LÜBECK
WOCHENSPIEGEL

WWW.WOCHENSPIEGEL-ONLINE.DE

Sonnabend, 18. April 2026 • kostenlos

Ziel erreicht
Über 1200 Strickmützen hat die Seemannsmission Lübeck für Seeleute in aller Welt gesammelt. Bis jetzt. SEITE 2

Hansekultur-Festival
Das Fest kehrt im Juni ins Seefahrerviertel zurück – die ersten Programmpunkte stehen bereits fest. SEITE 3

Unter Lübecks Kirchen
Archäologische Untersuchungen geben Einblicke in die Grüfte der Lübecker Kaufmannschaft. SEITE 4

Zustellung: 0451/31 700 186
Anzeigen: 0451/31 700 180



Ein Bartkauz in Skandinavien – aus der Dokumentarfilmreihe „Faszination Europa". Foto: Light & Shadow

Green Screen: Von Orcas und Orang Utans

100 Minuten aus sieben Filmen – zu sehen am Montag, 20. April, im Kolosseum.

LÜBECK. Das Familienleben der Orcas, die Tierwelt Afrikas in Tansania und Orang Utans im Regenwald Borneos: Das Green Screen-Team mit Festivalleiter Dirk Steffens hat die Höhepunkte des jüngsten Festivals zu einem Querschnitt durch die Welt des Naturfilms zusammengestellt und kommt damit nach Lübeck: Am Montag, 20. April, werden nicht nur einhundert Minuten bildgewaltige Szenen aus sieben Dokumentationen ab 19 Uhr im „Kolosseum" in der Kronsforder Allee gezeigt, der vielfach preisgekrönte Dokumentarfilmer Thoralf Grospitz wird außerdem von den Dreharbeiten auf Borneo berichten und Fragen der Besucher beantworten. Von den hochintelligenten und wenig erforschten Orcas über die gefährdeten Orang Utans bis zum Naturpark Katavi in Tansania, in dem die Dürre die Tierwelt bedroht – die Naturfilme entführen in unbekannte Welten.

Außerdem gibt es Ausschnitte aus „Stealing Giants", ein Film über den illegalen Elefantenschmuggel von Laos nach China und in die Vereinigten Arabischen Emirate. „Earthsounds" berichtet über die einzigartige Klangwelt uralter australischer Waldgebiete. In „Orchids" begibt sich der englische Biologe Thomas Cassar 140 Jahre nach Charles Darwins Tod auf eine Reise durch die Kontinente, um den Geheimnissen der Orchideen auf die Spur zu kommen. „Katavi – der große Durst" beschäftigt sich mit den Auswirkungen des Klimawandels und der daraus resultierenden Wasserknappheit, die die Tierwelt des Katavi-Nationalparks im Westen Tansanias bedroht.

Green Screen ist Europas populärstes Festival für den internationalen Naturfilm. Jährlich treffen sich 20.000 filmbegeisterte Naturfreunde auf dem Filmfest in Eckernförde. Hier zeigen rund 250 Dokumentarfilmer aus aller Welt dem Publikum ihre neuesten Filme. Zusätzlich kommen viele tausend Besucher zu den Festivalveranstaltungen in ganz Deutschland. Jetzt tourt Green Screen mit den filmischen Höhepunkten des jüngsten Filmfestes von Lübeck über Berlin bis Stuttgart.

Weitere Stationen der Filmtour sind Oldenburg, 24. April; Bad Segeberg, 26. April, und Rendsburg, 3. Mai. Karten und Infos unter www.greenscreen-festival.de/Veranstaltungen/GREEN SCREEN Tour

Ukrainischer Kulturabend wird wiederholt

LÜBECK. Nach großem Erfolg lädt die Musik- und Kunstakademie Lübeck erneut zu einem Abend zwischen Kunst, Musik und gelebter Solidarität ein. Der ukrainische Kulturabend „Zwischen Krieg und Hoffnung – Kunst aus der Ukraine" hat viele Menschen in Lübeck tief bewegt. Nach der erfolgreichen Premiere Ende März wird die Veranstaltung nun am morgigen Sonntag, 19. April, ab 16 Uhr in der Musik- und Kunstakademie Lübeck, Holstenstraße 1–3, erneut stattfinden. Der Abend versteht sich als ein „Gedenk- und Kulturabend", als „Abend des Innehaltens und der Hoffnung" – getragen von Musik und Kunst im Zeichen von Erinnerung und Gebet. Im Anschluss an die Veranstaltung sind die Besuchenden eingeladen, bei Kaffee, Tee und ukrainischen Spezialitäten ins Gespräch zu kommen. Spendenaktionen unterstützen die Hilfe für die Ukraine. Die parallel dazu laufende Bilderausstellung kann darüber hinaus noch bis zum 31. Juli nach vorheriger Anmeldung unter Tel. 0178/5621499 in der Akademie besucht werden. Die Werke können erworben werden, die Einnahmen fließen in humanitäre Projekte.

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

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

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

AUTO ADAM kauft
fast jeden Pkw & Lkw
auch defekt, Unfall-/Totalschaden
Sofort Bargeld, prompte Abmeldung u. Abholung
24-Std.-Tel.-Service, auch sonntags
Rufen Sie an,
04 51 / 57010
HL, Roggenhorster Straße 13
www.AUTO-ADAM.de

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
Mo. geschlossen
Di - Fr. 10-16 Uhr
Samstag 11-16 Uhr
Suche alte Orden und Bilder
www.goldankauf-dose.de

HOCHBERG FLOHMARKT
CITTI-PARK Lübeck -im Parkhaus 19.04.
IKEA & LUV-Shopping Lübeck 26.04.
Höffner Barsbüttel 01.05.
REWE Lübeck -überdacht möglich 03.05.
Tel.: 04102 / 3 19 39
www.hochberg.tv

Pflege24Nord
24-Stunden-Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause!
Individuelle Betreuung durch polnisches Personal!
Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!
Tel. 0 41 55/4 93 99 66
www.pflege24nord.de

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

wohnen&sparen
FACHMARKT FÜR RAUMGESTALTUNG
OSTER - AKTIONEN
gültig bis 30.04.26
BODENBELÄGE · SONNENSCHUTZ · INSEKTENSCHUTZ · GARDINEN
INSEKTENSCHUTZ -10%
SONNENSCHUTZ -10%
Auf alle Maßprodukte!
AUFMAß VOR ORT
KOSTENLOS IN ALLEN ABTEILUNGEN!
TEPPICH OUTLET
50-90% unter UVP
AUSLEGEWARE & MAßTEPPICHE
Brockesstraße 69 - Lübeck | 0451-484820 | ws-luebeck.de

Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.
Bitte online spenden unter: www.bethel.de
367

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

– Anzeige –

„LAST CHRISTMAS Musical“ in Lübeck

Das Weihnachtsmusical mit einer bewegenden Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachts-Hits von Michael Bublé, Mariah Carey, Kelly Clarkson u.v.a

Dienstag, 15.12.2026, 20 Uhr, Lübeck MuK



Das Musical “Last Christmas Miracle” entführt den Besucher in eine bewegende Liebesgeschichte rund um die weltbekannten Weihnachtshits von Klassikern wie z.B. von Dean Martin bis zu den mitreißenden Pop-Weihnachtssongs von Mariah Carey, Kelly Clarkson, Michael Bublé, Elton John, Ed Sheeran und vielen anderen. Jeder der beliebten Songs findet seinen passenden Platz.

Es ist die einzige Produktion weltweit, die die großen Weihnachtshits in einer mitreißenden Musical-Produktion vereint.

Die Story spielt im vorweihnachtlichen New York und ist angelehnt an eine wahre und - um nicht zu viel zu verraten - traurig-glückliche Begebenheit und lässt auf jeden Fall kein Auge trocken.

Die Handlung beschreibt das Leben von Angelica, die sich mit Aushilfsjobs über Wasser hält und mit 29 Jahren noch auf der Suche nach ihrem “Mr. Right” ist. Dabei macht sie tiefgreifende Erfahrungen mit dem Schicksal, kommt aber dabei auch immer wieder in Situationen, über die der Zuschauer stark schmunzeln muss.

Inszeniert wurde die Produktion vom bekannten deutschen Schauspieler und Theaterproduzent Bernd Gnann, bekannt aus Filmen wie „Schiller“, diversen Hauptrollen im „Tatort“ sowie von Inszenierungen der Musicals über das Leben von Queens’ Freddie Mercury, des Bon Jovi-Musicals “Bed of Roses” oder des Musicals “Elvis”.

Mit seiner aufwändigen Dekoration, Schneemaschinen und einer Drehbühne verwandelt das Musical “Last Christmas Miracle” jede Konzerthalle in einen winterlich-funkelnden Weihnachtsmarkt in New York.

Die Darsteller kennt man allesamt aus bekannten Musical-Produktionen, die Songs werden live gesungen und von einem Orchester begleitet. Dessen Besetzung beinhaltet natürlich auch die notwendigen Celli, Geigen und einen Bläsersatz.

Die gesprochenen Texte sind in deutscher Sprache.

Unterm Strich ein prickelnder Weihnachtsrausch, aus dem man am liebsten nicht aufwachen möchte. Wer sich einmal dem romantischen Weihnachtsgefühl ganz hingeben möchte, für den ist dieses Musical ein MUSS.

Nur bis zum 11. Mai gilt ein Frühbucherrabatt für Leser von 10% auf die Ticketpreise

Karten an allen Geschäftsstellen der LN Tel: 0451/1441394, bei Tipps & Tickets Tel. 0451/7904400, an allen bekannten VVK-Stellen und online unter:

www.bestgermantickets.de

Hut ab: Über 1200 Mützen für Seeleute

Aktion der Seemannsmission stößt auf riesige Resonanz.

LÜBECK. Die 600-Mützen-Challenge ist geschafft – und weit mehr als das! Über 1200 gestrickte Mützen für Seeleute aus aller Welt sind beim Kirchenkreis Lübeck-Lauenburg und bei der Seemannsmission im Lübecker Hafen eingetroffen. Und noch ist kein Ende in Sicht: Täglich kommen neue Pakete mit Mützen in der Postannahmestelle des Kirchenkreises Lübeck-Lauenburg an – aus ganz Deutschland. „Die hohe Beteiligung zeigt, wie viele Menschen die Aktion unterstützen. Wir sind gleichermaßen erfüllt wie beeindruckt“, sagt Marco Folchnandt, Leiter der Seemannsmission Lübeck.

Auch mediale Aufmerksamkeit hat zur Bekanntheit beigetragen. Ein Beitrag von RTL im März hat die Challenge zusätzlich in die Öffentlichkeit getragen. „Dass sogar RTL bei uns war, das war eine ganz besondere Erfahrung“, sagt Seemannsdiakon Marco Folchnandt. „Zu sehen, wie ein Dreh abläuft und was am Ende daraus entsteht, war sehr spannend.“



Marco Folchnandt, Leiter der Seemannsmission Lübeck, freut sich über die große Beteiligung. Foto: hfr

AUSWEITUNG DER AKTION AUF DIE OSTSEEKÜSTE

Die erfolgreiche Aktion wächst jetzt über Lübeck hinaus. Marco Folchnandt kündigt die nächste Etappe an: „Jede einzelne Mütze wird ihren Zweck erfüllen. Neben Lübeck versorgen wir auch Wismar, Rostock und Kiel. So erreichen wir noch mehr Seemänner und Seefrauen mit warmen Mützen zu Weihnachten.“ Für Marco Folchnandt steht neben der Menge auch die persönliche Bedeutung im Mittelpunkt. Viele Pakete enthalten berührende Nachrichten. Die Mützen tragen oft gute Wünsche oder Gedanken mit sich. Die Aktion macht zudem die Arbeit der Seeleute sichtbarer. Viele Menschen erfahren erstmals, welche Leistungen sie täglich im Hintergrund erbringen.

Der Ursprung der Aktion liegt in den Kirchengemeinden in Lübeck. Marco Folchnandt stellte die Idee im Pfarrkonvent vor. Daraus entwickelte sich schnell eine Bewegung, die weit über die Stadt hinaus Unterstützung findet und Menschen miteinander verbindet.

Die Seemannsmission Lübeck nimmt weiterhin gestrickte oder gehäkelte Wollmützen entgegen. Interessierte können ihre Spenden beim Kirchenkreis abgeben oder direkt per Post senden an:

Deutsche Seemannsmission Lübeck, Seelandstraße 15 / Lehmannkai 2, 23569 Lübeck



Bach-Projekt lädt zum Mitsingen

LÜBECK. Für das Wochenende 25. und 26. April lädt der Lübecker Sing- und Spielkreis interessierte Sängerinnen und Sänger aus Lübeck und Umgebung dazu ein, eine Bachkantate gemeinsam zu erarbeiten und aufzuführen. Das Projekt richtet sich ausdrücklich auch an Menschen ohne aktuelle Chorerfahrung, die den Einstieg (oder Wiedereinstieg) in anspruchsvolle Chormusik suchen. Im Mittelpunkt steht die Kantate „Meine Seel erhebt den Herrn“ (BWV 10) von Johann Sebastian Bach. Geprobt wird am Sonnabend, 25. April, von 13 bis 18 Uhr in St. Aegidien, Aegidienstraße 75. Das Konzert findet statt am Sonntag, 26. April, ab 18 Uhr, ebenfalls in St. Aegidien. Interessierte melden sich bitte an bei Kirchenmusikdirektor a. D. Michael Kriener, Tel. 01525/9444892 oder per Mail an info@singkreis-luebeck.de

Erinnerungen von Rut Brandt

LÜBECK. unter dem Titel „Freundesland“ veröffentlichte Rut Brandt 1992 erstmals ihre Erinnerungen an Kindheit und Jugend in Norwegen, die Flucht vor den Nazis nach Schweden und die erste Begegnung mit Willy Brandt und ihr Leben an der Seite des berühmten Staatsmannes. Die Erinnerungen der Frau an der Seite des wohl prägendsten Politikers der deutschen Nachkriegsgeschichte waren lange Jahre vergriffen. Der Lübecker Rote Katze Verlag hat die Erinnerung nun neu herausgebracht und lädt zu einer Lesung für Donnerstag, 23. April, ab 19 Uhr in die Reformierte Kirche, gegenüber des Willy-Brandt-Hauses, Königstraße 21, ein. Es liest Dr. Bettina Greiner, Leiterin des Hauses. Im Anschluss: Gesprächsrunde mit Björn Engholm und Rosemarie Bouteiller. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung unter www.veranstaltungen-luebeck@willy-brandt.de wird gebeten.

Infoabend Wärmepumpen

LÜBECK. Zu einem Infoabend zum Thema Wärmepumpen lädt die heimWatt GmbH für Donnerstag, 23. April, von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr zu einer kostenlosen regionalen Informationsveranstaltung ins Dornbreiter Gemeinschaftshaus, Am Grenzwall 20, in Lübeck, ein. Dort erfahren die Teilnehmenden u.a.: ob sich eine Wärmepumpe für das eigene Haus lohnt, wie eine Wärmepumpe funktioniert, wie Photovoltaik günstigen Eigenstrom ermöglicht, wie der smartY Energiemanager mit dynamischen Tarifen Strompreise von rund 15 ct/kWh realisiert und wie sich mehrere tausend Euro Energiekosten pro Jahr einsparen lassen. Der Einlass beginnt um 18.30 Uhr, um 19.00 Uhr startet der Fachvortrag „Effizient heizen mit Zukunft – Die Wärmepumpenlösungen von WOLF und ihre Vorteile“. Anschließend gibt es Snacks sowie ausreichend Zeit für persönliche Gespräche und individuelle Fragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



2024 fand das Hansekultur-Festival rund um das Gründungsviertel statt, hier eine Szene aus der Beckergrube. Fotos: Agentur 54°

Hansekultur-Festival: Erste Programmpunkte stehen

Fest kehrt ins Seefahrerviertel zurück – Einschränkungen erwartet.

LÜBECK. In gut zwei Monaten startet das Hansekultur-Festival in seine mittlerweile fünfte Auflage. Vom 5. bis zum 7. Juni darf im alten Seefahrerviertel gefeiert und gestaunt werden. Die veranstaltende Lübeck Travemünde Marketing GmbH (LTM) hat in der vergangenen Woche erste Programmpunkte vorgestellt – und Einschränkungen für Autofahrer und Anwohner angekündigt. Das Hansekultur-Festival kehrt an seinen Ausgangspunkt zurück. Denn seine Premiere erlebte das Festival 2016 im Seefahrerviertel in der Lübecker Innenstadt. Das bunte und ausgelassene Festival konnte sich sofort in die Herzen der Lübecker spielen. Bereits zur ersten Auflage kamen Zigtausende Menschen in die Lübecker City. Nach Abstechern in das Aegidien-Quartier, das Domviertel und in das Gründungsviertel findet das Festival nun wieder im Norden der Altstadt statt.

