

LÜBECK WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 2. November 2024 • kostenlos

Wird Parken teurer?

Die Stadt legt im November ein Konzept zu den Parkgebühren in Lübeck vor. Gibt es eine Anhebung? **SEITE 2**

Poller zum Baumschutz

Poller sollen in der Hohenstaufenstraße Autos vom Grünstreifen fernhalten. Auch eine Wildblumensaat ist geplant. **SEITE 3**

Wie gefährlich sind Ratten?

Aus Lübeck und Umgebung werden zahlreiche Rattensichtungen gemeldet. Nehmen die Tiere Überhand? **SEITE 4**

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

Zentralbad länger geöffnet

INNENSTADT. Ab 4. November gibt es wieder längere Öffnungszeiten im Zentralbad Lübeck. Hintergrund der Anpassung ist der Teilbetrieb des Sportbades, der seit Anfang September im Schwimmbad stattfindet. Viele Vereine und Schulen nutzen seitdem wieder das Sportbad. Nach einer Testphase kann ab den 4. November auch das Zentralbad in der Innenstadt längere Öffnungszeiten anbieten – nämlich folgende: Montag und Mittwoch 6.30 bis 8 Uhr und 15 bis 22 Uhr, Dienstag 9 bis 15 Uhr, Freitag 6.30 bis 8 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertag 8 bis 17 Uhr. Donnerstag ist nicht geöffnet.

Arbeiten bei der Bundespolizei

ST. JÜRGEN. „Bundespolizei – mit Sicherheit vielfältig“ heißt eine Veranstaltung am 7. November ab 15 Uhr im BiZ der Agentur für Arbeit Lübeck, Hans-Böckler-Straße 1. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine Anmeldung gebeten unter https://eveeno.com/bundespolizei_luebeck2024 oder Telefon 0451/588397.



Wir verlosen Karten für die „Original Ü30 Party – Winter Edition“!

Am Sonnabend, 9. November, wird im Strandsalon Lübeck die Partysaison mit der „Original Ü30 Party – Winter Edition“ verlängert. Dafür verlosen wir 3 x 2 Eintrittskarten.

Die Partyreihe verspricht gute Stimmung bis in die frühen Morgenstunden für alle Feiernden ab 28 Jahren. Die Veranstaltung beginnt um 21 Uhr. Gefeierte wird auf den zwei Indoor Floors: Auf dem House Floor sorgt DJ Weidti aus Lübeck für mitreißende Beats. In der SB-Bar wird DJ Marib für an den Turntables stehen. Die Gäste dürfen sich die größ-

ten Hits der 80er, 90er und 2000er bis hin zu den aktuellen Charts freuen.

Tickets gibt es unter www.mediaconsult.ticket.io oder www.luebeck-ticket.de sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen; Tickets an der Abendkasse so lange der Vorrat reicht. Foto: Patric-Pablo Eller

Tickets gewinnen kann, wer uns am 2. oder 3. November unter Telefon 0137 / 800 36 14 anruft. (Telemedia interactive GmbH; Kosten pro Anruf 0,50 Euro aus dem deutschen Festnetz und aus dem Mobilfunknetz).

Erinnerung an die Gefahren der Seefahrt

LÜBECK. Die Kirchengemeinde St. Jakobi und die Schiffergesellschaft laden zum Seefahrtgottesdienst am Sonnabend, 2. November, um 17 Uhr ein. Im Blick: die Seeleute – ihre Arbeit, ihre Gefährdung, das Gedenken an die Verstorbenen. Pastorin Bärbel Reichelt hält in der St. Jakobi-Kirche, die 2007 zur Nationalen Gedenkstätte der zivilen Seefahrt ernannt wurde, an die Katastrophe. Im Gottesdienst werden dort Kränze zum Gedenken niedergelegt von der Schiffergesellschaft, der ehemaligen Pamir-Passat-Vereinigung und dem Verein „Rettet die Passat“.

Verstorbenen. Insbesondere der Seeleute der Pamir, die 1957 im Sturm unterging“, erklärt Bärbel Reichelt. Das Segelschulschiff wurde von einem Hurrikan erfasst und kenterte im Atlantik. 80 Männer von 86 überlebten nicht. Ein Rettungsboot des gesunkenen Schiffes erinnert in der St. Jakobi-Kirche, die 2007 zur Nationalen Gedenkstätte der zivilen Seefahrt ernannt wurde, an die Katastrophe. Im Gottesdienst werden dort Kränze zum Gedenken niedergelegt von der Schiffergesellschaft, der ehemaligen Pamir-Passat-Vereinigung und dem Verein „Rettet die Passat“.



Pastorin Bärbel Reichelt und Paul Bauer laden zum Seefahrtgottesdienst in St. Jakobi ein. Foto: Steffi Niemann

„In diesem Jahr möchte ich auch an die Aktualität der Seefahrt für uns alle erinnern. Neunzig Prozent der Güter weltweit werden über den Seeweg transportiert. Schon am Morgen kommen wir mit den Seeleuten in Berührung. Den Tee, Kaffee oder Kakao, den wir trinken, haben sie transportiert.“

Dass der Seefahrer-Gottesdienst eine lange Tradition hat, daran erinnert Paul Bauer, 1. Vorsitzender der Schiffergesellschaft: „1976 wurde er ins Leben gerufen; seitdem gedenken wir jedes Jahr allen zur Seefahren- den!“

Dach Solar GmbH

PHOTOVOLTAIK
vom Fachbetrieb vor Ort

ALLES AUS EINER HAND

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

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

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

Gold & Silber
Wir zahlen hohe Preise für Besteck und Schmuck, Brillanten und Uhren, Münzen, Zahngold und Bernstein

ANTIK & KUNST
Breite Str. 4 neben der Schiffergesellschaft
direkt am Koberg
☎ 7 25 56 • Gutachten
Suche BRIEFMARKEN sowie alte Orden und Bilder
www.goldankauf-dose.de

Fiergolla
Sonnenschutz und Sicherheit

Rolli-Taxi
610 29 29

HOCHBERG FLOHMARKT
CITTI-PARK Lübeck 03.11. + 08.12.
- im Parkhaus
familia Reinfeld - überdacht möglich 10.11.
hagebau Lübeck - überdacht möglich 15.12.
TEL.: 04102 / 3 19 39
www.hochberg.tv

O. C. KATRE-SCHMUCK
Batteriewechsel sofort
Wir kaufen: Gold, Silber, Platin, Schmuck, Diamanten, Zahngold, Bernstein, Luxusuhren

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

Reifen Jorga ... und gut 25 Jahre

Bei uns alle Preise inklusive Montage und Wuchten
Einlagerung von Reifen möglich

Ganzjahresreifen Hausmarke:
195/65 R15 91H à 80,00 €
205/55 R16 91H à 92,50 €
Preise solange der Vorrat reicht.

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

AUTO ADAM kauft
fast jeden Pkw & Lkw
auch defekt, Unfall-/Totalschaden
Sofort Bargeld, prompte Abmeldung u. Abholung
24-Std.-Tel.-Service, auch sonntags

Rufen Sie an,
04 51 / 57010
HL, Roggenhorster Straße 13
www.AUTO-ADAM.de

KÜCHE?

Seit über 50 Jahren vertraut man Schöppich – aus gutem Grund!

individuell & familiär

Küchen Türlif ... hat Ihre Küche!

Schöppich seit 1973
Bad Schwartau • www.schoeppich.de

Neue Tanzkurse beginnen jetzt!

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

huber-beuss.com

Tanzschule **Huber-Beuss**

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

SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1

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

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

Auch VERKAUF von Goldbarren, Münzen & Silberbarren bei uns!

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

In der Welt der Chemie und Physik

INNENSTADT. Der nächste Workshop „NaWi(e) geht das? Entdeckungsreise in die Welt der Chemie und Physik“ findet am Sonntag, 10. November, im Lübecker Museum für Natur und Umwelt statt. Von 11 bis 13 Uhr führt der Chemiker Dr. Wolfgang Czeslik Kinder und Erwachsene in die spannende Welt der Chemie und Physik ein. Die Teilnahme beträgt 6 Euro für Erwachsene und 2 Euro für Kinder. Mitglieder des Naturwissenschaftlichen Vereins zu Lübeck können kostenfrei an der Veranstaltung teilnehmen. Tickets sind direkt an der Museumskasse oder unter Telefon 0451/ 1222296 erhältlich. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine rasche Anmeldung.

Musik aus Musical und Show

LÜBECK. Am Samstag, 2. November, um 17 Uhr ist die Berliner Sopranistin Andrea Chudak in der Thomaskirche, Rudolf-Groth-Straße 19, zu erleben. Gemeinsam mit dem Quartett „Die mobile Kurkapelle“ präsentiert sie ein Programm mit Musik aus Musical und Show, von Hollywood und Las Vegas über den Broadway bis Paris und Berlin sowie Swingklassiker und Perlen des Tonfilmschlaglagers der 20er bis 50er Jahre. Die Melodien werden von Martin Karl-Wagner, Flöte, Kati Frölian, Klarinette, Thomas Goralczyk, Klavier und Lukas Meier-Lindner, Schlagzeug, begleitet. Karten zu 20 Euro gibt es an der Konzertkasse vor der Veranstaltung ab 16.30 Uhr.

