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 21Uhr.
Gefeiert 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 größten 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 Seefahrergottesdienst 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 die Predigt. Der 1. Vorsitzende der Schiffergesellschaft, Kapitän Paul Bauer, übernimmt die Lesung. Mit dabei: die Deutsche Seemannsmission in Lübeck. Zu hören sind der Shantychor Möwenschiet und Prof. Arvid Gast an der Orgel.

„Traditionell gedenkt der Seefahrergottesdienst der auf See 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 Schifffahrt 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 Seefahrer-Gottesdienst 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 Seefahrenden!"

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 - im Parkhaus 03.11. + 08.12.
famila 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
Ihr RDKS-Berater
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 Treff ... 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

NEUE Adresse noch besserer Service!
SUITNER TraveAntik
Jetzt in der Mühlenbrücke 1
Innenstadt
Mühlenbrücke 1
Mo-Fr 9.30 -17.30Uhr
0451/73993
Travemünde
Rose 12 - Mo+Di & Do+Fr 10-12:30 Uhr
ANKAUF
Gold & Silber
LIVE Kurse! Schmuck, Diamanten, Zahngold..
Luxusuhren von Rolex,
Patek Philippe, Audemars Piguet, Omega, IWC..
Orden, Militaria, Münzen,
Medaillen, Postkarten, Briefmarken uvm.
Auch VERKAUF von Goldbarren, Münzen & Silberbarren bei uns!
HanseArt AUKTIONSHAUS
Jetzt einliefern!
Wir beraten Sie gerne, im Auktionshaus oder bei einem Hausbesuch.
Mengstr.14 - in Lübeck
Öffnungszeiten nach Terminvereinbarung.
0451/ 707 57 800
info@auktionshaus-hanseart.de

## 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 Czieslik 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 Tonfilmschlagers 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 drinstehen 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 wabert 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 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.

Die Parkgebühren in Lübeck könnten bald steigen. Foto: Wolfgang Maxwitat

Dass eine Erhöhung der Parkgebühren kommen wird, ist wahrscheinlich. Denn die meisten Fraktionen stehen dem Thema aufgeschlossen gegenüber – aber unter bestimmten Bedingungen. „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 zunehmen. 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“. Er gibt 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.**

Gardinen SCHLICHTING
Unsere Herbstangebote
35 %
auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration
- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.12.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung

Wir waschen Gardinen
35 %
auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion
- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.12.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Schwartauer Allee 13a-15 · 23554 Lübeck
5 Parkplätze vor den Schaufenstern · Haltestelle 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.
wochenspiegel
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 Infos rund um die Jobsuche. Ein besonderer Service ist der professionelle Bewerbungscheck sowie ein kostenloses Fotoshooting für deine Bewerbungsunterlagen.

Foto: Jobwoche.de

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 (Sonderöffnungszeit 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 Balancezirkel, 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 Hohenstaufenstraße soll Autos vom Grünstreifen fernhalten.

**ST. GERTRUD.** Auf einem Grünstreifen an der Hohenstaufenstraße 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 Hohenstaufenstraße 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 Hohenstaufenstraße 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 jedoch 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, Alleebäume zu erhalten und zu schützen. Die Kosten für die gesamte Maßnahme hat die Stadt nicht genannt.

Einer der Bäume in der Hohenstaufenstraße 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 Burgkloster 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 Burgkloster des Europäischen Hansemuseums statt. Khristian 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 Burgklosters statt. Die Teilnahme ist frei, jedoch ist aufgrund der begrenzten Platzzahl die Buchung eines kostenfreien Tickets unter hansemuseum.eu 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 ergeben 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.**

## Hilfe bei Tinnitus und Morbus Menière

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

## 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.

**Schädlingsbekämpfer Hartmut Egdmann nimmt es beruflich mit Ratten auf.** Foto: Agentur 54°

### GIBT ES IN DIESEM JAHR MEHR RATTEN ALS ÜBLICH?

„Nein“, sagt Schädlingsbekämpfer Hartmut Egdmann aus Lübeck-Kücknitz. „Die Menschen melden einfach nur mehr Rattensichtungen 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 Lübecklassen 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 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 Edgmann führt vor allem drei Punkte an, die Ratten wie magisch anziehen. Zum einen der Müll: „Der Bereich um Mülltonnen herum muss sauber gehalten werden“, betont 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 Leibspeise 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.“

### SIND RATTEN WIRKLICH SO GEFÄHRLICH?

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

# 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.

**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°

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 haben 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**

SCHMELZER
HÖRSYSTEME

# 100 TESTHÖRER für das einzigartige HSA® Verfahren gesucht!

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!

## JETZT ANMELDEN!

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

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

### BERATUNG

BERATUNG UND BEDARFSANALYSE

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

ANALYSESYSTEM PROBE TRAGEN

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

AUSWERTUNG MIT HSA®

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.

optimushearing
MORE THAN JUST HEARING

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

## Zur Terminvergabe:

**Bad Schwartau**
Markttwiete 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**
Ahrensböker Straße 34-36
23617 Stockelsdorf
T 0451 – 880 515 95

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

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

**Monika und Ullrich Döring,** Fotos (2): Christoffer Greiss

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

# Das Besprechen von Krankheiten

**LÜBECK.** Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Bei der Behandlung werden Heilungsgebete 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 damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

**Monika Döring.**

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet werden 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.abnehmen-hoff.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

# 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 irgendetwas 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 meiner 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.

**Satya Ferdinand** Foto: privat

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 Markttwiete 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 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.

**Heilpraktiker Martin Müller-Klement** Foto: privat

Eine weitere Behandlungsform, 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**
**Tel: 0451-14039703**
**Internet.**
**www.akupunkturpraxis-luebeck.de**

# 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.

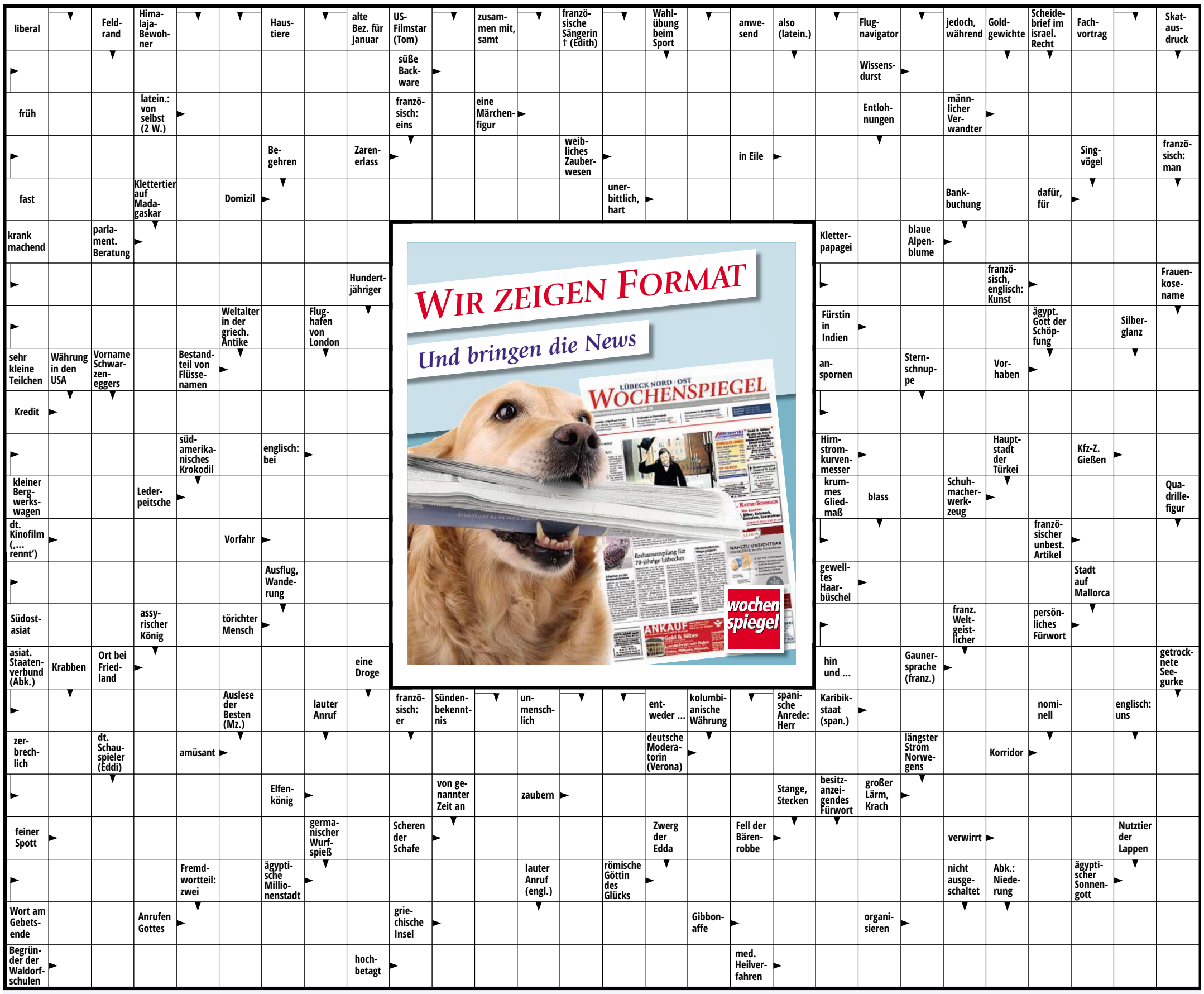
Wenn die Temperaturen fallen, steigen gleichzeitig die Krankenzahlen. Wer unter Halsschmerzen, Husten oder Schnupfen leidet, vermutet dahinter schnell eine Grippe. Doch das ist häufig nicht der Fall. „Sowohl bei Erkältungen als auch bei der Grippe erfolgt die Ansteckung über Viren, die über die Atemwege 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 Gesundheitsexpertin 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
CB OUTLET
cboutlet.de
CB
cbmode.de
Calvin Klein
MANGO
Levi's
ONLY
JACK&JONES
PME LEGEND
G-STAR RAW
MAC
TOMMY JEANS
Wellensteyn
s.Oliver
mavi
MORE & MORE
2.0 BY MAURITIUS
derbe
VERO MODA
u.v.m.




