen ein Laufen von Arzt zu Arzt, etlichen Untersuchungen, Krankengymnastik oder Operationen. Wobei Manches zumindest eine Erleichterung verschafft, aber Vieles auch nicht oder sehr kurzfristig wirkt.

Was ist der Grund für Schmerzen? Ein Schmerz ist immer ein Hinweis des Körpers, dass irgendwas nicht stimmt. Schmerzen können durch Überbelastung, Haltungsschäden, Energiemangel, Blockaden, Stress uvm. ausgelöst werden.

Wie kann mir geholfen werden? Der Schmerz als Signalgeber ist ernst zu nehmen. In mei-



Satya Ferdinand

Foto: privat

ner Praxis betrachten wir den Körper als gesamtes System, welches Energie benötigt. Wir überprüfen die Haltung und Beweglichkeit des Körpers. Wo im System besteht ein Energiemangel

oder Stress? Der Energiefluss im System kann erhöht werden, so dass sich Verspannungen, Blockaden und damit auch Schmerzen lösen können. Zusätzlich können Medi-Tapes eingesetzt werden, um im Alltag die Beweglichkeit wieder herzustellen, den Lymphabfluss anzuregen und die Faszien zu massieren.

Am Donnerstag, 28. November, um 18.30 Uhr wird es einen Vortrag zum Thema „Schmerz - Ursachen und Möglichkeiten“ geben. Veranstaltungsort ist die Mitmach AG in den Räumen von „Die Brücke“ an der Marktwiege 3 in Bad Schwartau. Der Ausgleich beträgt 5 Euro.

■ **Zentrum für bewusstes Leben**
Satya Ferdinand
Heilpraktikerin in Lübeck
Telefon 0178 - 667 95 45
http://schmerztherapie.vivis-satya.de

Akupunktur, Medizinischer Biomagnetismus und Diathermie

LÜBECK. Die letzten Jahre war für viele Menschen emotional sehr belastend und haben Spuren hinterlassen. Ständige Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Schlafprobleme, Infektanfälligkeit, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen sind häufige Symptome. Auch Menschen mit chronischen neurologischen und muskulären Symptomen kommen häufig in die Praxis von Heilpraktiker Martin Müller-Klement.

Teilweise reichen die Beschwerden so weit, dass es den Menschen schwerfällt, ihren Beruf auszuüben. Die Freizeit reicht oft nicht mehr aus, um sich zu regenerieren. Traditionelle Chinesische Medizin zusammen mit einer aus Mexiko stammenden Magnetfeldtherapie bieten umfassende Möglichkeiten zur Behandlung. Akupunktur hat dabei die Aufgabe den Körper zurück



Heilpraktiker Martin Müller-Klement

Foto: privat

ins Gleichgewicht zu bringen, Schmerzen und neurologische Probleme zu behandeln. Die Magnetfeldtherapie richtet sich gegen Entzündungen im Körper

und daraus resultierende Funktionseinschränkungen der Organe, der Muskulatur und des Nervensystems. Beide Therapien finden kombiniert Anwendung, mit dem Ziel der Wiederherstellung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens.

Eine weitere Behandlungsfom, welche Martin Müller-Klement anbietet, ist die Diathermie, eine Tiefenerwärmung des Gewebes. Durch die sanfte Wärme eignet sich die Therapie vor allem bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen. Die Therapie fördert die Schmerzlinderung und die Durchblutung.

■ **Martin Müller-Klement**
Heiligen-Geist-Kamp 4
23568 Lübeck
Telefon: 0451-14039703
Internet:
www.akupunkturpraxis-luebeck.de

Das Besprechen von Krankheiten

LÜBECK. Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Bei der Behandlung werden Heilungsgebiete gesprochen, die der Übertragung von positiver universeller göttlicher Energie dienen. Dadurch sollen die Selbstheilungskräfte gestärkt und das Immunsystem harmonisiert werden.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Sehr bekannt ist das Besprechen von Warzen und Gürtelrosen. Da es sich aber um eine ganzheitlich wirkende Energie handelt, kann es prinzipiell bei allen Erkrankungen angewendet werden. Was nicht bedeutet, dass man damit alles heilen kann. Das Besprechen kann tatsächlich zur Heilung führen, in anderen Fällen kann zumindest eine erhebliche Linderung der Beschwerden und



Monika Döring.

damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet wer-

den kann und mit anderen Therapien – naturheilkundlich oder schulmedizinisch – kombinierbar ist.

Die Heilpraktikerin Monika Döring wendet das Besprechen seit vielen Jahren erfolgreich in ihrer Praxis an. Häufig wird sie gefragt, ob man denn daran glauben muss, wenn man sich besprechen lässt. Vertrauen und eine positive Einstellung sollte man grundsätzlich zur Heilmethode haben, ein besonderer Glaube ist jedoch nicht erforderlich.

■ **Monika Döring, Heilpraktikerin**
Louise-Schroeder-Weg 17
23558 Lübeck
Telefon 0451-493071
E-Mail: info@monikadoering.de
Internet: www.monikadoering.de

Abnehmen ohne Pillen

Ernährungsberaterin Anya Hoff lädt zu einem Vortrag ein.

LÜBECK. Am Sonntag, 10. November, bietet Ernährungsberaterin Anya Hoff um 14 Uhr eine Infoveranstaltung in ihrer Praxis an der Bäckerstraße 11 in Lübeck an. Ihr Fokus: Abnehmen ohne Pillen, Pulver und Hunger. Eine gesunde Ernährung ist nicht nur für Personen, die Gewicht verlieren möchten, sondern auch für diejenigen mit bestimmten Krankheitsbildern wichtig. „Ich bin Diätassistentin und Krankenkassen-zertifiziert“, so Anya Hoff, „seit 30 Jahren begleite ich Personen zum gesünderen Ich. Wissenschaftlich bewiesen ist es, dass man sich zu jedem Krankheitsbild (neben Medikamenten) auch über die Ernährung helfen kann.“

Um 14.45 Uhr hält sie einen Vortrag über einen Trockenbluttest und klärt die Frage, ob die Nährstoffe tatsächlich in den Zellen ankommen. Das textbasierte Gesundheitskonzept ist wissenschaftlich geprüft.

Anya Hoff: „Auf meiner Homepage www.abnehmenhoff.de finden Sie die neuesten Termine: Kochkurse, Detoxkurs und meine Präsentationskurse.“

■ **Anya Hoff**
Bäckerstraße 11
23564 Lübeck
Telefon 0173/ 741 62 63
www.abnehmen-hoff.de



Davor und danach: Line hat mit Hilfe von Anya Hoff 35 kg abgenommen

Foto: privat

Erkältung oder Grippe?

Unterschiede, Symptome und wann ein Arztbesuch nötig ist.

LÜBECK. Die Nase läuft, der Hals kratzt, und das Fieber steigt – besonders in den kalten Herbst- und Wintermonaten werden Menschen krank. Viele denken dann: Das muss die Grippe sein. Doch worin unterscheiden sich Erkältung und Grippe eigentlich? Und wann ist ein Arztbesuch ratsam? Diese und weitere Fragen beantwortet Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV Deutsche Krankenversicherung. Sie erklärt außerdem, was im Krankheitsfall zu tun ist und wie sich einer Ansteckung vorbeugen lässt.

Wenn die Temperaturen fallen, steigen gleichzeitig die Krankenzahlen. Wer unter Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen leidet, vermutet dahinter schnell eine Grippe. Doch das ist häufig nicht der Fall. „Sowohl bei Erkältungen als auch bei der Grippe erfolgt die Ansteckung über Viren, die über die Atemwege in den menschlichen

Körper gelangen“, erklärt Solveig Haw, Gesundheitsexpertin und Ärztin der DKV. „Aber Symptome und Krankheitsverlauf unterscheiden sich. Während die sogenannte Influenza, also die Grippe, einen bestimmten Erreger hat, kann eine Erkältung durch verschiedene Viren, häufig Rhino- oder RS-Viren, ausgelöst werden.“

„Eine Erkältung beginnt meist schleichend und äußert sich häufig durch leichtes Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und Husten mit Schleimproduktion“, erklärt Haw. „Betroffene leiden zudem oft unter allgemeinem Unwohlsein und Erschöpfung.“ Im weiteren Verlauf der Erkrankung können sich die Symptome zwar verstärken, sie fallen aber milder aus als bei der Grippe. Fieber tritt nur selten auf. „Eine Erkältung dauert in der Regel fünf bis sieben Tage, während die Beschwerden allmählich abklingen“, ergänzt die Ge-

sundheitsexpertin der DKV.

