

LÜBECK WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 13. Januar 2024 • kostenlos

Warum wählen so wenige?

Nur wenige Lübecker haben bei der Bürgermeisterwahl von ihrem Wahlrecht Gebrauch gemacht. Warum? **SEITE 2**

Karten zu gewinnen

Harald Lesch & Das Merlin Ensemble Wien gastieren mit einem Klima-Abend in der MuK. Wir verlosen dafür Karten. **SEITE 5**

Zentrum für Demokratie geplant

Im Zeughaus soll es ein Zentrum für Demokratie geben. Wie genau sehen die Pläne dafür aus? **SEITE 14**

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

Entdeckungsreise in die Welt der Physik

INNENSTADT. Kinder und Erwachsene begeben sich im Museum für Natur und Umwelt, Musterbahn 8, auf eine „Entdeckungsreise in die Welt der Chemie und Physik“. Bei dem Workshop am Sonntag, 14. Januar, von 11 bis 13 Uhr untersuchen sie die Farben eines Filzschreibers, erfahren unter anderem, wie man eine kleine Rakete ohne Feuer betreiben kann, wie das Sonnenlicht einen Motor antreibt oder wie es möglich ist über Wasser zu laufen. Dazu experimentieren Kinder und Erwachsene gemeinsam mit Materialien, die man im Supermarkt, in der Drogerie oder im Baumarkt kaufen kann. Anmeldung während der Öffnungszeiten im Museum oder unter Telefon 0451/122 22 96. Eintritt: 6/3/2 Euro. Der Beitrag berechtigt zum Besuch der Ausstellungen des Museums.

Weiterer Yogakurs beginnt beim BSV

LÜBECK. Der BSV Lübeck bietet einen neuen Yogakurs ab Mittwoch, 17. Januar, von 18.45 bis 19.45 Uhr an. Dieses Sportangebot findet in der Schule am Stadtpark, Schulstraße 22, statt. Der Kurs kostet für zehn Termine 80 Euro zuzüglich einem jährlichen Verbandsbeitrag von 9,31 Euro. Im Anschluss findet ein Folgekurs statt. Anmeldung unter Telefon 0451/ 7 70 75 oder per E-Mail: info@bsv-luebeck.de.

Einladung zum Kinderkarneval

LÜBECK. Die Siedlergemeinschaft Falkenfeld lädt am Sonntag, 21. Januar, von 15 bis 17 Uhr mit der 1. Falkenfelder Karnevalsgesellschaft im Gemeinschaftshaus Falkenfeld, Butterstieg 12 a, zum Kinderkarneval ein. Einlass ist ab 14.30 Uhr. Der Eintritt für Kinder ist frei, Erwachsene zahlen 2,50 Euro. Kuchen Spenden werden am Sonntag ab 14 Uhr entgegengenommen.



Die Vorbereitungen für das 2. Wintercafé in St. Petri laufen: Ulrike Scholderer (links) mit Peter Adam, Geschäftsführer der ARAN Holding GmbH, und Andrea Flint vom Petri-Café. Foto: KKLL/ Bastian Modrow

Wintercafé in St. Petri lädt Bedürftige ein

Suppe, Kuchen und Getränke: Das Angebot in der Lübecker Hochschul- und Kulturkirche startet am 1. Februar.

INNENSTADT. 2023 feierte das Wintercafé in St. Petri zu Lübeck Premiere. Nun gibt es eine Neuauflage: Montags bis donnerstags werden Suppen, Eintöpfe, Kuchen und warme Getränke für bedürftige Menschen ausgegeben. Viele Jahre lang gab es ein Weihnachtessen für Bedürftige in St. Petri zu Lübeck. In der Corona-Pandemie wurden Weihnachtstüten mit festlichen Leckereien verteilt. Im vergangenen Jahr feierte dann das Wintercafé erfolgreich seine Premiere. Im Schnitt kamen jeden Tag 25 Personen. Auch in diesem Jahr wird vier Wochen lang das Wintercafé öffnen. Los geht es am 1. Februar. Jeweils montags bis donnerstags zwischen 14 und 17 Uhr gibt es bis zum 29. Februar für bedürftige

Menschen eine warme Mahlzeit, Kuchen, Gebäck und Getränke. Wer durch die gläserne Tür des Petri-Café tritt, wird willkommen heißen. Niemand führt Buch oder stellt Fragen, ob die- oder derjenige auf der Straße lebt, in einer kalten Wohnung ausharren muss oder allein ist, Gesellschaft und ein persönliches Gespräch sucht. Bedürftigkeit hat viele Facetten und sei sehr individuell, weiß das Team von St. Petri, Ulrike Scholderer und Andrea Flint. „Jeder, der mag – also, nicht nur Obdachlose, Wohnungslose und Sozialhilfeempfänger –, ist eingeladen“, sagt Dr. Bernd Schwarze. Der Pastor von St. Petri bekräftigt: „Nicht nur die meteorologische, sondern auch die dro-

hende soziale Kälte soll durch das Angebot ein wenig gelindert werden.“ Mitglieder des Kuratoriums der Hochschul- und Kulturkirche werden das Wintercafé ebenfalls aktiv unterstützen, etwas vorlesen oder musizieren. Das Café verfügt über 30 Plätze. Den Hauptteil der Kosten des Projekts trägt die ARAN Stiftung aus Bad Schwartau. Für Peter Adam, Geschäftsführer der ARAN Holding GmbH, ist die Aktion eine Herzensangelegenheit: „Christliche Nächstenliebe ist einer der essentiellen Grundwerte, die mir meine Eltern vermittelt haben und ich bin der festen Überzeugung, dass gerade die Starken eine moralische Verantwortung haben, den Schwachen zu helfen.“ **KKLL/BM**

Dach Solar

PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

- ✓ individuelle Fachberatung
- ✓ zuverlässig und kostengünstig
- ✓ fachgerechte Montage
- ✓ schnell und professionell

Rudolf-Diesel-Str. 22, 23617 Stockelsdorf | 0451 - 120 150 - 0
info@dachsolar.de | www.dachsolar.de

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

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

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

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

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

WolleHobby
und
Lübeck GmbH & Co. KG
WSV
ab 15.01.2024
Strickgarn
z.B. 100 g
ab **1.00**
10,00 €/kg
Lübeck, Fleischhauerstr. 64-74,
Tel.: 04 51 / 7 07 24 11
Mo.-Fr. 9-18:30 Uhr; Sa. 10-16 Uhr
www.wolleundhobby.de

WELCHES HÖRSYSTEM PASST ZU MIR?

Premium-Klasse
Komfort-Klasse
Top Multitarif-Hörsystem

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

schmelzer-hoersysteme.de ANMELDEN UND 100 € - GUTSCHEIN SICHERN!

Hotline Stockelsdorf / Lübeck / Bad Schwartau: ☎ 0800 44 222 80
Hotline Travemünde und Schlutup: ☎ 04502 - 88 69 900

* Anmeldefrist ist bis zum 31. Januar 2024 und das Angebot dann gültig bis zum 30.04.2024. Der Wertgutschein in Höhe von 100 Euro wird mit dem Kaufabschluss der hier beworbenen Hörsysteme ausgehändigt.

Winteraktion
12 % Rabatt auf
alle PV-Anlagen

Mit Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter
in 4 Wochen zur eigenen Solaranlage
inklusive Elektroanschluss! *

TRAVA SOLAR
SOLARDÄCHER

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

* wenn das Wetter den Aufbau zulässt

wochenspiegel-online.de
lokal & aktuell!

Unser Portal für Lübeck,
Ostholstein und die Küste

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

Warum wählen so wenige Lübecker?

Wissenschaft soll Phänomen untersuchen – Viele Erklärungen für geringe Wahlbeteiligung – Sind die stichhaltig?

LÜBECK. Warum nehmen so wenige Bürger an Kommunal- oder Bürgermeisterwahlen teil? Der frisch wiedergewählte Bürgermeister Jan Lindenau (SPD) hat bundesweit tätige, politische Stiftungen angesprochen und eine wissenschaftliche Studie dazu angeregt. Die jüngste Bürgermeister-Stichwahl in Lübeck gibt reichlich Anlass zur Besorgnis. Im Wahllokal Moisinger Mühlenweg-Schule wählten 7,5 Prozent, in der Schule Roter Hahn in Kücknitz 8,4 Prozent und in der Willy-Brandt-Schule in Schlutup 9,2 Prozent der Wahlberechtigten.

„Es kann viele Gründe dafür geben“, sagt Jan Lindenau, „genau deshalb wäre eine wissenschaftliche Bewertung von Vorteil, damit sich nicht jeder Lieblingsgründe sucht, die ihm passen, sondern eine objektive, repräsentative Bewertung vorgenommen werden kann“, erklärt der Bürgermeister, „das Ergebnis kann dann in konkrete Maßnahmen münden.“ Die Studie könne auch andere Städte beleuchten, sagt Lindenau: „Bei Bürgermeisterwahlen in Deutschland schwankt die Beteiligung von knapp über 50 bis unter zehn Prozent.“

Tatsächlich stochert der Politikbetrieb bei der Ursachenforschung im Nebel. Wenn die Thomas-Mann-Schüler nicht losziehen und Tausende Wählerinnen und Wähler nach dem Urnengang befragen, gibt es beispielsweise keine Daten zu Wanderbewegungen. Die CDU behilft sich damit, die veröffentlichten



Hunderte Wahlurnen warten vor der Landtagswahl im Mai 2022 auf ihren Transport in die Wahllokale.

Foto: Agentur 54°

Daten intensiv zu analysieren. Allgemeine Politikverdrossenheit und fehlende Wechselstimmung benennt Parteichef Carsten Grohmann als Ursachen für die geringe Wahlbeteiligung bei der jüngsten Bürgermeisterwahl.

„Wegen fehlender Umfragen bleibt uns nichts anderes übrig, als die anekdotische Evidenz aus Gesprächen mit den Daten zu vergleichen“, erklärt Axel Flasbarth, Fraktionschef und Bürgermeisterkandidat der Grünen, „dabei versuchen wir, die Ergebnisse auf Ebene der Wahlkreise, vor allem aber auf Ebene der Wahllokale zu analysieren und

deren Veränderungen zu vergangenen Wahlen zu vergleichen.“

Am ersten Wahlgang der Bürgermeisterwahl beteiligten sich 37 Prozent der Wahlberechtigten, bei der Stichwahl schmierte die Beteiligung auf 27 Prozent ab. „Es lässt sich nur spekulieren, woran das gelegen haben mag“, sagt Axel Flasbarth, „ein häufig genannter und in meinen Augen plausibler Grund ist, dass es sowohl zu wenige wirklich packende Themen im Wahlkampf gab als auch zu wenige Themen, in denen sich die Ansichten und Absichten der Kandidierenden substantiell unterschieden ha-

ben.“ Strittige Themen wie das städtische HGH-Seniorenheim und das Neue Buddenbrookhaus hätten für zu wenige Menschen eine große Bedeutung gehabt, vermutet der Grünen-Politiker.

In der Innenstadt fiel der Rückgang der Wahlbeteiligung besonders stark aus. Flasbarth führt zwei Gründe an: „Zum einen war das Ergebnis des ersten Wahlganges bereits sehr deutlich. Und zum anderen scheint ein Teil der Menschen, die noch im ersten Wahlgang gewählt haben, keinen der beiden Kandidierenden in der Stichwahl für wählbar gehalten zu haben.“ Flasbarth lag in

der Innenstadt vorn, war aber bei der Stichwahl nicht mehr dabei.

DER TREND WIRD GELEGENLICH DURCHBROCHEN

Der langfristige Trend, dass sich immer weniger Bürger für die Wahlen vor Ort interessieren, wird gelegentlich durchbrochen. Zur Bürgermeister-Stichwahl 2005 beteiligten sich 62,2 Prozent der Wahlberechtigten – ein seit Einführung der Direktwahl der Verwaltungschefs zuvor und danach nie wieder erreichter Wert. Plausible Annahme: Damals fand am gleichen Tag die

Bundestagswahl statt. „Viele Bürger haben sich wohl gesagt: Wenn wir schon hingehen, können wir auch ein weiteres Kreuz machen“, vermutet Bürgermeister Lindenau.

CDU-Kreischef Carsten Grohmann begrüßt Lindenaus Vorschlag einer wissenschaftlichen Studie: „Wenn Möglichkeiten herausgearbeitet werden können, wie die Menschen zu mehr Beteiligung an demokratischen Wahlen bewegt werden könnten, ist das unterstützenswert.“ FDP-Fraktionschef Thorsten Förster dagegen sieht darin keinen Sinn: „Ich erwarte von einer solchen Studie keine großartigen, neuen Erkenntnisse. Die Gründe für die geringe Wahlbeteiligung liegen auf der Hand.“

So stünden kommunalpolitische Themen, die für den Alltag der Bürger mindestens so wichtig wie bundespolitische Entscheidungen seien, nicht im Fokus überregionaler Medien, würden also weniger stark wahrgenommen, erklärt der FDP-Politiker. Es sei auch kein Geheimnis, dass die Wahlbeteiligung in sozial schwierigen Stadtteilen geringer ausfalle als in den sozial besser gestellten Vierteln.

