

LÜBECK WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 9. Dezember 2023 • kostenlos

Kita-Kinder schmücken Baum

Kita-Kinder haben wieder die Tanne im Lübecker Rathaus weihnachtlich geschmückt. Die Aktion geht weiter. **SEITE 3**

Heimliche Helden gesucht

Die Rotarier suchen Lübecks heimliche Helden. Denn sie möchten junge Ehrenamtler mit einem Förderpreis ehren. **SEITE 4**

E-Sport-Turnier im Kino

Ein E-Sport-Turnier hat jetzt im Movie Star Bad Schwartau stattgefunden. Wer war dabei und hat gewonnen? **SEITE 9**

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

Besinnliche Adventsmusik

TRAVMÜNDE. Das Eröffnungskonzert der Reihe „In freudiger Erwartung II“ beinhaltet besinnliche adventlich-weihnachtliche Musik zum 2. Adventssonntag. Das international besetzte Ensemble Santa Cecilia (Zsuzsa Bezznai, Sopran / Semjon Kalinowsky, Viola / Konrad Kata, Orgel) präsentiert am Sonntag, 10. Dezember, in der St.-Lorenz-Kirche in Travemünde ein stimmungsvolles Konzertprogramm mit Werken von Johann Sebastian Bach (Arien aus dem „Weihnachtsoratorium“) und Georg Friedrich Händel (Arien aus dem Oratorium „Judas Makkabäus“) sowie mit adventlichen und weihnachtlichen Liedern aus der Zeit der Romantik und der Moderne. Kurze Weihnachtsgedichte und instrumentale Werke runden das abwechslungsreiche Programm ab. Zu hören sein wird sowohl die große Beckerath-Organ als auch die Truhenorgel.

Das Konzert beginnt um 17 Uhr. Der Eintritt ist frei, um eine großzügige Spende wird gebeten.



Adventsliedersingen bei Kerzenschein

Das traditionelle Adventsliedersingen der Kinder in St. Aegidien findet statt am Sonntag, 10. Dezember, um 16.30 Uhr. Wer die über 60 singenden Kinder auf dem Chorpodest mit Kerzen in der Hand schon einmal erlebt hat, der wird dieses Erlebnis gern mit anderen teilen. Die Kinder der kleinen und der großen Kurrende treten gemeinsam mit den Spatenchor-Gruppen der Kahlhorst-Schule

unter der Leitung von Kirchenmusiker Eckhard Bürger und Studenten der Musikhochschule auf. Ein Instrumentalensemble mit Daniel Drömann (Violine), Jonas Lohmann (Klarinette) und Theresa Oergel (Klavier) werden das Singen der Kinder musikalisch führen. Das Publikum ist auch zum Mitsingen eingeladen. Der Eintritt ist frei, eine Kollekte wird erbeten. Foto: privat

Weihnachtsbäume beim TSV Kücknitz

KÜCKNITZ. Der TSV Kücknitz veranstaltet am Sonnabend, 9. Dezember, von 10 bis 17 Uhr wieder zugunsten der Jugendfußballabteilung seinen traditionellen Weihnachtsbaumverkauf auf dem Sportplatz Roter Hahn. Das Ausschneiden des Baumes wird abgerundet durch Getränke, Waffeln, Glühwein und Grillwurst. Die Nordmannentannen gibt es ab 25 Euro (inklusive kostenloser Lieferung innerhalb von Kücknitz).

Ukrainische Weihnacht im Museumsquartier

INNENSTADT. Im Rahmen der Ausstellung „In Krieg und Frieden. Von Kiew nach Lübeck“ widmet sich die Lübecker Völkerkundesammlung am Sonntag, 10. Dezember, der ukrainischen Weihnacht: Ab 14 Uhr gibt es im Museumsquartier St. Annen für große und kleine Gäste unter dem Titel „Rizdvo. Weihnachten auf Ukrainisch“ ein vorweihnachtliches Programm inspiriert von festlichen Bräuchen aus der Ukraine. Neben einem traditionellen Weihnachtsmarkt mit uk-

rainischen Süßigkeiten, Getränken und Kunsthandwerk wie Keramik, Stickerei, traditionelle Heimglücksbringer und handgemachte Seife ist ein Workshop zum Mitmachen geplant, bei dem die Teilnehmenden ukrainischen Christbaumschmuck und Motanka-Puppen basteln können. Zudem gibt es mehrere Aufführungen einer Tanzgruppe mit Volkstänzen sowie Darbietungen ukrainischer Volks- und Weihnachtslieder durch ein Trio aus der Ukraine geflüchteter Musiker.

Kooperationspartner bei der Veranstaltung ist der Verband „Dach Lübeck“, die Selbstorganisation der mehr als 2000 aus der Ukraine nach Lübeck geflüchteten Menschen.

Die Teilnahme beträgt acht Euro, ermäßigt vier Euro, für Kinder zwischen sechs und 18 Jahren 2,50 Euro. Tickets sind direkt im Museumsquartier St. Annen oder unter <https://vks.die-luebecker-museen.de/veranstaltung-buchen?vid=9273> erhältlich.

markilux
Aktion
Winterpreise

Einen weißen Winter können wir nicht versprechen. Aber einen coolen Sommer.

Fiergolla
Sonnenschutz und Sicherheit
04 51 / 55 0 22 • www.fiergolla.de

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

Gold & Silber
Wir zahlen hohe Preise für
Besteck und Schmuck,
Brillanten und Uhren, Münzen,
Zahngold und Bernstein
ANTIK & KUNST
Breite Str. 4 neben der Schiffergesellschaft
direkt am Koberg
☎ 7 25 56 • Gutachten
Suche Montblanc-Füller
sowie alte Orden, Teppiche,
Asiatika und Bilder

Bestattungsinstitut
Friedrich-W. Zunft
Friedhofsallee 1a, 23554 Lübeck
Wir sind täglich 24 Stunden
für Sie erreichbar.
Tel. 04 51 / 49 12 32
Erd- u. Feuerbestattungen
auf allen Friedhöfen
Waldbestattungen
Seebestattungen
Bestattungsvorsorge und Beratung
kostenlos



10x Nissan LEAF

Jetzt leasen ab € 299,- mtl.*

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

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

Autohaus
am Bungsberg
GmbH & Co. KG

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

Schinken-Nissen
Familienbetrieb in dritter Generation. Seit 1959

Unsere Öffnungszeiten
kommende Woche

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

Beachten Sie bitte auch unsere
Öffnungszeiten vor dem Weihnachtsfest

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

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

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

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

SUITNER
TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1

Innenstadt
Mühlenbrücke 1
Mo-Fr 9.30 - 17.30 Uhr
0451/73993

Travemünde
Rose 12 - Mo+Di &
Do+Fr 10-12:30 Uhr

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

**Auch VERKAUF von Goldbarren,
Münzen & Silberbarren bei uns!**

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

Second-Hand-Event im Tonfink

INNENSTADT. Ein Vintage-Second-Hand-Shopping-Event der Extraklasse findet am Sonnabend, 16. Dezember, von 12 bis 17 Uhr im Tonfink, Große Burgstraße 46, statt. Shoppen wie im Store lautet das Motto beim Deernskram-Shopping-Event mit einer großen Auswahl an Second-Hand-Basics sowie einem Mix aus Vintage, popular Brands und aktuellen Trends. Es gibt hochwertige Second-Hand-Klei-

dung für Frauen und Männer, hochwertige Vintage-Kleidung bekannter Marken aus den 80er bis 00er Jahren, seltene und einzigartige Accessoires wie Handtaschen, Schals, Gürtel und mehr sowie Designermarken in den Größen von XXS bis Plus-Größen. Die Kleidung wird nach einem Farbschema verkauft. Listen mit Preisangaben nach Farbe hängen aus. Es wird bar oder über Paypal bezahlt. Der Eintritt ist frei.