WANN ES DIE „ECHTE“ GRIPPE IST

Die Grippe tritt demgegenüber eher plötzlich und mit deutlich stärkeren Symptomen auf. „Die Körpertemperatur steigt dann schnell auf über 39 Grad an“, so Haw. „Hinzu kommen Muskel- und Gliederschmerzen, extreme Müdigkeit, trockener Reizhusten und Schüttelfrost.“ Gelegentlich kämpfen Betroffene auch mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. „Allerdings erleben nur rund ein Drittel der Menschen diesen klassischen heftigen Krankheitsverlauf“, erläutert die DKV Expertin. „Häufig fallen die Symptome auch deutlich milder aus.“ Die Beschwerden halten meist bis zu einer Woche an, während sich das Erschöpfungsgefühl auch erst nach 14 Tagen einstellen kann.



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



**NUR
MIT DER
CB APP**
BIS MONTAG
4. NOVEMBER

**15% RABATT
AUF ALLES***

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

*Weitere Details zur Aktion in der App.

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



cboutlet.de



cbmode.de

Calvin Klein MANGO Levi's ONLY JACK&JONES PME LEGEND AMERICAN CLASSIC G-STAR RAW MAC
TOMMY JEANS Wellensteyn s.Oliver mavi MORE & MORE 2.0 BY MAURITIUS derbe VERO MODA u.v.m.

WIR ZEIGEN FORMAT

Und bringen die News



The image shows a golden retriever dog holding a copy of the 'LÜBECK NORD-OST WOCHENSPIEGEL' newspaper. The dog's head is in the foreground, with its mouth open, gripping the top edge of the newspaper. The newspaper is held horizontally across the dog's mouth. The background is a solid light blue color.

The newspaper's masthead reads 'LÜBECK NORD-OST WOCHENSPIEGEL'. Below the masthead, there are several headlines and articles. Visible headlines include 'Rathausempfang für 70-jährige Lübecker', 'ANKAUF Gold & Silber', and 'NAHEZU UNSICHTBAR'. There are also smaller advertisements and notices, such as 'KLEIN-GERWICK' and 'KLEIN-GERWICK'.

In the bottom right corner, there is a red logo with the text 'wochenSPIEGEL' in white, lowercase letters.

Obdachlosenhilfe kommt an ihre Grenze

Der Verein hilft mit warmen Mahlzeiten und Schlafsäcken. Steigende Zahl an Bedürftigen bereitet Vorsitzendem Sorgen.

LÜBECK. Seit fünf Jahren fahren sie regelmäßig mit warmen Mahlzeiten, Isomatten und Schlafsäcken los und helfen dort, wo diese Dinge am dringendsten benötigt werden: auf den Straßen in Lübeck. Die Obdachlosenhilfe ist mehrmals die Woche im Einsatz. Doch allmählich kämen die Ehrenamtlichen an ihre Grenzen, sagt der Vorsitzende Jan Rühmling.

Der 51-Jährige ist seit den Anfängen 2016 und der offiziellen Gründung des Vereins im Oktober 2019 bei der Obdachlosenhilfe aktiv. Darauf aufmerksam geworden sei er über die sozialen Medien. „Ich hatte früher weniger Verständnis für Obdachlosigkeit“, sagt er. „Inzwischen hat sich meine Sicht verändert.“ Er habe viele Menschen von der Straße kennengelernt, kenne Gründe für Obdachlosigkeit. Das motiviere ihn, weiterzumachen. Auch wenn das eine Herausforderung sei.

ETWA 40 OBDACHLOSE LEBEN IN DER HANSESTADT

Denn dem Verein seien etwa 40 Obdachlose in Lübeck bekannt, die Dunkelziffer sei höher, meint Rühmling. Er habe festgestellt: Es werden immer mehr. „Das macht mir Angst, irgendwann können wir das nicht mehr leisten.“

Damit meint er vor allem die Es-

sensausgabe, die den Verein monatlich 1000 Euro kostet. 3,50 Euro pro Mahlzeit geht an die Restaurants, die das Essen vorbereiten. Mit dem Herzenswärmebus fahren die Ehrenamtlichen montags, mittwochs und freitags zu zwei Stellen (18.30 Uhr bis 19.15 Uhr Hauptbahnhof Lübeck; 19.25 Uhr bis 20.15 Uhr Klingenberg) und danach zu einigen Obdachlosen, die nicht zu den Ausgaben kommen. Finanziert wird das durch Spenden.

Pro Tour gibt es begrenzte Portionen. Müssten mehr Obdachlose versorgt werden, wird mehr Essen benötigt, was teurer wird. Hinzu kommt, dass auch andere Menschen, die Unterstützung benötigen, zum Herzenswärmebus kommen – etwa Wohnungslose, die ebenfalls kein Zuhause haben, aber bei Bekannten

unterkommen. Deshalb hat Rühmling sich etwas überlegt: Restaurantpatenschaften, über die Paten jeweils einen Monat lang das Essen aus einem Restaurant bezahlen, was 420 Euro entsprechen würde. Das sei bislang aber nur eine Idee.

Noch etwas bereitet Rühmling Sorgen: In den sozialen Medien wird öffentlich darüber diskutiert, dass die Stadt, so schildert es Rühmling, keine Mietkosten für die Lagerhalle der Flüchtlingshilfe erhebe. Die Obdachlosenhilfe müsse dagegen, nachdem sie zur Gründung 10.000 Euro für den Herzenswärmebus von der Stadt bekommen hatte, monatlich 485 Euro Miete zahlen. Dem 51-Jährigen sei die Debatte mehr als unangenehm. Zwar könne er nicht nachvollziehen, warum die Vereine nicht gleich



Sein Bett ist die Straße: Auf einer dünnen Unterlage, notdürftig zugedeckt, schläft dieser Obdachlose auf einem Gehweg in Lübeck. Foto: Holger Kröger

behandelt werden. „Ich will aber absolut nicht, dass die Folge ist, dass die Flüchtlingshilfe künftig auch Miete zahlen muss.“

Was ihn bei all den Bedenken aufbaue: die Unterstützung von Lübeckerinnen und Lübeckern. Er sei sehr dankbar für die Spen-

den, durch die mittlerweile auch ein zweiter, größerer Herzenswärmebus finanziert werden konnte, aber auch dafür, dass die Arbeit der rund 30 aktiven Vereinsmitglieder gesehen und geschätzt werde.

Daher habe sich zum Beispiel auch die städtische KWL an ihn gewandt, als es um den Abriss der leer stehenden Gartenlauben in Lübeck-Buntekuh vor einem Monat ging. Dort hatten einige Obdachlose geschlafen. „Ich habe mich gekümmert und sie persönlich betreut.“

Sechs Menschen mussten sich eine neue Bleibe suchen. Rühmling habe sie dabei unterstützt. Doch dieses Beispiel zeigt auch, wie schwierig es ist, konkrete Zahlen von Obdachlosen zu nennen. „Denn diese Personen waren zugereist und werden in offiziellen Zählungen nicht berücksichtigt.“ Nachdem er den Menschen geholfen hatte, seien sie sehr dankbar gewesen. Das spornt Rühmling und sein Team an, die ehrenamtliche Arbeit weiterzumachen.

Denn auch hinter dem Herzenswärmebus stecke mehr als die Essensausgabe: „Es geht darum, mit den obdachlosen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und eben Herzenswärme zu verteilen“, sagt er. „Wobei, die wahre Herzenswärme bekommen wir von ihnen.“

Hier gibt's weitere Hilfsangebote

Auch die **Diakonie Nord-Nord-Ost** kümmert sich um Obdachlose. Im **Bodelschwingh-Haus** im Meeßenring 8 kommen bis zu 80 allein-stehende Männer unter. Neu ist, dass die Unterkunft im **Sophie-Kunert-Haus** in der Dr.-Julius-Leber-Straße 75 ausschließlich für Frauen ist, hier gibt es 32 Plätze sowie

9 Notschlafplätze. Die **Koje** in der Friedenstraße 90-92 ist für junge Erwachsene unter 25 Jahren gedacht. Es gibt 18 Plätze sowie 8 Notschlafplätze. Ergänzend würden im Winter immer auch weitere Wohnungen gemietet und Plätze vergeben werden. Abgewiesen werde niemand, teilt die Diako-

nie mit. Das **Housing-First-Projekt**, das eigentlich in diesem Jahr starten sollte und in das die Diakonie Nord-Nord-Ost eingebunden ist, soll doch erst im kommenden Jahr beginnen. Obdachlose sollen darüber unkompliziert und schnell eine Wohnung erhalten.

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

Die NACHT der MUSICALS

FROZEN • MOULIN ROUGE • WICKED • CATS
MAMMA MIA • SISTER ACT • ROCKY • ELISABETH U.K.M.

12.02.25 | Lübeck - MuK

Masters of **SHAOLIN Kung Fu**

25 YEARS ANNIVERSARY TOUR

12.03.25 | Lübeck - MuK

Starring Dorothea Fletcher als Tina Turner

SIMPLY THE BEST

DIE TINA TURNER STORY

www.tina-turner-story.com

17.03.25 | Lübeck - MuK

TICKETS: WWW.COFO.DE

10% Leser-Rabatt, erhältlich in den LVN-Ticketwelten

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-50

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT



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

- ♥ Große Farbauswahl
- ♥ Individuelle Beratung
- ♥ Kostenloses Aufmaß
- ♥ Maßgenaue Anfertigung



TREPPENRENOVIERUNG

ECHTER AUFSTIEG FÜR IHRE TREPPE

Jetzt beraten lassen!

04321 2517160 • 0151 61728795

treppen@knutzen-home.de



Sun*Light KOLLEKTION

bis zu

35% RABATT



PRODUKTVIDEO



BELEUCHTUNG GESCHENKT*

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

Rabattaktion gültig bis 30.11.2024.

*Bei Beauftragung einer Treppenrenovierung bis 30.11.2024.

GESUNDHEITS-TIPP

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt der Körper eine ausreichende Versorgung mit einer Vielzahl von Nährstoffen. Die gute Nachricht ist, dass es in unseren Breiten grundsätzlich problemlos möglich ist, den Körper mit einer ausgewogenen Ernährung mit allem zu versorgen, was er benötigt. Wenn man ein wenig darauf achtet, den Speiseplan möglichst abwechslungsreich zu gestalten und dabei auch den Bedarf an Nährstoffen zu berücksichtigen, kommt es in den meisten Fällen nicht zu einem Mangel, jedoch sind so noch keine Höchstleistungen möglich.

GRÜNDE FÜR NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL

Unter bestimmten Umständen kann die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln jedoch sinnvoll und sogar notwendig sein. Wichtig ist jedoch, nicht willkürlich zu irgendwelchen Präparaten zu greifen, sondern es ist ratsam sich vorher in den Pinguin-Apotheken beraten zu lassen. Nahrungsergänzungsmittel werden grundsätzlich häufig als harmlos angesehen, weil sie meistens auch frei erhältlich sind. Der fachkundige Rat ist aber dennoch sinnvoll, weil die Nahrungsergänzung nur dann wirklich eine vernünftige Maßnahme ist, wenn:

- tatsächlich ein erhöhter Bedarf besteht,
- zweifelsfrei festgestellt wurde, welcher Nährstoff benötigt wird,
- der richtige Nähr-

stoff in der richtigen Dosierung eingenommen wird,

- vor allem auch keine Überdosierung stattfindet.

Eine Einnahme der falschen Nährstoffe ist nicht hilfreich und behebt auch die Beschwerden nicht, die man loswerden möchte. Das Risiko für einen Mangel an bestimmten Vitaminen kann zum Beispiel durch einen oder mehrere der folgenden Faktoren erhöht sein:

- Alter
- Erkrankungen
- Diäten und einseitige Ernährung
- Verlust von viel Flüssigkeit
- erhöhter Nährstoffbedarf durch eine Schwangerschaft
- Stress
- Hohe Sportliche Betätigung

HIER KOMMT ES MANCHMAL ZUR UNTERVERSORGUNG

Ein häufiger Fall von Unterversorgung besteht bei Vitamin D. Um dieses herzustellen, benötigt der Körper Sonnenlicht. Im Verlauf des Winters sinkt der Vitamin-D-Spiegel im Blut und muss durch möglichst viel Zeit im Freien wieder aufgefüllt werden. Besonders betroffen sind hier ältere Menschen, Menschen, die nicht nach draußen gehen, Bewohner von



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

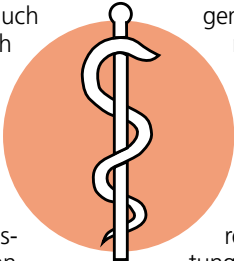
Pflegeheimen oder auch Babys, die man noch nicht dem Sonnenlicht aussetzen kann. Ein Mangel an Vitamin D kann sich zum Beispiel negativ auf das Immunsystem auswirken oder zu Muskelschmerzen beitragen.

Auch bei Magnesium sind häufig ältere Menschen betroffen, aber auch nach einem hohen Flüssigkeitsverlust aufgrund einer Magen-Darm-Erkrankung kann es zu einem Magnesium-Mangel kommen. Wenn man häufiger unter Muskelkrämpfen leidet, kann es ebenfalls helfen, Magnesium einzunehmen.

Während einer Schwangerschaft benötigt der Körper eine wesentlich größere Menge Folsäure als über die Ernährung aufgenommen werden kann. Im Idealfall nimmt man deswegen bereits bei einem bestehenden Kinderwunsch Folsäure ein.

WORAN ERKENNT MAN EINEN ERHÖHTEN BEDARF?

Neben diesen Beispielen gibt es noch weitere Gründe, wieso der Körper einen bestimmten Nährstoff in größerem Maß benötigt. Es ist jedoch nicht immer offensichtlich, dass eine Unterversorgung vorliegt oder auf Anheb ersichtlich, welcher Nährstoff fehlt. Bei häufiger Müdigkeit kann zum Beispiel ein Eisenmangel vorliegen. Häufige Infektionen können darauf hindeuten, dass man nicht ausreichend Vitamin C zu sich nimmt oder auch mit einem Vitamin-D-Mangel zusammenhän-



gen. Da es gerade für Laien nicht immer ohne Weiteres erkennbar ist, ob eventuelle Beschwerden tatsächlich auf einen Vitaminmangel oder auf andere Gründe zurückzuführen ist fachkundige Beratung wichtig.

UND WANN IST ES ZU VIEL DES GUTEN?

Ein weiterer Grund dafür, dass man keine Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht einnehmen sollte, ist das Risiko der Überdosierung. Bei einigen Nährstoffen ist es eher unwahrscheinlich, dass man zu wenig davon zu sich nimmt, dazu zählen beispielsweise Zink oder Kalzium. Bei Zink und Vitamin D ist Vorsicht bei der Dosierung geboten, da eine Überdosierung ernst zu nehmende Folgen haben kann. Zu viel Vitamin D kann sich negativ auf die Nieren auswirken. Im Falle von Zink können Vergiftungserscheinungen auftreten.

Bei Nährstoffen, von denen man grundsätzlich bereits genug aufnimmt, kann eine solche Überdosierung vergleichsweise schnell vorkommen, denn in Nahrungsergänzungsmitteln können verhältnismäßig große Mengen enthalten sein. Auch diese Mengen unterscheiden sich je nach Produkt, genau wie sich der Bedarf, wenn tatsächlich einer besteht, von Fall zu Fall unterscheiden kann.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Keine Chance für die Kippe

„Be Smart – Don’t Start“ startet wieder für Schulklassen.