**Widder**
21.03. - 20.04.

Sagen Sie Ihrem Partner, was Sie erwarten. Sie stoßen auf offene Ohren. Zeit für einen Rückblick. Ziehen Sie Bilanz. Korrigieren Sie einen Fehler – oder entschuldigen Sie sich wenigstens.

**Stier**
21.04. - 20.05.

Ausgehen, feiern – damit versüßen Sie sich und Ihrem Partner die Liebeswoche. Lassen Sie sich von überzogenen Ansprüchen nicht aus der Ruhe bringen.

**Zwillinge**
21.05. - 22.06.

Locker bleiben: Nehmen Sie ein offenes Wort nicht persönlich. Sie bekommen endlich die Gelegenheit, Ihre Stärken einzusetzen. Sie wirken leicht angespannt. Körperlich auspowern!

**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.

**Löwe**
23.07. - 23.08.

Graue Wolken am Liebeshimmel. Mit ein wenig Wind sind sie schnell weg. Halten Sie die Augen offen, sonst verpassen Sie Mitte der Woche etwas. Vermeiden Sie möglichst Stress am Wochenende.

**Jungfrau**
24.08. - 23.09.

Mit forschem Vorgehen beißen Sie auf Granit. Samthandschuhe anziehen! Bei Kollegenstreit können Sie derzeit gut vermitteln. Versprechen Sie sich nicht zu viel von einer neuen Bekanntschaft.

**Waage**
24.09. - 23.10.

Eine spannende Begegnung Mitte der Woche. Seien Sie offen! Engagieren Sie sich – sonst geht Ihnen eine Chance durch die Lappen. Die Finanzen bereiten Sorgen? Locker bleiben!

**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.

**Steinbock**
22.12. - 20.01.

Im Überschwang der Gefühle gehen Sie manchmal zu weit. Das engt ein. Nach einer Enttäuschung lieber eine Pause einlegen als Frust schieben. Schalten Sie am Wochenende völlig ab.

**Schütze**
23.11. - 21.12.

Sie fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Das täte Ihnen aber gut. Stellen Sie nicht zu hohe Anforderungen an sich. Eine gute Zeit zum Aufräumen – besonders die Seele.