PROGRAMM RUND UM ST. JAKOBI, HANSEMUSEUM UND HAFEN

.Im Zentrum des Festivalbereiches steht die Seefahrerkirche St. Jakobi. Von dort aus breitet sich das Hansekultur-Festival aus an die Untertrave mit ihren Hafenschuppen und dem Europäischen Hansemuseum, auf der anderen Seite der nördlichen Altstadt über die Glockengießerstraße bis an die Kanalstraße. Die Große Burgstraße bietet die Hauptmeile, auf dem Koberg wird es Zauberei, Tanz und Straßenkunst geben.

„Das gesamte Quartier wird von seinen Anwohnern, Vereinen, Kulturträgern und dem ansässigen Einzelhandel und Gastronomiebetrieben mit vielen Ideen, Bühnenprogramm, Aktionen und großem Engagement in Szene gesetzt und liebevoll herausgeputzt“, schreibt die LTM in einer Pressemitteilung. „Auf dem dreitägigen Programm stehen Musik, Tanz, Akrobatik, Straßentheater, Kunst, Führungen, Aktionen für Kinder und Kulinarisches. Kurz gesagt: Das Seefahrerviertel wird zu einer einzigen großen bunten Bühne voller Lebensfreude und Gastfreundschaft.“

Auch erste Programmpunkte stehen schon fest: So wird die Glockengießerstraße zu einem großen Straßenfest laden mit langer Tafel, Musik und Kunst. Der Rosenplatz wird zur „Kiez-Beatz“-Bühne. Besucher dürfen sich freuen auf Popup-Mobiliar, lokale Gastronomie und kreative Workshops. Die Dachterrasse des Europäischen Hansemuseums hingegen wird zur Lounge. Daneben: Eine Musikbühne im Innenhof des Museums.

STRAßENSPERRUNGEN UND WENIGER PARKRAUM

Mittelalterambiente wird es im Hansahafen mit einer maritimen Meile geben, in der Engelsgrube werden sich Vereine vorstellen. Im Schuppen 6 sowie in der Musik- und Kunstschule in der Kanalstraße sollen kleine Konzerte und Mitmachaktionen stattfinden.

Die LTM kündigt Straßensperrungen im Veranstaltungsareal an, die aber noch nicht näher spezifiziert werden können. Außerdem wird der Parkraum eingeschränkt. Wer dazu Fragen hat, kann sich ab sofort an das Festivalbüro wenden. Es ist erreichbar unter hkf@luebeck-tourismus.de oder telefonisch unter 0451/4091941. **OP**

Workshop zur Mental Load

LÜBECK. Am Donnerstag, 23. April, findet von 17.30 bis 20.30 Uhr, der Workshop „Mental Load – wie gehe ich mit den To-do-Listen in meinem Kopf um?“ in der Beratungsstelle Frau & Beruf, Braunstraße 13–15, statt. Viele Frauen erleben die nach außen unsichtbare Last, im Alltag für alles mitdenken zu müssen – von Familienorganisation über Haushaltsmanagement bis hin zu emotionaler Verantwortung. Der Workshop gibt Einblicke in die Mechanismen des Mental Load und zeigt Strategien auf, wie Belastungen reduziert, Aufgaben neu verteilt und Selbstfürsorge gestärkt werden können. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung bei Karen Ingber, Tel. 0170/7765533, E-Mail: karen.ingber@faw.de ist nötig.

Stadtwerke befragen ihre Kundschaft

LÜBECK. Noch bis zum 3. Juli führen die Stadtwerke Lübeck Mobil ihre jährliche Zufriedenheitsbefragung für ihre Kundinnen und Kunden durch. Die Befragung erfolgt telefonisch. Beauftragt wurde erneut das renommierte Meinungsforschungsinstitut Kantar aus München. Die Ergebnisse sind für die Stadtwerke Lübeck Mobil eine wichtige Grundlage, um ihr Angebot weiterentwickeln zu können. Daher werden die Kundinnen und Kunden, die von dem Institut angerufen werden, gebeten, sich aktiv an der Umfrage zu beteiligen. Selbstverständlich, so versichern die Stadtwerke, würden alle Angaben vertraulich und anonymisiert in die Auswertung aufgenommen.

Vortrag: Mitgefühl und Weisheit

LÜBECK. Über Mitgefühl und Weisheit spricht der buddhistische Reiselehrer Manfred Seegers aus Hamburg in einem einführenden Vortrag am Freitag, 24. April, ab 20 Uhr im Buddhistischen Zentrum Lübeck in der Wahmstraße 43/45, in der Neuen Rösterei, Hinterhaus, 3. Etage. Manfred Seegers hat neun Jahre lang in Indien Buddhismus studiert und unterrichtet, erhielt einen Master of Philosophy in Theologie und Religionswissenschaften in England und veröffentlichte mehrere Bücher zu buddhistischen Themen. Viel Raum bleibt wieder für persönliche Fragen. Im Anschluss kann eine kurze Meditation ausprobiert werden. Der Eintritt beträgt 7 Euro.

Lübeckerin liest aus Debütroman

LÜBECK. Heimspiel: Die Lübecker Autorin Rina Schmeller wird am Donnerstag, 30. April, in der Buchhandlung Langenkamp (Beckergrube 19) aus ihrem Debütroman „Co“ lesen. Schmeller erzählt darin von einer Frau, die sich in einen alkoholkranken Mann verliebt und zunehmend in eine Co-Abhängigkeit gerät.



Autorin Rina Schmeller lebt in Lübeck. Foto: Jacintha Nolte

Die Protagonistin verstrickt sich in die Abhängigkeit ihres Partners und kreist allmählich so um ihn wie er um die Droge. Ihr Leben beginnt sich vollständig um seine Sucht zu drehen, während sie sich selbst immer mehr verliert. Eindringlich schildert der Roman die Dynamik aus Nähe, Rückkehr und Selbstaufgabe. Die Frau flieht immer wieder vor der Gewalt, aber sie kehrt stets nach Hause zurück – bis sie es eines Tages dann nicht mehr tut.

Rina Schmeller, 1986 geboren, hat in Leipzig Literarisches Schreiben und in Berlin Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft studiert. Sie hat Aufenthaltsstipendien erhalten und war Teil der Autor/innenwerkstatt Prosa 2020 des Literarischen Colloquiums Berlin. Zu ihrer Arbeit an ihrem Debütroman „Co“ hat sie 2024 den Essay „Bedeutung erleben“ veröffentlicht. Rina Schmeller lebt in Lübeck.

Die Lesung am 30. April beginnt um 19.30 Uhr, der Eintritt kostet 12 Euro.







Frühlingskonzert in St. Thomas

LÜBECK. Für den heutigen Sonnabend, 18. April, lädt die St. Thomas-Kirche, Rudolf-Groth-Straße 19, ab 17 Uhr zu einem Frühlingskonzert mit Wagners Salonquartett ein. Geboten werden zwei fröhliche Stunden mit mitreißender Musik von Paul Lincke, der Familie Strauß und vielen anderen Meistern der Salonmusik. Walzer, Polka, Galopp, Tango und Foxtrott bis zu unvergessenen Highlights der Filmmusik erwartet die Zuhörenden. Restkarten gibt es für 20 Euro an der Tageskasse.

Tanz in den Mai

LÜBECK-TRAVEMÜNDE. Für Donnerstag, 30. April, lädt die SPD Kücknitz-Travemünde ab 20 Uhr (Einlass ab 19.30 Uhr) ins Gemeinschaftshaus Rangenberg, Im Brunskroog 61, zu ihrem Tanz in den Mai mit DJ Stefan Burmeister ein. Karten zu dieser Veranstaltung gibt es im Vorverkauf zu 13 Euro dienstags in der Zeit von 15 bis 21 Uhr im Gemeinschaftshaus, Im Brunskroog 61, Tel. 0451/395302 sowie bei Ernst Simon – Kreative Geschenke – im Ostpreußenring 6–8, Kücknitz.

Geschäftsauflösung
Ute O.
Verkauf der Ladeneinrichtung
Schränke, Vitrinen und vieles mehr!
Groß Grönau, Grönauer Heide 3
Tel.: 04509/ 799575



Gardinen SCHLICHTING
Unsere Frühlingsangebote
30%
auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration
• nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
• kostenloses Aufmaß
• Angebot gilt bis 31.05.2026
• Rabatt nur für Neubestellungen
Rabatt nur gegen Vorlage dieser Anzeige bei der Bestellung
Die schönsten Gardinenstoffe
30%
auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion
• nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
• kostenloses Aufmaß
• Angebot gilt bis 31.05.2026
• 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 Uhr · Sonnabend 10.00 - 13.00 Uhr
Tel. 0451-43115 · www.gardinen-schlichting.de



Neue beleuchtete Infotafeln informieren in St. Marien über die Ausgrabungen. Die Achäologen Jonas Stalfort, André Dubisch und Marienpastor Robert Pfeifer freuen sich über dieses einzigartige Projekt.
Foto: Annkathrin Bornholdt

Die historischen Grüfte der Lübecker Kaufleute

Archäologische Untersuchungen in St.Marien geben Einblicke in das historische Lübeck.

LÜBECK. Seit Monaten erforschen Archäologen die tiefen Schichten unter dem Fußboden von St. Marien. Im Fokus stehen dabei die historischen Grüfte und deren Bedeutung als Bestattungsorte der Hanse-Eliten. Ganz neu: Über beleuchtete Infotafeln erfahren Besucherinnen und Besucher mehr über die Arbeiten des Archäologen-Teams. Freskenmalereien und Inschriften aus dem 17. Jahrhundert, Fundamentreste und Backsteinmauern: Mit Schaufeln und Besen legt das Team an mehreren Stellen im Kirchraum Fenster in die Vergangenheit frei; Einblicke in Jahrhunderte, in denen sich reiche Lübecker Kaufleute Grabstätten in der Kirche sicherten. Anlass für die Arbeiten sind die Vorbereitungsmaßnahmen zum Einbau einer neuen Fußbodenheizung. Über die Arbeit seines Teams informiert André Dubisch, Leiter der Innenstadtarchäologie bei der Hansestadt Lübeck, regelmäßig im Blog „Unter St. Marien – Chroniken aus der Tiefe". „Für die Lübecker Archäologie ist es eine ganz besondere Grabung. St. Marien ist die Kirche der Hanse-Kaufleute und wir erfahren hier viel über ihre Bestattungen. So schnell wird man nicht wieder so nah drankommen", heißt es dort. „Die Funde eröffnen ganze Welten der Vergangenheit", sagt auch Marienpastor Robert Pfeifer. „Sie machen sichtbar, wie Menschen über Jahrhunderte hinweg Kirche als Ort der Hoffnung und der Geborgenheit verstanden haben. Hier wird deutlich, wie eng kirchliches Leben und städtische Entwicklung miteinander verwoben sind."

INSCHRIFTEN UND FRESKENMALEREIEN FÜR DIE TOTEN

Unter dem Nordturm von St. Marien erleuchten Scheinwerfer eine Baugrube. Hier arbeiten Joana Laura Noack und ihr Kollege Thai Nguy daran, alte biblische Inschriften und Malereien freizulegen, die den Toten mit auf den Weg gegeben wurden. „Man sieht hier zwei Gruftkammern. Die eine Gruftkammer ist sehr groß", erläutert Grabungsleiter Jonas Stalfort. „Wir gehen Schicht für Schicht runter. Hier gibt es viel kalkhaltigen Schutt, mit Backsteinresten." Alles deutet darauf hin, dass hier mehrere Personen bestattet wurden. Womöglich handelt es sich um ein Familiengrab. „Durch den kalkhaltigen Schutt sind die Inschriften sehr gut erhalten", erläutert sein Kollege André Dubisch. „Früher gab es solche Grüfte flächendeckend unter dem Kirchenboden", so der Archäologe. „Wir gehen davon aus, dass die Grüfte oft sehr tief waren und die Toten auf Bretterlagen auch übereinander bestattet wurden." Viele Gräber seien teilweise schon im 19. Jahrhundert leergeräumt, mit Sand und Schutt gefüllt und sogar zerstört worden.

„Die Malereien, die wir hier finden, sind in der Qualität, Form und Größe einmalig für Norddeutschland", so Dubisch. Das sei ihm vom Lübecker Gruftforscher Andreas Ströbl bestätigt worden, der regelmäßig zu den Ausgrabungen kommt. „Die Funde zeugen von der sogenannten ‚hansischen Elite', die weit über den vermuteten Niedergang der Hanse hinaus Bestand gehabt hat. Wer sich im 17. Jahrhundert so eine Grabliege leisten konnte, der hatte Geld." Über die Inschriften der Grabplatten und die Lage der Gräber erhoffen sich die Forschenden Informationen darüber, wer genau hier bestattet wurde.

SO GEHT ES WEITER

Diese erste Grabungsphase geht noch bis Ende April. Weiter geht es dann ab Oktober, wenn die Kirche für den Einbau der Heizung geschlossen wird. Dann soll u.a. der Chorbereich archäologisch genauer untersucht werden. Danach wird sich zeigen, wie es mit den Ausgrabungen weitergeht und wie sie auch über die Baumaßnahmen in der Kirche hinaus sichtbar bleiben. „Viele Besucherinnen und Besucher sind begeistert und sehr interessiert an dem, was hier passiert", sagt Marienpastor Robert Pfeifer. „Deswegen wäre es toll, wenn wir eine Form finden, das langfristig zugänglich zu machen."

Eichholzer SV plant Hallenumbau

LÜBECK. Der Eichholzer Sportverein hat einen Spendenaufruf auf der Plattform GoFundMe (www.gofundme.com) gestartet, um den Umbau seiner oberen Halle zu finanzieren. 8000 Euro sollen für das Projekt gesammelt werden. Mehr als 2500 Euro wurden bis Anfag April bereits gespendet.

Mit dem Geld möchte der Verein neue Ballsportgruppen für Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren schaffen. In einer spielerischen und sicheren Umgebung sollen Motorik, Koordination und vor allem die Freude an der Bewegung gefördert werden. Mithilfe von Spenden möchte der Verein laut eigenen Angaben einen Ort schaffen, „an dem Kinder und Jugendliche sich bewegen, ausprobieren und gemeinsam wachsen können". Der Ausbau soll den Verein zudem langfristig stärken: Die Kinder lernen früh verschiedene Ballsportarten kennen und können im Laufe der Zeit selbst entscheiden, ob sie etwa Fußball oder Handball beim Eichholzer SV ausüben möchten.

Der umgebaute Raum soll künftig vielseitig genutzt werden. Geplant sind ein moderner Athletikraum sowie ein kleines Soccerfeld. Dies bietet den Jugendmannschaften zusätzliche Möglichkeiten, zu trainieren und ihre Technik beim Fußballspielen zu verbessern. **KÜ**

Gastfamilien für Austauschschüler gesucht

LÜBECK. Die gemeinnützige Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU) sucht deutschlandweit Gastfamilien für über 200 Austauschschülerinnen und Austauschschüler aus der ganzen Welt, die im Sommer 2026 für ein Schuljahr nach Deutschland kommen werden. Die 15- bis 18-Jährigen besuchen hier ein Jahr lang die Schule und möchten Land, Leute und die deutsche Sprache kennenlernen. Voraussetzungen, um Gastfamilie zu werden, gibt es dabei nicht viele: Ein freies Bett, ein freier Platz am Tisch und vor allem Offenheit und Neugierde gegenüber anderen Kulturen und Lebensweisen bilden die wichtigsten Grundlagen. Besonderer Luxus oder ein Besichtigungsprogramm werden nicht erwartet. Auch die Familienzusammensetzung spielt keine Rolle: Mit Kindern im Haus oder ohne, als Paar, alleinerziehend oder in einer ganz anderen Konstellation – was am meisten zählt, ist die herzliche Aufnahme der Jugendlichen in die Familie. Alle Jugendlichen reisen mit grundlegenden Deutschkenntnissen an oder erwerben diese in einem Online-Kurs in den ersten Wochen des Austauschjahres. YFU bereitet die Schülerinnen und Schüler sowie die Gastfamilien umfassend auf das gemeinsame Jahr vor und steht ihnen währenddessen bei allen Fragen mit persönlicher Betreuung vor Ort zur Seite.

Interessierte können sich ab sofort bei YFU melden: Tel. 040/ 227002-0 oder per Mail an: gastfamilien@yfu.de. Weitere Informationen gibt es auch unter: www.yfu.de/gastfamilien.

Verführung auf Italienisch: So arbeitet der Eismacher

Milch, Eier, Früchte – Saverio Damiani teilt sein Wissen über die Kunst der Eisherstellung.

LÜBECK. Es duftet nach Vanille, Schokolade und Erdbeere. Das kleine Labor ist mit mannshohen Kühlgeräten bestückt. Der Raum ist das Herzstück des Eismachers in der Ziegelstraße. Hier ist Saverio Damiani in seinem Element. Die Maschine, aus der das fertige Eis herauskommt, kostet so viel wie ein Kleinwagen, verrät Damiani. Für eine Eissorte braucht das wuchtige Gerät gerade einmal sieben Minuten. Aber es ist erst die Handarbeit, die die Qualität ausmacht, sagt der Eismacher.