Noch bis zum 9. November können sich Schulklassen in Lübeck zum bundesweiten Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don’t Start“ anmelden, der bereits zum 28. Mal stattfindet. Vor allem sechste bis achte Klassen, aber auch andere Klassenstufen können sich freiwillig entscheiden, nicht zu rauchen. Rauchfrei sein heißt, auf Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und E-Shishas, Tabak und Nikotin in jeder Form zu verzichten. „Nichtrauchen ist für Kinder und Jugendliche weiterhin ein wichtiges Thema. Unser Wettbewerb möchte Schülerinnen und Schüler ermutigen, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen“, erläutert AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Die Resonanz von „Be Smart – Don’t Start“ im vergangenen Schuljahr kann sich sehen lassen: 6873 Schulklassen haben bundesweit am Wettbewerb teilgenommen und wurden für dieses Thema sensibilisiert - davon alleine 433 Schulklassen aus Schleswig-Holstein.

Die Anmeldung ist bis zum 9. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 11. November 2024 und endet am 25. April 2025. Die Regeln von „Be Smart – Don’t Start“ sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote in dieser Zeit unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Schleswig-Holstein waren im abgelaufenen Jahr 82,4 Prozent

(357 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

Eine Teilnahme lohnt sich aber nicht nur aus gesundheitsfördernden Aspekten: Unter allen erfolgreichen Klassen werden wertvolle Klassenpreise ausgelost. Als Hauptpreis winken 5000 Euro für die Klassenkasse. Aber auch kreative Klassenaktionen zu den Vorteilen des Nichtrauchens oder wiederholte Teilnahmen am Wettbewerb werden mit Sonderpreisen belohnt.

Simone Leuckfeld vom Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) in Kiel koordiniert den Wettbewerb bundesweit und merkt an: „Wie stark Rauchen der Umwelt und dem Klima schadet, ist den meisten Schülerinnen und Schülern - und auch Erwachsenen - gar nicht bekannt. Darüber hinaus geht es in diesem Schuljahr um die bunte Palette der E-Produkte. Hier hat die Industrie leider besonders die Jugendlichen als ihre Zielgruppe erkannt und ihre Werbestrategien entsprechend ausgerichtet.“

Der Wettbewerb wird von zahlreichen Einrichtungen gefördert, neben der AOK unter anderem von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutschen Krebshilfe. Prominenter Schirmherr ist Dr. Eckart von Hirschhausen.

➔ Interessierte Schulen können sich auf www.besmart.info anmelden. Weitere Fragen zum Wettbewerb beantwortet Annegret Finnern telefonisch unter 0800 / 2655-504936.

ANZEIGE

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



„Mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl und somit auch einem der häufigsten Auslöser für Hämorrhoidalleiden vorgebeugt werden.“

Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mak-Caamaño, Ärztlicher Leiter, Privatklinikum Hansa



Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. regelmäßiger Verstopfung. Lassen Sie es gar nicht so weit kommen!

„Ich habe Hämorrhoiden“ – Worte, die niemand von uns gerne in den Mund nehmen möchte. Tatsache ist jedoch: Wir alle haben Hämorrhoiden. Dabei handelt es sich schlichtweg um Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint damit vielmehr eine schmerzhaft Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese

aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits an, bevor es überhaupt erst dazu kommt und entsprechende Salben oder Zäpfchen nötig werden. Und zwar bei einer gut funktionierenden Verdauung.

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akute Verstopfung zu beseitigen, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen

verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöhnen. Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt eine sanfte Alternative: nämlich die Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr.

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

bestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Ballaststoffe richtig zuführen

Also einfach etwas mehr Gemüse und Obst essen und die Sache mit dem harten Stuhl hat sich erledigt? So einfach ist es leider nicht – vor allem wenn man akut etwas gegen den harten Stuhl tun möchte. Studien haben nämlich gezeigt, dass gerade Ballaststoffmischungen einen positiven Effekt auf die Verdauung und somit einen klaren Vorteil gegenüber einzelnen Ballaststoffen haben.* Am meisten Sinn macht es deshalb auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung aus der Apotheke zurückzugreifen. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden.

Innovation aus der Apotheke

Ein solches Mittel, mit dem immer mehr Anwender besonders gute Erfahrungen gemacht haben, ist Dr. Böhm® Darm aktiv. Das pflanzliche Trinkpulver enthält eine ideal dosierte 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen. Es wirkt sanft und natürlich – einen spürbaren Effekt merkt man bereits nach der Einnahme von 1–2 Sachets.**

Gut zu wissen: Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf

das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

*Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.
** PKA-Produkt-Test (PKAClub, 10/2023)

Die Lösung bei hartem Stuhl

Die Lösung bei hartem Stuhl
Zur Anregung der Darmtätigkeit dank Rohsamen
Plus Gerstengras, Pflaume, Apfelpektin und Yaconwurzel
Pflanzliche Ballaststoffe

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

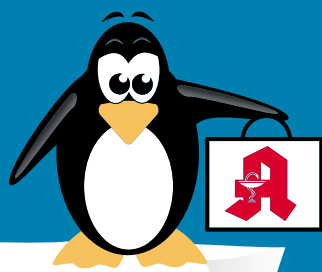
Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Grippostad C 24 Kps.



35 %
gespart

statt ~~16,37 €~~

10.60*
€

Iberogast Classic 50 ml



20 %
gespart

statt ~~28,69 €~~

22.80*
€

I = 456 €

Diclo Ratiopharm Schmerzgel 150g



41 %
gespart

statt ~~19,49 €~~

11.50*
€

kg = 76,67 €

Paracetamol ratiopharm 500 mg 20 Stck.



51 %
gespart

statt ~~3,99 €~~

1.95*
€

Stilaxx Husten- stiller für Erwachsene Isländisch Moos 200 ml



21 %
gespart

statt ~~16,99 €~~

13.45
€

Dolo Dobendan 36 Lutschtabletten



21 %
gespart

statt ~~15,49 €~~

12.25*
€

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin Complex 20 Beutel



20 %
gespart

statt ~~18,79 €~~

14.95*
€

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 02.11.2024 - 09.11.2024

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

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN

KÜSTENFISCHER.DE



ARGON Steuer-
beratungsgesellschaft
mbH

**Lohn- und Gehalts-
buchhalter:in |
Sachbearbeiter:in
für Lohn und Gehalt
(m/w/divers)**

Vollzeit
Lübeck

Hagen Ingenieur-
gesellschaft für
Brandschutz mbH

**Projektingenieur
(m/w/d)**

Vollzeit
Lübeck

Erasmi & Carstens
GmbH

**Industriemechaniker/
Betriebsschlosser
(m/w/d)**

Vollzeit
Lübeck

Kreis Ostholstein

**Sachbearbeiter/in
(m/w/d)**

Vollzeit
Eutin

DSR Asset
Management GmbH

**Mitarbeiter*innen
Haustechnik
(m/w/d)**

Vollzeit
Lübeck-
Travemünde

Johannes J. Matthies
GmbH & Co. KG

**Verkäufer (m/w/d)
für Autoteile und
Zubehör**

Vollzeit
Lübeck

Handwerkskammer
Lübeck

**Kfz-Meister/
Ausbilder
(m/w/d)**

Vollzeit
Lübeck

12.621 Stellen
und 6.403
Arbeitgeber
warten
auf Dich.



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, 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
 - Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2024

Näheres zu den Aufgaben finden Sie unter www.luebeck.de/jobs oder unserem Karriereportal (stadtluebeckjobs.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.

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Willkommen im Team



Wir suchen für unsere Filiale in Stockelsdorf

Verkäufer/in in Teilzeit (m/w/d)

Ihre Chance: Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und interessieren sich für Mode? Dann würden wir uns freuen, Sie in unserem Team willkommen zu heißen!

Bitte bewerben Sie sich online auf: www.kik.de/karriere

Ravensbusch 4 • 23617 Stockelsdorf

Alternativ können Sie auch Frau Becker unter 0151/ 18208830 kontaktieren.

Der Chancengeber!

FÜHRUNGSKRÄFTE



**Voller Energie
in Deine Zukunft!**

Komm in das Team Stadtwerke Eutin!
Und starte deine Ausbildung oder
dein duales Studium bei uns!

Hochspannende Ausbildung!

Starte deine Ausbildung am
01.08.2025

- Industriekaufleute (m/w/d)
- Anlagenmechaniker (m/w/d)
- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)

Dual Genial!

