

Großer Sonderverkauf

BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024
bis zu

50% Rabatt

auf Winterschuhe + Kleidung

SKAN-FORM

Der beQueme Schuh

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

Quartierskonzept für Stockelsdorf in Arbeit

STOCKELSDORF. Wie wird Stockelsdorf in Zukunft heizen? Wie ändert sich die Mobilität und wie wird mit extremen Wetterereignissen umgegangen, die die Gemeinde als Folge des Klimawandels treffen? Im Mittelpunkt des geplanten „Nordquartiers“ liegt die Großsporthalle am Rensefelder Weg, die in letzter Zeit schon zwei Mal aufgrund von Starkregenereignissen unter Wasser stand. Die Erstellung des Quartierskonzeptes wird von Vorträgen und einem Workshop begleitet, damit sich alle Stockelsdorfer:innen aus dem Quartier einbringen können.

Den Auftakt bildet eine Veranstaltung am Donnerstag, 18. Januar, um 18 Uhr in der Großsporthalle zum Gebäudeenergiegesetz („Heizungsgesetz“).mWie sieht es mit Nahwärme bei mir zuhause aus? Ist da etwas geplant? Diese Frage wird das Konzept für einige Bewohner:innen in Stockelsdorf beantworten können. Auch wenn nach der Konzepterstellung erst noch eine Detailprüfung erfolgen muss, so werden Gegenden aufgezeigt, in denen Nahwärmenetze sinnvoll und wirtschaftlich umsetzbar sein können. Für andere wird dann schon sicher sein: in ihrem Bereich ist ein derartiges Netz nicht sinnvoll, sondern eine Einzellösung muss her. „Ziel ist es Planungssicherheit für den Bereich der Wärmeversorgung zu schaffen. Wir wollen unseren Teil leisten, um möglichst vielen die Verunsicherung rund um das Thema zu nehmen“, so die Bürgermeisterin Julia Samtleben.

Dabei gilt es zu unterscheiden: Ein Quartierskonzept ist weitaus mehr und detaillierter als die einfache

Wärmeplanung, die auch bald angestoßen werden wird. Es geht um energetische Sanierung, konkrete Maßnahmen und Lösungsansätze für das drängende Thema der Zeit: den Klimawandel. Und das unter Berücksichtigung auch von anderen Themen, wie zum Beispiel dem demografischen Wandel.

„Wir suchen noch nach guten Beispielen aus dem Quartier, wie einer umfangreichen energetischen Sanierung. Melden Sie sich bei der Gemeindeverwaltung, wenn Sie Ihre Ideen und Erfahrungen einbringen wollen und im Nordquartier leben“, so der Klimaschutzmanager Manuel van der Poel.

Das Quartier liegt im nördlichen Teil des Kernorts der Gemeinde und wird durch die Erich-Kästner-Schule, den Herrengarten über die Villa Jebesen bis hin zum Landgraben begrenzt. In Richtung Bad Schwartau endet es am Fußweg, der vom Landgraben zur Lohstraße führt und Höhe Lausitzer Weg startet. Bis zum Rensefelder Weg bildet die Lübberstraße die Grenze. Nördlich davon stellt das Gewerbegebiet den Abschluss des Gebietes dar.

Die Gemeinde Stockelsdorf erhält in diesem Projekt Unterstützung von einer Hamburger Planungsgesellschaft. Das Projekt läuft bis Herbst 2024 und wird mit 90% durch eine Kombination von Bundes- und Landesmitteln gefördert. Der Klimaschutzmanager Manuel von der Poel betreut das Projekt seitens der Gemeinde Stockelsdorf und steht für Rückfragen per E-Mail: klimaschutz@stockelsdorf.de oder unter Telefon: 0451-4901 315 zur Verfügung.

Neujahrs-After-Work-Party

STOCKELSDORF. Die Gemeinde Stockelsdorf lädt zur Neujahrs-After-Work-Party am Freitag, 19. Januar, um 17 Uhr im Feuerwehrgerätehaus der Freiwilligen Feuerwehr Stockelsdorf im Bohnrader Weg 4 A in Stockelsdorf ein. Die Gemeinde Stockelsdorf wird von 16 Uhr bis ca. 16.45 Uhr einen Fahrdienst vom Rathaus zum Feuerwehrgerätehaus anbieten, welcher vorrangig für Menschen, die nicht so gut zu Fuß sind, sein soll. Die Rückfahrzeiten richten sich nach Bedarf.

Wer kann bei der Betreuung helfen?

BAD SCHWARTAU. Der Familienunterstützende Dienst der Lebenshilfe Ostholstein sucht dringend zeitlich begrenzt für eine Familie in Bad Schwartau eine/n ehrenamtliche/n Helfer/in. Es handelt sich um einen fünf jährigen Jungen mit Trisomie 21. Aufgrund einer OP geht es um die Gestaltung gemeinsamer Zeit vom 2. Februar bis 10. März ausschließlich am Pflegebett. Darüber hinaus sind grundpflegerische Tätigkeiten wie Wickeln erforderlich. Erfahrung im Umgang mit Kindern wäre wünschenswert. Die Betreuungszeit umfasst ein- bis zweimal pro Woche von 8.15 bis 16.15 Uhr, individuelle Absprachen möglich. Die Bezahlung erfolgt auf Basis des Ehrenamtes gegen Aufwandsentschädigung. Die Lebenshilfe Ostholstein freut sich über eine Kontaktaufnahme von interessierten Personen unter Telefon 0175 589 89 57 oder per E-Mail: hensel@lebenshilfe-ostholstein.de.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

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

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet. Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermüdet den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

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

Blase und Beckenboden stärken!

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



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

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird. Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

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

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

!

EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

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

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

Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

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

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