So ist das relativ einfache Befüllen der Eismaschine mit Milch und weiteren Zutaten zunächst wenig spektakulär. Interessant dagegen ist es, wenn Damiani das, was in die Maschine kommt, etwa zerkleinerte Schokolade, frische Früchte oder Zitronensaft, in kleinen Eimern ansetzt. Spätestens hier wird klar, warum es so duftet: „Ich verwende keine Fertigprodukte“, sagt Damiani. Künstliche Aromen lehne er ab.



Saverio Damiani in seinem Element: Die homogenisierte Masse kommt in die Eismaschine. Foto: Marcus Kaben

EISMACHER: TEXTUR UND CREMIGKEIT MÜSSEN STIMMEN

Damiani erklärt den Prozess der Herstellung: „Eis besteht aus Flüssigkeit, aus Milch oder Wasser. Hinzu kommen Feststoffe wie Zucker, Früchte oder Nüsse“, sagt er. „Und Luft.“ Warum Luft? „Die ist für die richtige Textur und Cremigkeit des Eises entscheidend“, erklärt der Eismacher. Deshalb hält die Klimaanlage im Eislabor die Temperaturen konstant. „Das verbessert die Qualität“, sagt Damiani. Kommt das Eis fertig aus der Maschine, hat es eine Temperatur von minus 14 Grad. Zu wichtigen Schritten zähle auch das Pasteurisieren der Mischungen am Vortag. Im Schockfroster wird das fertige Eis schnell auf minus 35 Grad heruntergekühlt, „um eine cremige, kristallfreie Textur zu sichern, die über Tage stabil bleibt“, erklärt Damiani.

Jede neue Sorte erfordere eine präzise Abstimmung von Zutaten wie Zucker und Bindemitteln, wie etwa Johannisbrotkernmehl. Durch langjährige Erfahrung und Arbeit mit älteren Maschinen habe Damiani ein Gespür dafür entwickelt, die Qualität des Eises visuell zu beurteilen. Trotzdem probiere er noch immer das Ergebnis seiner Produktion.

Zu unverzichtbaren Klassikern, also den absoluten Favoriten bei den Kunden, gehören Vanille, Erdbeere, Schokolade, Stracciatella, Haselnuss oder Malaga. Die muss er auf Qualität und Konsistenz prüfen – immer wieder neu. Und immer wieder achtet Damiani dabei auf Details: „Vanille mit Eiern muss richtig pasteurisiert werden, und zwar mit echtem Mark aus Vanillestangen, und mit keinem anderen Aroma“, sagt er. So verwendet Damiani auch Nusspaste aus dem Piemont oder Schokolade aus Ecuador.

HOCHWERTIGE ZUTATEN UND VON DER NATUR INSPIRIERT

„Frische, saisonale, und hochwertige Zutaten sind für mich ein Muss“, bekennt der auf Sizilien geborene und in der Toskana aufgewachsene Italiener. „Eissorten entstehen bei mir saisonal und nach Verfügbarkeit regionaler Produkte.

Inspiriert von dem, was die Natur anbietet“, nennt Damiani etwa Waldmeister-Eis als Beispiel. Oder die Verarbeitung von Birnen aus einem Nachbargarten. Das Sortiment umfasst vegane, laktosefreie und zuckerfreie Eissorten. Alle Fruchtsorten sind vegan. Und was ist die Spezialität des Hauses? „Joghurt-Eis aus Ziegenmilch“, verrät der Gelataio. Aktuell plane Damiani Eis aus Büffelmilch, geliefert von einem Bauern aus Hamburg. Bei keinem Geringeren als dem berühmten italienischen Eismacher Sergio Dondoli lernte Damiani das Handwerk. Seine Ausbildung vertiefte er an der Eis-Universität in Bologna.

DER GELATAIO SCHÄTZT DEN KLÖNSCHNACK VOR DEM EISCAFÉ

Inzwischen blickt Saverio Damiani auf etwa 40 Jahre Berufserfahrung zurück. Sein kleines Eiscafé in Lübeck betreibt er seit einem Jahrzehnt bewusst mit Fokus auf den persönlichen Kundenkontakt und fast schon familiärer Atmosphäre. Der Italiener schätzt den Klönschnack am Verkaufstresen in seinem kleinen Café.

Die Eismacherkunst stammt aus Norditalien. Drei wichtige Eismacher-Täler liegen unweit von Belluno und Cortina d’Ampezzo, wo kürzlich neben Mailand die Olympischen Spiele ausgerichtet wurden, in den Dolomiten.

Tag der offenen Tür

LÜBECK. Am Sonntag, 26. April, veranstaltet das Lübecker Tierheim einen Tag der offenen Tür von 11 bis 16 Uhr auf dem Gelände Resebergweg 20. Neben vielen Flohmarktständen gibt es an diesem Tag auch einige Snacks. Wer für das Büffet dazu noch einen Kuchen spenden möchte, kann diesen vor der Öffnung bis 10.30 Uhr beim Tierheim abgeben. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.tierschutz-luebeck.de







ANZEIGE

Kaufholz Stolz jetzt auch in Bliesdorf

BLIESDORF. Am 28. April eröffnet das neue Kaufhaus Stolz einen neuen Treffpunkt in Bliesdorf. Gemeinsam mit Netto Marken-Discount und der Bäckerei MienBackstuuv, die sich ebenfalls dort angesiedelt haben, entsteht auf dem großzügigen Gelände direkt an der B 501 ein moderner Standort, der Nahversorgung und Aufenthaltsqualität verbindet. Mit dem neuen Haus setzt Stolz ein klares Signal für die Region. Ziel ist es, den Menschen vor Ort sowie Gästen lange Wege zu ersparen und ihnen ein attraktives Einkaufserlebnis direkt in Bliesdorf zu bieten. Kaufhaus-Chef Martin Stolz: „Wir wollten für Bliesdorf einen Ort zum Einkaufen und Verweilen schaffen.“ Die Kombination aus Einzelhandel und ergänzenden Angeboten wie Bäckerei und Lebensmittelmarkt stärkt die lokale Infrastruktur. Das Sortiment umfasst ein breites Vollangebot – von Haushaltswaren über Elektronik, Bekleidung und Schuhen bis hin zu Spielwaren und weiteren Artikeln des täglichen Bedarfs. Kunden können sich auf eine breite Auswahl an renommierten Marken und qualitativ hochwertigen Eigenmarken freuen, alles zu den gewohnt günstigen Stolz-Preisen.



In Bliesdorf, direkt an der B501, eröffnet das Kaufhaus Stolz am 28. April eine weitere Filiale. Kundinnen und Kunden können sich auf ein breites Sortiment freuen. Visalisierung: Kaufhaus Stolz/KI-generiert

Die Umsetzung des Projekts war ein Gemeinschaftswerk vieler Beteiligter. „Mein Dank geht an die örtliche Politik, die mein Herzensprojekt so engagiert und konstruktiv begleitet hat. Die kontinuierliche Begleitung von Bürgermeister Rainer Holtz hat wesentlich dazu beigetragen, dass aus einer Idee Realität werden konnte“, sagt Stolz. „Bedanken möchte ich mich auch bei der Nachbarschaft für die Geduld und das große Verständnis in der Bauphase.“ Besonders hebt er auch den Einsatz seines Teams hervor: „Meine Mitarbeiter haben mal wieder gezeigt, was in ihnen steckt: Leidenschaft, Tatendrang und Kompetenz. Dafür von Herzen: Danke!“ Für den Eröffnungstag steht ein buntes Programm auf dem Plan: Neben Bratwurst und Eis erwartet die kleinen und großen Kunden unter anderem Kinderschminken, ein Glücksrad, ein Ballonkünstler und das bekannte „Lopes Duo“ als musikalischer Act. Martin Stolz: „Wir öffnen um 8 Uhr und laden alle Einheimischen und Gäste aus der gesamten Region ein, mit uns zu feiern.“



Eine mehrtägige Tour mit dem E-Bike oder Gravelbike will gut vorbereitet sein. Foto: Rene Schmidt/ Adobe Stock

Radreisen 2026: E-Bike-Touren und Bikepacking

Ob Transalp-Tour oder Pilgern by Bike: So finden Sie die passende Radreise

Kaum ein touristisches Segment ist nach wie vor so gefragt wie der Urlaub auf zwei Rädern. Im Jahr 2025 haben rund 3,3 Millionen Menschen in Deutschland mehrere Tage Urlaub mit dem Fahrrad gemacht, wie der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) ermittelt hat. Ein Impulsgeber dabei ist das E-Bike. Steigungen verlieren ihren Schrecken und die Distanzen werden planbarer. Wer mehrere Tage mit E-Bike oder Gravelbike (geländegängige Rennräder) unterwegs sein will, muss sich dennoch vorbereiten. Denn Route, Rad und Ausrüstung müssen zusammenpassen. Ein Überblick.

Klassische Radreisen: Organisiert unterwegs mit dem E-Bike

Für viele beginnt der Radurlaub klassisch organisiert. Die Tour ist gebucht, das Gepäck wird transportiert, die Etappen stehen fest. Meist geht es mit dem Bus los, die Räder fahren auf dem Anhänger mit. Gefahren wird auf bekannten Strecken wie Donau-Radweg, Ostseeküste oder über die Alpen.

Typische Vertreter sind die Touren- und Trekking-E-Bikes der Marken Pegasus, Kettler, Cube, Kalkhoff, Riese & Müller, KTM oder Hercules. Sie sind mit stabilen Gepäckträgern, einer komfortablen Geometrie und meist aufrechter Sitzposition ausgestattet und ihre Akkus sind auf Langstrecke ausgelegt.

E-Bike: Mehr Reichweite, mehr Zielgruppen

Im Zentrum steht der Antrieb. Systeme von Bosch und Shimano dominieren den Markt, dazu kommen Hersteller wie Yamaha, Brose oder zunehmend auch Pinion mit integrierten Antriebseinheiten. In der Praxis arbeiten die meisten Tourenräder mit Mittelmotor, kombiniert mit Akkus zwischen 500 und 750 Wattstunden.

Je nach Unterstützungsstufe sind damit Reichweiten von 80 bis 150 Kilometern realistisch, in flachem Terrain auch mehr. Geladen wird in der Regel über Nacht in der Unterkunft, viele Anbieter richten ihre Etappen inzwischen genau nach diesen Ladezyklen aus.

In jedem Fall hat das E-Bike Radreisen spürbar verändert. Was früher an Kondition oder Zeit gescheitert ist, lässt sich heute deutlich entspannter planen. Steigungen verlieren ihren Schrecken, Gegenwind wird kalkulierbar, und auch längere Etappen bleiben so machbar.

Dazu kommen neue Typen wie SUV-E-Bikes, die für mehr Komfort auf unbefestigten Wegen sorgen. Unterm Strich bedeutet das: Mehr Menschen fahren mehrtägig Rad. Und sie fahren Strecken, die sie sich früher nicht zugetraut hätten.

Bikepacking: Unterwegs mit Gravelbike und leichtem Setup

Parallel dazu hat sich mit dem Bikepacking eine weitere Form des Radreisens etabliert. Gefahren wird mit Gravelbikes oder leichten Tourenrädern, die über 40 bis 50 Millimeter breite Reifen, mehrere Montagepunkte am Rahmen sowie eine Geometrie verfügen, die auch mit Gepäck für Stabilität sorgt. Die Räder stammen von Marken wie Rose, Surly, Salsa, Pivot oder Marin und eignen sich für längere Gravel- und Mehrtagestouren.

Anstelle klassischer Packtaschen kommt ein kompaktes Setup zum Einsatz. Unter dem Sattel befindet sich die „Arschrakete“, eine Satteltasche für Kleidung. Diese wird ergänzt durch eine Rahmentasche sowie die „Lenkerrolle“ oder „Heckflosse“ für Schlafsack oder Zelt. Hersteller wie Ortlieb, Apidura oder Restrap haben dafür eigene Systeme entwickelt. Diese liegen eng am Rahmen und halten das Rad auch auf Schotter, bei hohem Tempo oder in längeren Abfahrten stabil.

Bikepacking: So gelingt der Einstieg

Viele starten beim Bikepacking direkt vor der eigenen Haustür. Gerade rund um Schleswig-Holstein und entlang der Küste bieten sich kurze Touren oder sogenannte Overnighter an.

Wer so einsteigt, merkt schnell, dass weniger die Strecke, sondern die Vorbereitung von der Ausrüstung bis zur Etappenplanung entscheidend ist. *cs*

Anzeige

Zwischen Herzklopfen und Horizont: Auf dem e-Bike die Welt neu entdecken



e-motion e-Bike Welt Lübeck | Daimlerstraße 14 a | 23617 Stockelsdorf
0451 30 40 50 21 | luebeck@emotion-ebikes.de | emotion-ebikes.de/luebeck

Es gibt Momente, da macht Radfahren einfach glücklich. Wenn die Sonne durch die Baumwipfel fällt, die Felder sich weit vor dir ausbreiten und der Blick bis zur Ostsee reicht. Mit einem Touren- oder Trekking e-Bike werden diese Momente noch größer: Steigungen fühlen sich leichter an, Wege werden weiter und selbst ein spontaner Abstecher wird zum kleinen Abenteuer.

Gerade rund um Lübeck zeigt sich, wie gut sich nachhaltige Mobilität anfühlen kann. Einfach losfahren, draußen unterwegs sein und dabei weiter kommen, ohne sich zu verausgaben. Das e-Bike erweitert nicht nur den Radius, sondern macht aus Bewegung eine neue Form von Freiheit – leise, effizient und mitten im Alltag integrierbar.

Ob alleine, zu zweit oder mit Freunden: Es geht nicht um Tempo, sondern um Entschleunigung mit Rückenwind. Jeder neue Weg bringt kleine Entdeckungen, jede Strecke macht Lust auf mehr.

Damit sich genau dieses Gefühl einstellt, braucht es das passende Rad. Bei der e-motion e-Bike Welt Lübeck findest du eine große Auswahl an Touren- und Trekking e-Bikes – unter anderem von Kalkhoff, Velo de Ville, Riese & Müller und Gazelle. Herstellerunabhängig beraten, ausprobieren und direkt vergleichen. So entsteht schnell ein Gefühl dafür, welches e-Bike wirklich passt.

Und weil Vertrauen gerade auf längeren Strecken entscheidend ist, gehört auch der Blick auf die Technik dazu. In der TÜV-zertifizierten Werkstatt sorgen wir dafür, dass jedes e-Bike zuverlässig, sicher und bereit für die nächste Tour ist.

Die neuen 2026er Modelle stehen bereit. Wer Lust hat, Lübeck und seine Umgebung neu zu entdecken, findet bei e-motion den perfekten Ausgangspunkt.

Einfach vorbeikommen, aufsatteln und losfahren.

So ist man mit Kindern sicher auf Tour

ARAG-Experten erklären, was Eltern beachten müssen

Ist die Radtour für den Nachwuchs noch zu anstrengend, können Eltern auf Kindersitz, Anhänger oder Lastenrad zurückgreifen. Kindersitze werden am Lenker oder auf dem Gepäckträger montiert. Wichtig sind geschützte Fußstützen, damit die Füße nicht in die Speichen geraten. Kindersitze bieten den Vorteil, dass das Kind nah bei der begleitenden Person sitzt, was die Kommunikation erleichtert. Allerdings wirkt sich bei einem Sturz die Fallhöhe direkt auf das Kind aus, so die ARAG-Experten.

Fahrradanhänger bieten dagegen mehr Platz, Wetterschutz und eine stabilere Sitzposition. Auf längeren Strecken können Kinder darin auch schlafen. Erlaubt ist der Transport von bis zu zwei Kindern unter sieben Jahren. Für Kinder mit Behinderung gilt diese Altersbegrenzung nicht. Die ziehende Person muss in beiden Fällen mindestens 16 Jahre alt sein. Damit Anhänger im Straßenverkehr besser wahrgenommen werden, gibt es auch bei ihnen eine gesetzlich vorgeschriebene Beleuchtung , die abhängig von der Breite des Anhängers ist. Außerdem empfehlen die ARAG-Experten eine gut sichtbare Sicherheitsfahne mit Blinklicht sowie eine eigene Bremse am Anhänger.

Lastenfahrräder sind vor allem bei größeren Familien beliebt. Studien der Unfallforschung der Versicherer weisen jedoch darauf hin, dass insbesondere dreirädrige Modelle kippanfällig sein können und kaum Schutz für Kopf und Oberkörper bieten.

E-Bike und Bikepacking: So planen Sie Ihre Tour

Alles zu Bike-Fitting, Ausrüstung und Planung bei Mehrtagestouren

Ob E-Bike oder Gravelbike: Entscheidend ist, dass das Rad passt. Rahmengröße allein reicht nicht aus. Vielmehr bestimmen Faktoren wie Oberrohrlänge, Lenkerhöhe und Sattelposition, wie entspannt (oder unentspannt) sich mehrere Tage im Sattel anfühlen.



Auf mehrtägigen Touren zeigt sich, ob das Bike perfekt eingestellt ist. Foto: Evaldas(Adobe Stock

Bike-Fitting: So finden Sie das richtige Rad

Bei einem professionellen Bike-Fitting im Fachhandel werden Sitzposition, Trittbewegung und Ergonomie individuell eingestellt. Gerade auf mehrtägigen Touren zeigt sich schnell, ob Hände einschlafen, der Rücken verspannt oder die Knie belastet werden.