Starte dein duales Studium zum
01.09.2025

- Elektrotechnik und Informationstechnik (B. Sc.)
- Green Technology (B. Eng.)

Deine Vorteile:

- Berufe mit hoher Zukunftsperspektive
- Attraktive Vergütung - 1.218,26 Euro im ersten Ausbildungsjahr
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Flexible Arbeitszeiten/Gleitzeit
- Jährlicher Lehrmittelzuschuss
- Moderne Büroausstattung
- Super Teamgeist
- 30 Tage Urlaub... und vieles mehr!

Jetzt bewerben!

bis zum 30.11.2024

www.jobs.stadtwerke-eutin.de/de



Deine Ansprechpartnerin bei Karrierefragen oder Bewerbungen

Theres Hilpert
04521 / 705-379

„Danke für alles!“

Die SOS-Kinderdörfer bedanken sich bei allen Freunden und Unterstützern für über 60 Jahre **Mitgefühl, Engagement und Vertrauen!** Bitte bleiben Sie uns treu.



www.sos-kinderdoerfer.de

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

MINI- UND NEBENJOBS

WEITERE BERUFSFELDER

BETREUERIN

pfl egt u. betreut Sie oder Angehörige.
Bin zuverlässig u. habe viel Erfahrung
m. alten Menschen. ☎ **0451 / 4007743**

Suche Mitarbeiter m. FS, Garten/WD.
K. Willemeit GmbH ☎ **0 171/ 52138 22**

Raumpfleger (m/w/d) f. kleine Praxis an der
Obertrave in HL gesucht. AZ ab 5 Uhr, auf
538 € Basis. CLAAS. ☎ **04541/8409900**

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

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

Student bietet Hilfe im Alltag bei PC,
Smartphone, TV. ☎ 0157-739 905 81

TIERMARKT

Chihuahua-Hündin z. verk., 8 Mon. alt, aus
gesundh. Gründen. ☎ **04521-7613931**

Meerschweinchen u. Jagdfasane z. verkau-
fen. ☎ **(0 451) 57 633**

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

! Ab sofort suchen wir gebrauchte Möbel
für die Ukraine ☎ **0451/59988209**

Dörrapparat Stöckli (CH) neuwertig, mit
UVP, 95€ ☎ (0 451) 393 001

MUSIK

Heimorgel u. Keyboard Yamaha u. Gitarre
zu verk. ☎ **(0451) 20 92 38 60**

Kawai-Flügel, 1,5 mal 1,8 m stimmungstiger
und voluminös klingender kleiner Kawai-
Flügel, Bj. 66/67, mit höhenverstellbarer
Klavierbank 6500,- € VB oder Preisvor-
schlag, ☎ **0451/ 50 22 986**

LANDWIRTSCHAFT

Suche DDR-Kartoffelkisten, 2x 1m und
Quicke Frontlader. ☎ **(0 173) 6 083 788**

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht.
☎ **0171/6403700**

Modellautos, Wiking etc. ☎ **045120923860**

HOBBY UND FREIZEIT

**03. Nov. MODELLEISENBAHN-
und MODELLAUTOMARKT**
von 11 bis 16 Uhr Grundschule
23611 Sereetz, Schulstr.6 im EG,
modellbahnfreunde-ratekau.hpage.com

Älteres Ehepaar für Hunde- betreuung gesucht

Für die zeitweise Betreuung unserer
Hündin suchen wir ein älteres Ehepaar
oder alleinstehende Person aus Bad
Schwartau. Hundeerfahrung voraus-
gesetzt. Eigener Hund kein Hindernis.
Umfang der Betreuung anlassbezogen
und eher stundenweise. Bei Interesse
melden Sie sich bitte für ein Gespräch.
Zuschr. an Z14111413

E-Bike Fischer CITA 5.1i, Test gut, 7
Gänge, Federgabel, Mittelmotor Brose
(deutsch), 750 €. ☎ **(0451) 39 57 80**

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Koffer-Massagebank. ☎ 0451-20923860

DIENSTLEISTUNGEN

Gartenpfl. u. Winterdienst 0451/4005385

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

Opel Corsa, blau, EZ 08, 155 Tkm, Sonder-
ausstattung, TÜV neu (Gj.-Reifen, Abgas-
anlage & Steuerung, neu), sehr gepf.,
unfallfr., 3500€ ☎ (0 451) 58 603 838

OPEL

OPEL CORSA D 1.4L zu verk. TÜV neu,
Klima, Standheiz., 8-fach, 183.000 km,
04.2011, schwarz, 3-tür., sicher,
2999,- € VB. ☎ **0152 - 54837878**

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Electra Glide Screamin' Eagle Ultra Classic
Sondermodell HD 105 Jahre, Typ
FLHTCUSE, 110 Motor, 22TKM, Kup-
fer/Gold, BJ 2008, Preis VHB 16.900 €. ☎ **0 171/ 2 888 500**

**Buchen Sie Ihre Kleinanzeige
unter**

Tel.: 04 51/144-11 11



ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Opel Astra G M+S a. Felge 195/60 R15 88T,
Profil neuw., 200€. ☎ **(0159) 02 159 799**

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Suche Motorrad ab 500 cm³, BJ ab 2010.
☎ (0 172) 4 529 494

WOHNMOBILE / -WAGEN

Familie sucht ein Wohnmobil oder Wohn-
wagen. Freuen uns auf Ihr Angebot.
☎ (0 160) 75 89 201

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

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

Ich, Veronika, 77 J., bin eine ganz liebe,
ruhige, häusliche Frau, habe viel Froh-
sinn im Herzen, bin gepflegt, jung und
schön geblieben. Seit mein Mann ver-
storben ist, stehe ich nun ganz alleine da.
Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich
könnte Sie auch mit meinem Auto besu-
chen, wir besprechen dann alles Weitere
persönlich **pv Tel. 0157 - 75069425**

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Alina, gr. OW, Natur ☎ **0152 17785429**

**Briefmarken sammeln
für Bethel**

schaft Arbeit für behinderte Menschen.

www.briefmarken-fuer-bethel.de



Eigenes Geld verdienen, Träume verwirklichen!

Wir suchen Zusteller.
Der perfekte Nebenjob
für junge Leute*.

**wochen
spiegel**

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858

*Schüler zwischen 13 und 17 Jahren.

Soul und Jazz für eine gute Sache

Das Kiwanis-Benefiz-Weihnachtskonzert 2024 findet wieder im Kolosseum statt.



Das Kiwanis-Konzert bietet viel Jazz und Soul.

Foto: Kiwanis

LÜBECK. Es ist wieder einmal an der Zeit. Das legendäre Jazz-Ereignis des Jahres steht vor der Tür: das ultimative Kiwanis-Benefiz-Weihnachtskonzert. Seit mehr als 50 Jahren treffen sich internationale Jazz-Größen im Lübecker Kolosseum und zeigen ihr Können – und zwar am Sonntag, 1. Dezember, um 17 Uhr.

Wieder ist es dem Kontrabassisten Jürgen Attig im Sinne des verstorbenen Kiwanis-Ehrenmitgliedes Gottfried Böttger gelungen, nationale und internationale Grö-

Ben des Jazz zu vereinen: Pianist, Organist und Arrangeur Lutz Kransjki, Bassbariton Ken Norris und Soulsängerin Nathalie Dorra. Neu dazugestoßen ist der deutsche „Musiker des Creative Jazz“, der Alt-, Tenor- und Sopransaxophonist Gabriel Coburger. Für den alle unterstützenden Rhythmus sorgt am Schlagzeug Heinz Lichius. Natürlich wieder mit dabei ist „die lebende Legende des Blues“ Abi Wallenstein mit seiner authentischen Bluesstimme und seiner einmaligen Gitarre. Nach

zehn Jahren freuen sich die Macher auf das Wiedersehen mit dem Allrounder Christian von Richthofen (Perc. and voc.).

Aber auch Humor darf an diesem Abend nicht fehlen. Dafür sorgt wieder der allgegenwärtige Gastrezitator Bastian Sick. Mit humorvollen Betrachtungen, und Besonderheiten der deutschen Sprache unterhält er das Publikum.