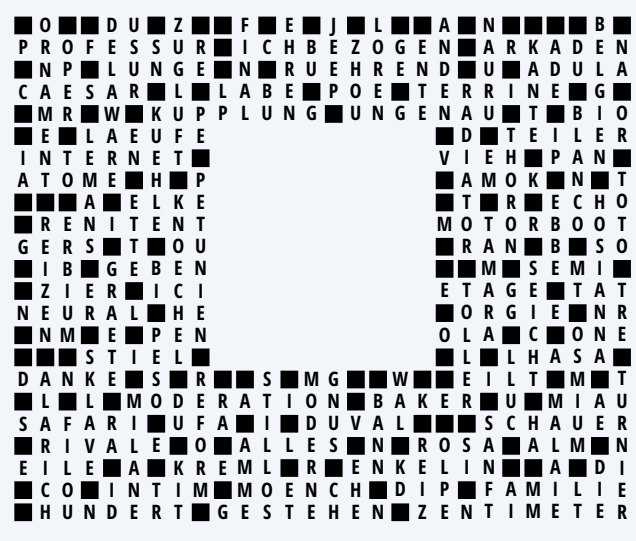
**Wassermann**
21.01. - 19.02.

Tanzen gehen, Partys feiern – darauf haben Sie Lust. Neue Bekannte warten! Sie geben gute Impulse und haben sich ein Lob verdient. Eine Energieflaute in der Wochenmitte ist schnell vorbei.

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

Pro Tour gibt es begrenzte Portionen. Müssten mehr Obdachlose versorgt werden, wird mehr Essen benötigt, was teurer wird. Hinzu kommt, dass auch andere Menschen, die Unterstützung benötigen, zum Herzenswärmebus kommen – etwa Wohnungslose, die ebenfalls kein Zuhause haben, aber bei Bekannten unterkommen. Deshalb hat Rühmling sich etwas überlegt: Restaurantpatenschaften, über die Paten jeweils einen Monat lang das Essen aus einem Restaurant bezahlen, was 420 Euro entsprechen würde. Das sei bislang aber nur eine Idee.

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

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

Was ihn bei all den Bedenken aufbaue: die Unterstützung von Lübeckerinnen und Lübeckern. Er sei sehr dankbar für die Spenden, 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." **ABF**

## Hier gibt's weitere Hilfsangebote

Auch die **Diakonie Nord-Nord-Ost** kümmert sich um Obdachlose. Im **Bodelschwingh-Haus** im Meesenring 8 kommen bis zu 80 alleinstehende Männer unter. Neu ist, dass die Unterkunft im **Sophie-Kunert-Haus** in der Dr.-Julius-Leber-Straße 75 ausschließlich für Frauen ist, hier gibt es 32 Plätze sowie 9 Notschlafplätze.

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

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

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-50
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

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 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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 Nährstoff 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.

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

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

### UND WANN IST ES ZU VIEL DES GUTEN?

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

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

**Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken**

# Keine Chance für die Kippe

„Be Smart – Don't Start" startet wieder für Schulklassen.

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

Die Anmeldung ist bis zum 9. November online unter www.besmart.info möglich. Der Wettbewerb beginnt am 11. November 2024 und endet am 25. April 2025. Die Regeln von ‚Be Smart – Don't Start' sind einfach: Mindestens 90 Prozent einer Klasse müssen sich verpflichten, ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Wird die Quote in dieser Zeit unterschritten, scheidet die Klasse im laufenden Wettbewerb aus. In Schleswig-Holstein waren im abgelaufenen Jahr 82,4 Prozent (357 Klassen) aller teilnehmenden Schulklassen erfolgreich.

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

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

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

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

ANZEIGE

# Harter Stuhl? Achtung vor Hämorrhoiden!

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

*Priv. Doz. Dr. Karl Philipp Mrak-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 schmerzhafte 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 Pflanzenbestandteile. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind sie aber keineswegs eine „Last". Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

**Ballaststoffe richtig zuführen**

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

**Innovation aus der Apotheke**

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

**Gut zu wissen:**
Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert. Bestehen Sie daher auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv gerne für Sie.

