

Kurs: Android Tablet/Smartphone

**STOCKELSDORF.** Der Stockelsdorfer Seniorenbeirat bietet einen weiteren kostenlosen Einführungskurs zur Nutzung von Android Tablet und/oder Smartphone durch die Telekom Senioren Akademie. Dieser startet am Montag und Dienstag, 29. und 30. Januar, jeweils um 10 Uhr in der Segeberger Straße 10 (Büro des Seniorenbeirates bzw. des Lotsendienstes). Anmeldungen zu dieser Veranstaltung nimmt Jürgen Fischer, unter der Telefonnummer 0451/494036 (gern auf den AB sprechen) entgegen.

Berufliche Neuorientierung

**OSTHOLSTEIN.** Es gibt viele Gründe, warum man sich beruflich noch einmal neu orientieren möchte. „Wir zeigen Möglichkeiten auf. Nutzen Sie gerne unsere Sprechzeiten für erste Fragen“, lädt Nicole Kowalski, Lübecker Expertinnen im Team Berufsberatung im Erwerbsleben, ein. Sie steht bei folgenden offenen Sprechzeiten für Fragen zur Verfügung: Am 23. Januar von 10 bis 12 Uhr sowie von 14 bis 17 Uhr in der VHS Eutin in Plöner Straße 19 in Eutin, außerdem am 1. Februar von 14 bis 17 Uhr im Berufsinformationszentrum (BiZ) in der Hans-Böckler-Straße 1 in Lübeck. Wer nicht persönlich vorbeikommen kann, erreicht die Beratungsfachkräfte auch jeweils montags bis mittwochs von 9 bis 16 Uhr, donnerstags von 9 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 14 Uhr unter der überregionalen Service-Nummer 040/ 2485 - 4455.

Genuß mit Spende

Charity Cheese Tasting: Online Käseverkostung für den Guten Zweck.

**OSTHOLSTEIN.** Das Charity Cheese Tasting ist inzwischen die wahrscheinlich größte Käseverkostung der Welt und erfreut sich auch in diesem Jahr größter Beliebtheit. So haben sich bereits 1300 Teilnehmer registriert und wollen am 17. Februar um 19.30 Uhr dabei sein, wenn es wieder heißt „Genießen und Gutes tun“. In den vergangenen Jahren haben die Jungs vom Round Table 29 Lübeck mit diesem Projekt über 40 000 Euro für ambulante Familienhospizdienste in Schleswig-Holstein gespendet.

Die Käsepakete beinhalten eine Käseauswahl, die von einem renommierten Käse Scout zusammengestellt wurde. „Wir werden an diesem Abend zehn Käsesorten gemeinsam verkosten und bewerten“, sagt Niko Raap vom Round Table 29 Lübeck. Anmeldeschluss ist der 31. Januar.

Die Käsepakete wiegen etwa ein Kilo und reichen für bis zu vier Personen. Die Teilnehmer bestellen sich vorab ihr Käsepaket über die Webseite [www.charitycheese.de](http://www.charitycheese.de) und können dieses kurz vor dem Event an der Käsetheke im Famila Timmendorfer Strand abholen. Die Käsepakete werden für 40 Euro pro Stück verkauft.

Am 17. Februar wählen die Teilnehmer sich via Zoom zur Käseverkostung ein. Durch den Abend führen der Käse Scout Wolf Wagener und Moderator Niko Raap. Zudem wird in diesem Jahr ein Winzer aus der Südpfalz dazukommen und drei leckere Weine präsentieren. Das Event ist interaktiv, Gäste können jederzeit Fragen stellen.



Käse Scout Wolf Wagener und Moderator Niko Raap führen durch das Charity Cheese Tasting. Foto: hfr

Neben der Verkostung der Käsestückchen wird es ein kurzes Quiz mit Preisen geben und es wird das schönste Bild vom Charity Cheese Tasting 2024 gesucht. Der Gewinner verbringt zwei Nächte im Landhaus Carstens in Timmendorfer Strand.

Im Anschluss an das Tasting werden die Teilnehmer gebeten eine Spende an den Förderverein Round Table und Ladies Circle Lübeck e.V. zu überweisen. Diese Spenden werden auf mehrere Familienhospizdienste in Norddeutschland verteilt. Die Spenden können bei der Überweisung den Spendenempfänger auswählen oder die Spende wird auf alle unterstützten Einrichtungen verteilt. Hier werden die Kinder auf Schmetterlingsflügel e.V. in Pansdorf unterstützt.

Museum: Kunst und Kuchen

**EUTIN.** Zu „Kunst und Kuchen“ lädt Museumsleiterin Dr. Julia Hümme heute am 20. Januar von 15 bis 16 Uhr ins Dachgeschoss des Ostholstein-Museums ein.

Nach einer kurzen Einführung anhand von ausgewählten Bildnissen laden bittet Hümme zum Klönschnack vor den Bildern bei Kaffee und Kuchen in der Ausstellung. Der Eintritt kostet acht Euro. Das Ostholstein-Museum widmet sich in seiner aktuellen Ausstellung einem ganz besonderen Aspekt in der Kunstgeschichte: der Darstellung der Frau in der Bildenden Kunst. Die Ausstellung beleuchtet mit einem Hauptaugenmerk auf die eigenen Sammlungsbestände eine Zeitspanne von rund 250 Jahren, die vom Spätbarock bis in die Neuzeit reicht. Gezeigt werden Malerei, Zeichnung, Grafik, Fotografie und Skulpturen.

Sprechstunde bei der Bürgermeisterin

**BAD SCHWARTAU.** Bürgermeisterin Dr. Katrin Engeln lädt 2024 wieder zu regelmäßigen Sprechstunden ein. Jeden zweiten Montag im Monat, in der Zeit zwischen 17 Uhr und 19 Uhr bietet die Verwaltungschefin Bürgersprechstunden im Bad Schwartauer Rathaus an. Bürger:innen können nach vorheriger Anmeldung über ihre Anliegen, ihre Fragen oder Anregungen persönlich mit Katrin Engeln sprechen. Start ist am 12. Februar. Die Anmeldung erfolgt über das Vorzimmer der Bürgermeisterin unter Telefon 0451 2000-2001 oder per E-Mail an: [vorzimmer@bad-schwartau.de](mailto:vorzimmer@bad-schwartau.de).

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene Heizungsluft im Winter dazu bei-

tragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Sofortmaßnahme

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad (Finger etwa 10 Minuten in

lauwarmem Olivenöl „baden“) kann dabei helfen.

Langfristige Ergebnisse

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt

zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

Kraftstoffe für die Nägel

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

Sinnvolle Dosierung

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.\* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

**Tipp:** Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

### Aufbau eines Fingernagels

Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

**Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.**

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

## Jetzt überzeugen!

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel**

- ✔ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✔ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**