Für ein solides Trekking-E-Bike liegen Einsteigermodelle meist zwischen 2500 und 3500 Euro, hochwertige Tourenräder mit stärkerem Akku und besserer Ausstattung deutlich darüber. Gravelbikes starten oft bei etwa 1500 Euro, für längere Touren mit Gepäck sind Modelle ab 3000 Euro realistisch.

Ein Bike-Fitting kostet je nach Anbieter bis zu 400 Euro. Als Faustregel gilt: Wer mehrere Tage am Stück fahren will, sollte mehrere Modelle testen und einmal sauber einstellen lassen. Probefahrten im Fachhandel helfen, Unterschiede direkt zu spüren.

Ausrüstung: Was gebraucht wird und was nicht

Ist das Rad eingestellt, geht es an das Setup. Bei klassischen Radreisen kommen große Packtaschen zum Einsatz, meist am Gepäckträger. Sie bieten viel Stauraum und sind einfach zu organisieren.

Beim Bikepacking wird das Gepäck kompakter direkt am Rad verteilt: Satteltasche („Arschrakete"), Rahmentasche und Lenkertasche bilden das Grundsystem.

Ein guter Test: Das fertig gepackte Rad einmal über mehrere Stunden fahren. Spätestens dann zeigt sich, was stört, klappert oder zu viel ist.

Transalp: Bikepacking über die Alpen

Die Transalp gehört zu den Klassikern für Bikepacker. Von Bayern oder Tirol geht es mit Gravelbike oder leichtem Tourenrad Richtung Gardasee, meist zwischen 500 und 700 Kilometern, dazu mehrere tausend Höhenmeter. Pässe wie Fernpass oder Reschenpass sind häufig Teil der Route, das Stilfser Joch mit seinen 48 Kehren einer der anspruchsvollsten Abschnitte.

Während organisierte Reisen Rücktransporte anbieten, müssen individuelle Fahrer selbst planen. Die Fahrradmitnahme im Zug ist aus Norditalien oft kompliziert oder nur mit Reservierung möglich. Viele greifen daher auf spezialisierte Fahrrad-Speditionen zurück.

Organisierte Radreisen mit E-Bike und Gepäckservice

Anders funktionieren klassische Radreisen, wie sie viele Veranstalter anbieten. Hier steht die Planung im Vordergrund: feste Etappen, gebuchte Unterkünfte, Gepäcktransport von Ort zu Ort. Gerade Einsteiger profitieren davon.

Spezielle Touren wie die Ostseeküsten-Radtour von Lübeck nach Stralsund, die Inselhopping-Reise auf Rügen und Usedom oder der Klassiker auf dem Donau-Radweg von Passau nach Wien sind so aufgebaut, dass sie auch ohne große Erfahrung gut zu fahren sind.

Neben klassischen Streckentouren gibt es weitere Varianten: Rundtouren mit festem Start- und Zielpunkt, etwa im Spreewald oder in Ostfriesland, Sternfahrten mit festem Hotel oder kombinierte Rad-und-Schiff-Reisen, bei denen die Unterkunft mitreist und Tagesetappen flexibel gewählt werden können.

Vom Plan zur Buchung: So geht's weiter

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, sollte sich im Fachhandel beraten lassen und das passende E-Bike oder Gravelbike inklusive Bike-Fitting auswählen. Im nächsten Schritt helfen Reisebüros und regionale Tourismusanbieter dabei, passende Touren zu finden und Mehrtagestouren unkompliziert zu buchen. *cs*



Das Team des „Fahr-Rad-Ladens" berät kompetent rund ums Zweirad. Foto: VG

Flotte E-Bikes und praktisches Zubehör

Kompetente Beratung im Fahr-Rad-Laden Eutin

Im Fahrradfachgeschäft „Fahr-Rad-Laden Eutin" bieten Thomas Lutz und sein Team den Kunden eine große Auswahl an Elektrofahrrädern mit Bosch-Antrieben an. In dem Ladengeschäft und den Ausstellungshallen sind Trekkingräder, Citybikes und Kinderräder der norddeutschen Marken Conway, Victoria und Böttcher im Programm.

Zudem legen Thomas Lutz und seine Mitarbeiter großes Augenmerk auf die Kompakträder mit E-Antrieb der Marken i:SY und Qio mit entsprechend darauf abgestimmtem Zubehör. Diese „Stadtflitzer" sind nicht nur für bequemes Einkaufen gut geeignet, sondern auch für schöne Touren in der Umgebung oder am Urlaubsort.

Da Radfahren am meisten Spaß macht, wenn Fahrrad und Fahrer oder Fahrerin perfekt aufeinander abgestimmt sind, werden Fahrräder der renommierten Marke Boettcher aus Heide auch ganz individuell nach Kundenwunsch angefertigt.

Zu der vielseitigen Auswahl an E-Bikes und Fahrrädern ohne Motor rundet Zubehör wie Fahrradtaschen von Ortlieb, unplattbare Reifen von Schwalbe, Fahrradhelme von Cratoni und Abus sowie Schlösser von Abus das vielfältige Angebot ab.

Durch die freundliche und kompetente Beratung findet sich für jeden Anlass der optimal passende fahrbare Untersatz mit dem entsprechenden Zubehör. Leasing ist natürlich auch möglich, da gibt es verschiedene Leasinganbieter.

Geöffnet ist der Laden Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 10-18 Uhr, Mittwoch von 10-14 Uhr und Samstag von 10-13 Uhr.

FAHR-RAD-LADEN
Lübecker Straße 42 in 23701 Eutin
Telefon 04521/ 7957379
www.fahrradladeneutin.de

Radreisen mit dem Reisedienst Bölck unternehmen

Abgeboten werden abwechslungsreiche Touren durch Europa mit erfahrenen Reiseleitern



Radreisen mit dem Reisedienst Bölck bieten abwechslungsreiche Touren in Deutschland sowie auf ausgewählten Routen durch Europa. Begleitet werden die Reisen von erfahrenen Reiseleitern, die für einen reibungslosen Ablauf sorgen und interessante Einblicke entlang der Strecke vermitteln.

Ein moderner Reisebus mit Fahrradanhänger gewährleistet dabei ein hohes Maß an Komfort. Die Mitnahme des eigenen Fahrrads ist möglich. Zudem besteht die Option, das Fahrrad bereits am Vortag abzugeben, was einen entspannten Start in die Reise ermöglicht. Foto: Canva/ Robert Kneschke

REISEDIENST BÖLCK GMBH
Westring 16
24850 Schuby
Tel. 04621/4411
Internet:
www.boelck.de







Inspektion, HU/AU,
Klima- und Bremsenservice, Reifen und Räder
Wir kaufen Ihren PKW!
Henning Automotive GmbH
VOLVO
Volvo PKW Vertragswerkstatt
Inh. Kay-Bengt Bülow
Tel. 04 51 / 48 66 34-0
Fackenburger Allee 78b · 23554 Lübeck

Widder
21.03. - 20.04.

Sie fühlen sich eingeengt. Sorgen Sie für kleine Freiheiten! Keine Angst vor einer neuen Herausforderung – Sie schaffen das! Begegnen Sie anderen Menschen offen: Sie bringen neue Impulse.

Stier
21.04. - 20.05.

Vor lauter Verpflichtungen vergessen Sie manchmal die Liebe. Das tut Ihnen nicht gut. Sie brauchen Struktur und Ordnung. Systematisch vorgehen! Sorgen Sie abends für ruhigen Ausgleich.

Zwillinge
21.05. - 22.06.

In der Beziehung leisten Sie derzeit nur das Nötigste. Reicht das? Ihr Draht zu Kollegen und Vorgesetzten ist gut. Das können Sie ausnutzen. Finger weg von Geschäften mit hohem Zufallsfaktor!

Krebs
22.06. - 22.07.

Versprechen Sie nicht zu viel. Ihr Partner wäre zu sehr enttäuscht. Trotz aller Erfolge – Sie sollten nicht abheben! Verschieben Sie eine Auszeit nicht bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag.

Löwe
23.07. - 23.08.

Kein Selbstmitleid, wenn etwas nicht klappt. Gehen Sie positiv an Probleme heran! Die Routine nervt. Überlegen Sie, wo spannendes Neuland liegt. Geselligkeit tut Ihrer Laune gut.

Jungfrau
24.08. - 23.09.

Kuscheldefizit? Lassen Sie Ihre Verführungskünste spielen. Stolpersteine bremsen Ihren Arbeitseifer – schade. Treten Sie kürzer – besonders bei den Freizeitaktivitäten.

Waage
24.09. - 23.10.

Bei einem Streit müssen Sie gründliche Ursachenforschung betreiben. Der Teufel steckt im Detail. Achten Sie auf Feinheiten! Ihre Sportkleidung verstaubt? Das tut dem Körper nicht gut.

Skorpion
24.10. - 22.11.

Prima Zeit für Leute, die Ihr Single-Dasein über haben. Sie stecken voller Power. Überfahren Sie Ihre Kollegen nicht. Lachen entspannt. Sie können Mitmenschen aufheitern.

Steinbock
22.12. - 20.01.

Wissen Sie, was Sie an Ihrem Partner haben? Denken Sie von Zeit zu Zeit daran! Nicht mit offenen Karten spielen, die Gegenseite tut es auch nicht. Keine Grübeleien: Sie drehen sich im Kreis!

Schütze
23.11. - 21.12.

Ihnen steht der Sinn nach Sinnlichkeit. Verführen Sie den Partner. Legen Sie nächste Woche noch einen Zahn zu, es lohnt sich. Ihr Appell an Hilfsbereitschaft verhallt nicht ungehört.

Wassermann
21.01. - 19.02.

Eine kleine Beziehungskrise wird offen ausdiskutiert. Um Höchstleistungen zu bringen, brauchen Sie Impulse von außen. Sie machen sich im Freundeskreis rar. Das kommt nicht gut an.

Fische
20.02. - 20.03.

Auch innerhalb der Beziehung sollte man öfter etwas Neues ausprobieren! Sie wirken ausgleichend. Gut für Verhandlungen. Ihre finanzielle Lage sollte gut überdacht werden.

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

Lösungen der Vorwoche



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

LÜBECK + OSTHOLSTEIN
WOCHENSPIEGEL
IMMER SONNABENDS IM BRIEFKASTEN UND ONLINE JEDERZEIT FÜR SIE DA!

Brasilianisches Flair am alten Güterbahnhof

Hotel-Geheimnis an der „Neuen Meile“ ist gelüftet – Innovatives „Rioca“ zieht nach Lübeck.

LÜBECK. Lange wurde gemunkelt, nun ist die Katze aus dem Sack: Das Geheimnis um das geplante Hotelprojekt in der „Neuen Meile“ ist gelüftet. An der Spitze der ehemaligen Güterverladehalle unweit der Meierbrücke wird ein „Rioca – The Brazilian Design Hotel“ einziehen. Damit bekommt die Hansestadt nicht nur ein neues Übernachtungsangebot, sondern ein völlig neuartiges, südamerikanisch inspiriertes Konzept.

Das Rioca bricht mit den Konventionen klassischer Business-Hotels. Es soll „echte Lebensfreude, Farbe und das brasilianische Alegria-Gefühl in den Norden“ bringen. „Inspiriert vom brasilianischen Lebensstil schaffen wir Orte, die weit über klassische Hotellerie hinausgehen“, verspricht Amos Engelhardt, Gründer und Geschäftsführer der i Live Group, gegenüber den LN.

ANGEBOT FÜR KURZZEIT- UND LANGZEITGÄSTE

Geplant ist ein fünfgeschossiges Apartmenthotel mit 152 Zimmern, 294 Betten und Gastronomie im Erdgeschoss. Das Neuartige: Die Apartments und Gemeinschaftsflächen richten sich sowohl an Kurzzeit- als auch an Langzeitgäste. Ziel ist laut Engelhardt „eine besondere Aufenthaltsqualität mit einem starken Identitäts- und Erlebnisfaktor“.

Einziges Manko für Ungeduldige: Da die Marktsituation aktuell herausfordernd ist, sucht das Unternehmen noch nach einem Endinvestor. Verbindliche Termine für den Baubeginn oder die Eröffnung gibt es daher bisher nicht, obwohl die Baugenehmigung bereits vorliegt.

Bisher gibt es von der Hotel-Gruppe nur Standorte südlich des Mains. „Wir haben nun Lübeck gewählt, da die Stadt eine hohe Lebensqualität mit wirtschaftlicher Dynamik und touristischer Attraktivität verbindet“, erklärt Projektleiterin Carolin Hauke.

Man sehe hier eine wachsende Nachfrage nach genau diesen flexiblen Wohn- und Übernachtungskonzepten. Dass dieses brasilianische Lebensgefühl funktioniert, zeigt der Blick auf das Unternehmen hinter Rioca. Die i Live Group mit Hauptsitz in Aalen betreibt bereits rund 8175 Apartments; weitere 2177 Einheiten sind in Planung oder im Bau.

GRUPPE BAUT AUCH STUDENTENWOHNHEIM

Auch in der Hansestadt bleibt es nicht bei dem Hotel: Direkt am Güterbahnhof 22, inmitten des neuen Quartiers „Neue Meile“, will die Gruppe noch in diesem Sommer den Baustart für ein Studentenwohnheim mit 334 Mikroapartments für Studierende und Pendler feiern.



So soll das „Rioca – The Brazilian Design Hotel“ in Lübeck aussehen. visualisierung: i Live Group GmbH

Die „Neue Meile“ ist Teil des acht Hektar großen Geländes des ehemaligen Güterbahnhofs, auf dem vor vier Jahren die Erschließungsarbeiten begonnen haben. Das Areal soll historische Industriekultur mit moderner Stadtentwicklung verbinden. Im Süden entlang der Schützenstraße entstehen insgesamt 330 Wohneinheiten und ein Park. Im Norden, nahe der Bahnschienen, wächst nun das urbane Quartier mit dem neuen Rioca-Hotel, Gewerbe, Mikroapartments und einer Kita heran.

Entwickelt wird das Gebiet bereits seit dem Jahr 2017 von der Hamburger Wohnkompanie Nord. Deren Vision fasst den Wandel zusammen: „Mit der Neuen Meile Lübeck wandelt sich ein ehemaliges Industrieareal zu einem zukunftsorientierten Stadtquartier.“ Wohnen, Arbeiten und Freizeit sollen hier nahe dem Hauptbahnhof ganz selbstverständlich zusammenfinden. **MHO**

Auszeit in der Mittagsstunde

LÜBECK. Eine kurze Pause vom Alltag bietet das Ev.-Luth. Frauenwerk Lübeck-Lauenburg am Dienstag, 5. Mai, an. Von 12 bis 12.45 Uhr lädt Qigong-Lehrerin Sylke Demmer zu einer entspannenden Einheit in die Räume in der Breiten Straße 17 ein. Im Mittelpunkt stehen langsame, fließende Bewegungen, die das Wohlbefinden steigern, die Beweglichkeit fördern und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Gemeinsam bringen die Teilnehmerinnen Atem, Bewegung und Ruhe in Einklang – ideal für eine bewusste Auszeit in der Mittagsstunde. Die Teilnahme kostet 5 Euro pro Termin, weitere sind am 12. Mai sowie am 9., 16., 23. und 30. Juni. Mindestens fünf Teilnehmerinnen sind erforderlich. Anmeldungen sind unter Tel. 0451/7902260 oder per E-Mail an frauenwerk-hl@kirche-ll.de möglich.

Angelika Milster: Musikalische Retrospektive auf ihr Leben

LÜBECK. Fans sollten sich den 16. Januar 2027 schon mal vormerken, denn da kommt Angelika Milster mit ihrer Jubiläumstournee in das Kolosseum, Kronsforder Allee 25, in Lübeck. Die Ausnahmekünstlerin Angelika Milster lädt zu ihrem Jubiläum zu einem besonderen Konzerterlebnis: In ihrem neuen Programm „Ein Abend mit Angelika Milster“ präsentiert sie eine berührende Retrospektive auf ihr bewegtes Leben und ihre vielschichtige Karriere. „Ein Abend mit Angelika Milster“ verbindet die großen Musicalklassiker mit fein ausgewählten Chansons und intimen Balladen. Zwischen emotionalen Höhepunkten und leisen Momenten erzählt Milster Anekdoten aus ihrem Leben und ihrer Bühnengeschichte und schafft so eine Mischung aus musikalischer Meisterschaft und persönlicher Nähe, die sowohl langjährige Fans als auch neue Zuschauer berührt. Tickets unter www.eventim.de

Gemeinsam zu Fuß unterwegs

LÜBECK. Gleich zu zwei Wanderungen lädt der Verein Natur und Heimat in der kommenden Woche ein. Am Mittwoch, 22. April, findet eine circa 17 Kilometer lange Wanderung (mit Rucksackverpflegung) in Kasseedorf statt. Treffpunkt ist die Bahnhofshalle, Hintereingang um 11 Uhr. Weitere Informationen gibt es bei Hilde Veltman, Tel. 0451/604700. Am Sonnabend, 25. April, , führt eine circa 22 Kilometer lange Tageswanderung von Schwerin nach Bad Kleinen. In Willigrad besteht eine Einkehrmöglichkeit. Treffen ist um 8.50 Uhr in der Bahnhofshalle. Nähere Auskunft gibt es bei Iris Toelle, Tel. 0151/58894910. Gäste zahlen für beide Wanderungen 4 Euro.