Vortrag in der Sternwarte

ST. JÜRGEN. Gerhard Wunsch vom Arbeitskreis Sternfreunde Lübeck referiert am 8. November um 20 Uhr in der Sternwarte Lübeck, Reetweg 5-7 (Gebäude der Schule Groenauer Baum, Zufahrt über Schwalbenstraße), über Sonnen- und Mondfinsternisse. Welche Bedingungen müssen dafür erfüllt sein? Der Eintritt kostet vier Euro für Kinder und sechs Euro für Erwachsene. Bei klarem Himmel besteht nach dem Vortrag die Möglichkeit, mit den Fernrohren der Sternwarte den Nachthimmel zu beobachten.

Steigen die Parkgebühren in Lübeck?

Stadt legt im November Konzept vor – Fraktionen können sich moderate Anhebung vorstellen.

LÜBECK. Müssen Autofahrer in Lübeck künftig auf städtischen Flächen mehr fürs Parken bezahlen? Die Stadtverwaltung arbeitet gerade ein Konzept aus, wie die Parkgebühren künftig gestaltet werden können. Nach Auskunft der Pressestelle der Stadt soll das Papier am 18. November im Bauausschuss beraten werden. Was genau drin stehen wird, ist noch unbekannt. Aber sollte der Vorschlag den Gefallen der Politik finden, könnte die Lübecker Bürgerschaft die neuen Preise bereits in der nächsten Sitzung am 28. November beschließen.

Das Thema Parkgebühren wartet schon seit über einem Jahr durch die politischen Gremien. In der Haushaltssitzung der Lübecker Bürgerschaft im September 2023 hatten Linke & GAL eine Erhöhung um 20 Prozent gefordert. Da wollten die anderen Fraktionen nicht mitgehen. Eine Mehrheit gab es schließlich für einen Auftrag an die Verwaltung: Sie möge bis zum ersten Quartal 2024 ausarbeiten, wie eine regional differenzierte und angemessene Erhöhung der Parkgebühren aussehen könne.

Das Konzept kam im ersten Quartal nicht. Das Thema Parkgebühren tauchte erst wieder auf der Konsolidierungsliste der Lübecker Stadtverwaltung für den Haushalt 2025 auf. Die Parkgebühren sollten demnach auf ein Niveau angehoben werden, das mit anderen Städten und dem Umland vergleichbar sei. 500.000 Euro Mehreinnahmen sollte dadurch in die Kassen der städtischen Tochter KWL fließen, die die öffentlichen Parkplätze bewirtschaftet.

Parallel beantragten Linke & GAL abermals eine „zeitgemäße



Die Parkgebühren in Lübeck könnten bald steigen.

Foto: Wolfgang Maxwitat

Anpassung“ der Preise. So sollte das Parken im Sommer und in der Vorweihnachtszeit vier Euro pro Stunde kosten (Tagesticket: 20 Euro). In der übrigen Zeit sollten 3,20 Euro pro Stunde verlangt werden (Tagesticket 12 Euro). Sowohl der Vorschlag von der Verwaltung als auch der von Linke und GAL fanden keine Mehrheit. Stattdessen mahnten CDU, FDP und Grüne bei der Stadt die Vorlage des Konzeptes ein, das nun verspätet vorgelegt werden soll.

Dass eine Erhöhung der Parkgebühren kommen wird, ist wahrscheinlich. Denn die meisten Fraktionen stehen dem Thema aufgeschlossen gegenüber – aber unter bestimmten Bedin-

gungen. „Wir warten auf den Bericht, wie man die Parkgebühren lokal differenziert anheben könnte“, sagt Axel Flasbarth, Fraktionschef der Grünen. So sei es denkbar, die Gebühren in Travemünde stärker ansteigen zu lassen als anderswo. Ihn ärgert, dass das Konzept nach über einem Jahr noch immer nicht vorliege. Der Vorschlag auf der Konsolidierungsliste des Bürgermeisters sei unkonkret gewesen.

Das bemängelt auch Christopher Lötsch, Fraktionschef der CDU. Es habe keine Information darüber gegeben, wie die Verwaltung die avisierten Einnahmen von 500.000 Euro errechnet habe. Die CDU sieht zum Beispiel

in Travemünde Spielraum, wo die Gebühren deutlich günstiger seien als in Nachbarorten. Allerdings müsse auch darauf geachtet werden, dass höhere Gebühren dem Handel nicht schaden. „Wir schließen nichts aus, wollen aber erst einmal das Konzept der Verwaltung sehen.“

Die SPD hält eine moderate Erhöhung an bestimmten Stellen für möglich. „Aber wir brauchen ein Konzept, das griffig ist und Verkehre konstruktiv lenkt“, sagt Fraktionschef Peter Petereit. Zu hoch dürften die Gebühren nicht sein, sonst erzeuge man das Gegenteil von dem, was man beabsichtige. Zum Beispiel würde dann die Zahl der Wildparker zu-

nehmen. Lübeck sei zudem auf Autoverkehr angewiesen.

Selbst die FDP lehnt teurere Parkscheine nicht grundsätzlich ab. „Wir hatten lange keine Erhöhung“, sagt Fraktionschef Thorsten Fürter. Aber auch er fordert ein Konzept und lehnt eine „horrende Erhöhung“ ab. „Die Autofahrer sollen nicht das Haushaltsloch der Stadt stopfen.“ Ein wichtiger Aspekt sei, wie andere Städte verfahren. „Wir wollen bei den Gebühren nicht an der Spitze stehen, aber auch nicht am unteren Ende.“

Linke & GAL kämpfen weiter für eine kräftige Erhöhung und sind enttäuscht darüber, dass ihr Antrag in der Bürgerschaft abgelehnt wurde. „Dabei hatte unlängst sogar der Travemünder Kurbetriebsdirektor um eine Erhöhung gebeten, weil das Tagesticket in Travemünde im Vergleich zu anderen Ostseebädern nur rund ein Drittel kosten würde“, sagt Juleka Schulte-Ostermann (GAL). Es könne nicht sein, „dass es teurer ist, in Lübeck mit dem Bus zu fahren als mit dem Pkw“. Mit ihrer Ablehnung des Antrags hätten Grüne, CDU und FDP klimaschädliche Anreize gesetzt und Mehreinnahmen für den Lübecker Haushalt verhindert.

In Lübeck sind die Parkgebühren auf städtischen Flächen nicht einheitlich geregelt. So werden an der Kanalstraße 1,20 Euro beziehungsweise sechs Euro am Tag fällig. Am Leuchtenfeld in Travemünde kostet das Parken 1,20 Euro beziehungsweise vier Euro am Tag. Zum Vergleich: In Timmendorfer Strand kostet die Tageskarte je nach Jahreszeit sechs bis zwölf Euro. **HVS**

Herbstmarkt noch bis Sonntag

INNENSTADT. Der mittlerweile 39. Herbstmarkt der Hobby-Künstler, organisiert vom Bereich Soziale Sicherung der Hansestadt Lübeck, kann noch bis Sonntag, 3. November, besucht werden. Das Motto der Veranstaltung lautet „Unsere Hobbys – Soziale Organisationen, Menschen mit Behinderung sowie Seniorinnen und Senioren stellen

aus“. 100 Aussteller lassen im Heiligen-Geist-Hospital eine herbstlich-vorweihnachtliche Stimmung entstehen und geben einen Überblick über ihre vielseitigen Hobbyarbeiten, die damit verbundenen Techniken und bieten die Arbeiten zum Verkauf an.

Die Ausstellung ist zwischen 11 bis 17 Uhr zu sehen. Der letzte Einlass ist um 16.30 Uhr.

Eisenbahn-Geschichte und virtuelle Innovation

ST. LORENZ SÜD. Am Freitag, 8. November, findet im Gemeindesaal der Lutherkirche, Moislinger Allee 96, ein Eisenbahn-Bilder-Abend unter dem Motto „Eisenbahn in und um Lübeck“. Ab 19 Uhr erwarten die Gäste zwei Experten-Vorträge.

Den Auftakt macht Hans-Harald Kloth mit seinem Vortrag „Die ostholsteinische Bäderbahn

Bad Schwartau - Neustadt (Holstein): Von der Planung bis 1963“. Ergibt Einblicke in die historische Entwicklung der Strecke, die 1925 von Bad Schwartau bis Haffkrug und 1928 bis nach Neustadt feierlich eröffnet wurde.

Im zweiten Vortrag des Abends entführt Hans-Jörg Windberg die Zuschauer in die

Welt der virtuellen Realität. Unter dem Titel „Vom Häusermeer an die See: Die Lübeck-Büchener Eisenbahn in der virtuellen Realität“ zeigt Windberg, wie historische Bahnstrecken modern und digital erlebbar gemacht werden können.

Der Einlass beginnt um 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Unsere Herbstangebote

35 %

auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

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

Wir waschen Gardinen

35 %

auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

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

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

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

WIR SIND NACHHALTIG

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

Quelle: BDZV

– Advertorial –

„Hier geht's zum Traumjob!“

Lübecks große Jobmesse am 14.11.2024 in der MuK

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

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

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

Foto: Jobwoche.de

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

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

Bereit für einen Tag voller

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

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

Frauen in Bewegung

LÜBECK. Der Bereich Schule und Sport, der Turn- und Sportbund Lübeck und acht Lübecker Sportvereine laden alle Frauen am Sonnabend, 9. November, von 9 bis 13 Uhr zu einem bunten Mix an Mitmachangeboten in die Sporthalle der Thomas-Mann-Schule, Thomas-Mann-Straße 14, ein.