Außerdem sei der Wahlkampf auf kommunaler Ebene oft etwas hausbacken – mit Infostand, Kugelschreiber und Luftballon. „Wir müssen die Wahlkämpfe moderner und themenorientiert gestalten“, sagt der FDP-Politiker, der schon zahlreiche Wahlkämpfe bestritten hat. **DOR**

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 02 _ 6

REISEBÜRO GmbH
Behrens

Buchbar auch
im Internet:



SCAN ME

8-Tage Reise



Kurreise nach Kolberg

Modernes Kurhotel • komplettes Kurpaket inklusive

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

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

Reisetermin:
• 24.02. – 02.03.2024

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

2-Tage Reise



Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Bufferf & Brockenbahn

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

Reisetermin:
• 17.02. – 18.02.2024

pro Person im DZ
144.90
EZ-Zuschlag: € 144,-

3-Tage Reise



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

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

Reisetermin:
• 18.02. – 20.02.2024

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

8-Tage Reise



Winter-Kurreise „de Luxe“ auf die Sonneninsel Usedom

in das Luxushotel „Hamilton“ inklusive komplettes Kurpaket

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

Reisetermin:
• 24.02. – 02.03.2024

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

10-Tage Reise



Frühlingsträume an Kroatiens Sonnenküsten

4*-Resort in Rabac • Mediterrane Ausflüge

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

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

Reisetermin:
• 05.04. – 14.04.2024

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

4-Tage Reise



Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

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

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

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

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

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

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



„Der Zauberberg“ als Erzählperformance

2024 feiert Thomas Manns international bekanntester Roman „Der Zauberberg“ seinen 100. Geburtstag. Ganzjährig veranstaltet das Buddenbrookhaus in Kooperation mit zahlreichen weiteren Lübecker Kultureinrichtungen ein umfangreiches Programm zu diesem epochalen Werk. Doch keine Panik – wer den „Zauberberg“ noch nicht gelesen oder das meiste daraus schon wieder vergessen hat, dem hilft die Auftaktveranstaltung zum Zauberberg-Jahr am Freitag, 19. Januar, auf die Sprünge: Meike Rötzer präsentiert ab 18 Uhr im Haus Eden die Erzählperformance „Der Zauberberg

in 90 Minuten“. Darin macht die Schauspielerinnen und Sprecherin die Handlung des Romans für alle auf kurzweilige Weise erlebbar. Die Veranstaltung und zugleich das Jubiläumsjahr werden eröffnet durch Dr. Caren Heuer, kommissarische Leiterin des Buddenbrookhauses. Nach der Performance können die Gäste den Abend bei einem Getränk und „magischen“ Gesprächen ausklingen lassen. Die Teilnahme beträgt 10 Euro, ermäßigt 8 Euro; Tickets sind im Shop „Buddenbrooks am Markt“ oder unter [https://buddenbrookhaus.de/veranstaltungen-vid=9346](https://buddenbrookhaus.de/veranstaltungen?vid=9346) erhältlich. Foto: Nik Konietzny

Sicher unterwegs sein mit Smartphone und Tablet

TRAVEMÜNDE. „Mobil im Alter – Sicher unterwegs mit Smartphone und Tablet“ heißt ein fünfteiliger Kurs mit der ausgebildeten „SilverSurferin“ Monika Schmidt. Innerhalb von fünf Terminen setzen sich die Teilnehmer mit ihrem eigenen Gerät auseinander, lernen die unterschiedlichen Funktionen kennen und besprechen das Thema Sicherheit. Vor Ort stehen Tablets zum Ausprobieren zur Verfügung. Die Termine finden jeweils donnerstags am 8., 15., 22. und 29. Februar sowie 7. März von 10 bis 12

Uhr im Carit Treff Travemünde, Rose 32, statt.

Um Anmeldung wird bis Montag, 29. Januar, gebeten unter Telefon 0451/ 7 09 87 70 oder per E-Mail: LebenimAlter-HL@Caritas-im-Norden.de.

Uhr im Carit Treff Travemünde, Rose 32, statt.

Um Anmeldung wird bis Montag, 29. Januar, gebeten unter Telefon 0451/ 7 09 87 70 oder per E-Mail: LebenimAlter-HL@Caritas-im-Norden.de.

Verflixte Klassik in der Comödie

INNENSTADT. Am Freitag, 19. Januar, um 19.30 Uhr ist Felix Reuter mit seinem Programm „Die verflixte Klassik“ zu Gast in der Comödie Lübeck. Er ist Pianist, Musikkomödiant, Improvisationskünstler und Entertainer in einem. Er spielt keine fertigen Kompositionen, sondern improvisiert die Musikgeschichte von 300 Jahren und plaudert dabei auf das Angenehmste. Man erfährt die Verwandtschaft zwischen Bach und Jazz, freut sich über den Rock ‘n’ Roll von Mozart und lacht über die tausend Schlüsse von Beethoven. Klassik ist verstaubt? Kein bisschen. Felix Reuter belehrt nicht, er unterhält. Evergreens, die jeder mitpfeifen kann, entdeckt er plötzlich in völlig anderen Werken wieder. Von der Werbung zur Symphonie, oder vom Musical zu Bach: Unterhaltender kann es nicht sein, Musik zu entdecken.

Tickets gibt es ab 20 Euro an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

Mitsingen bei Intonare

INNENSTADT. Am Donnerstag, 18. Januar, beginnt das Frauenvokalensemble Intonare unter Leitung von Darko Bunderla mit den Proben für das neue Konzertprogramm. Interessierte Sängerinnen (Sopran, Mezzo und Alt) sind zu einer Schnupperprobe eingeladen. Geprüft wird donnerstags um 19.30 Uhr in der Musikschule am Rosengarten 14-16. Anmeldung unter Telefon 0451/ 70 77 31. Info unter www.intonare-luebeck.de.