Wenn das Ohr nicht zur Ruhe kommt

LÜBECK. Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus und Morbus Menière“ trifft sich wieder am heutigen Sonnabend, 18. April, ab 13 Uhr im Selbsthilfezentrum am Elmar-Limberg-Platz 2/Ecke Peenestieg, in Lübeck. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sozialer Tag am UKSH

LÜBECK/KIEL. Am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) können Jugendliche am Dienstag, 30. Juni, im Rahmen des jährlichen bundesweiten Sozialen Tages den Schulalltag gegen einen Arbeitsplatz tauschen. Der erarbeitete Lohn wird Gleichaltrigen in schwierigen Lebenslagen gespendet. An beiden Standorten des UKSH in Kiel und Lübeck können sich Interessierte ab 14 Jahren für viele spannende Arbeitsplätze anmelden, zum Beispiel im OP, im Labor oder in der Pflege. Die Aktion bietet Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit, für drei bis vier Stunden in den Arbeitsalltag zu schnuppern und Berufsfelder kennenzulernen. Schülerinnen und Schüler können sich unter www.uksh.de/audit_berufundfamilie anmelden.

Der April ist Hodenkrebsmonat

LÜBECK. „Bro, das ist kein unangenehmes Thema. Das ist dein Körper.“ – ein Satz, der im ersten Moment provoziert – und im zweiten zum Nachdenken anregt. Denn genau darum geht es beim Hodenkrebs-Aktionsmonat: hinsehen, hinfühlen, Verantwortung übernehmen. Hoden abtasten kann Leben retten. Und trotzdem fällt es vielen jungen Männern schwer, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft setzt genau hier an: Mit der Kampagne #checkdichselbst informiert sie auf Instagram über Krebsfrüherkennung – ehrlich und mit einem Augenzwinkern ermutigt sie, die eigene Gesundheit ernst zu nehmen. Denn Hodenkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei jungen Männern im Alter von 25 bis 45 Jahren. „Je eher Veränderungen an den Hoden ertastet und ärztlich abgeklärt werden, desto besser sind die Heilungschancen“, erklärt Prof. Dr. med. Axel Merseburger, Urologe am UKSH Lübeck und Vorstandsmitglied der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft, „Wir wissen, dass viele junge Männer das Thema gerne ausblenden – und genau das kann gefährlich sein.“ Maxi Liekfeldt, die die Kampagne „Check dich selbst“ betreut, ergänzt: „Wir setzen genau dort an, wo es oft schwierig ist: bei der Aufklärung in einer Altersgruppe, die sich mit solchen Themen eher ungern beschäftigt. Mit frechen und humorvollen Sprüchen, aber dennoch klaren Botschaften möchten wir das Thema Hodenkrebs enttabuisieren.“

GESUNDHEITS-TIPP

Darmgesundheit und mentale Balance

Der Darm beeinflusst die Psyche und andersherum. Eine Erkenntnis, die in der Forschung an Bedeutung gewinnt und neue Perspektiven für Gesundheit und Lebensqualität eröffnet. Gedanken, Gefühle und Verdauung stehen in engem Austausch. Diese Verbindung wirkt täglich und oft unbemerkt.

Der folgende Beitrag erklärt die Darm-Hirn-Achse einfach und evidenzbasiert, zeigt, warum Stress den Darm träge macht und welche alltagstauglichen Maßnahmen helfen können.

DIE DARM-HIRN-ACHSE KOMPAKT ERKLÄRT

Der Darm besitzt ein eigenes Nervensystem, das sogenannte enterische Nervensystem, kurz ENS. Es ist so komplex und umfasst Millionen von Nervenzellen, dass es häufig auch als zweites Gehirn beschrieben wird. Dennoch ist das ENS stets in regem Austausch mit dem Gehirn im Kopf. Über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe aus dem Blut besteht eine stabile Leitung, die eine regelmäßige und bidirektionale Kommunikation ermöglicht.

Zentral für diese Verbindung ist dabei der Vagusnerv. Er überträgt alle Signale in beide Richtungen. Kochen Emotionen hoch, beeinflusst das die Verdauung. Gleichzeitig sendet der Darm Informationen an das Gehirn, die unsere Stimmung und Stressverarbeitung prägen.

Das Darmmikrobiom ist Teil dieser sensiblen Darm-Hirn-Achse. Es trägt die Gesamtheit der Mikroorganismen im Darm. Die darin lebenden Bakterien unterstützen die Verdauung und bilden dabei aktive Substanzen wie kurzkettige Fettsäuren und Neurotransmitter-Vorstufen. Sie alle wirken auf Nerven und Immunzellen und damit indirekt auch auf unsere Psyche.



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

PSYCHISCHER STRESS FORMT DIE DARMFLORA

Bei psychischem Stress verändern sich biologische Prozesse, indem der Körper in einen Alarmmodus schaltet. Die Aktivität des Nervensystems verschiebt sich und schüttet Stresshormone aus. Unser Parasympathikus, der eigentlich für Ruhe, Erholung und Energie sorgen sollte, bekommt dabei nur wenig oder gar keinen Raum mehr. Wird der Stress chronisch, ist auch der Alarmmodus in Dauerfunktion.

Diese Veränderungen wirken direkt auf den Darm ein. Studien zeigen, dass anhaltender Stress die Vielfalt nützlicher Darmbakterien reduziert. Besonders sensible, aber wichtige Bakterienarten nehmen ab, weniger günstige Keime hingegen zu. Das Gleichgewicht der Darmflora gerät aus der Balance.

STRESS, ANGST UND DAS IMMUNSYSTEM

Der Darm ist ein Immunorgan. In seiner Schleimhaut befindet sich ein Großteil der Immunzellen, die wiederum in engem Kontakt mit dem Mikrobiom stehen. Herrscht eine stabile Darmflora vor, trainiert diese das Immunsystem und hält Entzündungen in Schach.

Bei chronischem Stress verändert sich dieses Zusammenspiel stark. Dauerstress macht die Darmbarriere durchlässiger und öffnet den Weg für entzündungsfördernde Stoffe. Die Darmflora kann hierdurch ihre Schutzfunktion nicht mehr zuverlässig ausführen, und das Immunsystem reagiert empfindlicher.

WIE DER DARM DAS MENTALE WOHLBEFINDEN PRÄGT

Die Psyche beeinflusst den Darm, aber auch der Darm selbst beeinflusst die Psyche aktiv. Serotonin ist ein gutes Beispiel dafür. Als Stimmungsaufheller stabilisiert Serotonin Schlaf, Appetit und unser mentales Wohlbefinden.

Ein großer Teil dieses Botenstoffs entsteht allerdings im Darm, seine Vorstufen werden durch Darmbakterien mitgesteuert. Ist das Mikrobiom also gestört, kann diese Produktion aus dem Gleichgewicht geraten und zu einer reduzierten Serotoninproduktion führen, was wiederum emotionale Zustände beeinflusst.

Beobachtungsstudien zeigen die Zusammenhänge zwischen Darmbeschwerden und psychischen Erkrankungen deutlich. Menschen mit Reizdarmsyndrom berichten häufiger über Angst oder depressive Symptome. Umgekehrt können bei psychischen Belastungen vermehrt Verdauungsprobleme auftreten.

ERNÄHRUNG FÜR DARM UND PSYCHE

Um die Darmflora gesund zu halten, muss die Ernährung stimmen. Probiotische Lebensmittel wie Naturjoghurt, Kefir und fermentiertes Gemüse sind geeignet. Außerdem Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Lauch und Chicorée sowie Beeren oder Kiwi. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungsmodulierend und stecken in fettreichem Seefisch, Leinsamen und Walnüssen. Zuckerreiche und stark verarbeitete Produkte belasten dagegen das Gleichgewicht.

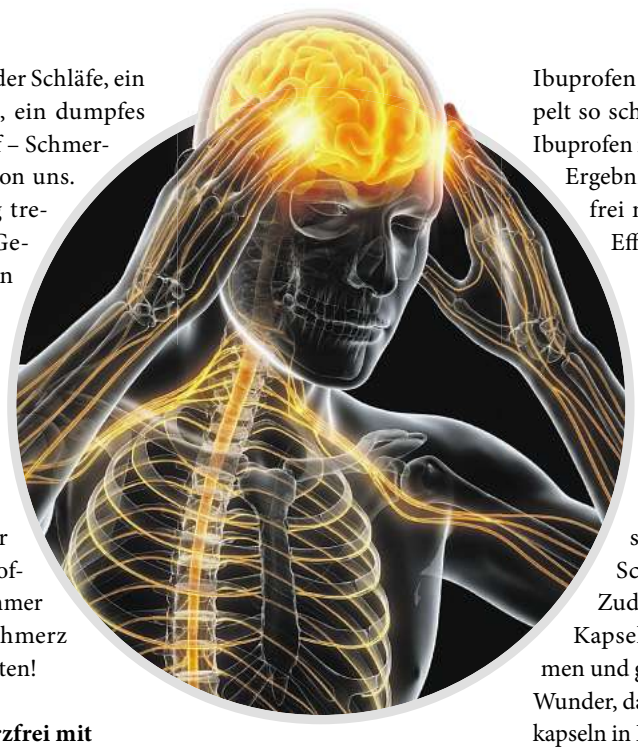
Mehr Ruhe beim Essen und im Alltag allgemein verbessert aktiv die Darmbewegung und die Schleimproduktion. Der Darm erhält so optimale Bedingungen für seine Regeneration. Täglich hilfreiche Ansätze sind regelmäßige Bewegung, keine stressigen Themen kurz vor, während oder nach den Mahlzeiten, Atemübungen, feste Schlafzeiten und ausreichende Nachtruhe.

Gesunde Grüße
aus den Pinguin-Apotheken

Gesundheit ANZEIGE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell[1]

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform



Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Der Wunsch der Betroffenen ist jedoch immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!

Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht.

Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell[1] erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022.

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Genervt von Verstopfung?

Unser Tipp für eine aktive Verdauung ohne Kompromisse

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm



aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Der Darm wird so wie durch ein sanftes Training von innen heraus zur Bewegung animiert und der Bauch fühlt sich daraufhin angenehm leicht an. Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Regularis PLUS
(PZN 18788684)
www.kijimea.de



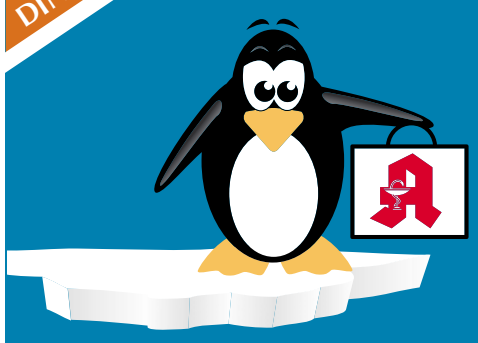
[1, 3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Qualität zertifiziert gemäß DIN EN ISO 9001:2015

EISKALT REDUZIERT*

PINGUIN APOTHEKEN







TOP PREISE IMMER ONLINE & VOR ORT*

Cetirizin Ratiopharm

50 Tabl.



48 %** gespart

statt 21,79 €

11.25** €

Nasenduo

Nasenspray für Erwachsene
10 ml



48 %** gespart

statt 7,50 €

3.90** €

L = 390,00 €

Crataegutt

450 mg
Herz-Kreislauf
Tabletten
200 Stck.



statt 77,40 €

68.90** €

10 %** gespart

Vigantolvit 2000 IE Vitamin D3

120 Kapseln



statt 17,99 €

14.50 €

19 % gespart

Bepanthen

Wund- und Heilsalbe
50 g



statt 13,19 €

9.99** €

24 %** gespart

kg = 199,80 €



Sinupret extract

20 Dragees



statt 17,40 €

13.99** €

20 %** gespart

Hoggar Night

20 Tabl.



statt 16,99 €

11.50** €

32 %** gespart

PINGUIN APOTHEKEN

Inhaber Jörg Ortmann e. K.

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

**AVP: Diesen Preis hat der pharmazeutische Unternehmer zum Zwecke zur Abrechnung dieses Arzneimittels zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse durch Apotheken an die Informationsstelle für Arzneispezialitäten GmbH (IFA) gemeldet. Die Grundlage ist § 78 AMG. Dieser gemeldete Preis abzüglich eines Abschlags von 5% wird von der Krankenkasse für dieses Arzneimittel an die Apotheke bezahlt, wenn die Krankenkasse ausnahmsweise die Kosten dieses Arzneimittels übernimmt. UVP steht demgegenüber für die unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Preisersparnisse beziehen sich auf AVP bzw. UVP. * Gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel.

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

Von fliegenden Fischen, magischen Momenten und Zusammenhalt

Was die Lübeckerin Jana Golz mit ihrem Team beim „härtesten Rudern der Welt“ erlebt hat.

LÜBECK. Der Alltag ging direkt wieder los. Die eine fuhr auf Dienstreise, die andere fing einen neuen Job an. Alles wieder normal, alles wie immer, mitten im Leben. Obwohl sie kurz vorher noch etwas so Außergewöhnliches geschafft hatten.

Jana Golz aus Lübeck hat mit Christiane Kienl, Jana Stahl und Clara Düntsch den Atlantik überquert – in einem Ruderboot. Die Frauen waren eines von 43 internationalen Teams, die im Dezember und Januar bei „The World's Toughest Row“, „Das härteste Rudern der Welt“, mitgemacht haben. Sie ruderten Tag und Nacht, 4800 Kilometer, nur mit reiner Muskelkraft: von der kanarischen Insel La Gomera bis nach Antigua und Barbuda in der Karibik.

WIND, WELLEN, REGEN UND GEWITTERN AUSGESETZT

43 Tage, 9 Stunden und 15 Minuten brauchten die Frauen dafür. 43 Tage ohne viel Kontakt zur Außenwelt, auf sich allein gestellt, ohne Begleitboot, dafür mit Wind, Wellen, Regen und Gewittern. Wie fühlt sie sich jetzt, mit etwas Abstand zu dieser Leistung? „Das ist ganz schwer zu fassen“, sagt Jana Golz. „Ich bin immer noch dabei, das für mich aufzuarbeiten.“

Ein bisschen gelassener ist sie wohl geworden, sagt die 34-Jährige. Welle für Welle – ihr Motto auf dem Ruderboot. Die Situation hinnehmen, wie sie ist. „Uns blieb ja nichts anderes übrig“, sagt sie und lacht. Die Einstellung will sie beibehalten. „Ich will nicht, dass das alles einfach in einer Schublade verschwindet.“

VIELE VERFOLGEN INSTAGRAM: VON 2000 AUF 20.000 FOLLOWER

Doch das wird es so schnell wohl nicht: Die Aktion wirkt auch bei anderen noch nach. Der Instagram-Kanal vom „Team Offshoare“ wuchs von 2000 auf 20.000 Follower. Neben Medien haben sich erste Firmen gemeldet – ob die Frauen dort von dem Rennen berichten können? Ein Team neu aufstellen, zusammenarbeiten, sich aufeinander verlassen können, die Motivation finden, solch große Projekte anzugehen: alles auf die Arbeit übertragbar. Bald steht die Abschlusszeremonie des Rennens in London an. Gerade sichten die Frauen ihr Videomaterial – vielleicht für einen Film? Und wenn Jana Golz dann so über alles erzählt, strahlend und mit leuchtenden Augen, könnte daraus auch ein spannendes Buch werden: Wenn sie erzählt, wie der Start aufgrund des heftigen Sturms verschoben werden musste. Wie sie dann einige Tage später bei immer noch hohem Wellengang losfuhren. Wie sie trotz Schlafmangels ihren Plan durchzogen und durchfuhren – am Tag jeweils zwei Stunden ruderten und zwei Stunden pausierten, in der Nacht alles im Drei-Stunden-Takt. Wie sie Weihnachten, Silvester und ihren eigenen Geburtstag auf dem Boot feierten. Wie sie sich mit Spielchen, Erinnerungen aus der Kindheit und vollkommen absurden und lustigen Gesprächen gegenseitig motivierten, wach hielten, näher kennenlernten, als Team zusammenwuchsen. Wie sie durchhielten, obwohl an einer Stelle Wasser ins Boot lief und trotz Seekrankheit und kleineren Blessuren. „Wir sind aber gut durchgekommen, wenn man hört, was bei anderen los war“ – von Verbrennungen am Bein bis zum Nierenversagen.

MINKWAL, THUNFISCHE UND DELFINE

Und dann die Naturschauspiele: sternenklare Nächte, traumhafte Sonnenuntergänge, ein Minkwal, Thunfische, und – etwas unangenehmer – fliegende Fische, die im Ruderboot und am Hinterkopf der Ruderinnen landeten.