Das Programm besteht aus Bewegungsfreude (mit Dehnung, Kraft, Gleichgewicht und Achtsamkeit), Einführung in die Boxtechnik (mit der sechsfachen Deutschen Meisterin Annemarie Stark), Ergometer- und Zirkeltraining, Koordinations- und Balancierzirkel, Lauftraining, Line Dance, Parkour, Show-Akrobatik und Volleyball.

Das Angebot richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt drei Workshop-Phasen mit jeweils drei verschiedenen Angeboten. Jede Frau hat die Wahl und kann an bis zu drei Angeboten teilnehmen.

Weitere Informationen und einen Anmeldebogen (Anmeldung möglichst bis zum 3. November) gibt es im Internet unter www.tsb-luebeck.de.

Poller sollen Bäume vor Falschparkern schützen

Maßnahme in der Hohenstauftenstraße soll Autos vom Grünstreifen fernhalten.

ST. GERTRUD. Auf einem Grünstreifen an der Hohenstauftenstraße hat die Stadt Poller aufgestellt. Anwohner fühlen sich an die Granitstelen in der Jürgen-Wullenwever-Straße erinnert. Tatsächlich: Die Absicht, die dahinter steckt, ist ähnlich. Die Poller sollen verhindern, dass der Untergrund befahren und der Boden verdichtet wird. Das hat mit Baum- und Klimaschutz zu tun. Allerdings ging es in der Jürgen-Wullenwever-Straße um rund 400 Granitstelen, deren Anzahl nach heftigen Protesten halbiert wurde. In der Hohenstauftenstraße hat die Stadt rund 25 Poller aufgestellt.

Dort wachsen Roteichen auf einem Grünstreifen zwischen Fahrbahn und Gehweg. „Die Eichen sind gut 60 Jahre alt und haben sich bisher gut entwickelt“, sagt die Stadt. „Durch unnötiges und unrechtmäßiges Parken auf den Baumwurzeln wurde der Boden jedoch stark verdichtet und hat seine Wasseraufnahmefähigkeit dadurch verloren.“



In der Hohenstauftenstraße hat die Lübecker Stadtverwaltung rund 25 neue Poller aufgestellt. Foto: Helge von Schwartz

Doch nicht alle begrüßen das Vorgehen der Stadt. Anwohnerin Anke Kähler hält die Poller für „Geldverschwendung“. Der Grünstreifen sei kaum zum Parken genutzt worden – allenfalls in Einzelfällen. Es gebe genug Platz in der Umgebung.

Bei den Pollern allein wird es je-

doch nicht bleiben. In einem zweiten Schritt will die Stadt voraussichtlich am Donnerstag, 24. Oktober, den Boden rund um die Bäume lockern und revitalisieren, damit er mehr Wasser aufnehmen und Nährstoffe transportieren kann. Dafür wird eine Druckluftlanze in den Boden eingeführt. Durch diese

wird Luft geschossen, was eine kleine Sprengwirkung verursacht. „Der Boden setzt sich zwar wieder, die Struktur ist aber deutlich lockerer“, erläutert die Stadt.

Während der Arbeiten kann es laut Stadt zu geringfügigen Einschränkungen kommen. Auf dem Grünstreifen soll zudem im Frühjahr eine Wildblumensaat ausgebracht werden, um die Artenvielfalt zu fördern. Die Stadt verweist auf die von der Bürgerschaft beschlossenen Klimaanpassungsmaßnahmen. Ein Ziel dabei sei, Alleeebäume zu erhalten und zu schützen. Die Kosten für die gesamte Maßnahme hat die Stadt nicht genannt.

Einer der Bäume in der Hohenstauftenstraße war im Januar von Unbekannten angesägt worden. Bereits 2010 war er mehrfach angebohrt und mit einer Flüssigkeit gefüllt worden. 2012 hatte jemand eine große Menge Salz aufgetragen. Ermittlungen der Polizei blieben ohne Ergebnis. Bislang hat der Baum alle Attacken überstanden. **HVS**

Gedenken an die Märtyrer

INNENSTADT. Das Burghloster ist auch ein Ort des Erinnerns an Terror und Widerstand in der NS-Zeit. Im Gericht und Gefängnis wurden die vier Geistlichen Eduard Müller, Johannes Prassek, Hermann Lange und Karl Friedrich Stellbrink während des NS-Regimes inhaftiert und im Sommer 1943 vom nationalsozialistischen Volksgerichtshof zum Tode verurteilt. Zum Gedenken an die Lübecker Märtyrer findet am 16. November ein Konzert mit begleitender Lesung im Burghloster des Europäischen Hanseums statt. Christian Artamonov, Konzertmeister des Philharmonischen Orchesters Lübeck, spielt Johann Sebastian Bachs Partita Nr. 2 d-Moll. Deren letzter Satz, die berühmte Chaconne, wird in Mieczysław Weinbergs Oper „Die Passagierin“ zu einem eindringlichen Bild für Widerstand. Begleitend dazu liest Heiner Kock, Schauspieler am Theater Lübeck, aus den Zeugnissen und Briefen der Märtyrer. Jochen Proske von der Stiftung Lübecker Märtyrer spricht über ihren Widerstand und den Verrat, der zu ihrer Hinrichtung führte.

Diese Veranstaltung findet um 19 Uhr in der Langen Halle des Burghlosters statt. Die Teilnahme ist frei, jedoch ist aufgrund der begrenzten Platzzahl die Buchung eines kostenfreien Tickets unter hanseumuseum.eu erforderlich.

Hilfe bei Tinnitus und Morbus Menière

LÜBECK. Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus und Morbus Menière“ trifft sich am Sonnabend, 9. November, um 13 Uhr im Selbsthilfzentrum, Elmar-Limberg-Platz 2. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Praktisches Resilienz-Training

LÜBECK. Eine praktisches Resilienz-Training findet als Workshop am Sonnabend und Sonntag, 23. und 24. November, von 9.30 bis 16 Uhr im Lübeck statt. Info und Anmeldung bis zum 5. November unter <https://www.afgm.de/workshops/>.

Biff-Vortrag „Trennung, Scheidung und was nun?“

LÜBECK. Die Beratungsstelle Biff bietet am Mittwoch, 27. November, um 19 Uhr einen Informationsabend über die relevanten juristischen Fragen bei Trennung und Scheidung für Frauen an.

Die Trennung einer Beziehung oder Auflösung einer Ehe ist

meist eine schwierige Veränderung, bei der an vieles zu denken ist. Die Lübecker Fachanwältin für Familienrecht und für Erbrecht, Mediatorin und Schiedsrichterin für Erbstreitigkeiten Susann Barge-Marxen gibt einen Überblick über Fragen, die sich im Rahmen einer Trennung erge-

ben und geht auch auf das Thema Unterhalts- und Sorgerecht ein. Barge-Marxen steht nach dem Vortrag für Fragen und eine Diskussion zur Verfügung.

Anmeldung und Info unter Telefon 0451/ 7060202 oder per E-Mail an info@biff-luebeck.de.



Das FRISEUR ATELIER

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

Goldankauf

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



KÜSTENFISCHER.DE

Pflege24Nord

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



Endlich wieder da!
**LEBKUCHEN-
SAISON 2024**


Erleben Sie mit uns die Rückkehr der gemütlichsten Zeit des Jahres und lassen Sie sich von erlesenen Lebkuchen & Gebäcken verführen. Ideal auch zum Verschenken...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in 23552 Lübeck
Königstraße 64,
Elvis Eis

Shopping rund um die Uhr auf:
lebkuchen-schmidt.com

Lebkuchen-Schmidt GmbH & Co. KG | Zollhausstraße 30 | 90469 Nürnberg

viele weitere
Filialen finden
Sie hier



jetzt scannen!



**29 % SPAREN
GEGENÜBER
EINZELKAUF**

**SAISON-
ANGEBOT**
19,90 €
statt 28,20 €

Klassiker mit Herz
 Insg. 1480 g netto
 Artikel-Nr. 50 329



Die Zutaten- und Nährwertangaben sowie weitere Pflichtangaben gemäß LMIV können Sie unter lebkuchen-schmidt.com einsehen oder unter 0911 - 89 66 31 zur kostenlosen Zusendung telefonisch anfordern.



**OSTSEE
MEDIZINTECHNIK**
SANITÄTSHAUS & ORTHOPÄDIETECHNIK

KEINE NORM IST UNSER STANDARD!

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

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

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

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



**15% RABATT auf
ROLLATOREN***

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

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

www.ostsee-medizintechnik.de

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



SCHÜTZT DIE ARKTIS!

www.greenpeace.de/arktis





**DIE
STILLE NACHT**
DAS WEIHNACHTSMUSICAL

**SONNTAG
01.12.
LÜBECK**
WWW.WACKY-SHOWKULTUR.DE



**BEST OF
MUSICALS**
DAS ORIGINAL

**MITTWOCH
29.01.
LÜBECK**
WWW.BEST-OF-MUSICALS.DE

**Duschkabinen
der Extraklasse**



Wir fertigen
hochwertige
Ganzglas-
duschen,
individuell
nach Maß,
exklusiv
für Ihr
Badezimmer.