🇨🇭 Die Karten kosten zwischen 33,50 und 41 Euro und sind erhältlich unter luebeck-ticket.de

Runder Tisch in Karlshof

LÜBECK. Der Runde Tisch Karlsruhof-Israelstdorf veranstaltet am 6. November um 19 Uhr im Gemeinschaftshaus, Hofweg 11d, die Einwohnerversammlung 2024. Eingeladen sind neben Vertretern aus Politik und Verwaltung alle Interessierten. Die Themen sind: Bau eines Logistikzentrums am Glashüttenweg mit dem damit verbundenen Verkehrsaufkommen, die geplante Änderung der Buslinien 12 und 15, die geplante Erweiterung des Lehmannskais, Flußhochwasser und Ablauf der Medebek sowie barriere- und angstfreie Zugänge zu den Bushaltestellen der Travemünder Allee.

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Tanzschule
Huber-Beuss zum Tanzspaß

LÜBECK. Egal ob jung oder alt, ob Single oder Paar, ob just for fun oder mit Medaillenambitionen: In der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss kann man ab Mitte November wieder mit viel Spaß Tanzen lernen oder Tanzkenntnisse auffrischen: Denn die Anlässe zum Tanzen kommen bestimmt. Dank ihres professionellen Unterrichtskonzeptes und des ADTV-qualifizierten Tanzschulenteams geht es bei Huber-Beuss schnell und gut gelaunt

Wochenende, den Winterball und die 49. Tanz- und Show-Gala am 7. Dezember 2024 im Timmendorfer Maritim mit den Deutschen Vize-Meistern der Profis in den lateinamerikanischen Tänzen und der Kür, den Deutschen Meistern im Formations-Stepptanz und den Deutschen Meistern im Duo-Tapdance sowie den Deutschen Meistern im Hip-Hop-Formationstanz.“ (Karten nur im Vorverkauf).

Kurse für Jugendliche: Ob mit den Freunden oder um neue Freunde zu treffen, ob für die Fitness oder als Ausgleich zur Schule, in der Tanzschule Huber-Beuss findet jeder die Schritte zu seiner Musik. Die Dance-Coaches haben immer ein Auge auf Trends und achten darauf, dass jeder Move sitzt. Tanzen in der Gruppe macht einfach Spaß - ob bei den aktuellen Kursen mit Latein- und Standardtänzen, HipHop, Video-clip-Dancing, K-Pop oder mehr.

Kurse für Kinder: In kleinen Gruppen schon ab 3 und 6 Jahren eröffnen sich bei Huber-Beuss für Kinder spannende Tanzwelten! Die Kinder-Tanzlehrenden von Huber-Beuss lieben es, die Kinder mit altersgerechten Tänzen und toller Musik spielerisch auf ihrer tänzerischen Entdeckungsreise zu begleiten: bei ihrer Halloweenparty am 3. November von 14.30 bis 16.30 Uhr wird mit den Kindern ein tolles Fest mit Tanz, Spiel und viel Spaß gefeiert. Kinder ab acht und Jugendliche ab 12 Jahren begeistern sie mit den neuesten Partytänzen, aktuellen Chores der Charts beim Hip-Hop, K-Pop und Videoclip-Dancing.

Kurse für Paare und Singles:

Ob als Paar, ob allein oder im Freundeskreis, ob als Einsteiger oder Köhner - hier finden Sie Ihr individuelles Tanzangebot. Mit viel Engagement und Liebe zum Tanz bringen die hochmotivierten Tanzlehrerenden den teilnehmenden das bei, was sie brauchen und was Spaß macht, vom Disco-Fox bis zum Wiener Walzer und mehr. Denn Huber-Beuss steht für Qualität und Kompetenz und bietet größtmögliche Freizeit-Flexibilität, auch verpasste Stunden in den Parallelkursen nachholen zu können. „Freuen Sie sich auch auf besondere Veranstaltungen wie Workshops, Spezialkurse, Tanzabende am

Kurse Generation 60 +: Auch das attraktive Tanzprogramm für die Generation 60+ ohne Tanzpartner startet wieder im November. Mit einer schwingvollen Mischung aus Square und Line Dances, unterhaltsamen Partytänzen und abwechslungsreichen Schrittfolgen holen die begeisterten Fachtanzlehrenden alle mit viel Spaß entspannt aus dem Alltag. Für Menschen mit Freude an Musik, Bewegung und Gemeinschaft, die fit und agil sein wollen und Spaß an einer gesunden Lebensweise haben.

**➔ Anmeldung, Infos und mehr
unter www.huber-beuss.com oder
Telefon 0451/ 796931**

Sprechzeit für Beschäftigte

LÜBECK. Seit einiger Zeit besteht der Wunsch nach einer Weiterbildung, doch es mangelt an Inspiration? Der Wiedereinstieg ins Berufsleben steht an, jedoch fehlt eine klare Vorstellung davon, wie dieser gestaltet werden kann? Eine offene Sprechzeit für Beschäftigte rund um den beruflichen Aufstieg, Neustart oder Wie-

derEinstieg findet am 7. November von 14 bis 17 Uhr im Lübecker Berufsinformationszentrum (BIZ), Hans-Böckler-Straße 1, statt. Wer nicht persönlich vorbeikommen kann, hat die Möglichkeit, über www.arbeitsagentur.de/vor-ort/luebeck/berufsberatung-im-erwerbsleben Termine für eine Videoberatung zu buchen.

Troyer 49.95
Strickjacken 59.95
Gr. S-3XL, marine,
rosé + silber

Pullover 69.95
Strickjacken 79.95
Gr. 36-52, versch. Modelle

Schlafanzug
Frottier 80% Baumwolle
Gr. 38-50, 2 Modelle

19.95 €




39.95 €



Jacke 59.95 €
mit abnehmbarer Kapuze
Gr. S-4XL, navy + rot

Slim-fit Hose 79.95 **59.95 €**
Gr. 36-48, 18-23
marine, schwarz + tabak

SUNDAY

gardeur



Mode genau für mich!

Wir können Mode,
Marke + Preis!

Thermo-Unterhose ~~12.95~~ **6.95 €**
lang, Gr. 5-9
schwarz + grau

passendes Shirt ~~12.95~~ **6.95 €**
kurzarm, Gr. 5-9

Sweatshirt 29.95 **19.95 €**
mit Polokragen, gestreift
Gr. M-5XL
navy, anthra, burgund + grau

Freizeithosen 59.95 **19.95 €**
2. Wahl, verschiedene Modelle +
Farben
Gr. 48-60, 24-32







Sportswearhosen 59.95 **29.95 €**
verschiedene Modelle
mit kl. Schönheitsfehlern
Gr. 48-58, 24-30

Funktionsjacke 79.95 **49.95 €**
schwarz + grün
Gr. M-5XL

und für mich!

Holtex

Mode von Kopf bis Fuß



Schuhe für alle!

übrigens... es sind neue
eingetroffen!

SKECHERS
für Damen + Herren

Damen-Boots 39.95 €
Leder + Lammfell
Gr. 37-42 black + cognac

Damen-Boots 39.95 €
Westernstyle
Gr. 36-41

Damen-Langschaftstiefel 69.95 €
verschiedene Modelle
Gr. 37-42

Herren-Stiefeletten 69.95 €
echt Leder, Gr. 41-46





Heimtextilien für ein gemütliches Zuhause

Teddyflausch-Spannbettuch 12.95 €
Gr. 90 - 100 x 200 cm
80% Baumwolle, versch. Farben

Biber-Bettwäsche 19.95 €
Gr. 80x80 / 135x200 cm
100% Baumwolle, versch. Modelle

Kopfkissen ~~49.95~~ 39.95 €
Gr. 80x80 cm, Füllgew. 1000 g
85% Federn, 15% Daunen
100% Baumwolle mit Biese

Daunenbett ~~349.-~~ 299.95 €
Gr. 135x200 cm, Füllgew. 888 g
90% Daunen, 10% Federn
100% Baumwolle, Daunenbatist

PRIMERA

Westminster

Himmelsgleich

SCHLARAFFIA




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





jetzt auch auf Youtube

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

www.holtex.de

ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden!