Elektroakustische Musik erleben

INNENSTADT. Die Deutsche Gesellschaft für Elektroakustische Musik (DEGEM) ist mit ihrer Jahrestagung am 9. Dezember zu Gast in der Musikhochschule Lübeck (MHL). Internationale Fachleute stellen ab 13 Uhr im Kammermusiksaal im Rahmen der Jahrestagung ihre aktuellen Pers-

pektiven auf künstliche Intelligenz und Musik vor. Im Konzert der DEGEM sind ab 20 Uhr im Großen Saal elektroakustische Werke zu hören. Der Eintritt zum Symposium und zum Konzert ist frei. Mehr unter <https://www.mhluebeck.de/veranstaltungen/degem/> und www.degem.de.



Konzert mit dem PopcOhr

Der PopcOhr der Kirchengemeinde Kücknitz lädt zu seinem Weihnachtskonzert am Sonntag, 17. Dezember, um 17 Uhr in der Dreifaltigkeitskirche, Schlesienring 1. In traditioneller Weise stimmen ruhige wie auch schwungvolle Lieder auf Weihnachten ein. Chorleiter Raphaël De Vos dirigiert nicht nur den Chor, sondern sorgt an seinen Keyboards auch für die passende Begleitung und den typischen PopcOhr-Sound. Einen besonderen Akzent setzt der Special Guest. In diesem Jahr konnte der Chor Petra Marcolin mit ihrer Viola gewinnen. Der Eintritt ist frei, um eine Spende am Ausgang wird gebeten. Im Anschluss lädt der PopcOhr zu einem Empfang mit Punsch oder kalten Getränken im Gemeindesaal der Kirche ein.

Foto: Chor



Dank an Trikot-Sponsor

Die E Jugend des SC Rothenhausen bedankt sich auf diesem Wege bei der HEM-Tankstelle an der Oslostraße 2 in Lübeck-Genin für einen neuen Satz Trikots.

Foto: Verein

VON PEGASUS
Expertise seit 1989

ANKAUF & VERKAUF
SILBER, MÜNZEN UND SCHMUCK

D-Mark Umtausch, Schmuckreparatur & Anfertigungen vom Goldschmied

Kostenlose Kundenparkplätze Mo-Freitag: 10:00-16:00 Sa: 10:00-14:00

Tel: 0451 / 280 23 1 23 Schwartauer Allee 4, 23554 Lübeck

STELLENANGEBOTE

Tätigkeit im maritimen Umfeld

Wir suchen **Mitarbeiter für die Abfertigung von Fracht und Passage** (m/w/d) in Voll-/Teilzeit für unsere Standorte in Travemünde und Rostock.

Besitzen Sie gute PC und Englisch Kenntnisse und scheuen sich nicht vor Schicht-/Wochenendarbeit? Dann melden Sie sich unter: 04502/801980

TT-Line

EIN NEUES LÄCHELN IM TEAM?

WOCHENSPIEGEL-STELLENMARKT



Festliches Weihnachtskonzert mit Musik von Bach

Die St.-Lorenz-Kantorei führt ihre Tradition fort, am 3. Adventssonntag, 17. Dezember, ab 17 Uhr ihr festliches Weihnachtskonzert in St. Lorenz Travemünde, Jahrmarktstraße 14, zu geben. Gemeinsam mit der Sinfonietta Lübeck, organisiert von Birgit Sader, führt die Kantorei unter der Leitung von Kantor Friedemann Be-

cker die Teile 4-6 des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach auf. Die glanzvollen Chöre „Fallt mit Loben, fällt mit Danken“, „Ehre sei dir Gott gesungen“ und „Herr, wenn die stolzen Feinde schnauben“ bilden die großen Chorauftritte der drei Kantaten. In den Evangelientexten wird von der Ankunft der Weisen aus

dem Morgenland berichtet, die später als heilige drei Könige in die kirchlichen Folklore eingegangen sind, und in Chorälen und solistische Arien weiter ausgestaltet. Karten sind für 15 Euro an der Abendkasse ab 16.15 Uhr erhältlich, es findet kein Vorverkauf statt.

Foto: Kantorei

St. Jürgen: Pastor verlässt Gemeinde

Heiko von Kiedrowski wird neuer Leiter des Evangelischen Rundfunkreferats beim NDR in Hamburg.

ST. JÜRGEN. Pastor Heiko von Kiedrowski verlässt zum Jahresende die Kirchengemeinde in St. Jürgen. Im Januar übernimmt der 53-Jährige die Leitung des Evangelischen Rundfunkreferats beim NDR in Hamburg.

2007 kam Heiko von Kiedrowski in die Kirchengemeinde in St. Jürgen in Lübeck. „Die Fusion aus vier Kirchengemeinden war erst zwei Jahre her und ich war der erste Pastor, der für die ganze Kirchengemeinde in St. Jürgen gewählt wurde – sprich: die gesamte Gemeinde im Blick haben konnte und nicht nur den einzelnen Bezirk“, erinnert sich der Seelsorger.

Rückblickend sagt er, dass sich die Kirche seither in einem permanenten Veränderungsprozess befinde. „Die Kirche, wegen der ich mich in den 1980er Jahren entschieden hatte, Theologie zu studieren, gab es schon nicht mehr. Seit Dienstbeginn begleitet mich „Change Management“. Aber wenn sich Menschen darauf einlassen, eröffnet das auch Ge-

staltungsspielräume“, betont Heiko von Kiedrowski.

Ihm sei stets wichtig gewesen, im Prozess der Veränderung die Herausforderungen anzupacken. „Ich mag es nicht, mich ins Jammertal zu hocken und zu sagen, wir werden immer weniger, kleiner und haben gar kein Geld mehr. Das hilft niemandem, schon gar nicht einer Kirchengemeinde.“ Viel wichtiger sei, in solchen Momenten der Frage nachzugehen, was man mit den vorhandenen Mitteln machen kann, um ein aktives Gemeindeleben zu gestalten.