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

## Die Lösung bei hartem Stuhl

- Angenehm weicher Stuhl[1]
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern

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

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

Qualität zertifiziert gemäß DIN EN ISO 9001:2015

EISKALT REDUZIERT*

# PINGUIN APOTHEKEN

TOP PREISE*

BESTENS BERATEN*

## 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* €**

l = 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 Hustenstiller für Erwachsene
Isländisch Moos
200 ml

21 % gespart

statt ~~16,99 €~~

**13.45 €**

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

### Dolo Dobendan
36 Lutschtabletten

21 % gespart

statt ~~15,49 €~~

**12.25* €**

### Aspirin Complex
20 Beutel

20 % gespart

statt ~~18,79 €~~

**14.95* €**

PINGUIN APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

**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 Steuerberatungsgesellschaft mbH
**Lohn- und Gehaltsbuchhalter:in | Sachbearbeiter:in für Lohn und Gehalt** (m/w/divers)
Vollzeit
Lübeck

Hagen Ingenieurgesellschaft 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.**


## STELLENANGEBOTE

### HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

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

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

**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

### MINI– UND NEBENJOBS

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

### WEITERE BERUFSFELDER

**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. verkaufen. ☎ **(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 stimmhaltiger und voluminös klingender kleiner Kawai-Flügel, Bj. 66/67, mit höhenverstellbarer Klavierbank 6500,- € VB oder Preisvorschlag, ☎ **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 Hundebetreuung gesucht**
Für die zeitweise Betreuung unserer Hündin suchen wir ein älteres Ehepaar oder alleinstehende Person aus Bad Schwartau. Hundeerfahrung vorausgesetzt. 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, Sonderausstattung, TÜV neu (Gj.-Reifen, Abgasanlage & Steuerung, neu), sehr gepfl., 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, Kupfer/Gold, BJ 2008, Preis VHB 16.900 €. ☎ **0 171/ 2 888 500**

**Buchen Sie Ihre Kleinanzeige unter**
**Tel.: 04 51/144-11 11**
wochenspiegel

### 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 Wohnwagen. 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 Frohsinn im Herzen, bin gepflegt, jung und schön geblieben. Seit mein Mann verstorben ist, stehe ich nun ganz alleine da. Verbindet uns das gleiche Schicksal? Ich könnte Sie auch mit meinem Auto besuchen, wir besprechen dann alles Weitere persönlich **pv Tel. 0157 – 75069425**

### KONTAKTBÖRSE / EROTIK

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

Bethel
**Briefmarken sammeln für Bethel**
**schafft Arbeit für behinderte Menschen.**
www.briefmarken-fuer-bethel.de
221

# 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 Größen des Jazz zu vereinen: Pianist, Organist und Arrangeur Lutz Krajenski, 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 lübeck-ticket.de**

## Runder Tisch in Karlshof

**LÜBECK.** Der Runde Tisch Karlshof-Israelsdorf veranstaltet am 6. November um 19 Uhr im Gemeinschaftshaus, Hofweg 11a, 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 Lehmannkais, Flußhochwasser und Ablauf der Medebek sowie barriere- und angstfreie Zugänge zu den Bushaltestellen der Travemünder Allee.

AUS DER GESCHÄFTSWELT

## Mit der Tanzschule Huber-Beuss zum Tanzspaß

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

**Bettina Huber-Beuss und Marvin Teske zeigen,wie Tanzen geht.** Foto: Huber-Beuss

über das Parkett. „An sieben Tagen in der Woche können Sie mit uns erleben, wie Tanzen entspannt und glücklich macht. Denn wir begleiten tanzinteressierte Menschen mit großer Leidenschaft und Motivation", begeistert sich Inhaberin und Tanzlehrerin Bettina Huber-Beuss. Mit 155 Jahren Familientradition bringt sie bereits in der 5. Tanzlehrer-Generation jeden mit viel Freude zum passenden Schritt. Aktiver Tanzspaß in lockerer Atmosphäre sind Markenzeichen von Huber-Beuss.

**Kurse für Paare und Singles:** Ob als Paar, ob allein oder im Freundeskreis, ob als Einsteiger oder Könner - 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 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-Formationstanzen." (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, Videoclip-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 Choreos der Charts beim HipHop, K-Pop und Videoclip-Dancing.

**Kurse Generation 60 +:** Auch das attraktive Tanzprogramm für die Generation 60+ ohne Tanzpartner startet wieder im November. Mit einer schwungvollen 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 Beschäftige