**Das
FRISEUR ATELIER**

JETZT IN DER
Brandenbaumer
Landstraße 9
23566 Lübeck
04 51 / 6 81 01
www.Das-Friseur-Atelier.de

Geschäftswelt

YOGA für Menschen ab 50, Yoga sanft für alle, Anfängeryoga - krankenkassenzertifiziert

Ab dem 15. Januar beginnen im YOGAME in der „Kanalstraße 80“ neue Anfängerkurse. Wir möchten Berührungsängste abbauen. Man kann jederzeit mit YOGA anfangen, selbst wenn man die 50, 60 oder 70 überschritten hat. In 10 Einheiten, jeweils am Di, Mi, Do, Fr (siehe Termine unten aufgeführt) üben wir sanftes Yoga. Die Kurse richten sich speziell an Menschen, die auf eine sanfte Art die Wirkungen des Yoga erfahren möchten. Wir üben in einer kleinen Gruppe. Einfache Yoga-Stellungen und Dehnübungen können Rückenschmerzen und Beschwerden in den Gelenken lindern, sie sorgen für mehr Beweglichkeit, Kraft und damit auch für mehr Vitalität. Durch Yoga werden Knochen und Muskeln wieder gestärkt, die Haltung verbessert und die Atmung vertieft. Ebenso werden Körper und Geist entspannt und können zur Ruhe kommen. Mit Yoga kann man sich bis ins hohe Alter körperlich & geistig fit halten, aber es ist auch wunderbar für Jüngere.

Weitere Anfänger-Kurse:

https://yogame-luebeck.de/kkk-kurse
Yoga sanft Kurse:
Di, 16.01 | 09.00-10.15 oder 16.00-17.00 Uhr
Mi, 17.01 | 09.30-10.45 oder 16.15-17.30 Uhr
Do, 18.01 | Hatha Yoga Anfänger 09.30-10.45 Uhr
Fr, 19.01 | 10.00-11.15 Uhr
Anmeldung: info@yogame-luebeck.de, mobil 0173 5363329
YOGAME Kanalstraße 80 23552 Lübeck



„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.

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

www.sos-kinderdörfer.de

SCHULRANZENFETE VON HEINR. HÜNICKE

Einladung zur Schulranzenfete am 20. Januar im Autohaus L&Z Lübeck

Das Ranzen-Event von Heinr. Hünicke bietet eine riesige Auswahl und Top-Beratung.

LÜBECK. Eben waren sie doch noch so klein, und jetzt sollen sie bald die Schule besuchen! Noch ist es ein paar Monate hin bis zur Einschulung, doch die zu klärenden Fragen warten schon.

Ein Termin, an dem es Antworten gibt, ist die Schulranzenfete von Heinr. Hünicke in Lübeck. Hier gibt es einen bunten Tag lang Fachberatung für die Eltern und viel Spiel und Spaß für die

Kinder. Ob Schulranzenberatung, Gesundheitsberatung oder Nachhilfe – kompetentes Fachpersonal steht für alle Fragen rund um den Schulanfang zur Verfügung.

Zum Beispiel der neue Schulranzen: Für die Kinder ist er der ganze Stolz, den sie ab dem ersten Schultag täglich zur Schule hin und zurück tragen. Doch die Eltern wollen sicher gehen, dass die Erstklässler den Schulranzen ergonomisch richtig tragen und im Straßenverkehr optimale Sicherheit gewährleistet ist. Längst ist der gute alte Schulranzen leicht und bunt geworden – doch welcher ist der richtige und worauf ist zu achten? Wie schwer darf er sein und wie ist er auf dem Rücken des Kindes optimal ein-

zustellen? Kinder und Eltern können aus rund 100 Motiven auswählen – über 1000 Schulranzen der Premium-Marken Scout, McNeill, Schoolmood und Step by Step sind bei der Schulranzenfete vorrätig.

Viel Spaß für die Kids – zum Beispiel Zauberer, Kasperle, Kindertanz, Selbstverteidigung – sowie Informationen für die Eltern und viele Schnäppchen für den Schulanfang: Die Schulranzenfete ist ein Termin, den man nicht versäumen sollte.

Die Schulranzenfete wird von Heinr. Hünicke veranstaltet und findet am 20. Januar von 9 bis 14 Uhr im Autohaus L & Z Lübeck, Kruppstraße 4-6, statt. Zahlreiche Parkplätze befinden sich am Haus.



Ein gut sitzender Schulranzen ist wichtig. Die Auswahl an Ranzen ist riesig.



Fotos: Hünicke/ istock

die
Schulranzenfete
von
heinr. hünicke
am
20. Januar 2024
9 bis 14 Uhr

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

Mehr Infos





Großer Sonderverkauf BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024
bis zu
50% Rabatt
auf Winterschuhe + Kleidung

SKAN-FORM

Der beQueme Schuh

Markttwiete 2a | 23611 Bad Schwartau
www.skan-form.de

4

LOKALES

SONNABEND, 13. JANUAR 2024

Painting for Peace auf dem Priwall

TRAVEMÜNDE. Bilder einer friedlichen Landschaft und von unzerstörter Natur sind das Markenzeichen der ukrainischen Kunstmalerin Olga aus Odessa. Ihr Heimatland und ihre Stadt am Schwarzen Meer leiden gerade unter einem zerstörerischen Krieg. Doch in den Bildern der Künstlerin ist die Hoffnung auf Frieden in einer intakten Umwelt ungebrochen.

Die an der University of Art in Odessa ausgebildete Künstlerin hat bisher in der Ukraine, der Türkei und Ägypten ausgestellt. Derzeit gastiert Olga in der Hanse-

stadt Lübeck. Bis Sonntag, 14. Januar, wird sie in der Kunstgalerie Sea & Sirens am Passathafen in Travemünde öffentlich malen und freut sich auf viele Besucher, deren Fragen zu ihrer Kunst und dem Leben in der Ukraine sie gern beantwortet (Öffnungszeiten Fr., Sa., So von 15 bis 18 Uhr). Der Eintritt ist frei.

Eine Woche später - am 20. Januar - sollen ihre Werke im Rahmen einer Vernissage verkauft werden. Mit dem Erlös möchte sie ihre in Odessa lebende Familie, die unter den Bombenangriffen leidet, unterstützen.

Infos zum Mitgestalten vor Ort

LÜBECK. Wie kann ich Veränderungen in meinem Stadtteil / der Stadt mitgestalten? Wie funktionieren Wahlen, und warum ist wählen sinnvoll? Gemeinsam mit Petra Schmittner vom Frauenbüro Lübeck werden Dienstag, 23. Januar, von 16 bis 18 Uhr Ideen und Erfahrungen gesammelt. Zudem gibt es grundlegende Information zum Thema Wahlen. Warum wählen? Wer darf überhaupt wählen? Wie kann man sich über

Kandidaten informieren, und wofür stehen die Parteien? Zielgruppe der Veranstaltung des Nachbarschaftsbüros St. Lorenz Süd in Kooperation mit dem Frauenbüro sind interessierte Frauen. Eine Kinderbetreuung wird vor Ort angeboten. Eine Anmeldung ist bis 19. Januar beim NBB St. Lorenz Süd, Kolberger Platz 1, möglich per E-Mail an nbb.stlorenzsu-ed@luebeck.de oder unter Telefon 0451/ 122 51 53.