Die vergangenen zwölf Monate, in denen er immer wieder als Vorsitzender des Kirchengemeinderates wegen des geplanten Gebäudekonzeptes öffentlich in der Kritik stand, bezeichnet Heiko von Kiedrowski als belastend. „Ein Teil der Aufgabe von Pastor:innen ist die Leitung. Und in schwierigen Zeiten wird diese Aufgabe mitunter auch mal hässlich“, sagt der Seelsorger. Und: „Ich glaube, jeder Berufs-



Pastor Heiko von Kiedrowski wird Leiter des Evangelischen Rundfunkreferats beim NDR in Hamburg. Foto: Guido Kollmeier

anfänger hat am Anfang seiner Laufbahn das Gefühl, ich schaff es, das mich alle lieben, weil ich es ja gut meine mit den Menschen. Ich meine es bis zum heutigen Tag gut mit den Menschen, aber ich habe gelernt, dass mich trotzdem nicht alle lieben. Weil ich manchmal für Dinge verantwortlich gemacht werde, für die ich nichts kann, die einfach umgesetzt werden müssen.“

Dass Heiko von Kiedrowski jetzt einen neuen beruflichen

Weg einschlägt, habe nichts mit der Kritik an der geplanten Schließung von zwei Kirchen in St. Jürgen zu tun. „Tatsächlich bin ich in den vergangenen Jahren mehrfach gefragt worden, ob ich mir nicht vorstellen könnte, eine der Stellen als Radiopastor zu übernehmen. Das habe ich immer abgelehnt - mit den Worten, man möge mich noch einmal fragen, wenn der Leiter des Rundfunkreferats in Ruhestand geht. Naja, und genau das ist nun passiert. Tatsächlich war das Timing für diesen Wechsel nicht optimal, aber es gibt wirklich keinen Zusammenhang.“

Heiko von Kiedrowski wird am 14. Januar 2024 als Pastor der Kirchengemeinde in St. Jürgen offiziell in einem Gottesdienst verabschiedet. Beginn ist um 14 Uhr in der St.-Martin-Kirche.

Bei der „Evangelischen Kirche im NDR“ tritt der 53-Jährige die Nachfolge von Pastor Jan Dieckmann an, der nach 25 Jahren in den Ruhestand verabschiedet wird.

KKLL/BM

Celtic Folk Night: Benefizkonzert zugunsten der Lübecker Tafel

LÜBECK. Die 19. Celtic Folk Night beginnt am Sonnabend, 16. Dezember, um 19.30 Uhr im Schuppen 9/ Zeugnerlei Lübeck, An der Untertrave. In diesem Jahr ist die Begünstigte des Benefizkonzerts die Tafel Lübeck.

Am nächsten Sonnabend geht es im Schuppen wieder keltisch zu: Für diesen guten Zweck spielen wie immer vier Bands. Erstmals mit dabei sind Alex Erskine sowie die Hamburg Caledonian Pipes & Drums. Langjährige Begleiter und auch dieses Jahr wieder Unterstützer sind die Landlubbers und die Nuthouse Flowers. Die Konzertbesucher erwartet mehr als drei Stunden ausgelassene Pub-Atmosphäre.

Alex Erskine begeistert mit seiner warmen Stimme und seiner natürlichen, humorigen Art als Sänger in Folkclubs. Dass er besonders schottisch-irischen Folk sehr authentisch rüberbringt, liegt schlicht daran, dass er als Schotte in seiner Muttersprache singt und in der keltischen Tradi-

tion groß geworden ist.

Die Landlubbers, das waren die „Landratten“, die sich auf den langen Atlantikquerungen mit den alten Viermastern nicht traute, in die Takelage zu klettern, sondern lieber unten an Deck standen – und dabei natürlich viel Zeit hatten, ihre Folk-Musik zu machen. Die vierköpfige Band singt ihre stimmungsvollen und beschwingten Lieder meist dreistimmig – begleitet von Gitarre, Fiddle, Mandoline, Mundharmonika, Banjo und Bass.

Die Geschichte von Caledonian Pipes & Drums beginnt im Jahre 1977, als sich in Hamburg unter dem Namen „Die Sackpfeifen“ die erste Pipeband (Pipes ist englisch für Dudelsack) im norddeutschen Raum gründete. Damit war das Fundament für eine sich bis heute immer weiter entwickelnde Pipe-Szene gelegt.

Nuthouse Flowers haben seit der Gründung im Jahre 1990 mehrere hundert Auftritte quer durch die Republik hinter sich.



Die Nuthouse Flowers sind für ihre unbändige Spielfreude bekannt. Foto: hfr

Ihre unbändige Spielfreude reißt zuverlässig jedes Publikum mit - egal ob alt oder jung.

Der Vorverkauf findet im LN Digital Store an der Königstraße statt und in der Gaststätte IF, Engelsgrube. Kosten: zwölf Euro plus eventuelle Vorverkaufsgebühren. Der Eintritt an der Abendkasse beträgt 15 Euro.

Kostenfreier Shuttle-Service

LÜBECK. Beliebt und bewährt: Der kostenfreie Weihnachtsshuttle fährt wieder am Sonnabend, 9., 16. und 23. Dezember, von 11 bis 22.30 Uhr ab P+R-Parkplatz Lohmühle und P+R-Parkplatz Einsiedelstraße nonstop in die Altstadt und zurück. Das Parken ist ebenfalls kostenfrei.

Der Weihnachtsshuttle ist zu erkennen an dem Stern in der Zielfilmanzeige. Wer hier einsteigt, fährt direkt von den P+R-Parkplätzen auf die Altstadtinsel und wieder zurück. Die letzte Abfahrt ab Parkplatz Lohmühle in Richtung Innenstadt startet um 20.35 Uhr, ab Parkplatz Einsiedelstraße um 20.38 Uhr.

Eine wichtige Änderung in diesem Jahr: Die letzte Rückfahrt ab Haltestelle Stadtheater in Richtung P+R-Parkplätze startet um 20.48 Uhr. Im Anschluss starten die Rückfahrten zu den P+R-Parkplätzen nur noch ab Haltestelle Wahnstraße und zwar im 20-Minuten Takt. Letzte Abfahrt ist um 22.12 Uhr. Mehr unter www.luebeckmanagement.de und www.sv-luebeck.de.

Kita-Kinder schmücken Rathaus-Weihnachtsbaum

Schon jetzt wird eine Kita für den Weihnachtsschmuck 2024 gesucht.

INNENSTADT. Die Kinder von der Kita Groß Steinrade durften in diesem Jahr die große Tanne im Foyer des Lübecker Rathauses schmücken. Mit allerlei selbst gebastelten Weihnachtsschmuck verwandelten sie die Tanne gemeinsam mit Bürgermeister Jan Lindenau in einen stattlichen bunten Weihnachtsbaum.

Im Vorfeld malten und klebten die Kinder fleißig weihnachtliche Motive und schnitten sie aus. Am Ende entstand so ein bunter Mix an Weihnachtsschmuck, der den Baum im Rathaus erstrahlen lässt. Für die Bastelmaterialien erhielt die Kindertagesstätte eine Spende des Koordinierungsbüros Wirtschaft Lübeck (KWL).

Nachdem der Baum geschmückt war, trafen sich die Kita-Leiterin, die Kita-Kinder und ihre Familien mit Bürgermeister Jan Lindenau zum gemeinsamen Adventssingen bei Gebäck und Kinderpunsch. Zum Abschluss gab es für die fleißigen Bastlerinnen und Bastler eine kleine, süße Weihnachtstüte vom Bürgermeister – natürlich mit Fairtrade-Schokolade.

„Diese Bastel- und Schmückaktion ist jedes Jahr wieder etwas Besonderes. Die Kinder und Erzieher:innen der Kita Groß Steinrade haben einen wundervollen Weihnachtsbaum für die Rathaus-Halle geschaffen, der viele Besucher:innen der Stadt begeistern wird. Dafür danke ich herzlich und wünsche eine frohe Adventszeit“, freut sich Bürgermeister Jan Lindenau.