Jubel und große Erleichterung bei ihrer Ankunft in der Karibik (v.li.): Christiane Kienl, Clara Düntsch, Lübeckerin Jana Golz und Jana Stahl. Foto: The World's Toughest Row

„Einer der magischsten Momente war, als wir eine Stunde lang von etwa 20 Delfinen in den Sonnenaufgang begleitet wurden.“ Flosse an Flosse schwammen sie nebenher, tauchten auf und wieder ab, feuerten die Frauen damit auf ihre Weise fürs Rennen an. Nach etwa sechs Wochen kamen sie erleichtert an. Etliche Menschen standen am Ziel, auch ihre Liebsten, nahmen sie mit Musik, Lärm und Applaus in Empfang. „Das war schon sehr emotional“, sagt Jana Golz. Die ersten Schritte ist sie wie betrunken gelaufen, scherzt sie – konnte aber nach wenigen Tagen schon wieder alles normal bewegen. Das „Team Offshoare“ belegte letztlich den 26. und bei den neun reinen Frauenteams den dritten Platz. Der Sieg stand für sie nie an erster Stelle. Sie nutzten die Fahrt, um mit einer Kamera und einem Sensor wissenschaftliche Daten für das Institut für Chemie und Biologie des Meeres der Uni Oldenburg (Niedersachsen) zu sammeln – ebenso Spenden für zwei Projekte: „Sharkproject International“, eine Initiative zum Schutz und zur Erforschung von Haien, und die Brustkrebsvorsorge, mit dem Verein Brustkrebs Deutschland und der Österreichischen Krebshilfe. 4500 Euro kamen zusammen. Hinzukommen soll noch das Geld vom Verkauf ihres Ruderbootes. „Wir haben alle etwas mitgenommen, was wir vor allem an Frauen weitergeben wollen: Sowas Krasses ist machbar.“ Spricht das für eine Wiederholung? Jana Golz lacht. „Diese Erinnerung soll nicht von dem gleichen Ruderrennen überspielt werden“, sagt sie. „Aber wir hatten auf dem Boot ja viel Zeit, um noch mehr Ideen zu sammeln.“ **ABF**



Ausbildungsmessen wollen Orientierung geben

Im April und Mai öffnen sich die Türen zu Karrierechancen.

LÜBECK. Die Frage „Was möchte ich später einmal werden?“ beschäftigt junge Menschen und ihre Familien enorm. Orientierungshilfe bieten zwei zeitnahe Ausbildungsmessen in der Musik- und Kongresshalle. Den Auftakt macht die „vocatium“ im April: Am Mittwoch, 29., und Donnerstag, 30. April, dreht sich auf der Fachmesse für Ausbildung und Studium alles um das Motto „Deine Berufswahl. Was willst du? Was passt zu dir?“

Das Institut für Talententwicklung (IfT) rechnet in Kooperation mit der IHK zu Lübeck mit rund 4000 interessierten Jugendlichen. Das absolut Besondere an der „vocatium“: Das IfT-Team besucht die Schulen vorab und bereitet die Jugendlichen im Unterricht auf die Messe vor. So können Schülerinnen und Schüler bereits feste Gesprächstermine mit ihren Wunsch-Ausstellern buchen. Spontane Besuche sind natürlich ebenso möglich.



Volles Haus: Die gefragte LN-Azubimeile im vergangenen Jahr in der Rotunde der Muk. Foto: Agentur 54°

Insgesamt werden nach Auskunft des Veranstalters 102 Aussteller – darunter 71 Betriebe, 18 Hochschulen sowie Fachschulen und Institutionen – Rede und Antwort stehen. Zum weiteren Messeangebot gehören Vorträge zu Themen rund um Ausbildung und Studium. In der Muk gibt es zudem Informationen über das Freiwillige Soziale Jahr und das Ehrenamt. Informationen zu Anreise, Ausstellern, Vortragsprogramm sowie weitere hilfreiche Tipps und Links rund um das Thema Berufswelt gibt es auf www.vocatium.de

Genau einen Monat später, am Sonnabend, 30. Mai, von 9 bis 16 Uhr folgt das nächste Highlight: die 9. LN-Azubimeile. Der große Vorteil hier: An diesem Wochenende können Jugendliche ihre Eltern oder Freunde als Unterstützung mitbringen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Auf der Messe präsentieren sich hiesige Arbeitgeber wie die Ärztekammer Schleswig-Holstein, die BAT Agrar GmbH, Chefs Culinar und Getriebebau Nord. Ob Ausbildung, Duales Studium oder Praktikum – das Angebot ist riesig. Hier können Interessierte mit aktuellen Azubis und Mitarbeitenden ins Gespräch kommen, ehrliche Einblicke in den Arbeitsalltag erhalten und mit etwas Glück sogar schon erste informelle Bewerbungsgespräche führen. **MHO**

AOK-Onlinekurse für pflegende Angehörige aller Kassen

LÜBECK. Im Online-Pflegekursus der AOK können Angehörige leicht verständlich die Grundlagen der Pflege kennenlernen. Dazu gehören Themen wie Hygiene, Mobilisation, Ernährung oder Medikamentengabe. Außerdem gibt es Tipps zur Selbstfürsorge. Das kostenfreie Kursangebot kann von allen an der Pflege interessierten Personen in Lübeck genutzt werden. Eine Mitgliedschaft bei der AOK Nordwest ist dafür nicht erforderlich. Unter www.aok.de/nw/onlinepflegekurs ist eine Anmeldung zum Basis-Online-Kurs möglich. Hier ist eine einmalige Registrierung notwendig. Der Kursus kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gestartet, unterbrochen und beendet werden.

Workshop: Beruflich relevant in der Zukunft bleiben

LÜBECK. Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und neue Arbeitsformen verändern den Arbeitsmarkt schneller als je zuvor. Viele fragen sich: Kann ich da mithalten? Spielt mein Alter eine Rolle? Wie bleibe ich beruflich relevant? Der Workshop „Beruflich stark in der Zukunft“ am Dienstag, 21. April, von 16 bis 17.30 Uhr in der Vhs Lübeck, Falkenplatz 10, Raum 3.12, gibt wichtige Tipps dazu und außerdem Überblicke zum Arbeitsmarkt. Die Teilnehmenden lernen dabei Trends kennen und erfahren, wie sie selbst Schritt mit den neuen Entwicklungen halten können. Die Anmeldung erfolgt unter Angabe der Kursnummer 508-730 über die VHS Lübeck telefonisch unter 0451/1224021 oder per E-Mail an vhs@luebeck.de

Neuer Feldenkraiskurs startet

LÜBECK. Ab Mittwoch, 29. April, startet ein neuer Feldenkraiskurs in Lübeck. Der Kurs umfasst elf Termine und kostet 165 Euro. Die Feldenkrais®-Methode setzt Bewegung und achtsames Beobachten und Wahrnehmen ein, um Gewohnheiten bewusst werden zu lassen, neue Bewegungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume entdecken zu lassen. Verspannungen und Schmerzen können sich lösen. Das Selbstbild wird erweitert, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entsteht. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos und Anmeldung bei Isabell Kircher, Tel. 0173/6031910 oder www.isabelkircher.de

Gesundheit ANZEIGE

Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.



Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.[1,2] Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.[3] Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.[4]**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium PLUS ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)
www.baldriparan.de

Exklusives Angebot für Sie:
Jetzt bis zu
13 % Rabatt* auf
Baldriparan Magnesium PLUS
sichern unter **baldriparan.de/plus**
*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 27.04.2026



bis zu 13 % Rabatt*

Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • [1]Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • [2]Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • [3]Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • [4]Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

EIGENTUMSWOHNUNGEN



Ebenerdig Wohnen im Zentrum von Timmend. Strand - ETW, ca. 56 m² Wohn-/Nutzfl., 3 Zim., 268 € Hausgeld, Bj. 2005, EnV, 92,70 kWh/(m²a), C, Gas,, **419.000 €** (zzgl. 3,57% inkl. MwSt. Käuferprov.)
moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100
Persönlich gut beraten
MÖLLERHERM IMMOBILIEN

Neu! Mölln...

Eindrucksvolle Endetagen-Whg. im 2. OG, 4 Zimmer, sehr gepflegte ruhige Wohnanlage, ca. 105 m² Wohnfläche, großer Wohn-/Essbereich, vollausgest. EBK, Vollbad mit FBH, Süd-Balkon, zzgl. TG-Stellpl., weitl. Gemeinschaftsgrdst., Bj. 1986, V: 89,01 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: C, KP: 299.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck - Buntekuh

Flexible Kalthalle nahe des CITTI-Parks, vielseitig nutzbare Kalthalle, ca. 200 m² Gesamtfl., Autobahnanbindung, drei PKW-Stellplätze, ein LKW-Stellplatz, NKM: 1.000,- € zzgl. 50,- € NK, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Groß Grönau

Imposante Maisonette-Whg. m. Haus-im-Haus-Charakter, 6 Zi., ca. 272 m² Wohnfl., 80 m² Nfl., Kamin, Sauna, 4 Balkone, Bj. 1998, V: 113,91 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 650.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck-Moisling

Charmante 3 Zi. ETW, 14. OG, ca. 74 m² Wohnfl., Balkon, Tiefgaragen-Stellpl., Bj. 1972, V: 121,8 kWh/(m²a), Öl-ZH, Kl: D, KP: 185.000,- € 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Unweit der Ostsee!

Gemütliche 2 Zi. ETW in Ratekau, ca. 35 m², Pantry-Kü., Tageslichtduschbad, Außen-SP, Bj. 1960, V: 98,7 kWh/(m²a), Öl-ZH, Kl: C, KP: 115.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Gepflegte helle und modernisierte 2,5 Zi, 63 qm, S-Balkon, Keller, gut vermietet, nähe Hochschulstadtteil und Uni. 158000 Euro von privat jo.drigalski@googlemail.com

HÄUSER

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



Jugendstilvilla in Bestlage in St. Gertrud
Nur wenige Meter von der Wakenitz entfernt

Gesamtfl. ca. 322 m², Grdst. ca. 443 m², JNKM IST gesamt ca. 67.200,- €, Durchschnittsmiete 17,39 €/m², 4 WE, 2 Balkone, 1 Wintergarten, hohe Decken, Pitchpine Holzdielen, Kassettentüren, vollständig vermietet, Bj. 1905, Gas-Zentralheizung, denkmalgeschützt, EA lt. Gesetzgebung nicht erforderlich
KP 1.600.000,- €
Kontaktieren Sie uns gerne!

Meddewade

Charmantes RMH in ruhiger Lage, 4 Zi., ca. 110 m² Wfl., EBK, Gä.-WC, Vollkeller, Kamin, Süd-Terr., SP, ca. 295 m² Grdst., Bj. 1976, B: 119,9 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 315.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de



Luxuriöses Familiendomizil in Ratekau
EFH, ca. 291 m² Wohnfläche, 1.075 m² Grdstk., 9,5 Zim., hochwertig., Bj. 1975, EnV, 69,60 kWh/(m²a), B, Gas, **998.000 €** (zzgl. 3,57% inkl. MwSt. Käuferprov.)
moellerherm-immobilien.de 0800-77 16 100
Persönlich gut beraten
MÖLLERHERM IMMOBILIEN

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



Am Drägerpark Mehrfamilienhaus mit drei Einheiten in beliebter Lage von St. Gertrud

Gesamtfl. ca. 244 m², Wohnfl. ca. 220 m², JNKM IST ca. 33.312,- €, Durchschnittsmiete ca. 11,37 €, 3 WE, vollständig vermietet, Einzelgarage, Bj. ca. 1910, Vollkeller, Gasetagenhzg., Bedarfsausweis, G, Endenergiebedarf 284 kWh **KP 530.000,- €**
Kontaktieren Sie uns gerne!

Bülow bei Schwerin

Großzügiges, teilsaniertes Generationenhaus mit 9 Zi., ca. 217 m² Wfl., EBK, Kaminofen, Wintergarten, Fußbodenheizung, Doppelcarport, ca. 2.000 m² Grdst., Bj. 1929, B: 82,31 kWh/(m²a), Gas-FBH, Kl: C, KP: 395.000,- € 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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



Idyllisch gelegenes Einfamilienhaus mit herrlich eingewachsenem Grundstück und viel Platz in Hamberge

Wohn- und Nutzfl. ca. 244 m², Grdst. ca. 1.152 m², Bj. ca. 1979, 6 Zimmer, Vollkeller, 1 VB, 1 Gäste-WC, Garage mit ca. 27 m², Kamin, freie Lieferung, Verbrauchsausweis, D, 137,48 kWh, Ölheizung **KP 590.000,- €**
Kontaktieren Sie uns gerne!

Lübeck – St. Gertrud

Extravagantes EFH m. Galeriecharakter in beliebter Waldrandlage von St. Gertrud! 6 Zi., ca. 300 m² Wfl., ca. 60 m² NF, ca. 829 m² Grdst., Kamin, S/W-Terr., hochwertige Küche, Sauna, XL-Garage, Bj. 1996, B: 113,7 kWh/(m²a), Kl: D, Gas-ZH, KP: 1.400.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Zarpen

Großzügiges, modernes EFH mit 6 Zi., ca. 192 m² Wfl., ca. 1.300 m² Grdst., Bj. 2013, hochw. Landhausküch., lichtdurchfl. Räume, gr. Garten, Ausbaureserve, FBH, Solarthermie, überdachte SW-Terrasse, Stellplatz, B: 87,6 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: C, KP: 635.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Idyll am Schaalsee, 5 min. zu Fuß zur Badestelle, EFH 125m² Wohnfl., ca. 1745 m² Grdst., Bj. 1980, voll unterkellert, v. 2000-2002 grundsan., Ölhzg., 2016 neuer Brenner, 4 Zi., Esspl., Sauna, Garage mit Schuppen, Holzgartenhaus, v. Privat, Preis 649.000 € ☎ 0160/90659575

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



Ferienhaus am Schaalsee mit Terrasse, Garten und Stellplatz

Wohnfl. ca. 84,19 m², Bj. ca. 2003, 4 Zimmer, Vollkeller, 2x VB, Kamin, Terrasse, Gartenanteil, 1x Außenstellplatz, freie Lieferung, Nutzung als Ferienimmobilie/Zweitwohnsitz. Erwerb weiterer Einheiten möglich, Bedarfsausweis, C, 90,2 kWh, Gaszentralheizung **KP 285.000,- €**
Kontaktieren Sie uns gerne!

Krummesse

Sanierungsbed. Gebäudeensemble, ca. 310 m² Wohn- / Nutzfl., Wohnhaus m. ca. 140 m² Wfl., 5 Zimmer, Wirtschaftsgeb. u. beheizb. Gewächshaus, ca. 1.000 m² Grdst., 2 Garagen, div. Stellplätze, Bj. 1856, B: 345,7 kWh/(m²a), Kl: H, Öl-ZH, KP: 250.000€, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Süsel

Mod. Bungalow in ruhiger Lage, 4 Zimmer, ca. 125 m² Wohnfläche, EBK, Wohn-/ Esszi. m. Kamin, Schafzimmer m. Terrassenzugang, sonnige Terr., Doppel-Carport, ca. 617 m² Grundst., Bj. 2023, B: 46 kWh/(m²a), Strom-FBH, Kl: A, KP: 520.000,- € 0451-8009410 www.von-wuelfing-immobilien.de

Sülfeld

Idyllischer Landwohnsitz auf weitl. Grundstück, mod. EFH mit 5 Zi., ca. 176 m² Wohnfl., großz. Essber., Landhausküche, stilvolles VB, Wohnzimmer m. Kamin, ca. 3.064 m² Grdst., Garage, elektr. Tor, Bj. 2003, V: 150,6 kWh/(m²a), Kl: E, Gas-ZH, KP: 800.000,- € 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck-Kücknitz

Liebevolle gestaltete DHH mit großem Garten, 6 Zi., ca. 107 m² Wfl., Wohnküche, Terrasse m. Pergola, SZ mit Bad-Ensuite, Vollbad, Gäste- u. Arbeitszimmer im DG, Einzelgarage, ca. 781 m² Grdst., Bj. 1920, B: 128 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 320.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Krummesse

Großzügiges EFH m. idyllischem Garten, 6,5 Zimmer, ca. 199 m² Wohnfläche, Kamin, Vollkeller, ca. 1.249 m² Grdst., Bj. 1976, B: 169 kWh/(m²a), Öl-ZH, Kl: F, KP: 450.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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

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



Schmilau Idyllisches Reetdachhaus in Feldrandlage mit Erweiterungsoption

Wohn- und Nutzfl. ca. 172,29 m², Grdst. ca. 800 m², Bj. ca. 1900, 5 Zimmer, Teilkeller, 1 VB, 1 DB, Carport und weitere Außenstellplätze, Kamin, freie Lieferung, optionale Erweiterung durch Scheune mit 2 Wohneinheiten (ca. 170 m² Wfl.), Bedarfsausweis, E, 147,5 kWh, Gasheizung **KP 360.000,- €**
Kontaktieren Sie uns gerne!

Stilvolle Altbauvilla ...