**Mehr
Infos
hier!**



Rufen Sie uns einfach an!
**GLASEREI
MEWS**
0451/73730 **SONN**

Podiumsgespräch
über Rücktritte

INNENSTADT. Am Dienstag, 5. November, um 19 Uhr sprechen die Historiker Susanne Schattenberg (Universität Bremen), Kristina Meyer (Bundeskanzler-Willy-Brandt-Stiftung), Annette Schuhmann (Leibniz-Zentrum für Zeithistorische Forschung) und Bernd Greiner (Berliner Kolleg Kalter Krieg) im Willy-Brandt-Haus Lübeck, Königstraße 21, über das Thema „Rücktritt! Über das Ende politischer Karrieren – Vorträge und Diskussion“. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 0451/ 1224250, veranstaltungen-luebeck@willy-brandt.de oder auf www.willy-brandt.de.

Niederdeutsche
Bühne in Buntekuh

BUNTEKUH. Die Niederdeutsche Bühne Lübeck gastiert wieder in Buntekuh – dieses Mal mit dem Stück: „Frau Bachmanns kleine Freuden“. Die „Feelgood-Komödie“ ist am Dienstag, 5. November, um 20 Uhr in der Aula der Baltic Schule Lübeck, Karavellenstraße 2-4, zu sehen. Karten können für zehn Euro an der Abendkasse erworben werden.

Zweimal in der
Gruppe wandern

LÜBECK. Der Verein Natur und Heimat bietet am Sonnabend, 9. November, eine Tageswanderung im Sachsenwald an. Treffen ist um 8.50 Uhr in der Bahnhofshalle/ Hintereingang. Auskunft erteilt Ilse Gerlach, Telefon 0451/ 404820. Am Mittwoch, 13. November, findet eine Halbtagsrundwanderung von Badendorf aus statt. Mehr bei Marion Gillwald, Telefon 0451/ 44890. Nichtmitglieder zahlen jeweils vier Euro.

Wie gefährlich sind Ratten wirklich – und welches Gift hilft?

Was Leser über die Schadnager wissen sollten – Schädlingsbekämpfer gibt Antworten.

LÜBECK. 2024 scheint ein echtes Rekordjahr zu werden. Zumindest für kleine Nagetiere, die die meisten Menschen nicht unbedingt in ihrer Nachbarschaft haben möchten: Ratten. Auffällig viele Meldungen über das Auftreten der Schadnager kommen in diesen Tagen aus Lübeck und aus dem Umland. Aber woran liegt das eigentlich? Und wie gefährlich sind Ratten wirklich? Wir haben Antworten auf die wichtigsten Fragen zusammengetragen.

GIBT ES IN DIESEM JAHR
MEHR RATTEN ALS ÜBLICH?

„Nein“, sagt Schädlingsbekämpfer Hartmut Egdmann aus Lübeck-Kücknitz. „Die Menschen melden einfach nur mehr Ratten-sichtungen als in den Vorjahren.“ Der Schädlingsbekämpfer selbst kann also nicht bestätigen, dass sich die Rattenpopulation in Lübeck vergrößert hat. Vorfälle wie der in der Klipperstraße in Lübeck-Vergrößerung vermuten, dass es tatsächlich mehr Tiere als in den Vorjahren gibt. Die Hansestadt Lübeck kann zur Zahl der Ratten in der Stadt aber keine Angaben machen.

WELCHE RATTEN GIBT ES IN
DEUTSCHLAND EIGENTLICH?

In unseren Breitengraden gibt es zwei Rattenarten. Die Wanderratte (*Rattus norvegicus*) und die Hausratte (*Rattus rattus*). Die Hausratte ist kleiner als die Wanderratte und kommt vor allem in



Schädlingsbekämpfer Hartmut Egdmann nimmt es beruflich mit Ratten auf.

Foto: Agentur 54°

Getreidesilos, auf Bauernhöfen oder in Häfen vor. Viel häufiger bekommen es Menschen laut Umweltbundesamt mit der bis zu 500 Gramm schweren Wanderratte zu tun. Die Wanderratte wird als Kulturfolger fast immer vom Menschen angelockt. Übrigens: Wasserratten gibt es nicht. Bei den schwimmenden Nagern handelt es sich meistens auch um Wanderratten.

WAS LOCKT RATTEN AN?

Schädlingsbekämpfer Egdmann führt vor allem drei Punkte an, die Ratten wie magisch anziehen. Zum einen der Müll: „Der Bereich um Mülltonnen herum muss sauber gehalten werden“, be-

tont Egdmann. Zudem sollten Mülltonnen nicht in der Nähe von Büschen stehen. Dadurch kämen die Ratten bequem in die Tonnen. „Die Tonnen sollten immer geschlossen und nicht überfüllt sein, dann kommen die Tiere nicht an den Müll ran.“

Ein weiterer Punkt ist das Füttern von Vögeln. Egdmann spricht sich für das bewusste Füttern der Vögel aus. Aber: „Die Leibespeise der Ratten sind Sonnenblumenkerne“, sagt der Experte. „Die sollten nicht daneben fallen.“ Außerdem sollte die Futterstation so aufgestellt oder aufgehängt sein, dass die Ratten nicht herankommen. Das Füttern von anderen Tieren wie Igel oder Katzen sieht der Schädlingsbekämpfer kritisch: „Damit lockt man immer auch Ratten an.“

eine bedeutende Rolle als Überträger von Tierseuchen. Auch Haustiere sind gefährdet. In Lübeck sind entsprechende Fälle bei Menschen aber selten. Das UKSH weiß von einem durch Ratten ausgelösten Krankheitsfall in Lübeck in den vergangenen zwölf Monaten. Ein weiterer ist dem UKSH in Kiel bekannt geworden.

KÖNNEN RATTEN BEIßEN?

„Wanderratten sind Fluchttiere. Wenn sie in die Enge getrieben werden, können sie jedoch ausgesprochen aggressiv reagieren, beißen und bis zu 1,5 Meter hoch springen“, klärt das Umweltbundesamt auf. Wer von einer Ratte gebissen wird, sollte umgehend einen Arzt aufsuchen, da bei einem Biss zahlreiche Keime übertragen werden können.

KANN MAN DEN NAGERN
VORBEUGEN?

Ganz klar: ja. „Ratten gehen dahin, wo Menschen sind“, sagt

Hartmut Egdmann. Allein durch ihre Existenz würden Menschen die Tiere bereits anlocken. Der Schädlingsbekämpfer empfiehlt, Müllplätze sauber zu halten und Gelbe Säcke erst spät raus zu stellen. Gärtner sollten ihr Fallobst zudem wegräumen und es in den Braunen Tonnen entsorgen.

WELCHES RATTENGIFT
HILFT ZUVERLÄSSIG?

„Im Grunde genommen ist die Art des Giftes egal“, sagt der Schädlingsbekämpfer. Wichtig sei vielmehr, die Köder gezielt auszuliegen und den Ratten keine Futter-Ablenkung zu bieten. „Wenn man den Tieren anderswo ein Buffet aufbaut, werden sie das Gift vermutlich ignorieren.“

Kleinere Befälle könnten Hauseigentümer oder Gärtner selbst mit Rattengift aus dem Baumarkt bekämpfen. „Wichtig ist aber, die Bedienungsanleitung genau zu befolgen und es nicht bei einer Auslage zu belassen. Da muss man dran bleiben.“ Bei schweren Befällen muss laut Egdmann aber der Schädlingsbekämpfer ran.

MÜSSEN WIR ANGST UM
UNSERE HAUSTIERE HABEN?

„Nein“, beruhigt Schädlingsbekämpfer Egdmann. Denn Katzen, die eine vergiftete Ratte finden, fräßen höchstens kleine Stücke des Tieres. Die Giftmenge reiche nicht aus, der Katze Schaden zuzufügen. Hunde und andere Tiere fressen das Gift nicht, weil es große Mengen an Bitterstoffen enthalte, erklärt Hartmut Egdmann. Der BUND warnt aber vor Sekundärvergiftungen. Sie können durchaus auftreten, wenn Bussarde oder Wiesel eine vergiftete Ratte fressen. **OP**

SIND RATTEN WIRKLICH
SO GEFÄHRLICH?

Laut Umweltbundesamt können Ratten bis zu 100 Krankheiten übertragen. Zudem spielen sie

500.000 Euro für gemeinnützige Zwecke

Förderung der Sparkassenstiftung für Jugend- und Altenhilfe, Kunst und Kultur.

LÜBECK. Eine halbe Million Euro: Das ist die XXL-Förderung, die die Gemeinnützige Sparkassenstiftung in diesem Jahr an die Gesellschaft zur Beförderung gemeinnütziger Tätigkeit (Gemeinnützige) ausgegeben hat. Nun war die symbolische Geldübergabe.

Die Mittel fließen in die Jugend- und Altenhilfe (200.000 Euro), die Kunst und Kultur (200.000 Euro) sowie in die Erziehung, Volks- und Berufsbildung (100.000 Euro). Unter anderem wurden die Mittel für die Sanierung der jüngst wiedereröffneten Bücherei eingesetzt.