Die Idee, den Weihnachtsbaum im Rathaus von Kindern einer Kita schmücken zu lassen,



Kita-Kinder haben die Tanne im Rathaus in einen farnefrohen Weihnachtsbaum verwandelt. Foto: HL

entstand 2019, nachdem die Lichterkönigin Lucia ihr Kommen abgesagt hatte. Bürgermeister Jan Lindenau suchte nach einer Alternative. Damals führte er die neue Tradition ein. Seitdem wird immer in der Vorweihnachtszeit, pünktlich zum ersten Advent von Kindergartenkindern die große Tanne im Rathaus in einen bunten Weihnachtsbaum mit selbstgebasteltem Schmuck verwandelt. Den Anfang machte 2019

die Kita St. Aegidien, 2020 übernahm die Kita Brüder-Grimm-Ring die Aufgabe. 2021 folgte der Naturkindergarten des Landschaftspflegevereins Dummersdorfer Ufer, und die Reggiokita Hundert Welten verwandelte den Baum dann im letzten Jahr in ein leuchtendes Kunstwerk.

Alle Lübecker Kindertagesstätten sind jetzt aufgerufen, sich für 2024 zu bewerben. Eine formlose Nachricht der Kindertagesstät-

ten-Leitung an das Büro des Bürgermeisters bis zum 30. Januar 2024 schriftlich an Rathaus, Breite Straße 62, 23552 Lübeck oder per E-Mail an buergermeister@luebeck.de ist ausreichend.

Die Musik-Kita in Groß Steinrade wurde im Oktober 2012 in Betrieb genommen. Sie bildet gemeinsam mit der angrenzenden Grundschule, dem Dorfgemeinschaftshaus, die „Dorfmitte“ von Groß Steinrade.



Goldankauf

REWE Center Buntekuh, Ziegelstr. 232
Tel. 0170 3411829
Täglich 10.00 - 18.00 Uhr, Sa. bis 14.00 Uhr
www.beckergoldankauf.de

TRAUMhaft

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

Rufen Sie uns einfach an!

GLASEREI MEWS + SOHN

7 37 30

WEIHNACHTS-BÄUME

ZUM EINHEITSPREIS!

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

JEDER AKTIONSBAUM

24,99*

IN STOCKELSDORF

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

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

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

grün erleben

BUCHWALD

www.buchwald-pflanzencenter.de

Buchen Sie Ihre Kleinanzeige unter

Tel.: 04 51/144-11 11

wochen Spiegel

Winteraktion
12 % Rabatt auf alle PV-Anlagen



Qualität von Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter

Lassen Sie sich ein unverbindliches und kostenloses Angebot machen!



TRAVA SOLAR SOLARDACHER

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



Hier ist mehr für dich drin!

Deine Top-Angebote in deinem REWE Center.

Entdecke jede Woche über 300 Angebote



Mehr Vielfalt in Sortiment und Service:

- Große Obst- und Gemüseauswahl
- Service-Theken für Fleisch, Wurst, Käse und Fisch
- Große Wein- und Getränkeabteilungen
- Große Auswahl an Nonfood-Artikeln





Kerrygold Original Irische Butter oder Extra versch. Sorten, je 250-g-Pckg. (1 kg = 6.36)

Knaller 1.59



Lavazza Caffé Crema Classico oder Espresso Italiano Cremoso ganze Bohnen, je 1000-g-Pckg.

Aktion 8.69



Mumm Jahrgangssekt versch. Sorten, teilw. alkoholfrei, je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.05)

Aktion 3.79



Frico Gouda jung holl. Schnittkäse, 48% Fett i.Tr., je 100 g

Knaller 0.77



Milka Schokolade Alpenmilch oder Noisette, je 100-g-Tafel (1 kg = 6.60)

Aktion 0.66



Coca-Cola*, Coca-Cola Zero*, Fanta oder Sprite Mischkasten versch. Sorten, *koffeinhaltig, je 12 x 1-l-Fl.-Kasten (1 l = 0.75) zzgl. 3.30 Pfand

Knaller 8.99

Angebote gültig ab Montag, den 11.12.2023 bei REWE CENTER



Die REWE-App
Alle Angebote immer dabei.

rewe.de

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 477 397 71. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Adventsmarkt
in Kücknitz

KÜCKNITZ. Auf dem Kirchplatz in Kücknitz findet am Sonnabend, 9. Dezember, von 11 bis 17 Uhr der 13. Kücknitzer Adventsmarkt statt. Organisiert wird er von dem Gemeinnützigen Verein Kücknitz mit Beteiligung vieler Kücknitzer Vereine, Kirchen, Feuerwehren, Institutionen und Musikgruppen. Der Kücknitzer Adventsmarkt wird vom 1. Vorsitzenden des GMVK, Georg Sewe, um 11 Uhr eröffnet, dazu spielen die St. Johannes-Bläser unter der Leitung von Norbert Drechsler die Eröffnungsmelodien. Das Musikprogramm auf der Bühne beginnt mit dem Auftritt des Schulchores der Grundschule Utkiek und dem Kinderchor der Schule Rangenberg. Es folgen weitere Musikgruppen und Solisten. Den Abschluss bilden die Euro Kidz Lübeck mit ihren Sängern und Akteuren.

Rotarier suchen Lübecks heimliche Helden

Stiftung verleiht Förderpreis an junge Ehrenamtler – Bewerbungen bis Ende Dezember möglich.

LÜBECK. Die Rotary-Stiftung sucht wieder „heimliche Helden“ in Lübeck und dem Lübecker Umland. Die Stiftung hat die Gelder für den Preisträger (2000 Euro plus 2000 Euro für den Verein), den 2. und 3. Platz (je 1000 Euro) sowie den Gruppenpreis (2000 Euro) verdoppelt. „Wo sind die jungen Träger unserer Gesellschaft und des gesellschaftlichen Engagements, das wir Tag für Tag wahrnehmen dürfen und das mit diesem Preis und einem Preisgeld vom insgesamt 8000 Euro geehrt werden soll?“, fragt Stefan Wolf vom Vorstand der rotarischen Stiftung. Es geht um das ehrenamtliche Engagement von jungen Menschen bis zum 27. Lebensjahr. Die

Rotary-Stiftung begleitet die Ausschreibung auf einigen medialen Plattformen, um der Kommunikationswege der jungen Zielgruppe gerecht zu werden. Die Homepage der Stiftung beinhaltet alle wichtigen Informationen gibt es auf der Homepage der Stiftung unter www.rotary-stiftung-zu-luebeck.de. Wichtigste Möglichkeit ist die Online-Bewerbung für den Förderpreis, so die Stiftung. Die Bewerbung kann auch heruntergeladen, gefaxt, gemailt oder per Post verschickt werden. „Mit dem jährlichen Rotary-Förderpreis wollen wir junge Menschen bis zum 27. Lebensjahr ehren, die sich freiwillig für das Gemeinwesen, engagieren“,



Im vergangenen März zeichnete die Rotary-Stiftung zum letzten Mal Lübecks heimliche Helden aus. Foto: Rotary/Olaf Malzahn

sagt Wolf. Der Preis ist für junge Menschen gedacht, die ehrenamtlich und unentgeltlich in Lü-

beck und dem Lübecker Umland Verantwortung übernehmen. „Dies kann für die Umwelt, in der

Unterstützung alter Menschen, im Sport, in einer Kirche, im Kulturbereich, in einer freiwilligen Feuerwehr, in der Schule, in der Denkmalpflege oder auch in einer nicht organisierten Jugendgruppe stattfinden“, so die Rotary-Stiftung. Es gibt auch einen Preis für Gruppen, in denen sich überwiegend junge Menschen ehrenamtlich engagieren. Egal, wie lange das Engagement bereits andauert – alle Bewerberinnen und Bewerber erhalten eine Auszeichnung. Jeder kann engagierte junge Menschen vorschlagen oder sich selbst bewerben. Ein-sendeschluss ist der 31. Dezember 2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **JAC**

Holtex

Mode von Kopf bis Fuß

Geschenkgutscheine
Immer eine gute Idee!

mit Riesenschritten Richtung Weihnachten...