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER

Im Auftrag einer Arztfamilie suchen wir ein exklusives Einfamilienhaus ab 200 m² Wohnfläche in bester Lage bis 1,2 Mio. € Kaufpreis. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de



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

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

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

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

wochenspiegel
 Lübecker Nachrichten Media GmbH
 Herrenholz 12, 23556 Lübeck

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

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
 Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Mitglied im



**NORD
BLOCK**
VERBAND DER
KREISZEITUNGS-
ANZEIGENBLÄTTER



BVDA
Bundesverband Deutscher
Anzeigenblätter



ADA
Arbeitsgemeinschaft
der Anzeigenblätter
Deutschlands
BVDA



100% ALUFAHRER

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.

Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER



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



Bad Schwartau ges.!
Vertriebsleiter sucht zusammen mit seiner Verlobten eine gemütliche DHH/RH mit pflegeleichtem Garten in ruhiger Lage von Bad Schwartau, Kaufpreis bis 400.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

AHRENSBURG GESUCHT: Familie mit 2 Kindern sucht Eigenheim in Ahrensburg/ Großhansdorf/ Lütjensee. Gerne DHH o. RH mit Keller o. Spitzboden. KP bis ca. € 500.000.-- ☎ **04102-8243050**, www.kriechimmobilien.de

Wir suchen ein 1-2 Fam.Haus
oder ein EFH mit Einlieger-Whg.
mit Garage, gr. Garten,
zw. Lübeck und Bad Oldesloe

Ihr Makler in 3. Generation



EIGENTUMSWOHNUNGEN

Barrierefreiheit ges.!
Für eine Grundschullehrerin und ihren körperlich eingeschränkten Sohn suchen wir eine ebenerdige, barrierefreie Wohnung mit 3 Zimmern und ca. 80 m² Wohnfläche in Lübeck und Umgebung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ETW gesucht!
Junge Familie sucht eine 3-Zimmer-Wohnung, bevorzugt Neubau oder modernisiert und gerne mit Aufzug. Budget +/- 300.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Großz. Whg. gesucht!
Für eine Allgemeinmedizinerin und ihre Familie suchen wir eine helle 4- bis 5-Zimmer-Eigentumswohnung mit Balkon oder Garten. Gerne im Grünen, in Lübeck oder den Vororten. Kaufpreis bis 500.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Patchworkfamilie...
sucht eine ETW ab 4 Zimmern und min. 100 m². Nähe zu Schulen und Kitas von Vorteil. Gerne mit eigenem Stellplatz oder Garage.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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

Wohnung gesucht!
Paar ohne Kinder sucht eine 3-Zimmer-ETW bis 80 m², bevorzugt in Bad Schwartau oder den Lübecker Randgebieten. Gerne mit Balkon oder Loggia (kein Muss!).
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

Büro u. Praxisfl. ges.!
Für einen Hamburger Unternehmer suchen wir eine Büro- und Praxisfläche mit 400 - 700 m² Gesamtfläche, Stellplätzen und Aufzug zur Miete oder zum Kauf. Vorzugsweise im Lübecker Randgebiet, Hochschulstadteil oder Bad Schwartau.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

Gewerbepark ges.!
Hamburger Investorengemeinschaft sucht im norddeutschen Raum eine Gewerbeanlage ab 4.000 m² Nutzfläche zum Kauf. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Kapitalanleger sucht ...
... ein Mehrfamilienhaus in zentraler Lage Lübecks als Kapitalanlage, auch zum Sanieren. Kaufpreis bis 2 Mio. €. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kapitalanleger sucht ...
... MFH in Lübeck oder Ostholstein. Gesucht wird ab 4 Wohneinheiten bis ca. 500.000,- € KP. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Renditeobjekt gesucht!
Investor aus Hamburg sucht Wohn- und Geschäftshäuser in guter Lage von Lübeck mit mind. 10 Einheiten. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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

GRUNDSTÜCKE

Grundstück gesucht!
Bauwillige Familie sucht Baugrundstück ab 500 m² in ruhiger, familienfreundlicher Lage von Lübeck und Umgebung. Gute ÖPNV-Anbindung ist wünschenswert, aber keine Bedingung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de



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



FERIEN- UND FREIZEITIMMOBILIEN

Ferienhaus gesucht!
Paar aus Hannover sucht Ferienhaus in Wassernähe. Gern mit Lagermöglichkeit für Fahrräder und Wassersportgeräte.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ferienwohnung ges.!
Rentnerpaar su. eine 2-Zi.-Ferienwohnung mit Aufzug in der Lübecker Bucht. Balkon oder Terrasse erwünscht. KP bis 250.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ruhige Lage gesucht!
Als Zuflucht vor dem stressigen Alltag suchen wir für ein Unternehmerpaar ein charmantes Ferienhaus in ruhiger, naturnäher Lage bis 600.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Tdf. Strand gesucht!
Für ein Ehepaar aus Hamburg suchen wir eine strandnahe Ferienwohnung in Timmerdorfer Strand mit 2-3 Zimmern. Kaufpreis je nach Lage und Ausstattung.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Bad Schwartau, Zentr., 3 Zi.-Whg. 67m², Tiefgaragen Stellpl., KM 690 + NK, zum 1.1.25, v. Privat ☎ (0 451) 3 999 586

3 ZIMMER

Travemünde, 3 Zi.-Whg., 50 m², 1. Etage, zentr. Lage, KM 450 € + NK + MS, ab sofort frei. ☎ **0171 - 53 44 520**

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

Helle 3½ Zi.-Whg. (Tannenköppl.), mit ca. 104 m², Dachterr., Balkon, Vollbad, EBK. KM 1040 € + NK + MS, ab 1.1.2025 ☎ **(0177) 540 2027**

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

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



Beamten-Ehepaar i. R., Mitte 60, aus Rhein-Main-Gebiet, sucht 3-4 Zi.-Whg. in Eutin u.U., in ruhiger kleiner Wohnanlage. ☎ **0176 - 30776523** od. **06103/ 732 485**

Große Wohnung ges.!
Für einen Projektmanager und seine Familie suchen wir eine 4-5 Zimmer-Wohnung mit gehobenem Standard und Nähe zur Natur. Min. ein Stellplatz wäre wünschenswert.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HABE HEIMWEH ZUR OSTSEE u.a. Travemünde u. U., Seeluft und Seeblick.....
3,5 Zi.-Whg./Penthouse, hell, sonnig, großzüg. Schnitt, EBK, 1 Schlafzimmer, 1 Bad, Balkon, evtl. Gä.-Zi., Gä.-WC, Stellplatz, ev. Lift, gute Lage, zum Mieten nach Vereinbarung gesucht.
☎ **0174 / 76 57 733**
h.schwannecke@gmx.de

ANDERE MIETANGEBOTE



Neue Lagerräume 6, 9 und 12 m²
in voll isolierter neuer Halle. 1 m²/11,- € monatl., trocken, abschließbar, belüftet, mit Beleuchtung. Sehr hohe Deckenhöhe und zugänglich täglich von 8 - 20 Uhr. Keine Mindestlaufzeit und monatl. kündbar. Keine Strom oder zusätzlichen Kosten. Verkehrsgünstige Lage zw. Lübeck und Bad Segeberg, 5 Min. zur A 20 und B 432.
Heinrichs Handelsagentur
23821 Rohlstorf
Tel.: **0176/61795441**

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

HABE HEIMWEH ZUR OSTSEE u.a. Travemünde u. U., Seeluft und Seeblick.....
3 bis 4 Zi.-Whg./Penthouse, hell, sonnig, EBK, 2 Schlafzi., 2 Bäder, Balkon, Stellplatz, ev. Lift, gute Lage, zum Mieten nach Vereinbarung gesucht.
☎ **0174 / 76 57 733**
h.schwannecke@gmx.de

Medizintechnik-Student(24) sucht 1-Zimmer-Wohnung
ab sofort in Fahrradnähe zur Uni Lübeck. Pünktliche Mietzahlung durch Eltern garantiert. Kontakt: 0176 43890440, fabian-goennheimer@web.de ☎ **062 21 8927 54**

HÄUSER

3-Zimmer-Wohnung...