... mit 3 verm. Wohneinheiten in zentraler Lage von Lübeck-St. Lorenz, ca. 227 m² Wfl., ca. 102 m² Nfl., N.ME: ca. 37.332,- €, 3 Etagen, 2 Außenstellpl. u. 1 Carport, ca. 447 m² Grdst. m. Gemeinschaftsgarten u. Terrasse, Vollkeller, EG und OG mit Balkon. Bj. 1913, B: 162,2 kWh/(m²a), Gas-Etagenheizung, Kl: F, KP: 625.000,- €, 0451-8009410, www.von-wuelfing-immobilien.de

Bad Schwartau...

Stilvolles EFH m. tollem Süd-Grundstück! Idyllischer Lage, 5 Zi., Wohnfl. ca. 165 m², Nutzfl. ca. 100 m², Grdst. ca. 807 m², WZ m. Kamin, Essber. m. Terr., Wannenbad-Ensuite, 2 DB, Keller, Sonnenterrasse m. el. Markise u. Außenkamin, gr. Doppelgarage, Bj. 1976, B: 245,8 kWh/m² p.a., Kl. G, Gas-ZH, Kaufpreis: 560.000,-€, 0451-8009410 www.von-wuelfing-immobilien.de

Bad Schwartau...

Stilvolles EFH m. tollem Süd-Grundstück! Idyllischer Lage, 5 Zi., Wohnfl. ca. 165 m², Nutzfl. ca. 100 m², Grdst. ca. 807 m², WZ m. Kamin, Essber. m. Terr., Wannenbad-Ensuite, 2 DB, Keller, Sonnenterrasse m. el. Markise u. Außenkamin, gr. Doppelgarage, Bj. 1976, B: 245,8 kWh/m² p.a., Kl. G, Gas-ZH, Kaufpreis: 560.000,-€, 0451-8009410 www.von-wuelfing-immobilien.de

Lensahn

Vielseitiges Anwesen m. ELW in Feldrandlage, 10 Zi., ca. 276 m² Wfl., ca. 5.950 m² Grdst., 2017-2018 umfangr. san., Kaminöfen, SmartHome, EBK, 3 Bäder, Gäste-WC, Wintergarten, Terr., Carports, Stallungen, ST, FBH, Bj. 1940/1960, B: 106,4 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 699.000,- €, 0451-8009410, von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck - St. Jürgen

Lichtdurchflutete Architektenvilla in begehrter Lage v. St. Jürgen. Ca. 295 m² Wohnfl., insg. 6,5 Zi., Wohn-/ Essber. m. Kamin, offene Designer-Kü., 3 - 4 SZ, 2 exkl. DB, ein Ensuite-Masterbad m. Sauna, Südterr., ca. 1.057 m² Grdst., Garage, Bj. 2022, B: 91 kWh/m² p.a., Kl. C, Gas-ZH, KP: 2.200.000€, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Rarität mit Traveblick!

Malerisches Altstadthaus in Top-Zustand u. 1a-Lage, ca. 90 m² Wohnfläche, 4 Zimmer, ca. 30 m² wohnl. ausgeb. Nutzfl., Wohnküche, DB, Wohnbereich m. Traveblick, First erneuert 2024/2025, ca. 42 m² Grdst., Bj. 1306, Denkmalschutz, KP: 450.000,- €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

Lübeck-Travemünde

Historisches, denkmalwürdiges Ensemble in Bestlage, ca. 1.000 m² vermietb. Fläche, ca. 1.890 m² Grdst., teilsaniert 2023, imposante Deckenhöhe, detail. Fassadengestaltung, zahlr. alte Stilelemente, div. Nutzungsmögl. denkbar, Denkmalschutz, KP: 1,6 Mio. €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübeck – Altstadtinsel

Vollvermietetes MFH mit 17 x modernisierten, kl. Whg. in bevorzugter Altstadtwohnlage, ca. 770 m² Wfl., ca. 608 m² Grdst., Bj. 1930, V: 123 kWh/(m²a), Gas-Etagenheizung, Kl: D, N.ME: ca. 116.336,- €, KP: 2,38 Mio. €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

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



Faktor: 17-fach • KP/m² 1.490,-€ Mehrfamilienhaus mit Entwicklungspotenzial und Stellplatz in Stockelsdorf/Lübeck

Gesamtfl. ca. 347 m², Wfl. ca. 292 m², JNKM SOLL ca. 25.560,- €, Durchschnittsmiete ca. 7,30 €, 6 WE, vollständig vermietet, 1 PKW-Stellpl., Bj. ca. 1981, Vollkeller, Gasetagenhzg., Verbrauchsweisweis E, Endenergieverbrauch 121,9 kWh

KP 435.000,- €
Kontaktieren Sie uns gerne!

GARAGEN / EINSTELLPLÄTZE

Verk. Garage in Pansdorf ohne Makler. VHB 14.000 € ☎ 01577/3884453

IMMOBILIENKAUFGESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

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

Mit Wasserblick ges.!

Für einen Hamburger Unternehmer suchen wir eine geräumige ETW mit Stellplatz und Blick auf Trave oder Kanal. KP je nach Lage und Zustand. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Altbaucharme gesucht!

Architektenpaar su. eine stilvolle Altbauwhg. mit den typischen Jugendstilelementen in HL - St. Gertrud o. der Altstadt. KP bis ca. 700.000,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ab 85 m² gesucht!

Berufstätiges Paar su. eine ETW ab ca. 85 m² mit Balkon oder Terrasse in Reinfeld, Bad Oldesloe und Umgebung. Stellplatz wünschenswert. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Barrierearme ETW...

...gesucht! Rüstiges Seniorenehepaar im Ruhestand su. eine altersger. 3-Zi.-Whg. im EG o. mit Aufzug und Terrasse / Balkon. KP bis ca. 400.000 €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Neubau-Whg. gesucht!

Erfolgreicher Unternehmer su. eine neuw. ETW ab 100 m² mit Blk. o. Terrasse in zentraler Lage Lübecks. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kleine ETW gesucht!

Kapitalanleger su. eine gut vermietbare 2- 3-Zi.-Whg., gern mit Balkon. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HÄUSER



Wir suchen laufend....
Ein-/Zwei-/Mehrfamilienhäuser
Doppelhaushälften / Eigentumswohnungen
Gerne beraten wir Sie kostenlos!
Tel. 0451 - 610 30 40
www.grohmann-immobilien.de
ivd GROHMANN IMMOBILIEN IMMOBILIEN SEIT 1978

Kleines EFH gesucht!

Malermeister m. solider Eigenkapitalbasis su. ein EFH mit ca. 120 m² Wohnfl. und kleinem Garten in Lübeck, Bad Schwartau oder Stockelsdorf. Gern auch renovierungsbedürftig. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

FAMILIENFREUNDLICHES REIHENHAUS GESUCHT: Junge Familie aus HH mit 2 Kindern sucht Reihenhaus im Kreis Stormarn, KP bis € 450.000,-- Tel.:04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

Mit ELW ges.!

Unternehmer-Ehepaar sucht ein Einfamilienhaus mit separater Einliegerwohnung in Lübeck oder Umgebung. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Mod. EFH gesucht!

Erfolgreicher Lübecker Jungunternehmer su. für sich u. seine Familie ein repräsentatives u. mod. EFH in Travemünde o. Warnsdorf m. schönem Garten, mind. 3 Schlafzimmern u. gern 2-3 Stellplätzen bis ca. 2 Mio. € KP. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wakenitznähe gesucht!

Sympathische hanseatische Unternehmerfamilie su. ein hochw. u. modern ausgest. Zuhause in ruhiger Lage von St. Gertrud o. St. Jürgen, vorzugsw. m. min. 3 SZ, 2 Stellplätzen und schönem Garten. KP bis ca. 2 Mio. €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Nähe Brolingplatz ges.!

Nach dem erfolgr. Verkauf Ihres großen EFH su. wir für eine unserer Kundinnen ein Stadthaus / RH in St. Lorenz Nord mit mind. ca. 80 m² u. 3 Zi.. Wenn möglich mit kleinem Garten und Stellplatz. Kaufpreis bis ca. 400.000,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Großzügiges EFH ges.!

Für eine Lübecker Unternehmerfamilie su. wir ein mod. EFH ab 200 m² Wohnfl. mit gehobener Ausstattung und großem Garten. KP bis ca. 1,5 Mio. €. Diskrete Abwicklung wird garantiert. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HAUS IM GRÜNEN GESUCHT: 4-köpfige Familie aus NRW sucht charmantes EFH in Großhansdorf/ Siek u.U. Gerne Landhausstil und mit über 800 m² Grundstück. KP je nach Zustand. Tel.: 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

Bungalow gesucht!

Sympath. Seniorenehepaar su. kleine, ebenerdigen Bungalow m. pflegeleichtem Garten u. Gge. in Lübeck o. Stockelsdorf. KP bis ca. 450.000,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

IMMOBILIE VERKAUFEN?
Lassen Sie sich jetzt beraten.
Tel. 0451 - 707 46 62
www.lubeca-immobilien.de

Resthof gesucht!

Familie mit Pferdeaffinität sucht ein Landhaus oder einen Resthof mit großem Grundstück im Kreis Ostholstein oder Herzogtum Lauenburg. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Sanierungsprojekt ges.!

Handwerklich versierte Familie sucht ein Einfamilienhaus mit Renovierungsbedarf im Lübecker Umland. Auch ältere Baujahre sind willkommen. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Bis 300.000,- € ges.!

Nach dem Verkauf des EFH suchen wir für eine symp. Dame aus Ratzeburg ein EFH/DHH/RH zum Kauf o. zur Miete ab ca. 90 m² Wohnfl.. Gern mit SP! 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Hochwertige DHH ges.!

Selbstständiges Ehepaar su. eine neuwertige Doppelhaushälfte mit gehobener Ausstattung und schön angelegtem Garten in Timmendorfer Strand. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Doppelhaushälfte ges.!

Lehrer-Ehepaar su. eine DHH ab 80 m² Wohnfläche, vorzugsweise mit Stellplatz, in ruhiger Lage v. Lübeck. KP je nach Lage und Ausstattung. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Reihenendhaus ges.!

Für ein Ehepaar aus Lübeck u. die 4-jährige Tochter su. für sich ein Reihenendhaus mit min. 4 Zimmern und Garten. KP bis ca. 480.000 €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Zuhause in Lübeck! Junge Familie sucht Haus/Whg (ab 90qm, 4 Zi., Garten) in St. Jürgen/St. Gertrud. Auch sanierungsbedürftig. Keine Erbpacht. Budget 300T€, Finanzierung steht. Wir freuen uns auf Anrufe ☎015786003543

TRAUMHAUS GESUCHT: 3-köpfige Familie sucht EFH in Ahrensburg/ Großhansdorf/ Siek ab 130 m², mind. 4 Zi. KP bei sehr gutem Zustand bis € 850.000,-- Tel.: 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

Reihenhaus ges.!

Junge Familie sucht ein modernes Reihenhaus mit mind. 4 Zimmern in Reinfeld oder vergleichbarer Lage. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Reihenmittelhaus ges.!

Junge Familie su. ein charmantes Reihenmittelhaus ab 3 Zi. in ruhiger Lage v. Pandorf, Ratekau u. Umgebung. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lübecker Ehepaar su. ...

in Travemünde ein freisehendes EFH ab vier Zimmern. Gern mit Garage. KP je nach Lage und Ausstattung. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Groß Grönau gesucht!

In Vorbereitung auf den Ruhestand su. wir für ein sympathisches Ehepaar ein EFH, DHH ab 3 Zi. und mit min. einem SP. Vorzugsweise mit Terrasse. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

ANLAGEOBJEKTE

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

Zinshaus gesucht!

Kapitalstarker Anleger sucht ein MFH oder eine Wohnanlage in Lübeck, Ostholstein oder Hamburg. Bis 3 Mio. €. Diskrete Abwicklung garantiert. Provisionsfrei für den Eigentümer. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Wohnanlage gesucht!

Investorengruppe aus Braunschweig sucht verm. Wohnanlagen ab 15 Wohneinheiten mit guter Mieterstruktur in Schleswig-Holstein oder Hamburg. Provisionsfrei für den Eigentümer. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Mehrfamilienhaus ges.!

Privatinvestor aus Hamburg sucht ein gepfl. MFH mit min. 6 WE in Lübeck oder Hamburg. KP bis ca. 1,5 Mio. €. Provisionsfrei für den EGT. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kl. MFH gesucht!

Privatinvestor sucht ein MFH mit 3 bis 6 WE in Lübeck oder in Bad Schwartau. Solide Vermietung gewünscht. Provisionsfrei für den Eigentümer. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Sanierungsobjekt ges.!

Projektentwickler sucht sanierungsbedüftige Wohn- und Geschäftshäuser in zentralen Lagen Norddeutschlands. Provisionsfrei für den EGT. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Suche Immobilien jeglicher Form zum Ankauf ! EFH, MFH, ETW, Grundstücke, etc. ☎ 0163 / 1623304
Bitte keine Maklerangebote

WIR SIND NACHHALTIG
Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.
Quelle: BDZV
WOCHENSPIEGEL

GRUNDSTÜCKE



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

Teilbares Grundst. ges.!
Projektentwickler aus Lübeck sucht größere Grundst. mit Entwicklungspotenzial in Lübeck und Ostholstein. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Baugrundstück gesucht!
Privatkunde sucht ein Baugrdst. ab 600 m² zwischen Lübeck und Bad Oldesloe zur Bebauung mit einem EFH. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Grundstück f. kl. MFH gesucht - Wir suchen ein Grundstück f. kl. Wohnanlage bis 8 WE in Stockelsdorf oder Bad Schwartau. CKW Wohn Immobilien ☎0451/4983040

FERIEN– UND FREIZEITIMMOBILIEN

Exkl. Strandlage ges.!
Unternehmerfamilie su. ein hochw. Ferienanwesen m. Meerblick und großem Grundstück an der Ostsee zwischen Timmendorfer Strand und Neustadt i.H. Diskrete Abwicklung garantiert. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Reetdachhaus gesucht!
Ruheliebendes Künstlerpaar sucht ein charmantes Reetdachhaus ab 100 m² in Alleinlage mit großem Garten als Wochenend- und Ferienhaus. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Ferienwohnung gesucht!
Hamburger Familie su. eine gepfl. 2 - 3-Zi.-Ferienwhg. in Grömitz u. vergleichb. Lage – strandnah bevorzugt. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Als Kapitalanlage ges.!
Investor sucht verm. o. vermietbare Ferienwohnung an der Lübecker Bucht mit guter Auslastungshistorie. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

In Küstennähe!
Ehepaar aus Bonn sucht ein modernes Ferienhaus mit mindestens 3 Zimmern und Terrasse im Raum Ostholstein oder an der Lübecker Bucht. 0451-8009410 www.von-wuelfing-immobilien.de

Ostsee-Ferienhaus ges.!
Begeisterter Wassersportler su. gem. mit seiner Familie ein Ferienhaus mit min. 3 SZ in unmittelbarer Nähe zur Ostsee. KP je nach Lage. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

GEWERBLICHE IMMOBILIENANGEBOTE

BÜROFLÄCHEN / PRAXEN

Lübeck - St. Jürgen
Attraktive möblierte Bürofläche an der Wakenitz, ca. 95 m² Bürofl. im EG u. Gartengeschoss, sep. Eingang, 2 Büroräume, Küche, Bad, Besprechungsraum, Alarmanlage. Bj. 1999, V: 94 kWh/m² p.a., Gas-ZH, Kl: C, Kaltmiete: 1.000,- €, NK: 200,- €, 0451-8009410 www.von-wuelfing-immobilien.de

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

Lübeck-Genin
Flexible Gewerbehalle im etablierten Gewerbegebiet! Ca. 450 m² Lagerfl. ,ca. 100 m² Bürofl., Sanitäranlagen, Küche, Hallenhöhe ca. 3 m, 2 PKW-Stellplätze, Mietpreis: 1.950,- € zzgl. 495,- € NK. Baujahr 1966, V: Strom 31,6/Energie 46,5 kWh/(m²a), Öl-ZH, Kl: B, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HOTELS / GASTSTÄTTEN

Schloss-Anwesen...
in ländlich-idyllischer Lage, ca. 17,25ha Parkgrundst., Denkmalschutz, ca.3.000 m² Nutzfl., 39 Zi. mit Ensuite-Bädern, Aufzug, Terr. m. Seeblick, Marstall f. Events bis 120 Personen, 18 SP, dir. Seezugang, div. Nutzungsmöglichkeiten, neue Gas-ZH 2024, Bj. 1697, saniert 2001, KP: 3,7 Mio. €, 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

GEWERBLICHE IMMOBILIENGESUCHE

LAGERHALLEN / WERKSTÄTTEN

Großfl. Logistikhalle!
Überregional tätiges Unternehmen sucht eine mod. Logistik- o. Produktionshalle ab 5.000 m² m. Erweiterungspotenzial im südlichen Schleswig-Holstein. Provisionsfrei für den EGT. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Produktionshalle ges.!
Mittelständisches Unternehmen su. zur Erweiterung des Unternehmens eine Produktionshalle ab 3.000 m² Hallenfl. m. Bürofl. in Lübeck o. Umgebung. Provisionsfrei für den Eigentümer. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Kl. Lagerhalle gesucht!
Onlinehändler su. e. Lagerhalle ab ca. 500 m² m. guter Verkehrsanbindung im Raum Lübeck o. entlang der A1. Provisionsfrei für den Eigentümer. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Gewerbefläche gesucht!
Handwerksbetrieb su. e. Lagerhalle mit Werkstattbereich und Parkmöglichkeiten entlang d. A1 o. A20 zur Miete o. Kauf. Provisionsfrei für den EGT. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Lagerhalle in HL ges.!
Logistikunternehmen su. eine mod. Lagerhalle mit LKW-Zufahrt u. Autobahnanbindung in HL, zur Miete o. zum Kauf. Provisionsfrei für den EGT. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