Neujahrskonzert in der Comödie

LÜBECK. Der Verein „Operette in Lübeck“ lädt am Sonntag, 21. Januar, um 14.30 Uhr in die Comödie Lübeck, Dr.-Julius-Leber-Straße 25, ein. Das diesjährige „Neujahrskonzert der Lübecker Sommeroperette“ steht unter dem Motto „In der Bar zum Krokodil“. Das Ensemble der „Lübecker Sommeroperette“ bringt

Schlager der „goldenen“ und „wilden“ 1920er Jahre zu Gehör. Am Klavier ist Sven Fanick zu erleben; durch das Programm führt Operetten-Intendant Michael P. Schulz.

Karten kosten 15 Euro. Reservierungen unter Telefon 0451/ 6 98 13, Restkarten ab 13.30 Uhr in der Comödie.

So liest man alte Schriften

LÜBECK. „Alte deutsche Schriften Lesen lernen“ heißt ein Angebot am Sonnabend, 13. Januar, von 13 bis 15 Uhr. Der Verein für Familienforschung bietet dann in den Vereinsräumen im Mühltorturm am Mühltorplatz 2 Lese-Hilfe an: Opas Briefe, Omas Tagebuch, alte Urkunden - die Mitglieder unterstützen beim Entzaubern der Geheimnisse an, wenn die entsprechenden Unterlagen mitgebracht werden. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

BDH bietet Sprechstunde an

INNENSTADT. Der BDH Bundesverbandes Rehabilitation bietet am Dienstag, 16. Januar, von 13 bis 16 Uhr eine Sprechstunde an der Engelsgrube 49 an. Interessierte melden sich unter Telefon 04523/ 16 34 oder nicole.janner@bdh-reha.de an. Für Nichtmitglieder bietet der BDH ein erstes Orientierungsgespräch an, in dem geklärt werden kann, ob eine Vertretung sinnvoll ist. Es entstehen dafür keine Kosten.

Von Mölln auf den Vossberg

LÜBECK. Der Verein Natur und Heimat bietet am Mittwoch, 17. Januar, eine Halbtagsrundwanderung von Mölln auf den Vossberg an. Etwas Rucksackverpflegung sollte mitgenommen werden. Treffen ist um 8.45 Uhr am Hintereingang des Lübecker Hauptbahnhofs. Gäste zahlen vier Euro. Weitere Informationen bei Andreas Sassenhagen, Telefon 0451/ 2 03 48 32.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermüdet den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

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

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv

auf die Häufigkeit des Harndrangs aus.

Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen. Auch sogenanntes Blasen-training kann helfen. Sie können etwa tagsüber versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen immer ein bisschen weiter auszudehnen – aber langsam und ohne Stress. Langfristig kann dieses Training auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird.

Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

! EMPFEHLUNG
AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen

Dr. Böhm®
Kürbis
für die Frau
400 mg

Hochwertiger Kürbiskern-Extrakt
20-fach konzentriert
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

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

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Lübecker Tanzschule Huber-Beuss zum Tanzspaß

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

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



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

gramm mit Formationen der Tanzschule Huber-Beuss.“

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

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

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

Anmeldung und mehr unter www.huber-beuss.com oder Telefon 0451/ 79 69 31

Karten gewinnen für Klima-Abend in der MuK

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



Das Merlin Ensemble Wien spielt Vivaldi.

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

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

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

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



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

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

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

bühren bei tips&TICKETS und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen.

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

GESUNDHEIT

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

HNO Praxis Travemünde
Dr. med. Marle Wolter

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

Wir freuen uns auf Sie!
Telefon: 04502-3125
www.hno-praxis-travemünde.de

**wochen
spiegel**

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

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

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Sabine Goris

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

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

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

Mitglied im
NORD BLOCK
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
BVDA
ADA
100% ALU-DRUCK

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

OSTSEE MEDIZINTECHNIK
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

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

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

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

Kommen Sie vorbei:
Estlandring 7 in 23560 Lübeck-Genin

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

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

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

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

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

www.ostsee-medizintechnik.de

GESUNDHEITS-TIPP

Unterstützung bei Haarausfall

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Stress: Ein hohes

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

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

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

WIE KANN HAARAUSSALL BEHANDELT WERDEN?

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

rauf, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen.

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

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

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

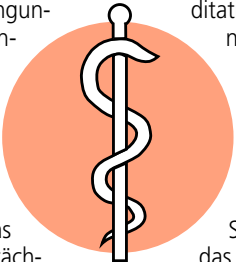
3. Sanfte Haarpflege: Verwenden Sie milde Shampoos und vermeiden Sie übermäßige Hitzeanwendungen auf Ihrem Haar. Zu viel Styling und Hitze können das Haar schädigen.

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

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

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

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



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

Besser schlafen bei Neurodermitis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Mahlzeiten in den Alltag zu in-



Elternratgeber



Unser Kind hat
NEURODERMITIS
Gemeinsam den Alltag meistern

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

tegrieren ist nicht immer einfach. Keine Sorge: Zum Abendessen darf ruhig etwas Einfaches sein. Vermeiden Sie aber schwer verdauliche Kost. Zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde liegen.

10. Kinder brauchen Rituale wie das abendliche Kuscheln, Vorlesen oder Singen. Dabei sollte es ruhig und entspannt zugehen.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zweites
Tablet zum
Vorzugspreis oder
100 €
geschenkt!

Verlängert bis 31.01.24



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

Lübecker Nachrichten

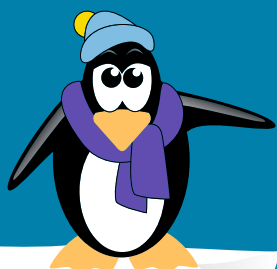


Wissen, was Lübeck,
unseren Norden und
unsere Welt bewegt.