Thinsulate

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

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

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

MAC

ZWILLINGSHERZ

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

topaktuelle **Tasche** statt 44,95 **jetzt nur 14,95**

flauschiger **Winterschal** nur 12,95

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

Preisknaller!

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

SCHLARAFFIA
Guter Schlaf. Gutes Leben.

DAUNENBETTDECKE LUXUS 135x200

Bezug: **100% Baumwolle feinsten Daunenbatist**
Gr. 135 x 200 cm statt 349,- **jetzt nur 199,95**
Gr. 155 x 220 cm statt 399,95 **jetzt nur 269,95**

Schlaf-Luxus zu traumhaften Preisen!

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

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

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

kaeppel kleine - Nachtmusik

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

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

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

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

www.holtex.de

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

Gardinen SCHLICHTING

Unsere Winterangebote

35 %
auf den Nählohn
Ihrer neuen Dekoration

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

Wir waschen Gardinen

35 %
auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

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

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

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

WERFT

OPEN-AIR

Mega Live Momente verschenken!

30. AUGUST 2024

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

31. AUGUST 2024

DIETER BOHLEN
40 Jahre Modern Talking

01. SEPTEMBER 2024

FLORIAN KÜNSTLER & FRIENDS
Hometown-Open-Air 2024

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

www.kulturwerft-gollan.de

@KulturwerftGollan kulturwerft.gollan.official

KULTUR WERFT GOLLAN
INTERNATIONALE OFFIZIELLE PARTNER VON OPEN-AIR



GEWINNEN SIE 1.000 EURO!
mitmachen & gewinnen

Lehr-anstalt			Ort in d. Ucker-mark (Abtei)		persön-liches Fürwort	int. Kfz-Z. Togo	Abk.: zum Exempel	Kfz-Z. Erfurt	röm. Zahl-zeichen: zwei		ein Schnell-zug (Abk.)		Wind-schatten-seite	Bürger-steige		Wende-ruf beim Segeln	Tier-gruppe	Fluss in der Toscana	veraltet: Ehe-partner			Bewoh-ner der Grünen Insel'		Haupt-stadt der Fidschi-Inseln	Küchen-chefin	Währung Europas	US-Autorin † (Anais)
														Erfinder								spaßen			6		
Buch-stabe			herz-haft		Vogel-kleid									Teich-pflanze								Gerät zum Rasen-kürzen		franzö-sisch: ja			
nord. Schick-sals-göttin														Impf-stoffe					schlau, verschla-gen		Kinder-krankheit						
erster General-sekretär der UNO														Tierarzt		Dackel		Papa-geien-name				Autor von „Der Name der Rose“				Bestand-teile	
																			2				Pfleg-schaft		deutsche Vorsilbe: schnell		
eine Gewürz-paste	bunt	be-nötigen												Kfz-Z. Gelsen-kirchen			hohe Spiel-karte				Hotel-diener		harter Teil der Vogel-feder				
Bundes-kriminal-polizei der USA														Gegner Luthers † 1543			ge-hoben: essen		Balkon-pflanze								
														aktiv, wirkend	Not-signale		alge-rische Währung				5	schlank, ge-schmei-dig		Zeichen für Lumen			
spär-lich, dürrtig			japani-sches Längen-maß																Einheit der Flui-dität		ägypti-scher Sonnen-gott			peruan. Provinz-haupt-stadt	Unter-nemens-form (Abk.)		
nieder-deutsch: Bauer														span. Doppel-konso-nant		Wellen-reiter		Ver-hältnis									
franzö-sisch: hier														Bier-produk-tions-betrieb		ein Fürwort				nach-gemacht							
			persön-liche Anrede																			Be-schwer-de		3			
hohes dt. Gericht (Abk.)	Wert-papiere													Kater in der Fabel													
süd-amerika-nischer Kuckuck			Morast, Schlamm			Prag' in der Landes-sprache	unver-schämt		konstant, konti-nuierlich				latein.: gute Sitten	harter Tennis-schlag			Angeh. des brit. Hoch-adels										
stabiles Bauteil		Vorname der Nielsen †	süd-deutsch: schnee-frei			4			Röst-brot-scheibe						Schrift-steller-verband (Abk.)												
																					1		latei-nisch, span.: Sonne				
		8																									
Nacht-lager			Jesus' im Islam					Rufname von Capone	US-Bundes-staat						persön-liches Fürwort		Tier-produkt										
mit Lang-zeit-wirkung																			franzö-sisch: er								

Lösung der Vorwoche:

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

ROLLBAHN



Widder
21.03. - 20.04.
Krallen stecken lassen – durch schnurren kommen Sie auch ans Ziel. Ein Projekt erhält Starthilfe von den Sternen. Verlassen Sie sich bei neuen Bekannten nicht auf den ersten Eindruck.



Stier
21.04. - 20.05.
Sie wollen, dass Ihr Partner nach Ihrer Pfeife tanzt. Aber er pfeift drauf! Ihre Offenheit wird erwidert – das garantiert Erfolg. Klärende Aussprachen legen Sie am besten in die Wochenmitte.



Zwillinge
21.05. - 22.06.
Ein Hauch von Geheimnis macht Sie attraktiv. Räumen Sie lästige Angelegenheiten schnellstens vom Schreibtisch. Ohne Risiko bleibt der Gewinn klein. Wagen Sie mehr!



Krebs
22.06. - 22.07.
Ihre Partnerschaft will gepflegt werden. Stellen Sie Ihr Ego zurück. Bleiben Sie im Hintergrund, dort bewirken Sie mehr. Sie nehmen sich Freiräume. Dieses Recht haben andere



Löwe
23.07. - 23.08.
Kuscheln ist angesagt: Sie brauchen und geben viel Liebe. Nur mit raschem Handeln verschaffen Sie sich Respekt. Sie können die Adventsabende in Ruhe genießen.



Jungfrau
24.08. - 23.09.
Aktiv zu zweit – ein gutes Motto für Ihre Partnerschaft. Ihr guter Rat wird befolgt. Das befriedigt. Im Freundeskreis wird Ihr Engagement gebraucht, auch wenn man es nicht offen sagt.



Waage
24.09. - 23.10.
Verabschieden Sie sich von hochgestochenen Liebesträumen. Im Vorweihnachtsstress sind Sie eingespannt. Liebgewonnene Verhaltensweisen sollten Sie einmal überprüfen



Skorpion
24.10. - 22.11.
Gefühlschaos droht. Behalten Sie einen kühlen Kopf. Achten Sie im Kollegen-kreis auf Fettnäpfchen. Gerade richtig zur Vorweihnachtszeit – finanzieller Sonnenschein!