**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 Beschäftige rund um den beruflichen Aufstieg, Neustart oder Wiedereinstieg 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 Strickjacken ~~49.95~~ ~~59.95~~ 19.95 €
Gr. S-3XL, marine, rosé + silber
Kimmy Strick & Shirts
Pullover ~~69.95~~ 29.95 €
Strickjacken ~~79.95~~ 39.95 €
Gr. 36-52, versch. Modelle
RABE
Schlafanzug 39.95 €
Frottier 80% Baumwolle
Gr. 38-50, 2 Modelle
Comtessa night + day
Jacke 59.95 €
mit abnehmbarer Kapuze
Gr. S-4XL, navy + rot
SUNDAY
Slim-fit Hose ~~79.95~~ 59.95 €
Gr. 36-48, 18-23
marine, schwarz + tabak
gardeur
Mode genau für mich!
Wir können Mode, Marke + Preis!
Holtex
Mode von Kopf bis Fuß
Thermo-Unterhose ~~12,95~~ 6.95 €
lang, Gr. 5-9
schwarz + grau
frank fields
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
K'era collections
Freizeithosen ~~59,95~~ 19.95 €
2. Wahl, verschiedene Modelle + Farben
Gr. 48-60, 24-32
CLUB OF COMFORT
Sportswearhosen ~~59,95~~ 29.95 €
verschiedene Modelle
mit kl. Schönheitsfehlern
Gr. 48-58, 24-30
MEYER trousers for a perfect fit
Funktionsjacke ~~79,95~~ 49.95 €
schwarz + grün
Gr. M-5XL
COASTGUARD
und für mich!
Schuhe für alle!
übrigens... es sind neue SKECHERS eingetroffen! für Damen + Herren
Damen-Boots 39.95 €
Leder + Lammfell
Gr. 37-42 black + cognac
GIL PETERSON
Damen-Boots 39.95 €
Westernstyle
Gr. 36-41
palado
Damen-Langschaftstiefel 69.95 €
verschiedene Modelle
Gr. 37-42
rieker
Herren-Stiefeletten 69.95 €
echt Leder, Gr. 41-46
bugatti
Heimtextilien für ein gemütliches Zuhause
Teddyflausch-Spannbettuch 12.95 €
Gr. 90 - 100 x 200 cm
80% Baumwolle, versch. Farben
PRIMERA
Biber-Bettwäsche 19.95 €
Gr. 80x80 / 135x200 cm
100% Baumwolle, versch. Modelle
Westminster
Musterbeispiel
Kopfkissen ~~49.95~~ 39.95 €
Gr. 80x80 cm, Füllgew. 1000 g
85% Federn, 15% Daunen
100% Baumwolle mit Biese
Himmelsgleich
Daunenbett ~~349.-~~ ~~299,95~~ 199.95 €
weiße neue Gänsedaunen Kl. 1
Gr. 135x200 cm, Füllgew. 888 g
90% Daunen, 10% Federn
100% Baumwolle, Daunenbatist
SCHLARAFFIA
Lübeck
Posener Str. 5 · Tel. 0451 / 40 00 60
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr
Samstag: 9.30–15.00 Uhr
Lübeck-Moisling
August-Bebel-Str. 25–29 · Tel. 04 51 / 2929 90
Montag bis Freitag: 9.30–17.30 Uhr
Samstag: 9.30–14.00 Uhr
jetzt auch auf Youtube!
ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden!
Holtex Edith Pohl e.K.
Inhaber: André Meyer-Pohl
Zentrale: Posener Str. 5
23554 Lübeck
Deutschland
www.holtex.de

# IMMOBILIENVERKAUF

## HÄUSER

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

**€ 339.000,-**

LBS IMMOBILIEN
**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-wuelfing-immobilien.de

## Bülow

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-wuelfing-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-wuelfing-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, Panoramafenster, SZ mit Einbauschränken, Terrasse mit Kamin, Reetdachportal, BJ 1970, B: 185,6 kWh/(m²a), Kl. F, Öl-Hz., KP: 560.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-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 ausgewiesenes Gartenland), hohe Decken, Holzdielen, Sprossenfenster, Kassettentüren, Kapitänszimmer, 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, HWR 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-wuelfing-immobilien.de

## Ratzeburger See!

Malerisch gelegenes Reetdachhaus, ca. 160 m² Wohnfl., Wohn-/ u. Essbereich mit Panoramafenster, 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-wuelfing-immobilien.de

## Reinfeld

EFH in begehrter Lage fußläufig zum Herrenteich, WZ mit Kamin, Esszimmer mit Zugang zur überdachten Terrasse, Landhausküche mit Vorratskammer, zwei SZ mit Balkon und Ensuite-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-wuelfing-immobilien.de