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Diclox forte

150 g



32 %
gespart

statt 24,97 €

16.95*
€

kg = 113 €

Nasic Nasenspray

10 ml

für Erwachsene



28 %
gespart

statt 7,25 €

5.25*
€

l = 525 €

Aspirin complex

20 Beutel

bei Erkältungskrankheiten,
Grippalen Effekten,
Schnupfen und Fieber



22 %
gespart

statt 17,98 €

13.98*
€

Paracetamol Ratiopharm

500 mg

20 Tabl.



47 %
gespart

statt 3,70 €

1.95*
€

Hoggar Night

20 Tabl.

zur Kurzzeit
Behandlung von
Schlafstörungen



40 %
gespart

statt 15,82 €

9.50*
€

Sinupret extract

20 Stck.



30 %
gespart

statt 15,55 €

10.85*
€

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin plus C

40 Brausetabl.



30 %
gespart

statt 21,79 €

15.25*
€

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

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

Angebote gültig vom 13.01.2024 - 20.01.2024

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

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

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

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

Verzierung an Bauwerken

Musik-drama

Indianer-stamm in Nord-amerika

med.: Knochenab-nutzung

leichter Wind in Räumen

ab-schlie-Bend

wür-digen, aus-zeichnen

Gelände-wagen

chinese-sche Dynastie

ital. Schau-spielerin (Sophia)

Falsch-meldung in der Presse

Hoch-gebirge in Süd-amerika

Insel-staat im Pazifik

Rand

Ab-schieds-gruß

euro-päisches König-reich

bayrisch: nein

ego-zentrisch

alter Ton-träger (Abk.)

zu Herzen gehend

US-Schrift-steller † 1849

nicht präzise

Bogen-gang

Wärme-spender

Quell-gebiet des Rheins

Schläger-star (Roberto)

englisch: oder

Ehren-name der röm. Kaiser

Com-puter-netzwerk (engl.)

Leicht-athletik-wett-kämpfe

franz. Auto-renn-strecke

Kfz-Ge-triebe-teil

niedrige Tem-pe-ratur

poetisch: Er-quickung

franz. Auto-renn-strecke

Leicht-athletik-wett-kämpfe

dt. Tanz-kapell-meister † 1973

Fuß-, Hand-gelenk

Balkon-pflanzen

kleinste Teilchen

provo-zieren

chemi-sches Element

Vorname d. Schau-spielerin Sommer

auf-müßig, wider-spenstig

Teil des Fisch-skeletts

Abk.: ohne Umsatz

franzö-sisches Depar-tements

Spiel-karten austeilen

Dekor

franzö-sisch: hier

argen-tinische Währung

Nerven betref-fend

Leib-eigener

Schrift-steller-verband (Abk.)

Höflich-keits-wort

West-goten-könig

Werk-zeug-griff

Jagd-reise in Afrika

gewiefter Mensch (franz.)

Ge-sprächs-leitung

Neben-buhler

Ziffern-nennung (engl.)

Regie-rungs-sitz in Moskau


Hast

vertraut

kleinste drei-stellige Zahl

Untaten zugeben


Jetzt schon ans Frühjahr denken:
Machen Sie Ihre Terrasse zu Ihrem neuen Lieblingssort!



Winteraktion:
12 % Rabatt

Schnell sein lohnt sich:
Wir bauen innerhalb von 4 Wochen auf!

Nelson Park Terrassendächer
23701 Eutin, Albert-Einstein-Straße 23
Servicebüro Lübeck:
23588 Lübeck, Auf der Heide 10
0 45 21 / 8 26 48 17 - www.nelsonpark-td.de



Nutz-tiere

Teil des Bruchs (math.)

griechi-scher Hirten-gott

eine der Gezeiten

Jubelruf aus dem A.T.

Fußball-wette (Kw.)

blind-wütiges Töten

Wasser-fahrzeug

russi-scher Frauen-name

Wider-hall

nord. Herrin des Meeres

von ge-ringer Wasser-tiefe

derart

italie-nisch: drei

Stock-werk

dt. express. Schrift-steller †

Fremd-wortteil: halb

ge-wollte Hand-lung

wüstes Gelage

ein Metall

Kloster auf Mallorca

englisch: eins

Jubel-welle im Stadion (La ...)

Haupt-stadt von Tibet

Dring-lich-keits-vermerk

Süd-ost-asiat

ein Umlaut

sport-licher Wett-bewerb

ein-füh-lsam

Katzen-laut

Heraus-forde-rung

Stadt im Sauer-land

kurzer heftiger Regen

Hoch-gebirgs-weide

Drei-finger-faultier

Initialen der Monroe


Fremd-wortteil: doppelt

weib-licher Artikel

Soßen-tunke

Längen-maß


Ver-wandt-schaft



Widder

21.03. - 20.04.


Die Liebessterne verleihen Ihnen rhetorische Flügel: schöne Flirts! Sie packen leidge Arbeiten endlich an – gut so! Sie sind euphorisch. Das macht Sie unvorsichtig.



Stier

21.04. - 20.05.


Vorsicht vor Fettnäpfchen – Sie handeln impulsiv! Hektik und mangelnde Konzentration – eine anstrengende Woche. Versuchen Sie abends und am Wochenende abzuschalten.



Zwillinge

21.05. - 22.06.


Trotz einer komplizierten Gefühlslage – gehen Sie alles entspannt an. Sie bekommen gute Angebote. Lassen Sie sich bei der Wahl Zeit. Kleinliche Nörgeleien sollten zur Zeit tabu sein.



Krebs

22.06. - 22.07.


Ihre Erfolgsformel diese Woche: Qualitätszeit zu zweit! Teilen Sie Ihre Infos mit Kollegen, das zahlt sich später aus. Die kleinen Klippen des Alltags umschiffen Sie derzeit spielerisch.



Löwe

23.07. - 23.08.


Vorsicht: Ein kritisches Wort kann den Partner derzeit tief verletzen. Halten Sie Kurs, alles andere verwirrt nur. Für Winterdepressionen haben Sie zum Glück keine Zeit!



Jungfrau

24.08. - 23.09.


Finger weg von Seitensprüngen. Sie setzen viel aufs Spiel. Langes Grübeln über eine Entscheidung ist verboten. Seien Sie schnell! Sie brauchen Aufmunterung. Gehen Sie unter die Leute!



Waage

24.09. - 23.10.


Positive Ausstrahlung: Die Herzen fliegen Ihnen in dieser Woche zu. Alles läuft wie geschmiert – Sie organisieren perfekt. Geteiltes Glück ist doppeltes Glück – handeln Sie danach!



Skorpion

24.10. - 22.11.


Keine Zeit? Für die Liebe sollten Sie im Terminkalender Platz schaffen! Sie hängen sich bei einem Projekt voll rein. Richtig so! Suchen Sie die Gründe für Ihren Frust nicht bei anderen.



Schütze

23.11. - 21.12.


Ihre Ansprüche werden nicht erfüllt. Sind sie zu hoch? Im Job liegt die Messlatte derzeit hoch: Anstrengen! Sie brauchen dringend Ausgleich: Kultur oder Sport.



Steinbock

22.12. - 20.01.

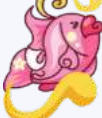
Rücksicht können Sie nur erwarten, wenn Sie Ihre Bedürfnisse deutlich machen. Sie beziehen klar Stellung. Das bringt alle weiter! Finanzielle Großzügigkeit zahlt sich schon bald wieder aus.



Wassermann

21.01. - 19.02.

Eine spannende Begegnung macht Singles jetzt glücklich. Machen Sie sich auf unvorhergesehene Zwischenfälle gefasst. Sie gehen forsch an Sachen heran. Etwas Nachdenklichkeit täte gut!



Fische

20.02. - 20.03.

Singles punkten derzeit mit Komplimenten – langjährige Partner auch! Ergreifen Sie im Team die Initiative. Das bringt alle voran. Ein Durchhänger ist Ende der Woche überstanden.

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

LÜBECK + OSTHOLSTEIN

WOCHENSPIEGEL

IMMER SONNABENDS IM BRIEFKASTEN UND ONLINE JEDERZEIT FÜR SIE DA!

„KulturKaffeeTafel“ gegen Einsamkeit

Kulturelle Darbietungen bei Kaffee und Kuchen kommen gut an.

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

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

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



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

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

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

IHK-Lehrgang für Recruiter

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

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

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

Kostenloser Eltern-Kind-Treff

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

KOKUBU - The Drums of Japan

6. Februar 2024 19:30 h MuK

Magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötentönen

Eine der größten Trommelshows der Welt

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

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

Tickets unter www.reservix.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

KÜSTENFISCHER.DE

Gardinen SCHLICHTING

Unsere Winterangebote

35%

auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

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

35%

auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

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

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

KNUTZEN HOME

PLISSEES NACH MASS

BERATUNG UND AUFMASS KOSTENLOS BEI IHNEN ZU HAUSE!

Sun*Light KOLLEKTION bis zu **35% Rabatt**

SERVICELEISTUNGEN

Unsere Profis sind gerne für Sie da!

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

1. PLATZ

Testsieger Service

Fachmärkte Bodenbeläge/Heimtextilien

TEST Aug. 2023 6 Filialisten

www.disq.de Privatwirtschaftliches Institut

BERATUNG

MONTAGE

NÄHSTUDIO

VERLEGUNG

LIEFERUNG

TREPPENRENOVIERUNG

KNUTZEN HOME Lübeck

Osterweide 14 · Tel. 0451 / 50 49 060
luebeck@knutzen-home.de

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

STELLENMARKT

Sie möchten sich beruflich verändern, Sie suchen eine neue Herausforderung

Erfüllen Sie sich diesen Wunsch und wechseln Sie zu uns als

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


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

Was bieten wir Ihnen:

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

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

Telefon: Hotline 0451-62002-25




NICHTS IST UNMÖGLICH

Autohaus Reköndt

Kantstr. 20, 23556 Lübeck

www.rekoendt.de



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

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

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

Suche Reinigungskraft, 14-tägig, a 2 Stunden in Badendorf. Kann aus näherer Umgebung event. geholt u. gebracht werden. ☎ **0451/5062070**



Senioren- und Therapiezentrum
Eichenhof
www.haus-eichenhof-luebeck.de



Wir suchen ab sofort eine/n **Pflegefachfrau/ Pflegefachmann** (m/w/d) – Tag- und Nachtdienst – Vollzeit, Teilzeit, GfB
Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €* Zulagen & Jahressonderzahlung**
bereits inklusive
*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung
**13. Monatsgehalt oder monatl. Auszahlung
Wir freuen uns auf Deine Bewerbung!
Frau Sabrina Zander
E-Mail: einrichtungsleitung@haus-eichenhof-luebeck.de

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

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

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

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



Segeberger Str. 15
Stockelsdorf
Tel. **0451- 49 8 49 0**
www.lilapo.de
Bewerbung telefonisch oder per Mail an: **info@lilapo.de**

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

HÖCHSTSPANNUNG GARANTIERT

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

SEI UNSER EXPERTE

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

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



Pankow
projektentwicklung
photovoltaik für die Zukunft



Erzieher (m/w/d) gesucht

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

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

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

BEKLEIDUNG

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

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

HOBBY UND FREIZEIT

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

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

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

Suche E-Bike. ☎ **01578/5740057**

MUSIKER / KLEINKÜNSTLER / MUSIKUNTERRICHT

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

BOOT- / WASSERSPORT

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

DIENTSTLEISTUNGEN

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

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

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

DISKRETE TREFFS

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Nackte Rentnerin (67) 0174-512 09 97

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MERCEDES

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

VW

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

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

Winterräder Mercedes E-Klasse 245/40R18 u. 205/60R16 ☎ **04 51 / 20 92 38 60**

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

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

VERSCHIEDENES

Billige Baustoffe Holz + PVC-Fenster Dachfenster Holzterasse ab 1335 € Stahlterasse Haustüren Schornstein ☎ **0048 691712251**

Christus - für Dich gestorben

Schallplatten, CDs und Kassetten zu verschenken an Selbstabholer. ☎ **0451/30431532**

Kaminholz trocken, Buche/Eiche/Esche, 3 SM incl. Lieferung 450€. ☎ **04503-898377**

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

Suche Golfschläger und Zubehör sowie Poloequipment. Bitte alles anbieten. ☎ **0176 / 64799400**

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

TIERMARKT

ZOO & Co. Schnack
www.zoo-schnack.de

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

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

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

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

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

AUSGABE WEG?
... IN RUHE ONLINE LESEN



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

wochen spiegel

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

Scharbeutz Pönitz
Neubaueigentumswohnung mit großem Gartengrundstück, ca. 84 m² Wfl., 3 Zi., ca. 160 m² Garten mit Sondernutzungsrecht, heller Wohn-/ Essbereich, offene EBK, 2 ebenerdig DB, sonnige Südtterasse, KFW 55 Haus, Fußbodenhz., Bj. 2022, B: 17,0 kWh/(m²a), Kl: A+, Strom-WP, KP: 425.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