Schütze
23.11. - 21.12.
Spontaneität belebt die Liebe. Reißen Sie Ihren Partner mit! Mit blindem Vertrauen schaden Sie sich selbst. Wenn Sie fit bleiben wollen, müssen Sie was dafür tun – regelmäßig!



Steinbock
22.12. - 20.01.
Ein emotionaler Schub bringt wieder Spannung in die Beziehung. Ihre Ausdauer wird bewundert – die Kollegen sind schon fast neidisch! Ein Blick aufs Konto, und Sie werden aktiv!



Wassermann
21.01. - 19.02.
Lassen Sie es nicht am Partner aus, wenn Sie gereizt sind. Das Team ist unnütz, es geht auch allein? So kommen Sie nicht weit. Wünschen allein reicht nicht. Wo ist der Weg zur Erfüllung?



Fische
20.02. - 20.03.
Neue Begegnungen stehen unter einem guten Liebesstern. Fahren Sie Ihre Ellbogen aus, sonst buttert man Sie unter. Eher Zeit für Partys als für ruhige Fernsehabende.

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

Lösung Schwedenrätsel

1

2

3

4

5

6

7

8

Lösung Sudoku

a

b

c

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

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

Lösung der Vorwoche:

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

LÜBECK + OSTHOLSTEIN

WOCHENSPIEGEL

IMMER SONNABENDS IM BRIEFKASTEN UND ONLINE JEDERZEIT FÜR SIE DA!



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

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Autohaus lädt zum großen Weihnachtsmalwettbewerb

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

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

Tor-Sets haben einen Wert von je 229 Euro.

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

HÖ

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

Wie regelt man seinen Nachlass?

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

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

Theaterstück über „Polifühle“

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

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

140
VORWERK

GESCHENKT:
Krümelsauger in der
LIMITED BLACK
EDITION*

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

Jetzt
Aktionsangebote
entdecken!

* Jetzt in ausgewählten Aktionsangeboten bis zum 07.01.2024.

Generationen bleiben dabei:
Mein Kobold macht das.

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

Vorwerk Store Lübeck
Holstenstraße 22
23552 Lübeck
Telefon 0451 70794778

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

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

kobold
VORWERK

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

SICHERN SIE SICH UNSERE
WEIHNACHTS-RABATTE!

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

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

JETZT ANRUFEN
und Beratungsgespräch vereinbaren!

**OSTSEE
MEDIZINTECHNIK**
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

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

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

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

www.ostsee-medizintechnik.de

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

Fleischerei Lohff
Catering - tägl. Mittagstisch
Tel. 0 45 02 / 23 03 + 26 34
www.lohff.de

Zimmerei
Stephan Kanow
Tel. 0 45 02 / 77 06 39

Maurermeister
Frank Zingler
Tel. 0 45 02 / 84 48 01
www.frankzingler.de

Malermmeister
Marvin Biesterfeldt
Tel.: 04502/7889827
www.malermmeister-biesterfeldt.de

Glaserei Schulze
Thorsten Weigel
Tel. 0 45 02 / 24 74
www.glaserei-schulze.de

David Gebäudedienste
Travemünde
Tel. 01 71 / 5 17 91 15
www.david-gebuededienste.de

FB datentechnik GmbH
Frank Barthel
Tel. 0 45 02 / 31 11
www.fb-it.de

Grafik Kontor Lübeck
Design- und Werbeagentur
Tel. 0 45 02 / 88 07 13
www.grafikkontorluebeck.de

Heizung + Sanitär
Meyer Ivendorf
Tel. 0 45 02 / 88 0 87 77
www.stasch-haustechnik.de

Malereibetrieb
Jonas Gatzke e.K.
Tel.: 0 45 02 / 8 88 75 03
www.malereibetrieb-gatzke.de

Elektroinstallation
Elektro Stasch
Tel. 0 45 02 / 88 0 87-0
www.stasch-haustechnik.de

Raumausstattung
Torsten Schewe
Tel. 0 45 02 / 30 79 07
www.polsterei-schewe.de

Elektro Stürholdt
Tel. 0 45 02 / 49 03
www.elektro-stuerholdt.de

Kuschinsky
Sanitär + Heizung GmbH
Tel. 0 45 02 / 51 27
www.kuschinsky-gmbh.de

Möbeltischlerei
Hans Baras
Tel. 0 45 02 / 99 79 81
www.baras.de

Küstenkälte
Lars Koslowski
Tel.: 0171/6424485
www.kuestenkaelte.de

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende

Weihnachtsgrüße der Travemünder Dienstleistungs- und Handwerkergemeinschaft.

TRAVEMÜNDE. Die Mitglieder der Travemünder Dienstleistungs- und Handwerkergemeinschaft (TDHG) mit ihrem Vorsitzenden Stephan Kanow schauen auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Bei vielen Veranstaltungen in Travemünde konnten die Mitglieder dabei sein und haben auch selbst Veranstaltungen für Travemünde durchgeführt.

Das Veranstaltungsjahr begann im März. Die Mitglieder beteiligten sich am 11. März an der Aktion „Sauberes Schleswig-Holstein“ beim Frühjahrspatz in Travemünde. Anschließend lud die TDHG die Teilnehmer zu einer Grillwurst beim Haus der Jugend ein. Zu Ostern findet traditionell Ostermünde in Travemünde statt. Auch in diesem Jahr beteiligte sich die TDHG mit einem von ihr gestalteten Ei an der Ostereiparade.

Ein fester Termin im Veranstaltungskalender ist der 1. Mai. Traditionell stellen die TDHG-Mitglieder den Maibaum auf dem alten Marktplatz vor der St. Lorenzkirche auf. Unterstützung bekommen sie dabei von der Freiwilligen Feuerwehr Travemünde und dem Haus der Jugend.

Der Beach-Handball-Cup am Kurstrand in Travemünde hat sich zu einer Institution entwickelt. Seit über 20 Jahren findet dieses



Auf dem Schiff Ahoi Weihnachtsmarkt haben die Mitglieder der TDHG, hier Stefanie und Stephan Kanow, wieder Glühwein, Früchtepunsch und Schmalzbrote für den guten Zweck verkauft. Foto: A. Höttsch

Turnier statt, das vom Handball Förderverein Travemünde organisiert wird. In diesem Jahr waren über 120 Teams dabei und spielten unter anderem die German Open aus. Für dieses erfolgreiche

Turnier hat die TDHG wieder die Pokale gesponsert.

Im September konnte die TDHG dann „ihr“ Fest feiern, das Travemünder Handwerkerfest auf dem Fährvorplatz. Die Trave-

münder und viele Gäste besuchten das Fest, das sich nach dem Umzug vom Marktplatz auf den Fährvorplatz gut entwickelt hat.

Ebenfalls fester Bestandteil des Terminkalenders ist der Schiff

Ahoi Weihnachtsmarkt im und am Kreuzfahrtterminal. An einem eigenen Stand haben die TDHG-Mitglieder wieder ihren Punsch und Schmalzbrote verkauft. Zum Jahresausklang treffen sich die Mitglieder traditionell zum Bowlen und gemütlichen Beisammensein.

Die Erlöse bei den Veranstaltungen nutzt die TDHG, um damit Vereine und Institutionen in Travemünde zu unterstützen. So konnte sich die offene Ganztagschule am Tag der Kinderbetreuung einen Scheck über 2000 Euro. Die Volleyballabteilung des TSV wurde mit einem Zuschuss für neue Trikots unterstützt. Und im November bekam das Haus der Jugend Travemünde zwei neue Wärmebehälter für Speisen, da ihre alten Wärmebehälter in den Ruhestand mussten.

Für das kommende Jahr ist der Vorstand bereits in die Planungen für die Veranstaltungen eingestiegen. Feste Termine sind wie immer Ostermünde und das Maibaumaufstellen. Neben alt bekannten Veranstaltungen sind auch neue Projekte in Planung.

Die Travemünder Dienstleistungs- und Handwerkergemeinschaft wünscht allen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr. **HÖ**

So klappt es mit der genussvollen Bescherung

Ofenfertige Weihnachtsköstlichkeiten von der Fleischerei Lohff.

TRAVEMÜNDE. In der Adventszeit kehrt in den meisten Haushalten Ruhe und Besinnlichkeit ein. Doch diese verfliegt schnell beim Gedanken an die Vorbereitungen für das Weihnachtsfest. Die Suche nach Geschenken und die Sorge um den perfekten Braten setzen viele unter Druck. Dabei ist nicht das Essen an sich, sondern das gemütliche Beisammensein beim Weihnachtsessen für viele Familien das Wichtigste. Wer sich dennoch nicht mit Kartoffelsalat und Würstchen begnügen möchte, kann auf die ofenfertigen Weihnachtsangebote der Travemünder Fleischerei Lohff zurückgreifen. Das spart nicht nur Zeit und Nerven, sondern bringt auch Abwechslung auf den Tisch.

VORBESTELLUNGEN BIS 18. DEZEMBER MÖGLICH

Die weihnachtlichen Spezialitäten wie Hirschkalbsbraten, gefüllte Ente und Travemünder Weihnachtsschinken können die

Kundinnen und Kunden bis zum 18. Dezember persönlich Am Dreilingsberg vorbestellen und entweder am 22. Dezember von 9 bis 17 Uhr oder am 23. Dezember von 8 bis 14 Uhr in der Produktion (Eingang Kurgartenstraße 28) abholen. Die Angebote sind vielfältig und versprechen genussreiche Feiertage.

Einem besinnlichen Abend im Kreise der Lieben steht dann nichts mehr im Wege – zumindest, wenn die Geschenke schon besorgt sind. Und auch wer noch Weihnachtsgeschenke sucht, kann bei Lohff fündig werden: „Im Laden und im Onlineshop gibt es Gutscheine für unsere Steak-, Bratwurst- und Wildworkshops – ein ideales Weihnachtsgeschenk für Fleischliebhaber und Genießer“, empfiehlt Fleischermeister Martin Lohff.

Ob zu Weihnachten, Ostern oder in der Grillsaison: Die Fleischerei Lohff setzt seit jeher auf bestes Fleisch von Bauern aus der Region und echte Handwerkskunst. „Gute Haltungsbedin-

gungen, regionales Futter und kurze Transportwege sind nicht nur für das Wohl der Tiere wichtig, sondern wirken sich auch auf die Fleischqualität aus“, so Martin Lohff. Die Gänse für den Weihnachtsbraten kommen von einem Züchter aus Oldenburg, der nur wenige ausgewählte Geschäfte beliefert. Der Travemünder Traditionsbetrieb ist einer davon. „Unser Handwerk ist unsere Leidenschaft – bei jedem Schinken, bei jeder Wurst ist uns wichtig, dass die Qualität stimmt und das Endprodukt einfach gut schmeckt“, versichert Christian Lohff.

■ Fleischerei Lohff GmbH, Am Dreilingsberg 2 23570 Travemünde

Telefon 04502/2634 Kurgartenstraße 28 23570 Travemünde Telefon 04502/88 09 77

Internet: www.lohff.de Mail: catering@lohff.de



Martin Lohff wünscht genussvolle Weihnachten mit den ofenfertigen Köstlichkeiten aus der Fleischerei Lohff. Foto: Hofmann/Witzke

Frank Zingler
Maurermeister

- Reparatur
- Umbau • Anbau
- Sanierung
- Fliesenarbeiten
- Schimmelbekämpfung

Am Dreilingsberg 9
23570 Lübeck
Tel. 0 45 02 / 844 801
Fax 0 45 02 / 844 823
E-Mail: info@frankzingler.de

LOHFF'S Fachgeschäft für regionale Spezialitäten
Ihre Fleischerei seit 1873

Frischer Hirschkalbsbraten, ofenfertig vorbereitet

in Rotwein eingelegt, mit feinem Wildgewürz, fertig zugeschnittene Stücke (ca. 1 kg Stücke für etwa 3 Personen), (Garzeit 120 Minuten bei 140 Grad) **kg 26,90 €**

www.lohff.de Travemünde info@lohff.de
Am Dreilingsberg 2 • Tel. 0 45 02/26 34Uhr

WIR SIND NACHHALTIG

Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.

Quelle: BDZV

WOCHENSPIEGEL

Friseur am Meer
Regina Balko
Tel. 0 45 02 / 22 90
www.barbier-austel.de

Tischlerei
Die Holzwürmer
Tel. 0 45 02/99 97 06

Malermmeister
Sven Bockmeyer
Tel. 0 45 02 / 7 14 16

Friseur am Meer
Regina Balko
Tel. 0 45 02 / 22 90
www.friseurammeer.de

Michel Friedman hält Brandt-Rede

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

Weihnachtssessen des Studentenwerks

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

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

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

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

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



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

Foto: Timo Schönfelder

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

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

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

Spiel-Gruppe im Awo-Treff Marli

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

Weihnachtliches von Salt Peanuts

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

St. Aegidien: Jugendchor singt

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

KNUTZEN HOME

Die mit dem **grünen** Haus!

16 x in Schleswig-Holstein

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

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

STRANDKÖRBE

LUXUS FÜR IHR ZUHAUSE

2849,-

STRANDKORB Fünen

1998,-*

79,-

Abdeckhaube Mitnahmepreis

MATERIAL

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

ZUBEHÖR

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

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

KNUTZEN HOME **Lübeck**

Osterweide 14 • Tel. 0451 / 50 49 060

luebeck@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Eutin**

Industriestr. 12a • Tel. 04521 / 79 56 00

eutin@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Oldenburg in Holstein**

Am Voßberg 8 • Tel. 04361 / 50 63 90

oldenburg@knutzen-home.de

GESUNDHEITS-TIPP

Muskelprobleme verstehen

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

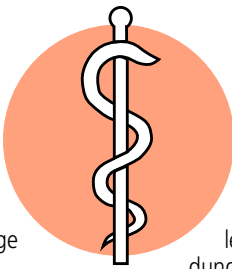
andere effektive Soforthilfe-Methode: Greifen Sie die Zehen, mit Hilfe Ihrer Hand, und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Schienbeins. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

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

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

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

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



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

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

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

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

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Was hilft gegen Winterblues?

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

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

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

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

auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes vorbeugen.