... mit Nähe zum Uniklinikum Lübeck gesucht! Für eine alleinerziehende Mutter und ihre kleine Tochter suchen wir eine Wohnung bis ca. 80 m² und max. 1.000,- € Kaltmiete.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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

Zur Miete gesucht!

Berufstätiges Ehepaar (MFA und Bankkaufmann) sucht eine 2- bis 3-Zi.-Mietwohnung in der Innenstadt von Lübeck oder in gut angebundenen Stadtteilen. Max. Kaltmiete 1.200 €. Einzugsstermin flexibel, Haustiere keine.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kleine Wohnung, 1,5 - 2 Zimmer, von Tischlermeister, 61 Jahre (von Privat) in Lübeck und Umgebung zu mieten gesucht. Ich führe einen tierfreien 1-Personen-Nichtraucherhaushalt, suche, wie angegeben, eine Wohnung bis 600,-€ Warmmiete für ein dauerhaftes Mietverhältnis. Ich lebe in gesicherter wirtschaftlicher Existenz, finanziell unabhängig sowie in geordneten Verhältnissen. Gern genommen wird auch in renovierungsbedürftiger Altbau. Bei ev. anfallenden Arbeiten im Haus stehe ich gern hilfreich zur Verfügung. Erwähnenswert wäre noch, dass ich die Wohnung als dauerhaften Wohnsitz nutzen möchte. Also nicht aus beruflichen Gründen. Kein Wochenendheimfahrer. Angebote erbeten unter:
☎ **0163 - 3317732**

Zur Miete gesucht!

Für eine Sozialpädagogin und ihren verbeamteten Ehepartner suchen wir ein freistehendes Haus zur Miete in Lübeck. Bevorzugt mit Garten. Miete bis ca. 1.800,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANDERE MIETGESUCHE

Zuhause gesucht! Haus / Wohnung, 80 m² (+/-), weibl., Pönitz / Klingberg / Ahrensböck / Giesselrade. ☎ **01525-5705770**

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

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

WIRD IHNEN DIE GARTENARBEIT AUCH ZU VIEL? Wir finden den passenden Käufer für Ihre Immobilie. Die Bewertung Ihres Objekts ist selbstverständlich kostenlos.
☎ **04102-8243050**

Die Reisemesse
für den Norden

LN-NordZEIT

16. & 17. November 2024
Sa. und So., 9.30 - 17.00 Uhr



Nutzen
Sie auch die
öffentlichen
Verkehrsmittel
(Bus & Bahn)

Flughafen
Lübeck,
Blankenseer
Straße 101

Eintritt
frei

Unser Partner:



Alle Messe-Aussteller: www.LN-NordZEIT.de

WIR SIND
NACHHALTIG

Die Papierfasern der Zeitung können bis zu sechs Mal wiederverwendet werden und bieten so einen guten Rohstoff für neues Recyclingpapier.

wochen
spiegel



Quelle: BDZV

Bundesweite Initiative für ein langes gesundes Leben

Programm für alle 50+ im Carstens Gesundheitstraining

„Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem“, erklärt Lukas Leibfried, Koordinator des Forschungsinstituts für Training in der Prävention unter der Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse. Sie führt über den Verlust der Kraft häufig zu Stürzen, weniger Aktivität, Mobilität und Selbständigkeit und damit häufig zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sie tritt vorrangig im höheren Alter auf und ab 70 Jahren leiden fast 70 % der Menschen darunter.

Gesundheit braucht Muskeln

Doch das muss nicht sein. „Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten.“ Trainierte Muskeln

geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch das Immunsystem. Zudem ist das Training nachweislich gut für die Knochendichte und die Gehirnleistung. Auch die Lebensfreude wird gesteigert durch die Ausschüttung von Glückshormonen.

Betreutes Muskeltraining als Lösung

Der ideale Ort für ein betreutes und planmäßiges Muskeltraining sind qualifizierte Fitness- und Gesundheitseinrichtungen. Wie viele weitere Fitness- und Gesundheitsstudios in ganz Deutschland beteiligt sich auch Carstens Gesundheitstraining seit dem 1. Oktober an der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“. Im Rahmen dieser Initiative wird eine Praxisstudie vom FIT-Prä-

vention durchgeführt. Mithilfe eines Hand-Dynamometers kann in einer 2-minütigen Testung die muskuläre Gesamtleistungsfähigkeit eingeschätzt werden. „Besonders interessiert uns der Vergleich zwischen denen, die bereits aktiv ihre Muskeln im Fitnessstudio trainieren, und denen, die das noch nicht tun.“, erklärt Lukas Leibfried. In den teilnehmenden Fitness- und Gesundheitsstudios werden daher sowohl Bestandsmitglieder als auch Trainings-Neueinsteiger in der Altersgruppe 60 Jahre und älter getestet.

Individuelle Programme für Training und Ernährung

Carstens Gesundheitstraining bietet ein Programm speziell für die Zielgruppe 50+ an. Neben individuell zugeschnittenen Trainingsplänen und inten-



Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm

siver Betreuung durch kompetente Fachkräfte erhalten die Teilnehmer auch zahlreiche Tipps für die Gesunderhaltung und die richtige Ernährung. Neben Prof. Dr. Ingo Froböse unterstützt auch Dr. Alexa Iwan die Initiative. Die Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin und langjährige TV-Moderatorin trainiert selbst regelmäßig und weiß, dass die Kombination aus Muskeltraining und Ernährung optimal ist, um ein paar Kilos

zu verlieren und die Gesundheit zu stärken. „Der Trainingserfolg hängt sehr stark von der richtigen Ernährung ab. Ich unterstütze deshalb die Teilnehmer mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen“, so Dr. Iwan. Die Teilnehmer erhalten von ihr u.a. leckere Rezepte sowie viele Gesundheitstipps mit anschaulichen und lehrreichen Videos.

Jens Carstens, Inhaber und Sportwissenschaftler: „Wir wollen der Sarkopenie und ihren

Folgen effektiv begegnen. Muskeltraining ist dafür das beste Rezept. Schon 2 x pro Woche 30 Minuten können ausreichen. Und dass es auch viel Spaß macht, sieht man an den glücklichen Gesichtern unserer Mitglieder beim Training.“

Alles zum Programm erfahren Sie auf [muskeltraining.jetzt](https://www.carstens-gesundheitstraining.de) oder direkt im Carstens Gesundheitstraining unter 0451 5853993.

Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

Carstens Gesundheitstraining

Ob individuell gestaltetes Gesundheitstraining, krankenkassengeforderte Präventionskurse oder privater Reha-Sport, im Carstens Gesundheitszentrum im Gewerbegebiet Gleisdreieck findet jeder eine passende Lösung.

Beste Betreuung garantiert

„Bei uns trainieren die Kunden unter sporttherapeutischer Betreuung. So können wir eine gleichbleibend hohe Qualität gewährleisten und die Kunden erreichen ihre Ziele“, sagt Inhaber Jens

Carstens. Im Zentrum stehen dabei die drei Bereiche „Ortho-Fit“, „aktive Blutdrucksenkung“ und „Gewichtsreduktion.“

Optimaler Einstieg

Für alle Zielsetzungen ist Muskeltraining geeignet. Mit unserem 4-Wochen-Programm haben wir eine perfekte Einstiegsmöglichkeit. Bei Unterstützung der gesetzlichen Krankenkasse zahlen die Teilnehmer maximal einen Eigenanteil von 25 Euro. Rufen Sie jetzt an für einen unverbindlichen Beratungstermin.



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

in Kooperation mit „FIT – Forschungsinstitut für Training in der Prävention“

Gesundheit braucht MUSKELN

Zertifiziertes Programm bei allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention.



Max. 50 Teilnehmer pro Monat.

4-WOCHEN-PROGRAMM

NUR 100 € (max. 25 € Eigenanteil)

- ➔ Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- ➔ Gesundheits-Check mit Messung Ihres aktuellen Muskel-Status
- ➔ Wertvolle Gesundheitstipps von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Alexa Iwan zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur
- ➔ Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Jetzt anmelden:
☎ 0451 / 5853993

oder vereinbaren Sie Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin.



Im Gleisdreieck 29 • 23566 Lübeck • www.carstens-gesundheitstraining.de