St. Jürgen, 2-Zi.-ETW, ca. 60m², Balkon, EVA: 145 kWh/(m²a) Fernwärme, C, BJ. 1965, 135.000€ zzgl. Courtage jpMakler ☎ **0163/1431986**

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



SCHÜTZT DIE ARKTIS!
www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE



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

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir in unbefristeter Anstellung einen

Berater Digital Store (d/m/w)

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

Ihre Aufgaben:

- kompetente Beratung der Kunden zu unseren digitalen Produkten, insbesondere dem E-Paper und den Tablets
- Vorstellung der digitalen Angebote
- aktiver Verkauf von Abonnements und Tablets
- Pflege und Ausbau der Kundenbeziehungen im Digital Store
- Sicherstellung eines exzellenten Kundenservices und Klärung von Kundenanfragen telefonisch und persönlich

Ihr Profil:

- Erfahrung im Verkauf und in der Kundenberatung
- Begeisterung für digitale Medien und Technologien. Sicherer Umgang mit mobilen Endgeräten - idealerweise Android und iOS

Ihr Herz schlägt für Medien? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Lübecker Nachrichten GmbH
Personalabteilung
Herrenholz 12, 23556 Lübeck
E-Mail: bewerbung@ln-luebeck.de

- hohe Serviceorientierung
- Kommunikationsstärke und Freude am Umgang mit Menschen
- Eigeninitiative und Teamfähigkeit
- Interesse an aktuellen Entwicklungen im Medienbereich

Wir bieten:

- eine abwechslungsreiche Tätigkeit in der Lübecker Innenstadt
- aktive Mitarbeit an der Digitalisierung eines renommierten Medienunternehmens
- Mitarbeit in einem motivierten Team
- flexible Arbeitszeitmodelle
- Weiterbildungsmöglichkeiten (z.B. über den MADSACK Medien Campus)
- JobRad, EGYM Wellpass, Jobticket



Hilfebedürftigen
Nachbarn helfen

LÜBECK. Die kostenlose Fortbildung „Nachbarschaftshilfekurs“ informiert Privatpersonen ohne fachliche Ausbildung, die hilfebedürftige Menschen zu Hause und im Alltag unterstützen möchten. Das Angebot des Fortbildungszentrums Pflege und Soziales der Johanniter-Unfall-Hilfe findet am 19. Januar von 9 bis 16 Uhr statt. Das Kursangebot ermöglicht eine sichere Betreuung von hilfebedürftigen Menschen und ist Voraussetzung für eine Honorierung der geleisteten Unterstützung durch die Pflegekassen. Um Anmeldung wird bis zum 16. Januar gebeten bei Urte Speckenbach, E-Mail: urte.speckenbach@johanniter.de, Telefon 0451/ 58 01 06 21. Die Kurse finden an der Johanniter-Geschäftsstelle, Bei der Gasanstalt 12, bei Erreichen der Teilnehmerzahl statt.

„Klangrauschen“
im Haus Eden

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

Zeughaus soll Zentrum
für Demokratie werden

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

VHS startet mit
neuem Programm

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

Sprechstunde des
Wohngeldservices

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

Agenturen für
Arbeit geschlossen

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

Medizin

ANZEIGE

Cellulite, Falten,
schlafte Haut?



Dieses Arzneimittel
hilft von innen!

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

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

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

Für Ihre Apotheke:
Revoten Tabletten
(PZN 18405588)



www.revoten.de

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

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

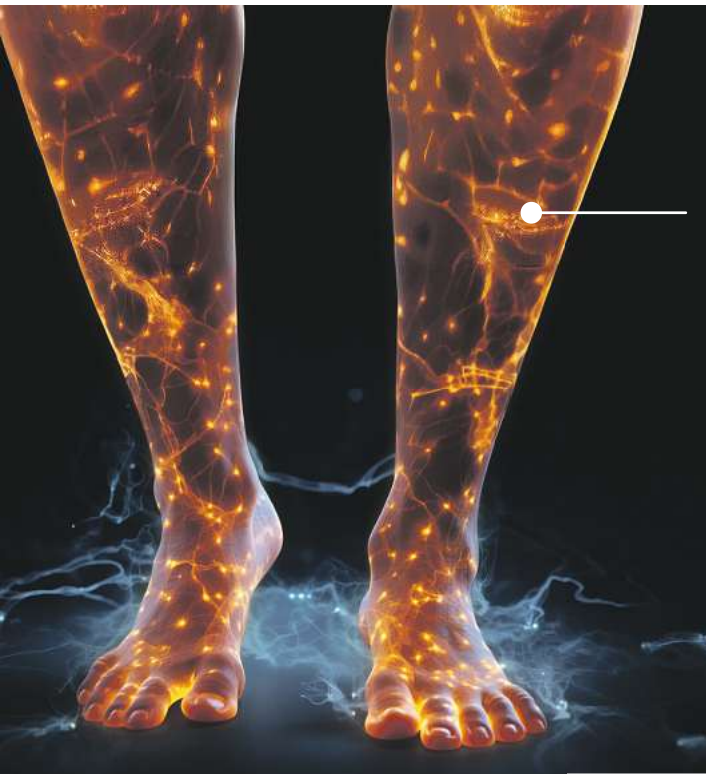
Brennen, Kribbeln,
Taubheitsgefühle?

Oft stecken die
Nerven dahinter!

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

Nervenschmerzen richtig
behandeln

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



sellschaft für Neurologie¹. Denn viele Schmerzmittel bekämpfen

Nährstoff-Power für starke Nerven

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

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 10.05.2023) • Abbildung Betroffenen nachempfunden
RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

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



Gut zu wissen:

Auch bei Nervenschmerzen im Rücken, z. B. aufgrund eines Bandscheibenvorfalles, Unfalls oder des Ischias-Syndroms, bietet Restaxil wirksame Hilfe.

5-fach-Wirkkomplex gegen
Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der darin enthaltene 5-fach-Wirkkomplex. Jeder einzelne Wirkstoff kann bei

nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. Der Arzneistoff **Iris versicolor** kommt laut Arzneimittelbild etwa bei ziehenden und brennenden Schmerzen bis in die Füße zum Einsatz. **Gelsemium sempervirens** setzt wiederum im zentralen Nervensystem an. Auch bei plötzlich durchschießenden Schmerzen entlang der Nervenbahnen kann Gelsemium laut Arzneimittelbild Abhilfe schaffen.

Genial: Die natürlichen Schmerztabletten Restaxil schlagen nicht auf den Magen und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Deshalb sind die Tropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet oder wenn Sie bereits viele andere Medikamente zu sich nehmen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de