Deshalb war auch hier die feierliche Übergabe, im Gesellschaftshaus in der Königstraße 5. Bereits seit 235 Jahren setzt sich die Gemeinnützige gemeinsam mit den ihr zugehörigen 20 Einrichtungen, 40 Tochterorganisationen sowie 47 aktiven Stiftungen für Bildung, Kultur und Soziales ein.

Nicht nur angesichts der Förderfelder sei die Gemeinnützige eng mit der Sparkassenstiftung verbunden. „Auch im Hinblick auf ihre Gründungsgeschichte“, sagte Wolfgang Pötschke, Vorsitzender des Stiftungsvorstandes. Hintergrund: Im Jahre 1817 ha-



Symbolische Geldübergabe: Wolfgang Pötschke (v. l.), Frank Schumacher, Angelika Richter, Antonius Herbers, Titus Jochen Heldt, Professor Karl Klotz und Antje Peters-Hirt. Foto: Agentur 54°

ben die Verantwortlichen der Gemeinnützigen die Sparkasse gegründet. „Die umfassende Unterstützung der Gemeinnützigen und ihrer Töchter ist daher ein wichtiges Anliegen der Stiftung“, erklärte Pötschke, der zusammen mit Frank Schumacher, Vize-Stiftungschef und Vorstandsvorsitzender der Sparkasse zu Lübeck sowie mit dem weiteren Stiftungs-Vorstand Titus Jochen Heldt in die Bücherei kam.

Professor Karl Klotz, Direktor der Gemeinnützigen, nahm die symbolische Zuwendung entgegen. Er dankte der Stiftung: „Ohne die grandiose Unterstützung wäre die Erfüllung unserer

Aufgaben in diesem Umfang nicht möglich“, so Klotz. Weiter sagte er: „Die Übergabe an diesem Ort ist für uns von besonderer Bedeutung, denn mit Gründung der Gemeinnützigen im Jahre 1789 wurde die Bücherei als eine der ersten Einrichtungen etabliert.“ Laut Schumacher sei die Speisung der Stiftung „auch ein Verdienst fleißiger Sparkassenmitarbeiter. Sie alle packen mit viel Herzblut an.“

Seit 2004 fungiert Lübecks zweitgrößte Stiftung als Bindeglied zwischen Wirtschaft und Gesellschaft und unterstützte seither 3.035 gemeinnützige Projekte in Lübeck mit mehr als 45,7 Millionen Euro. **JAC**



Nur im November
85 €
sparen

Das Jahresschlusspaket

Meine LN. Mein neues Tablet. Mein Rückzahlungsbonus.

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



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



Lübecker Nachrichten





Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland



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

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

So erreichen wir für Sie das bestmögliche Hörergebnis!

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



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



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING



BERATUNG

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



ANALYSEZEIT

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



AUSWERTUNG

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



Zur Terminvergabe:

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

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

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

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

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

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



optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

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

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

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

Zertifizierte Heilpraktikerausbildung

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

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

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



Monika und Ullrich Döring,

Fotos (2): Christoffer Greiss

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

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

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

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

Schmerz – Die Signale des Körpers verstehen

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

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

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

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



Satya Ferdinand

Foto: privat

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

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

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

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

Akupunktur, Medizinischer Biomagnetismus und Diathermie

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

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



Heilpraktiker Martin Müller-Klement

Foto: privat

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

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

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

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

Das Besprechen von Krankheiten

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

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



Monika Döring.

damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

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

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

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

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

Abnehmen ohne Pillen

Ernährungsberaterin Anya Hoff lädt zu einem Vortrag ein.

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

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

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

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



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

Foto: privat

Erkältung oder Grippe?

Unterschiede, Symptome und wann ein Arztbesuch nötig ist.

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

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

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

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

sundheitsexpertin der DKV.

WANN ES DIE „ECHTE“ GRIPPE IST

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



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



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

**15% RABATT
AUF ALLES***

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

*Weitere Details zur Aktion in der App.

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



cboutlet.de



cbmode.de

Calvin Klein

MANGO

Levi's

ONLY

JACK&JONES



G-STAR RAW

MAC



s.Oliver

mavi


MORE & MORE

2.0
BY MAURITIUS

derbe

VERO MODA


u.v.m.

[illegible]

Krebs

22.06. - 22.07.

Sie müssen wissen, was Sie wollen. Erst dann können Sie es kriegen. Sind Sie glücklich mit Ihrer Stelle? Eine gute Zeit zum Wechseln. Zweifeln Sie nicht an sich. Sie sind stark genug.



Skorpion

24.10. - 22.11.

Mit Ihren Gefühlen sind Sie im Moment nicht knauserig. Gut so! Nervensägen unter Kollegen zeigen Sie endlich die kalte Schulter. Etwas läuft gegen Ihren Willen. Geben Sie nach.

L O G E N
G E N D U A R K A D B E N
O R E N D U I N A D U L A
E N T E R R I N E G I O
G E N A U D T E I L E R
V I E H P A N T
A M O K E C H T
T M R E C H T
M O T O R B O O T

d

Fische
20.02. - 20.03.

Am Wochenende ein Leidenschaftsanfall. Reißen Sie den Partner mit. Stures Beharren blockiert. Versuchen Sie es mit Kompromissen. Sie können zwei Menschen zusammenbringen.

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

Lösungen der Vorwoche



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

LÜBECK + OSTHOLSTEIN
WOCHENSPIEGEL

**IMMER SONNABENDS IM
BRIEFKASTEN UND ONLINE
JEDERZEIT FÜR SIE DA!**

Obdachlosenhilfe kommt an ihre Grenze

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

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

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

ETWA 40 OBDACHLOSE LEBEN IN DER HANSESTADT

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

Damit meint er vor allem die Es-

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Sechs Menschen mussten sich eine neue Bleibe suchen. Rühmling habe sie dabei unterstützt. Doch dieses Beispiel zeigt auch, wie schwierig es ist, konkrete Zahlen von Obdachlosen zu nennen. „Denn diese Personen waren zugereist und werden in offiziellen Zählungen nicht berücksichtigt.“

Nachdem er den Menschen geholfen hatte, seien sie sehr dankbar gewesen. Das spornt Rühmling und sein Team an, die ehrenamtliche Arbeit weiterzumachen.

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

Hier gibt's weitere Hilfsangebote

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

9 Notschlafplätze.

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

nie mit.

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

Die größten Musical-Hits aller Zeiten

Die NACHT der MUSICALS

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

12.02.25 | Lübeck - MuK

Masters of
SHAOLIN Kung Fu

中國少林功夫

25 YEARS ANNIVERSARY TOUR

12.03.25 | Lübeck - MuK

Starring
Dorothea
Fletcher
als Tina Turner

SIMPLY THE BEST

DIE TINA TURNER STORY

www.tina-turner-story.com

17.03.25 | Lübeck - MuK

TICKETS: WWW.COFO.DE

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

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-50

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

KNUTZEN HOME

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

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

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

Plissees nach Maß

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

Sun*Light KOLLEKTION

bis zu

35% RABATT

TREPPENRENOVIERUNG

ECHTER AUFSTIEG FÜR IHRE TREPPE

VORHER

Jetzt beraten lassen!

04321 2517160 • 0151 61728795

treppen@knutzen-home.de

*Bei Beauftragung einer Treppenrenovierung bis 30.11.2024.

PRODUKTVIDEO

BELEUCHTUNG GESCHENKT!

KNUTZEN HOME **Lübeck**

Osterweide 14 • Tel. 0451 / 50 49 060

luebeck@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Eutin**

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

eutin@knutzen-home.de

KNUTZEN HOME **Oldenburg in Holstein**

Am Voßberg 8 • Tel. 04361 / 50 63 90

oldenburg@knutzen-home.de

GESUNDHEITS-TIPP

Wann ist Nahrungsergänzung sinnvoll?

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

GRÜNDE FÜR NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL

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

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

stoff in der richtigen Dosierung eingenommen wird,- vor allem auch keine Überdosierung stattfindet.

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

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

HIER KOMMT ES MANCHMAL ZUR UNTERVERSORGUNG

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

Pflegeheimen oder auch Babys, die man noch nicht dem Sonnenlicht aussetzen kann. Ein Mangel an Vitamin D kann sich zum Beispiel negativ auf das Immunsystem auswirken oder zu Muskelschmerzen beitragen. Auch bei Magnesium sind häufig ältere Menschen betroffen, aber auch nach einem hohen Flüssigkeitsverlust aufgrund einer Magen-Darm-Erkrankung kann es zu einem Magnesium-Mangel kommen. Wenn man häufiger unter Muskelkrämpfen leidet, kann es ebenfalls helfen, Magnesium einzunehmen.

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

WORAN ERKENNT MAN EINEN ERHÖHTEN BEDARF?

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

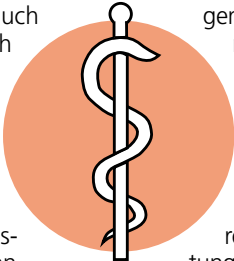
gen. Da es gerade für Laien nicht immer ohne Weiteres erkennbar ist, ob eventuelle Beschwerden tatsächlich auf einen Vitaminmangel oder auf andere Gründe zurückzuführen ist fachkundige Beratung wichtig.