## Zu Fuß zum Strand...

Stilvolles EFH in ruhiger Sackgassenlage v. Grömitz, 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-wuelfing-immobilien.de

**AUSGABE WEG?**
**... IN RUHE ONLINE LESEN**

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

## EIGENTUMSWOHNUNGEN

## Lübeck - Priwall

Traumhafte ETW ca. 300 m von der Ostsee entfernt, ca. 140 m²Wohnfl., 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-wuelfing-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. Gartengrdst. Zur Mitnutzung, Bj. 1997, Gas-Hz. Aus 2023, V: 111,5 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 175.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

**Haffkrug/Ostsee:** 3 Zi.-ETW, ca. 95 m² (wird frei) + 2 Zi.-Sout.-Whg., 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, HWR, 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-wuelfing-immobilien.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-wuelfing-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, Gothlandplatten, 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,- €, 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, 164,2kWh/(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-wuelfing-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-Mieteinnahmen ca. 39.000,- € p.a., Bj. 1960, B: 72,5 kWh/(m²a), Kl: B, Gas-ZH, 795.000,- €
0451-8009410 von-wuelfing-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/(m²*a), 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/(m²*a), 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 gepfl. Einfamilienhaus mit Garten bis 300.000,- €. Gern in kinderfreundlicher Lage im Umkreis von HL.
0451-8009410 von-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-immobilien.de

## Lübeck gesucht!

Für ein Lübecker Lehrerehepaar suchen wir ein freistehendes EFH bis 550.000 €, gerne renoviert oder modernisiert, bevorzugt mit guter Autobahnanbindung.
0451-8009410 von-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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!

Privatier 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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-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-wuelfing-immobilien.de

## Kl. Häuschen gesucht!

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

**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 DEUTDEDB237**

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**

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

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

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Gesamt-Druckauflagen:

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

Mitglied im
NORD BLOCK
BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter
ADA

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**
GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

### 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*
Tel. 0451 - 2 77 77
Nehlsen
www.immo-nehlsen.de

## 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

## 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 solch ein Haus steht! Oder falls Ihnen Ihr Grundstück zu groß geworden ist.
Rufen Sie uns gerne an,
wir machen Ihnen ein Angebot!
NORDISKA HAUS GmbH
Schönböckener Str. 10 - 23556 Lübeck
**04 51 - 4 86 69 18** info@nordiska-haus.de

## 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, naturnaher Lage bis 600.000 €.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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

## LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

### Halle gesucht!
Investor aus Süddeutschland sucht in Norddeutschland und entlang der Küste gut vermietete Gewerbeimmobilien bis 5 Mio. €. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

## LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

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

### Lager- u. Produktionshalle...
... gesucht! Mittelständisches Unternehmen sucht eine Lager- oder Produktionshalle ab 500 m² Hallenfläche zum Kauf oder zur Miete in Lübeck oder Ostholstein. Provisionsfrei für den Eigentümer.
0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de


WIR SIND NACHHALTIG
Die Papierfasern der Zeitung können bis zu sechs Mal wiederverwendet werden und bieten so einen guten Rohstoff für neues Recyclingpapier.
wochenspiegel
Quelle: BDZV


# 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**

## 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**

## 4 ZIMMER / GROSSWOHNUNGEN

**Helle 3½ Zi.-Whg.**(Tannenkoppel), 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**
GROHMANN IMMOBILIEN
IMMOBILIEN SEIT 1978

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

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

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

## 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**

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

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

### Zur Miete gesucht!
Berufstätiges Ehepaar (MFA und Bankkaufmann) sucht eine 2- bis 3-Zi.-Mietwohnung in der Innenstadt von Lübeck oder in gut angebundenen Stadtteilen. Max. Kaltmiete 1.200 €. Einzugstermin 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**

**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 ☎ 0 62 21 8 92 7 54

## HÄUSER

**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 / Ahrensbök / 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**

### 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 der Initiative mit dem Motto „Gesundheit braucht Muskeln“. Im Rahmen diese Initiative wird eine Praxis-Studie vom FIT-Prävention 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 intensiver 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 oder direkt im Carstens Gesundheitstrainung unter 0451 5853993.**

**Gesetzliche Krankenkassen unterstützen das Programm**

### Erste Adresse für Gesundheitssport in Lübeck

## Carstens Gesundheitstraining

Ob individuell gestaltetes Gesundheitstraining, krankenkassengeförderte 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.