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

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

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

➔ Weitere Tipps auf www.debeka-gesundheit.de

Medizin

ANZEIGE

Was tun, wenn es im Bett nicht mehr läuft?

Dieses rezeptfreie Arzneimittel hilft bei sexueller Schwäche

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

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

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

Neuer Schwung für das Sexleben

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



Sich wieder spontan der Lust hingeben

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

SCHON GEWUSST?

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

Für Ihre Apotheke:

Deseo

(PZN 04884881)

Rezeptfrei



www.deseo.net

Thema: Rheumatische Schmerzen

Knieschmerzen gezielt behandeln

So kommen Sie beweglich durch den Winter

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

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



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

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

Natürlich wirksam und gut verträglich

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

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

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

JETZT NEU
180g
Vorteilspackung

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx

Schmerzgel

(PZN 18709526)



www.rubaxx.de

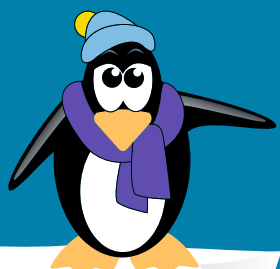
*Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S.653–8, 2020 • Abbildung Betroffenen nachempfunden.
Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dil. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild.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

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

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Vitamin B-Komplex

Ratiopharm
60 Stck.



46 %
gespart

statt 23,95 €

12.95 €

Gelomyrtol forte

100 Stck.



40 %
gespart

statt 49,90 €

29.95 €

Aspirin complex

20 Beutel



22 %
gespart

statt 17,98 €

13.98 €

Dolo Dobendan

36 Lutschtabletten



30 %
gespart

statt 14,98 €

10.45 €

Grippostad C

24 Kps.



38 %
gespart

statt 15,97 €

9.85 €

Sinupret extract

20 Stck.



30 %
gespart

statt 15,55 €

10.85 €

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Ginkobil Ratiopharm

120 mg
120 Stck.



41 %
gespart

statt 90,98 €

53.93 €

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

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

Angebote gültig vom 09.12.2023 - 16.12.2023

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

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

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

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

WEITERE EXKLUSIVE JOBANGEBOTE FINDEST DU UNTER

ANGEL DIR DEINEN TRAUMJOB.

KÜSTENFISCHER^{DE}

EIN ANGEBOT DER:



Zur Verstärkungen unseres Teams suchen wir Mitarbeiter/innen in Voll- & Teilzeit für unsere Spielothek in Lübeck

Bewerbungen: 0175 / 214 87 50

Wir suchen Reinigungskräfte m/w/d

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

Putzperle für Apartmentreinigung gesucht!

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

Stellengesuche

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

Hansestadt LÜBECK

Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

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

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

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 017 / 2023

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

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

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

ELEKTRIKER IM BEREICH PHOTOVOLTAIK (M/W/D)

HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT

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

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

VERSCHIEDENES

Alte Briefmarkensammlungen/Nachlässe

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

Christus - für Dich gestorben

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

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

Help me!

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

Kaminholz, trocken.

☎ **(01 71) 30 00 406**

Sammler sucht 5 und 10 DM Münzen.

☎ **(0171) 4 721 861**

Umzüge + Transporte aller Art

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

Verschenke 2 gut erhaltene Schlafzimmerschränke, 2m und 3m breit. Schreibtüren u. Spiegel.

☎ **0451-392935**

Buchen Sie Ihre Kleinanzeige unter

Tel.: **04 51/144-11 11**

Wochen Spiegel

KFZ ANGEBOTE

CITROEN

C1, blau,80Tkm,1Hd,Checkheftgepr,TÜV 10/24, Benz., 4,5L/100km, 50kW, 8fach Bereifg, VHB 2950€. Tel: 0151-44515964

VW

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

Kaufe ständig ältere PKW ☎ **HL-69 09 19**

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Winterreifen 205/60/R16 auf Stahlfelgen. Guter Zustand, 120 €, ☎ **(04561)528327**

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

Familie sucht ein Wohnmobil oder Wohnwagen. Freuen uns auf Ihr Angebot. ☎ **(0 160) 75 89 201**

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen

☎ **03944-36160**, www.wm-aw.de Fa.

Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!

☎ **0800-1860000** (kostenlos)
www.ankaufwohnmobile.de

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

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

ANZEIGE

So gelingen feste Nägel

Apotheker empfehlen eine spezielle Nährstoffkombination.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Apotheken-Tipp bei brüchigen Nägeln



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

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



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

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

„Kauf-eins-mehr“ für die Tafel

Jubiläumssammlung im Campus Center Lübeck.

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

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

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

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

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

Musik von Grieg und Schubert

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

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

BiZ am 12. Dezember geschlossen

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

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

Hamburg-Tag mit Museumsbesuch

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

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



Frohe Festtage beginnen hier!

Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10 - 20 Uhr

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

**Erntedankfest**
mit regionalen Produkten

**Villeroy & Boch**
1788

**Self made**

**Media Markt**

**Niederreger**
LÜBECK

**CB**

**DEPOT**
Optik

**C&A**

**Martens**

**Leder Freytag**

**spielemax.de**
family and more

Über 50 Geschäfte und Restaurants

**Thalia.de**

**Kindwort**
Apotheken
...und wir geht's gut!

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



Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 49 _ 6

REISEBÜRO
Behrens

Buchbar auch
im Internet:

SCAN ME

4-Tage Reise

Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

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

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

Reisetermine:

• 18.01. – 21.01.2024
• 22.02. – 25.02.2024

pro Person im DZ
nur € 239,90

EZ-Zuschlag: € 89,-

4-Tage Reise

Saisoneroöffnung in Edinburgh

mit Top-Hotel zum Schnäppchenpreis

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

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

Reisetermin:

• 19.03. – 22.03.2024

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

Zuschlag EZ/EK innen: € 99,-

3-Tage Reise

Barberini-Museum Potsdam

mit Top-Ausstellung „Munch.Lebenslandschaft“

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

Reisetermine:

• 07.01. – 09.01.2024

pro Person im DZ
nur € 269,90

EZ-Zuschlag: € 99,-

3-Tage Reise

„Grüne Woche“ Berlin 2024

Verbinden Sie Kulturelles & Kulinarisches

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

Reisetermine:

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

pro Person im DZ
nur € 239,90

EZ-Zuschlag: € 99,-

6-Tage Reise

Bad Kissingen

Entspannen im Wellness-Hotel

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

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

Reisetermin:

• 21.01. – 26.01.2024

pro Person im DZ
nur € 579,90

EZ-Zuschlag: € 89,-

8-Tage Reise

Kultur & Genuss an Italiens Adria

Die azurblauen Urlaubsküsten der weltberühmten Adria erwarten Sie bei milden Temperaturen

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

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

Reisetermin:

• 24.03. – 31.03.2024

pro Person im DZ
nur € 699,90

EZ-Zuschlag: € 149,-

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

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



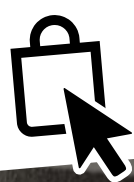
JETZT CB APP LADEN!
Angebote, Rabatte, Fashion u.v.m.
Jetzt laden unter cbmode.de/app



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

20% RABATT AUF ALLES

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



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

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



cboutlet.de



cbmode.de

Calvin Klein

derbe

Levi's

ONLY

JACK&JONES



Kleinigkeit

u.v.m.