UND WANN IST ES ZU VIEL DES GUTEN?

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

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

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Keine Chance für die Kippe

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

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

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

(357 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

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

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

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

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



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

Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!



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

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



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

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

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

Hartem Stuhl wirksam entgegensteuern

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

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

Wie helfen Ballaststoffe bei Verstopfung?

Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzen-

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

Ballaststoffe richtig zuführen

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

Innovation aus der Apotheke

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

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

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

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

Die Lösung bei hartem Stuhl

NEU

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

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

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

Qualität
zertifiziert gemäß
DIN EN ISO 9001:2015

PINGUIN APOTHEKEN

EISKALT
REDUZIERT*



DIE GRÖSSTE AUSWAHL IN LÜBECK*

Grippostad C 24 Kps.



35 %
gespart

statt ~~16,37 €~~

10.60*
€

Iberogast Classic 50 ml



20 %
gespart

statt ~~28,69 €~~

22.80*
€

I = 456 €

Diclo Ratiopharm Schmerzgel 150g



41 %
gespart

statt ~~19,49 €~~

11.50*
€

kg = 76,67 €

Paracetamol ratiopharm 500 mg 20 Stck.



51 %
gespart

statt ~~3,99 €~~

1.95*
€

Stilaxx Husten- stiller für Erwachsene Isländisch Moos 200 ml



21 %
gespart

statt ~~16,99 €~~

13.45
€

Dolo Dobendan 36 Lutschtabletten



21 %
gespart

statt ~~15,49 €~~

12.25*
€

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



PINGUIN
APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

Aspirin Complex 20 Beutel



20 %
gespart

statt ~~18,79 €~~

14.95*
€

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

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

Angebote gültig vom 02.11.2024 - 09.11.2024

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

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

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

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

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN

KÜSTENFISCHER.DE



ARGON Steuer-
beratungsgesellschaft
mbH

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

Vollzeit
 Lübeck

Hagen Ingenieur-
gesellschaft für
Brandschutz mbH

Projektingenieur
(m/w/d)

Vollzeit
 Lübeck

Erasmi & Carstens
GmbH

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

Vollzeit
 Lübeck

Kreis Ostholstein

Sachbearbeiter/in
(m/w/d)

Vollzeit
 Eutin

DSR Asset
Management GmbH

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

Vollzeit
 Lübeck-
Travemünde

Johannes J. Matthies
GmbH & Co. KG

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

Vollzeit
 Lübeck

Handwerkskammer
Lübeck

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

Vollzeit
 Lübeck

**12.621 Stellen
und 6.403
Arbeitgeber
warten
auf Dich.**



Hansestadt LÜBECK



Wir stellen ständig für alle Stadtteile ein:

Reinigungskräfte (23,50 Std./Woche)

- für den Bereich Gebäudemanagement für die Unterhaltsreinigung in Schulen, Kitas und Verwaltungen.
- Nachtdienst, Nachmittags- und Abenddienst sowie wohnortnaher Einsatz möglich
 - mobile Teamarbeit möglich (mit Hol- und Bringservice vom Wohnort)
 - mehrere Einsätze am Tag möglich wenn gewünscht
 - Unterstützung beim Grundreinigerteam am Nachmittag möglich (mit höherer Entgeltzulage)
 - unbefristete Einstellung nach 12 Monaten möglich
 - Jahressonderzahlungen (Weihnachtsgeld) garantiert und Leistungsprämien möglich
 - Mehrstundenauszahlung oder Freizeitausgleich
 - Begrüßungsgeschenk, interkulturelle Arbeitsatmosphäre, Reinigungspläne in Fremdsprachen vorhanden

Entgeltgruppe 1 TVöD - Kennziffer 001 / 2024

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

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

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

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Willkommen im Team

Wir suchen für unsere Filiale in Stockelsdorf
Verkäufer/in in Teilzeit (m/w/d)

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

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

Ravensbusch 4 • 23617 Stockelsdorf
Alternativ können Sie auch Frau Becker unter **0151/ 18208830** kontaktieren.

Der Chancengeber!

FÜHRUNGSKRÄFTE

**Voller Energie
in Deine Zukunft!**

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

Hochspannende Ausbildung!
Starte deine Ausbildung am
01.08.2025

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

Dual Genial!
Starte dein duales Studium zum
01.09.2025

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

Deine Vorteile:

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

Jetzt bewerben!

bis zum 30.11.2024

www.jobs.stadtwerke-eutin.de/de



Deine Ansprechpartnerin
bei Karrierefragen oder
Bewerbungen

Theres Hilpert
04521 / 705-379

„Danke für alles!“

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



**SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**

www.sos-kinderdoerfer.de

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

MINI- UND NEBENJOBS

WEITERE BERUFSFELDER

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

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

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

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

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

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

TIERMARKT

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

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

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

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

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

MUSIK

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

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

LANDWIRTSCHAFT

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

KUNST- UND SAMMLERMARKT

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

Modellautos, Wiking etc.☎ **045120923860**

HOBBY UND FREIZEIT

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

Älteres Ehepaar für Hunde- betreuung gesucht

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

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

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Koffer-Massagebank. ☎ 0451-20923860

DIENSTLEISTUNGEN

Gartenpfl. u. Winterdienst 0451/4005385

KFZ ANGEBOTE

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

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

OPEL

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

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

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

**Buchen Sie Ihre Kleinanzeige
unter**

Tel.: 04 51/144-11 11



ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

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

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

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

WOHNMOBILE / -WAGEN

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

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

BEKANNTSCHAFTS- ANZEIGEN

SIE SUCHT IHN

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

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

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

**Briefmarken sammeln
für Bethel**

schafft Arbeit für behinderte Menschen.

www.briefmarken-fuer-bethel.de

**Eigenes Geld
verdienen,
Träume ver-
wirklichen!**

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

Melde dich unter Telefon: 0451 / 144-1858

*Schüler zwischen 13 und 17 Jahren.

Soul und Jazz für eine gute Sache

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



Das Kiwanis-Konzert bietet viel Jazz und Soul.

Foto: Kiwanis

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

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

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

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

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

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

Runder Tisch in Karlshof

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

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Mit der Tanzschule
Huber-Beuss zum Tanzspaß

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

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

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

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

Kurse für Paare und Singles:

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

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

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

Sprechzeit für Beschäftigte

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

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

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

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

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

19.95 €
Kimmy
Strick + Shirts

29.95 €
39.95 €
RABE

39.95 €
Comtessa
night + day

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

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

Mode genau für mich!

**Wir können Mode,
Marke + Preis!**

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

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

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

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

Holtex
Mode von Kopf bis Fuß

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

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

und für mich!

Schuhe für alle!
*übrigens... es sind neue
eingetroffen!*
SKECHERS
für Damen + Herren

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

Damen-Boots 39.95 €
Westernstyle
Gr. 36-41

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

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

Heimtextilien für ein gemütliches Zuhause

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

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

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

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

*weiße neue
Gänse-
daunen
Kl. 1*

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

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

jetzt auch auf Youtube

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

www.holtex.de

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

WIR BAUEN IHR TRAUMHAUS UND SIND DIE PARTNER FÜR PHOTOVOLTAIK-LÖSUNGEN!

Bock auf Strom? Mach ihn selbst!

CONTRACT Vario
Endlich zuhause!
TRAUMHÄUSER SEIT 1996

Contract-Vario GmbH
Zu den Gründen 14
23623 Ahrensböck-Dakendorf
Telefon: 04505 5805-0



Lübeck - Priwall

Traumhafte ETW ca. 300 m von der Ostsee entfernt, ca. 140 m² Wohnfl., 4 Zi., helles Wohnzimmer, SZ mit Ankleidezimmer, EZ mit Balkonzugang, Vollbad, Sauna, Südbalkon mit Markise, Außenstellplatz, 480,- € Hausgeld mtl., Bj. 1936, B: 154,6 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 870.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Büsum - 3-Zi. ETW, 110 m², 295.000 €;
1-Zi. Whg., 36 m², 145.000 €; 2-Zi. Whg., 65 m², 195.000 € ☎ **04834-2495**

Feldhusen

Traumhafte 2-Zimmer-Wohnung 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. Gartengrstd., zur Mitnutzung, Bj. 1937, Gas-Hz., Aus 2023, V: 111,5 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 175.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Haffkrug/Ostsee: 3 Zi.-ETW, ca. 95 m² (wird frei) + 2 Zi.-Sout.-VWhg., ca. 40 m² (vermietet) + Garten (Erbbau), 435.000 € - ohne Makler. **Zuschr. an Z 14 111 003**

Mölln

Attraktive DG-Wohnung am Kurpark, ca. 168 m² Wohnfl., 2. OG, 6 Zi., helle EBK, sep. EZ, Ankleidezi., gr. Hobbyraum mit Sauna und Dusche, HWB, gr. SW-Dachterrasse, Kunststofffenster aus 2023/2024, Garage u. Außenstellplatz, BJ 1977, V: 106,5 kWh/m² p.a., Kl. D, Gas-Heizung, KP: 520.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Top-Objekt der Woche

Kostenlose Marktwertermittlung:
www.unser-immobilienwert.de

Nur 80 m vom Scharbeutzer Ostseestrand
FeWo, ca. 45 m², EG, 2 Zim., Süd-Terr., TG, Aufzug, Bj. 1998, EnB, 86,5 kWh/(m²a), C, Gas., **339.000,- €** (zzgl. 3,33% inkl. MwSt. Käuferprov.)
moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100
Persönlich gut beraten
MÖLLERHERM IMMOBILIEN

Verk. 2 Zi. -ETW im Herzen v. Lübeck v. Privat. 71m², hell, modern, gr. Balkon, bei Interesse Tel./Whatsapp **0176/56980081**

Am Menzendorfer See!

Charmante 2,5 Zi.-ETW in kleinem MFH, ca. 57 m² Wohnfl., helles WZ, EBK, modernes Duschbad, Balkon mit Blick ins Grüne, Gartennutzung, 2 Garagen, BJ 1961, B: 121,2 kWh/(m²a), Kl: D, Öl-Hz., KP 115.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Denkmalgeschütztes Mehrfamilienhaus mit 5 Wohneinheiten im Herzen der Lübecker Altstadtinsel

ca. 386 m² Wfl., ca. 419 m² Gesamtfl., 180 m² Grdst. Bj. ca. 1300, JNKM IST ca. 55.752,- €, vollständig vermietet, zum 31.12.2024 Objekt frei lieferbar, ca. 2002 komplett modernisiert, Gotthandplatten, Wintergarten, z. T. Fußbodenheizung, Energieausweis lt. Gesetzgebung nicht benötigt
KP 1.450.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Lübeck-Innenstadt Denkmalgeschütztes Anlageobjekt mit 6 Wohneinheiten und einer Gewerbeeinheit

ca. 791 m² Gesamtfl., ca. 442 m² Wfl., ca. 349 m² Gewerbefl., 289 m² Grdst., Bj. ca. 1600, 6 WE/ eine Gewerbeeinheit, JNKM IST ca. 85.536,- € p.a., neuer Gewerbemietvertrag seit 01.05.24, Holzdielen, Sichtbalken, historische Stilelemente, Gaszentralheizung, Energieausweis lt. Gesetzgeber nicht benötigt
KP 1.790.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



Wohn-Geschäftshaus beste Citylage
Ladengeschäft 240m², 5 Wohnungen ca. 600m² Wfl. (2 Wohnungen frei), Hinterhaus ca. 350m² Wfl., Bj. ca. 1900, Renovierungsbedarf, Gaszentralheizung 1988, EnV, 164,2 kWh/(m²a), **€ 1.980.000,-**
www.marks-immobilien.de · T. 0451-32266

MARKS IMMOBILIEN SEIT 1989

Bad Segeberg

Saniertes Wohn- und Bürogebäude zur Selbstnutzung, insg. Ca. 161 m² Bürofl. Im EG und OG, DG-Wohnung mit 2 Zi., ca. 45 m² Wohnfl., ca. 4.200,- € Netto-ME p.a., Bj. 1956, 2018 saniert, Doppelgarage u. 10 SP, ca. 600 m² Grundstück, B: 246 kWh/(m²a), Kl: G, Öl-ZH, KP: 400.000,- €
0431-58092560 von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Faktor: 16-fach Wohn- und Geschäftshaus in zentraler Lage zwischen Hauptbahnhof und Ziegelstraße

ca. 1.135,13 m² Gesamtfläche, ca. 666,15 m² Wfl., ca. 273,98 m² Gewerbefl., 588 m² Grdst., JNKM IST ca. 124.153,20 €, 12 Wohneinheiten, 6 Gewerbeeinheiten, vollvermietet, Außenstellplätze Bj. ca. 1954, Gaszentralheizung, Wohnteil: Verbrauchsausweis, E, 139,00 kWh, Nicht-Wohnteil: Verbrauchsausweis, Endenergieverbrauch Wärme: 165,3 kWh / Endenergieverbrauch Strom 152,2 kWh
KP 2.000.095,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



Nur 2 km zum Strand!

Attraktives Mehrfamilienhaus mit 5 Parteien in Scharbeutz, insg. ca. 312 m² Wohnfl., ca. 598 m² Grdst., 2006 - 2024 fortlaufend saniert, 3 Außenstellplätze möglich, Soll-Miet-einnahmen ca. 39.000,- € p.a., Bj. 1960, B: 72,5 kWh/(m²a), Kl: B, Gas-ZH, 795.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Denkmalgeschützte Rarität mit Fahrstuhl und Balkonen in der Innenstadt

ca. 856,00 m² Wfl., 448,00 m² Grdst., 16 WE, Bj. 1890/1979, vollständig vermietet, JNKM IST 109.518,48 €, Durchschnittsmiete IST ca. 10,66 €/m², Faktor 21-fach, EBK, Innenhof, Keller, z. T. Denkmalschutz, Bedarfsausweis, Gas-Zentralheizung, 141 kWh/(m²a), E
KP 2.300.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



GRUNDSTÜCKE

Großes 1-2 Familienhaus in Pansdorf 3 Wohneinheiten, ca. 209 m² Wohn-/Nutzfläche, ca. 541 m² Eigenlandgrundst., insges. 8 Zi., 2 gr. Dachterrassen, 3 Küchen, 3 Bäder, Vollkeller, EBA: 195,2 kWh/(m²a), Gas, F, Bj. 1962 KP: **335.000,- €** zzgl. Courtage

loose firmengruppe ivd
Immobilien seit 1982
© 04503-707 44 70 www.loose-immo.com

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER

Bis 300.000,- € ges.!

Für eine junge Familie suchen wir ein gepf. Einfamilienhaus mit Garten bis 300.000,- €. Gern in kinderfreundlicher Lage im Umkreis von HL.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Bis 650.000,- € ges.!

Sympathisches Ehepaar sucht nach dem Verkauf der Stadtwohnung ein freistehendes Einfamilienhaus mit Garten bis 650.000 €. Bevorzugt in Lübeck St. Gertrud oder vergleichbarer Lage.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

DHH gesucht!

Für ein sympathisches Ehepaar und Tochter Ida (7) suchen wir eine moderne Doppelhaushälfte mit Garten bis 500.000 €. Bevorzugt in grüner, familienfreundlicher Lage von Lübeck oder im Umland.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

GEMEINSAM STATT EINSAM: Familie möchte mit Großeltern zusammen wohnen u. sucht MFH mit 2-separaten WE in Sandesneben/Steinhorst/Siebenbäumen u.U. KP bis ca. € 520.000,- ☎ **04102-8243050, www.kriechimmobilien.de**

Stadtrand gesucht!

Lübecker Polizeibeamter sucht mit seiner Familie suchen ein modernes Einfamilienhaus ab 120 m² Wohnfl. in stadtrandnaher Lage.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Haus m. Garten ges.!

Für einen Ingenieur und seine Familie suchen wir ein charmantes Haus ab 4 Zimmern mit blickgeschütztem Garten. Kaufpreis bis ca. 400.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Lübeck gesucht!

Für ein Lübecker Lehrerehepaar suchen wir ein freistehendes EFH bis 550.000 €, gerne renoviert oder modernisiert, bevorzugt mit guter Autobahnabbindung.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

St. Jürgen ges.!

Für ein berufstätiges Ehepaar suchen wir ein freistehendes Einfamilienhaus mit Garten in Lübeck St. Jürgen oder vergleichbar guter Lage. Gern mit überdachtem PKW-Stellplatz. Kaufpreis je nach Lage und Zustand.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Großz. Haus ges.!

Unternehmerfamilie sucht ein neues Zuhause mit Charme und großem Garten bis 800.000 €. Bevorzugt in gehobener Wohnlage von Lübeck.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Single-Wohnung ges.!

Vertriebsmitarbeiter sucht eine 1- bis 2-Zimmer-Eigentumswohnung in zentraler Lage von Lübeck oder mit guter ÖPNV-Anbindung. Balkon oder Terrasse wünschenswert. Kaufpreis bis 150.000 €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Wir suchen Reihen- / DHH / EFH auf Eigenland od. EP in Lübeck, Bad Schwartau, Stockelsdorf und Umgebung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
Tel. 0451 - 2 77 77
Nehlsen
www.immo-nehlsen.de

Anwesen gesucht!

Privater sucht nach dem Verkauf der Firma ein luxuriöses Einfamilienhaus in ruhiger Lage mit hochwertiger Ausstattung, bevorzugt mit Pool und Wellnessbereich (keine Bedingung). Diskrete Abwicklung garantiert.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

EFH gesucht!

Handwerker sucht in ländlicher Umgebung oder in kleineren Orten um Lübeck ein EFH zum Renovieren. KP bis ca. 150.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

2 Zimmer-ETW ges.!

Für eine Bürokauffrau suchen wir eine 2-Zi.-Wohnung bis 60 m² in ruhiger und grüner Lage. Bevorzugt in Lübecks Hochschulstadtteil.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

WOHNTRAUM VERWIRKLICHEN: Kl. Familie aus HH sucht EFH mit großem Garten zum Spielen in Trittau/ Grönwohld/ Großensee u.U. Sanierungsbedarf ist kein Problem. KP bis € 490.000,- ☎ **04102-82430 50, www.kriechimmobilien.de**

Lübecker Umland ges.!

