

Orientierungskurs zur Selbstfürsorge

BAD SCHWARTAU. Die Angehörigenschule bietet für pflegende Angehörige am Donnerstag, 11. Januar von 16 bis 19 Uhr einen kostenlosen Orientierungskurs zur Entlastung und Selbstfürsorge „Jetzt geht es mal um mich!“. Veranstaltungsort ist die AWO Begegnungsstätte, Auguststraße 34a, in Bad Schwartau. Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegende eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes „Hamsterrad“ von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jahren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, unter anderem die folgende Fragen: Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun? Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung? Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen? Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus z.B. durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es? Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.

➔ **Anmeldung auf www.angehoerigenschule.de oder per E-Mail an anmeldung@angehoerigenschule.de oder unter Tel. 040 /25 76 74 50**

Stockelsdorf investiert

Erich-Kästner-Grundschule wird als Erstes angegangen – Wohnraumbeschaffung ist eines der zentralen Themen.

STOCKELSDORF. Die Gemeinde Stockelsdorf ist eine der wenigen Kommunen im Kreis Ostholstein mit Wachstumspotenzial. Entsprechend macht sich die Gemeinde fit für die Zukunft. Mit der Bevölkerung muss aber auch die Infrastruktur wachsen. So stehen in den nächsten Jahren große Investitionen an. Alle drei Grundschulen und auch die Gerhard-Hilgendorf-Gemeinschaftsschule müssen modernisiert und erweitert werden.

„Schule wird sich in den nächsten fünf bis zehn Jahren stark verändern“, sagt Bürgermeisterin Julia Samtleben (SPD). Das Thema Digitalisierung, die an den Stockelsdorfer Schulen weit fortgeschritten ist, sei dabei nicht der einzige Aspekt. Auch die Unterrichtsformen werden sich mehr und mehr verändern. „Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, müssen wir die Rahmenbedingungen schaffen“, sagt die Verwaltungschefin. Dabei geht es auch um die Schaffung von adäquaten Offenen Ganztagschulen (OGS).

RUND SIEBEN MILLIONEN EURO FÜR DIE KÄSTNER-GRUNDSCHULE

Mit der Planung zur Erweiterung und Umgestaltung der Erich-Kästner-Grundschule beschäftigt sich die Verwaltung bereits. „Die europaweite Ausschreibung ist raus. Wenn alles gut läuft, kann Ende 2024 oder Anfang 2025 mit dem Umbau gestartet werden“, sagt Samtleben. Die Kosten werden auf insgesamt sieben Millionen Euro beziffert. Bereits im Februar werde



Am Bohnrader Weg in Stockelsdorf werden derzeit 14 Reihenhäuser errichtet.

Fotos: sebastian prey

es weitere Beratungen geben zur „Schule der Zukunft“. Dann würden die Ravensbusch- und Gerhart-Hauptmann-Grundschule sowie die Hilgendorf-Schule im Fokus stehen. „Der Investitionsbedarf bei den beiden Grundschulen dürfte ähnlich hoch sein wie an der Kästner-Schule“, vermutet Samtleben. Was die Gemeinschaftsschule angeht, wagt Samtleben allerdings keine Prognose. „Da muss eine Wirtschaftlichkeitsprüfung erfolgen, ob da ein kompletter Neubau nicht die bessere Variante wäre.“

BAUBEGINN FÜR NEUE KITA MITTE DES JAHRES

Fortgeschritten sind die Pläne für den Kita-Neubau mit 100 Plätzen am Bohnrader Weg. Die europaweite Ausschreibung ist durch und mit dem Kreis Ostholstein abge-

stimmt. Ein Planungsbüro aus Husum hat den Zuschlag bekommen. „Die Planungen werden im Januar/Februar in den Fachausschüssen präsentiert. Mitte des Jahres könnte mit dem Bau begonnen werden“, sagt die Bürgermeisterin, die mit dem Kita-Neubau auch langfristig eine bessere Versorgung mit Kitaplätzen sieht. Aktuell gebe es 180 Anmeldungen für 194 Kitaplätze. Mit dem rund neun Millionen Euro teuren Neubau, der 2025 fertig sein soll, schafft die Gemeinde aber die Grundlage dafür, dass weitere Familien nach Stockelsdorf ziehen werden.

NEUE WOHNUNGEN IN MEHRFAMILIEN- UND REIHENHÄUSERN

Und für die soll es auch Wohnraum geben: So sollen in den nächsten

drei Jahren auf zwei Grundstücken am Bohnrader Weg drei Mehrfamilienhäuser mit 48 beziehungsweise 33 Wohneinheiten entstehen. Parallel zur Wohnbebauung Baaren-eichkoppel befinden sich bereits 14 Reihenhäuser im Bau. Ferner sollen in näherer Zukunft auch am Mühlenberg Mehrfamilienhäuser mit 60 bis 70 Wohneinheiten errichtet werden. „Das Thema Wohnraumbeschaffung ist und wird eines der zentralen Themen bleiben“, sagt Samtleben. Vor diesem Hintergrund nimmt die Gemeinde rund vier Millionen Euro in die Hand, um selbst zu kaufen und zu bauen.