MIETANGEBOTE

2 ZIMMER

Bad Schwartau - Am Autal: Sonnige 2 Zi.-DG(2.OG)-Whg., 56 qm, Tepp.b., EBK, VB, Süd-Balkon, WZ = Sichtbalken, (1 Pers. max.) von Priv. zu verm. 590,00 € + NK + MS. ☎ 01726778092 ab Mo.13.04.2026

ANDERE MIETANGEBOTE

!HL-TM!: 1,5 Zi., 44,4 m². KM 685€ + NK 213 €. Ab sofort. ☎ 0170-8626963

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Seniorenger. Whg.!
Rentnerin su. eine 2- bis 3-Zimmer-Whg. nahe des Schwartauer Kurparks. KP je nach Lage und Zustand. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Dipl. Ing. u. Hebamme, 60 Plus, NR, keine HT, solvent, suchen neues charmantes Zuhause in Lübeck + 15 km. ✉ Z1 4042238

Chefsekretärin sucht 2-3 ZW. mit Balkon/Terrasse in Lübeck bis 700€ warm zu sofort ☎ 0176/54265022

Professionelle Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien in Lübeck und Umgebung.
Gerne beraten wir Sie kostenlos!
Tel. 0451 - 610 30 40
Arnimstr. 29a, 23566 Lübeck
ivd GROHMANN IMMOBILIEN IMMOBILIEN SEIT 1978

Moderne ETW gesucht!
In Travemünde o. vergleichbarer Lage su. wir eine moderne, altersgerechte ETW bis ca. 70 m² im EG oder mit Fahrstuhl. NKM bis ca. 1.100,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Familienwhg. gesucht!
Vierköpfige Familie su. in Lübeck, Bad Schwartau o. Umland eine 4- bis 5-Zi.-Whg. mit Balkon oder Terrasse. Mietpreis bis ca. 1.800 € monatlich. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

City-Apartment gesucht!
Alleinstehende kaufmännische Angestellte sucht eine moderne 2-Zimmer-Wohnung mit Balkon in der Lübecker Altstadt. NKM bis ca. 800,- €. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

2-Zi.-Whg. gesucht!
Junger Berufseinsteiger sucht eine gepflegte 2-Zimmer-Wohnung. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

DHH gesucht!
Für eine Apothekerin su. wir eine DHH zur Miete oder zum Kauf. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

HÄUSER

Mit Garten ges.!
Berufstätiges Pärchen mit Hund sucht ein Reihenhaus mit Garten und Stellplatz in Ostholstein, vorzugsweise mit guter Anbindung an die A1. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

Bungalow zur Miete!
Seniorenehepaar sucht einen ebenerdigen Bungalow, gern mit zusätzlichem Gästezimmer, im Raum Lübeck. Gern mit Anbindung an den ÖPNV. 0451-8009410 von-wuelfing-immobilien.de

IMMOBILIEN DIENSTLEISTUNGEN

ANDERE DIENSTLEISTUNGEN

WIRD IHNEN IHR HAUS AUCH ZU GROSS? Wir finden den passenden Käufer für Ihre Immobilie. Die Wertermittlung Ihrer Immobilie ist für Sie kostenlos. Auch Sa./So. und nach Feierabend. Tel.: 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

VERKAUF OHNE VERKAUFSCHILD! So verkaufen Sie Ihre Immobilie diskret und mit Erfolgsgarantie. Auch Sa./So. und nach Feierabend. Tel.: 04102-8243050, www.kriechimmobilien.de

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

AUDI

Audi A5 Cabrio, Automatik, 3.0 TFSI Quadro V6, 35.000 Tkm, 200 KW, Scheckheft Unfallfrei, Vollausstattung inkl. original Winterreifen von Privat, VHB 25.250 €. ☎ 0152/31702978

ALLGEMEINE PLATZIERUNG

3 London Taxis aus den 80er, deutsche Papiere, Raum Ostholstein, ☎ 0157/38975760

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

2 Indian Chiefs Gilroy mit Beiwagen, deutsche Papiere, mit TÜV, Raum Ostholstein ☎ 0157/38975760

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Suche Motorrad ab 500 m³ Bauj. ab 2010. ☎ 0172/4529494

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Verkaufe günstig Antike Möbel und AMC-Kochprodukte.☎ 0177/8822844

Kaufe Massivholzmöbel, Fotoapparate und Uhren. ☎ 0157/58140052

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

HOBBY UND FREIZEIT

Ca. 30 Angeln, gebraucht und neue, fast alle bestückt, aus Alters- und Krankheitsgründen für ca. 600€ zu verkaufen, als Zugabe reichlich Kleinkram. ☎ 0451/806233

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker reinigt Ihre Dachrinnen für Euro 1,-/m, ab 20 m Euro 0,5/m! Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeu-Entfernung, Fällarbeiten. Jetzt neu: Dachdämmung vom Fachmann – schnell, preisgünstig. *Kostenlose Anfahrt und Beratung.* ☎ **0151/23929388 oder 04321/3347135**

VERSCHIEDENES

Sammler sucht Silberbestecke versch. Hersteller. ☎ 0171/4721861

Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch


BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Nackte Rentnerin (67j.) 0162 3589010

SIE SUCHT IHN

Katharina, 74 J., gelernte Friseurin, zuletzt war ich noch 20 Jahre in der Altenpflege tätig, suche einen zuverlässigen Mann (Alter egal), hier aus der Gegend. Ich habe eine frauliche, schlanke Figur, bin zärtlich, häuslich, eine gute Autofahrerin, Köchin u. fleißige Hausfrau. Am liebsten würde ich zusammen ziehen, ich warte auf Ihren Anruf pv Tel. 0157 – 75069425

WIR SIND **NACHHALTIG**
Bei der Herstellung von Zeitungsdruckpapieren wird nahezu 100% Altpapier eingesetzt.
wochenspiegel
Quelle: BDZV

wochenspiegel

Geschäftsleitung: Björn Bothe & Bernd Hellermann
Leiter Media-Vermarktung: Marco Schümann

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-12 00

Privatanzeigen: Tel. 04 51 / 31 700 180

e-mail: wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de

Zustellung: kostenlos, sonnabends
Lübecker Wochenspiegel Zustell GmbH
Telefon: 04 51 / 31 700 186

Gesamt-Druckauflagen:

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

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

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

www.wochenspiegel-online.de

Redaktionsleitung: Kim Carolin Struve

wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr

Gültige Anzeigenpreisliste: 01/2026
https://ln.mediadaten.online/angebote/wochenspiegel-luebeck/

Mitglied im
NORD BLOCK · BVDA Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

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

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Für den Bereich der Tertiären Leistungen in der AMEOS Gruppe suchen wir am Standort Lübeck zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Reinigungskraft (m/w/d)

mit 25 Wochenstunden.

Nähere Infos zur Stelle, sowie die Möglichkeit zur Bewerbung über unser Online-Bewerberportal, finden Sie auf unserer Homepage www.ameos.eu.

Ansprechpartner für Rückfragen ist Frau Patricia Holstein unter Tel.: +49 (0) 151 5386 8488.

WEITERE BERUFSFELDER

Reinigungskraft (m/w/d)
auf geringfügiger Basis
Gartenhelfer (m/w/d)
per sofort, mit FS in Lübeck gesucht.
Firma Alkiewicz, Tel. 0175/1626262

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Haushalts-/Putzhilfe gesucht. ☎ 0451-283454

MINI– UND NEBENJOBS

Erfahrene Haushaltshilfe sucht Stelle im Haushalt. ☎ 0155/67023525

STELLENGESUCHE

Liebevolle, erfahrene Altenpflegerin sucht neue Aufgabe in der 24-h-Seniorenbetreuung. Biete Haushaltsführung, Körperpflege, Alltagshilfe, Betreuung generell ☎ 01590/148 98 62

Erzieher sucht Stelle in Kitabereich ☎0152/10661810 oder Mail an: pspeterstein@gmx.com



Finden Sie kostenlos Singles an der Ostsee!

- Über 20 Jahre Erfahrung
- Server in Deutschland
- Keine versteckten Kosten

LN
Meine Stadt. Mein Leben. Meine App.
Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen einschalten und immer als erstes informiert sein, was in der Region los ist.


QR-Code scannen. Und immer informiert sein.
Lübecker Nachrichten
Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland rnd

In die Zukunft wirken – Lebenshilfe vererben
Mit einem Testament für behinderte Menschen.

Unseren Lebenshilfe-Ratgeber zum sinnerfüllten Vererben mit aktuellen Informationen zu Testament und Nachlass senden wir Ihnen gerne zu.
Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Raiffeisenstr. 18, 35043 Marburg, Tel.: 06421/491-132, Fax: 06421/491-632, E-Mail: Vererben@Lebenshilfe.de oder unter www.lebenshilfe-vererben.de

LESERREISEN

Unsere Reisehighlights für Sie!

Alle Reisen inklusive Fahrt im modernen Fernreisebus ab Lübeck, Bad Schwartau, Neustadt und Eutin

großes Getränkepaket zum Abendessen inklusive!



p. P. im DZ nur € **693,90**

Bad Kissingen – Entspannen im Wellness-hotel

Herzlich Willkommen im berühmten Kurort Bad Kissingen, wo Sie in einem schönen Wellness-Hotel entspannen können.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Komforthotel „Sonnenhügel" • 5 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet • 5 x Abendessen vom großen Buffet • großes Getränkepaket zum Abendessen ohne Begrenzung von 18.00-20.00 Uhr (Weißwein, Rotwein, Softgetränke, Biere) • täglicher Eintritt in die „Wasserwelt" im Hotel mit Innen- und Außenschwimmbecken • täglicher Zutritt zum „Saunagarten" mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und Ruhebereich • 1 x Leihbademantel pro Gast für Ihren Aufenthalt • Rundfahrt „Romantische Straße mit Rothenburg o.d.T. • Panoramaausflug in die Rhön mit Besuch des Klosters Kreuzberg

gegen Aufpreis buchbar: • Tagesfahrt Würzburg, p.P. 29,-

Bitte beachten: Die Kurtaxe ist direkt vor Ort im Hotel zu zahlen. Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **6-Tage-Reise** **06.05. - 11.05.2026**

Super-Knüller



p. P. im EZ € 440,90 p. P. im DZ nur € **381,90**

Verwöhntage im Spreewald

Mit großer Kahnfahrt und Spreewald-Rundfahrt

Noch immer ist der Spreewald das „touristische Juwel" in Ost-Deutschland: Erholen Sie sich bei unseren Luxus-Kurzreisen in der Ruhe der einzigartigen Natur und genießen Sie neben einer erholsamen Kahnfahrt mit Hilfe des „Stakenden Fährmannes" auch die vielen sorbischen Spezialitäten an den Ufern der Flusspartien und lernen Sie das Verständnis für die 100-jährigen Traditionen der Spreewald-Bewohner hautnah kennen.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung im komfortablen Radisson Blu Hotel in Cottbus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Klimaanlage • 2 x großes Frühstück vom Buffet • 1 x 3-Gang-Menü/Buffet im Hotel • 1 x zünftiges Spreewald-Buffet direkt im Spreewald • große Spreewald-Rundfahrt • große Kahnfahrt im Spreewald mit Sonderboot

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **3-Tage-Reise**
19.05.- 21.05.2026 | 21.07. - 23.07.2026

Unsere große Erfolgsreise der Vorjahre!



p. P. im EZ € 825,90 p. P. im DZ nur € **605,90**

Sonneninsel Bornholm

Inselrundfahrt • Festung Hammerhus Rönne • Rundkirchen • Glasbläserei

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im komfortablen Hotel (in Sandkås bei Allinge) • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 3 x Frühstück vom Buffet • 3 x großes Buffet am Abend • alle Fährpassagen • „All-Inclusive-Getränke" im Hotel zum Abendessen (18 - 21 Uhr / Bier, Softdrinks, Weine) • ganztägig kostenlos im Hotel: Kaffee, Tee & Säfte • Inselrundfahrt zu den Höhepunkten Bornholms • Besuch der Festung Hammerhus • Besuch von Rönne und Svaneke & Gudhjem • Besuch der typischen Rundkirchen von Bornholm • Ausug „Bonholm neu entdecken" m. Glasbläserei und Bonbon-Kocherei • Besuch der Heringsräucherei und Sandstrände von Dueodde am Leuchtturm

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.
An- und Abreise nach Bornholm erfolgen mit modernen Großfähren auf Direktkurs von Rügen/Mukran bzw. von Ystad nach Rönne/Bornholm hin- und zurück mit skandinavischem Flair an Bord. Fahrplan- & Strecken-Änderungen der Fähren bleiben vorbehalten.

▶ **4-Tage-Reise** **23.05. - 26.05.2026**

NEU: Inklusive 1 x Mittagessen in einem typischen Restaurant!



p. P. im EZ € 674,90 p. P. im DZ nur € **435,90**

City-Schnäppchen: Prag „de Luxe"

Prag inkl. Stadtführung/Stadtrundgang

Die „Goldene Stadt Prag" erwartet Sie im Frühling mit einem der schönsten Stadtbilder Europas in der 100-türmigen Moldau-Metropole, ein absolutes Juwel unter den Hauptstädten Europas mit unglaublich historischer Schönheit. Den Beinamen „Goldene Stadt" trägt Prag durch seine prachtvoll restaurierten Häuser, Kirchen und Monumentalbauten.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im First-Class-Hotel „NH Prague City" • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Föhn • 3 x Frühstück vom Buffet • 1 x 3-Gang-Mittagessen (in einem Restaurant) • Stadtführung in Prag mit fachkundiger Reiseleitung • viel Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel aufgrund der günstigen Lage Ihres Hotels • City-Tax

gegen Aufpreis von € 25,- p.P. zubuchbar:
• Besuch des Sliwowitz-Museums R. Jelinek inkl. Probe von 3 Jelinek-Produkten und Finger Food

▶ **4-Tage-Reise** **28.05. - 31.05.2026**

Inklusive1 x Eintrittskarte PK 5



p. P. im EZ € 266,90 p. P. im DZ nur € **197,90**

Friedrichstadtpalast mit neuer Revue „BLINDED by DELIGHT"

Europas größtes Revue-Theater in Berlin mit fantastischer Show!

Die neue Grand Show BLINDED by DELIGHT nimmt Sie mit auf eine bewegende Reise in die Welt der Träume und des Glücks. BLINDED by DELIGHT ist eine alle Sinne überwältigende Erinnerung ans Glücklichsein. Wer weiß, vielleicht steht am Anfang jeder Veränderung doch ein Traum, der festgehalten werden will und nicht verfliegt.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im First-Class-Hotel zentral in Berlin • 1 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet • große Stadtrundfahrt in Berlin mit fachkundiger Reiseleitung am 2. Tag vormittags • viel Freizeit zum Shopping- und Sightseeing-Bummel • 1 x Eintrittskarte PK 5 für die Revue inkl. Transfers • CityTax Berlin • Rückfahrt ab Berlin erst gegen 14:00 Uhr

Bitte beachten: Höherwertige Eintrittskarten gegen Aufpreis buchbar.

▶ **2-Tage-Reise**
07.06. - 08.06.2026 | 14.06. - 15.06.2026
28.06. - 29.06.2026



p. P. im EZ ab € 286,90 p. P. im DZ ab € **247,90**

Musical-Reise „Starlight-Express"

Das erfolgreichste Musical der Welt mit First-Class-Hotel

Mehr als 37 Jahre unvergleichliche Musik, einmalige Kulissen, atemberaubende Geschwindigkeit, große Gefühle und jede Menge Rollschuh-Action. Lassen Sie sich von der Geschichte um die liebenswerte Dampok Rusty verzaubern, die gegen scheinbar übermächtige Gegner kämpfen muss und das Herz des schönen Erste-Klasse-Waggons Pearl gewinnen möchte.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im First-Class-Hotel Mercure zentral in Bochum • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Kabel-TV, Tel., Föhn etc. • 1 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • Eintrittskarte PK 4 zum Musical am Samstag um 20.00 Uhr

gegen Aufpreis p.P. buchbar:
• Ticket PK 1: € 50,- • Ticket PK 2: € 40,- • Ticket PK 3: € 20

▶ **2-Tage-Reise**
04.07. - 05.07.2026 | 01.08. - 02.08.2026
29.08. - 30.08.2026

wochen spiegel

MTZ: 30 Personen, diese muss bis 3 Wochen vor Anreise erreicht sein.
Für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet.
Personalausweis erforderlich.

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

Beratung & Buchung (Mo. - Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr)
04521-77937-91