Unternehmensberater und Zahnärztin suchen ein modernes Einfamilienhaus ab 130 m², gern im Umland von Lübeck, Budget: +/- 700.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Modernes EFH ges.!

Junge Familie mit kleinem Kind sucht ein modernes Einfamilienhaus mit mindestens 150 m² Wohnfläche und sonnigem Garten in Lübeck und Umgebung.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Hochw. EFH gesucht!

Berufstätiges Paar erwartet Nachwuchs und sucht ein modernes, freistehendes EFH ab 180 m², bevorzugt Neubau oder bereits modernisiert. Kaufpreis bis 850.000 €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Kl. Häuschen gesucht!

Pensionärin sucht ein kleines Einfamilienhaus mit Garten in ruhiger Lage, ab 80 m² Wohnfl.
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Exklusives EFH ges.!

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

Bad Schwartau, Bungalow, gefragte Lage, 100 m² Wfl., 4 Zi., VK, mod.-bed., D-Carport, Garage, 598 m² Grdst., EnV 231,3 kWh/(m²a), Gas + Holz, Kl. G, Bj. 1978

€ 339.000,-

Marc-Peter Frick
Tel. 0451 50490555
www.frick-immobilien.de

Breitenfelde

Renovierungsbedürftiges Einfamilienhaus auf ca. 1.625 m² Eigenland, ca. 100 m² Wohnfl., 5 Zimmer, WZ mit Echtholzparkett, EBK inkl. E-Geräte, ebenerdiges DB, Gäste-WC, Außenrollläden, BJ 1959, Anbau aus Bj. 2000, B: 332,9 kWh/(m²a), Kl: H, Öl-Hz, KP: 270.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Bülów

Modernes Generationshaus auf ca. 2.000 m² Grdst., ca. 217 m² Wohnfl., WZ mit Kamin, großz. SZ, helles Badezimmer, offene EBK mit Kochinsel, umfangr. Sanierung zw. 2013-2023, Aufteilung in zwei sep. WE mögl., Warmwasseraufbereitung über Solarthermie, Bj. 1929, B: 82,31 kWh/(m²a), Kl: C, Gas-FBH, KP: 445.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

VON PRIVAT: End-Reihenhaus
Lübeck St-Gertrud, Nähe Stadtpark/KiGa, ca. 130 m² Wfl., 5 Zi., Keller, Garage, Bj. 1964, 620 m² Grdst. Erbpacht, Energieausweis in Vorbereitung, VHB 260.000 € ☎ 01 51/70 42 08 08

Historisches EFH...

... mit Reetdach! Ca. 2.829 m² parkähnlichem Grundstück, ca. 200 m² Wohnfläche, Bj. 1939, saniert 1999, 6 Zimmer, Landhausküche, Specksteinofen, große Süd-West-Terrasse, Brunnen und Bachlauf, Gartenteich, Holzhütte, Gewächshaus, Doppelcarport, B: 121,2 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH aus 2022, Kaufpreis: 800.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Mölln

Charmantes Einfamilienhaus auf traumhaftem Grundstück, ca. 150 m² Wohnfl., ca. 897 m² S/W-Grundstück, großzügiger Wohn-/Essbereich mit Kaminofen, Bäder aus 2022, neuwertige Nobilia EBK, Panorafenster, SZ mit Einbauschränken, Terrasse mit Kamin, Reetdachportal, BJ 1970, B: 185,6 kWh/(m²a), Kl: F, Öl-Hz., KP: 560.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

ESPLANADE IMMOBILIEN
info@esplanade-immobilien.de
Tel.: 0451-7907190

Hanseatische Rarität „Hamburger Kaffeemühle“ Großzügiges Jugendstil-Anwesen

ca. 275 m² Gesamtfl., Bj. ca. 1929, aktuell 2 Wohneinheiten, nutzbar als Ein- oder Zweifamilienhaus, freie Lieferung, herrlich eingewachsenes Grundstück mit 3.464 m² (hiervon 1.780 m² aus ausgewiesenes Gartenland), hohe Decken, Holzdielen, Sprossenfenster, Kassettenfenster, Kapitälzimmer, Terrasse, Garage, Ölheizung (Bj. ca. 2011), Bedarfsausweis, F, 160,7 kWh
KP 740.000,- €

Kontaktieren Sie uns gerne!



SH
Schmidt Hausvertrieb
HOCHWERTIGE MASSIVHÄUSER

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

HL Kücknitz: Reihenhaus, von privat zu verkaufen. Preis VHS. Energieausweis in Arbeit. ☎ (0 451) 49 21 12

Oldenburg i. H.

Energieeffizientes Einfamilienhaus in familienfreundlicher Lage, ca. 148 m² Wfl., ca. 612 m² Grundstück mit Gartenhaus, 5 Zimmer, Wohn-/Essbereich mit Zugang zu Terrasse und Garten, offene Küche mit E-Geräten, modernes Duschbad, HWB mit WMA, OG mit Wannenbad, Fußbodenhz. im gesamten Haus, Bj. 2012, B: 18,3 kWh/(m²a), Kl: A+, EWP, KP 449.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Ratzeburger See!

Malerisch gelegenes Reetdachhaus, ca. 160 m² Wohnfl., Wohn-/ u. Essbereich mit Panorafenfenster, Kachelofen, moderne Küche, ca. 6.596 m² wassernahes Grundstück mit Biotop und Bachlauf, weitere ca. 3.210 m² Waldgrundstück, gepachteter Kleinboot-Liegeplatz, Bj. 1970, B: 159 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 1.700.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Reinfeld

EFH in begehrter Lage fußläufig zum Herrenreich, WZ mit Kamin, Esszimmer mit Zugang zur überdachten Terrasse, Landhausküche mit Vorratskammer, zwei SZ mit Balkon und Suite-Bad, Einliegerwhg. mit WZ, neuer EBK und Terrasse, SZ und Vollbad, Gästehäuschen mit Duschbad, Kunststofffenster aus 2022, Doppelcarport und div. Außenstellplätze, Bj. 1980, Gas-Hz. aus 2000, B: 151,1 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-Hz., KP: 630.000,- €
0451-8009410 von-wuefling-immobilien.de

Zu Fuß zum Strand...

Stilvolles EFH in ruhiger Sackgassenlage v. Grönitz, ca. 170 m² Wohnfl., 6 Zimmer, umlaufende Sonnenterrasse, ca. 80 m² Vollkeller mit Sauna, großz. Wohn- u. Esszimmer, Landhaus-Wohnküche, Gäste-WC mit Duschanschlüssen, VB mit Badewanne u. Dusche, el. Rollläden, Strom-WP mit Klimaanlage, FBH im EG und Bad, Doppelcarport, Außen-SP, Bj. 2007, V: 63,8 kWh/(m²a), Kl: B, Erd-WP, KP: 1,1 Mio. €
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




Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.

TAFEL LÜBECK e.V.
Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ 0451-59 95 94
info@tafel-luebeck.de · www.tafel-luebeck.de
Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00
BIC DEUTDE3327

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 Buch 16.650
Ausgabe Eutin / Malente 17.810
Gesamtauflage 157.250

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

NORD BLOCK
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

BVDA
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

ADA
Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis - „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal
www.werbung-im-Briefkasten.de

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

HÄUSER



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



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

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

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

Ihr Makler in 3. Generation



EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

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

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

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

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

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

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

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

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

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

ANLAGEOBJEKTE

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

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

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

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

GRUNDSTÜCKE

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



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



FERIEN- UND FREIZEITIMMOBILIEN

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

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

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

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

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

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

3 ZIMMER

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

4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

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



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

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

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

ANDERE MIETANGEBOTE



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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

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

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

HÄUSER

3-Zimmer-Wohnung...

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

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

Zur Miete gesucht!

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

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

Wir, eine 5-köpfige Familie, möchten umziehen und suchen ein schönes Haus mit Garten in Eichholz, St. Jürgen, Karlshof, auf der Altstadtinsel oder Umgebung zur Miete oder zum Kauf. Wir bringen handwerkliche, gärtnerische und kreative Fähigkeiten mit. Herzlichen Dank für alle Hinweise! ☎ **0163 - 163 63 47**

Zur Miete gesucht!

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

ANDERE MIETGESUCHE

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

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

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

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

Die Reisemesse für den Norden

LN-NordZEIT

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



Nutzen Sie auch die öffentlichen Verkehrsmittel (Bus & Bahn)

Flughafen Lübeck, Blankenseer Straße 101

Eintritt frei

Unser Partner:



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

WIR SIND NACHHALTIG

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

wochen
spiegel



Quelle: BDZV

Bundesweite Initiative für ein langes gesundes Leben

Programm für alle 50+ im Carstens Gesundheitstraining

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

Gesundheit braucht Muskeln

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

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

Betreutes Muskeltraining als Lösung

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

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

Individuelle Programme für Training und Ernährung

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



Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm

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

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

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

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

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

Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

Carstens Gesundheitstraining

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

Beste Betreuung garantiert

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

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

Optimaler Einstieg

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



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

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

Gesundheit braucht MUSKELN

Zertifiziertes Programm bei allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention.



Max. 50 Teilnehmer pro Monat.

4-WOCHEN-PROGRAMM NUR 100 € (max. 25 € Eigenanteil)

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

Jetzt anmelden:
☎ 0451 / 5853993

oder vereinbaren Sie Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin.



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