SPIELPLATZ-VERLEGUNG IN DER MAX-HAMERICH-STRASSE IM FRÜHJAHR

So ist der umstrittene Bau von zwei Mehrfamilienhäusern mit jeweils

sechs Wohneinheiten im Quartier Max-Hamerich-Straße geplant. Dafür muss allerdings der dortige Spielplatz noch auf die andere Straßenseite verlegt werden. Dadurch wird aber die Fläche des Bolzplatzes verkleinert. In der Angelegenheit läuft noch eine Normenkontrollklage einer Anwohner-Initiative. Unabhängig davon soll mit der Spielplatz-Verlegung im Frühjahr 2024 begonnen werden. „Dafür haben wir 200.000 Euro im Haushalt bereitgestellt. Mit dem Start der Wohnbebauung könnte nach einer europaweiten Ausschreibung vermutlich Anfang 2025 gestartet werden“, sagt Samtleben.

HANDLUNGSBEDARF AN FEUERWEHRHÄUSERN IN ARFRADE, ECKHORST UND DISSAU

Im Zuge des Ortsentwicklungskonzepts für die zehn Dorfschaften soll auch der Neubau beziehungsweise die Erweiterung von Feuerwehrgerätehäusern auf den Weg gebracht werden. „Es gibt bei drei Gerätehäusern dringend Verbesserungsbedarf“, sagt Samtleben. In Eckhorst und Dissau gehe es um Erweiterungen – jeweils im Bereich bis zu einer Million Euro. In Arfrade müsse hingegen ein Neubau errichtet werden.

Die Kosten dafür werden auf rund 2,3 Millionen Euro geschätzt. „Wenn es gut läuft, ist eine Förderung von bis zu 750.000 Euro pro Projekt möglich“, berichtet Samtleben.

Medizin

ANZEIGE

Damit es im Bett wieder läuft!

So bekommen Sie sexuelle Schwäche in den Griff

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

Stress, Alltagstrott und Erfolgsdruck wirken sich oft auf das sexuelle Verlangen aus. Negative Folgen: Das Sexualleben bleibt häufig auf der Strecke und die Beziehung leidet. Dabei müssen Sie sexuelle Unlust nicht in Kauf nehmen. Denn: Mit Deseo (rezeptfrei) gibt es Hilfe aus der Apotheke!

Neuer Schwung für das Sexleben

Um die Leidenschaft und das sexuelle Verlangen zu steigern, enthält Deseo den natürlichen Arzneistoff Turnera diffusa, der seit Langem als Aphrodisiakum verwendet wird. Laut Arzneimittelbild setzt dieser im Urogeni-



talsystem an und wird hauptsächlich bei sexueller Schwäche angewendet.

Sich wieder spontan der Lust hingeben

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

unangenehme Arztbesuch kann dadurch erspart bleiben.

Bringen Sie mit Deseo wieder neuen Schwung in Ihr Sexleben und steigern Sie Ihr sexuelles Verlangen!

Für Ihre Apotheke:

Deseo
(PZN 04884881)

Rezeptfrei!

www.deseo.net



Hilfe bei Schwindel

Wer unter Schwindelbeschwerden leidet, kennt das unsichere Gefühl bei jedem Schritt. Betroffene werden besonders mit zunehmendem Alter immer häufiger in ihrem Alltag eingeschränkt. Edeltraud S. berichtet, wie sie ihre Beschwerden in den Griff bekommen hat.

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken. So erging es auch Edeltraud S.: „Beim Bücken erfasste mich in letzter Zeit ein starker Schwindel, ich hielt mich



„Ich fühle mich wieder sicher.“
(Edeltraud S.)

oft im letzten Moment noch fest, damit ich nicht stürzte.“ Gerade beim Gehen fühlen sich viele Schwindelgeplagte unsicher, was auch Edeltraud S. bestätigt: „Besonders unangenehm war dieses Schwindelgefühl, wenn ich eine Straße überquerte.“ Linderung brachten ihr natürliche Arznetropfen namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke).

Schwindelbeschwerden: wie sie entstehen

Schwindel kann entstehen, wenn Störungen im Nervensystem auftreten und Gleichgewichtsinformationen falsch an das Gehirn übertragen werden. Hier kann der einzigartige Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen in Taumea Hilfe leisten.

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Der Dual-Komplex in Taumea enthält zwei natürliche Arzneistoffe: Anamirta cocculus

kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden lindern. Gelsemium sempervirens kann laut Arzneimittelbild Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Übelkeit mildern. Zudem sind Taumea Tropfen gut verträglich – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.

Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Der Tipp bei Schwindelbeschwerden

Für Ihre Apotheke:

Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert
Deseo. Wirkstoff: Turnera diffusa Dtl. D4. Deseo wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dtl. D4, Gelsemium sempervirens Dtl. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing