

**Der Telekom Sportverein Lübeck e. V. ist ein Verein für die ganze Familie**

**- egal ob jung oder rüstig - Junggebliebene, Studenten oder Sportbegeisterte. Bei uns ist für jeden etwas dabei.**

Aktuell haben wir noch Plätze in unseren Aquafitnesskursen und Aquakursen für Schwangere frei! Genießen Sie die gelenkschonende Gymnastik und gleichzeitige Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei angenehmen 31°C Wassertemperatur. Sie können entscheiden, ob Sie Mitglied bei uns werden wollen oder eine 10er-Wasserkarte erwerben wollen.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich gerne zu unseren Öffnungszeiten:  
**Mo.-Fr.** 8:30 Uhr - 22:00 Uhr, **Sa.** 8:30 Uhr - 20:00 Uhr, **So.** 10:00 Uhr - 19:00 Uhr  
telefonisch (0451) 70 66 96, per E-Mail [info@tsv-hl.de](mailto:info@tsv-hl.de) an uns oder schauen Sie gerne persönlich bei uns in der Kanalstraße 32-36, 23552 Lübeck, vorbei.  
**Wir freuen uns auf Sie.**

**Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.**  
Bitte online spenden unter: [www.bethel.de](http://www.bethel.de)



**wochen  
spiegel**

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

Anzeigenabteilung: Tel. 04 51/1 44-17 63  
Fax 04 51/1 44-17 79  
Privatanzeigen: Tel. 04 51/1 44-11 11  
e-mail: [wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de](mailto:wochenspiegel.anzeigen@LN-luebeck.de)

Zustellung: kostenlos, sonnabends  
Lübecker Nachrichten Zustell GmbH  
Telefon: 04 51/1 44-18 26

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](http://www.wochenspiegel-online.de)

Redaktionsleitung: Sabine Goris

Redaktion:  
Tel. 04 51/1 44-17 81  
e-mail: [wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de](mailto:wochenspiegel.redaktion@LN-luebeck.de)

Anzeigenschluss: Dienstag 15.00 Uhr  
Redaktionsschluss: Dienstag 16.00 Uhr

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

Mitglied im





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](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)

# Bei Anruf Bus: Alfa-Linien fahren im ländlichen Raum

Einsatz vor allem an Wochenenden und abends – Fahrgäste müssen Tour mindestens 30 Minuten vor Beginn buchen.

**OSTHOLSTEIN.** Sie sind blau, klein und flexibel, und sie sind dann zur Stelle, wenn kein Linienbus fährt. Seit Anfang 2011 sind in Ostholstein sogenannte Alfa-Busse unterwegs. Damals startete das Angebot regional begrenzt, inzwischen können die Achtsitzer aber kreisweit gebucht werden – und zwar zum gleichen Fahrpreis wie die normalen Busse laut Schleswig-Holstein-Tarif.

Die Anruf-Linien-Fahrten (Alfa) starteten zunächst im Linienbündel Mitte (von der Bungsberg-Region über Neustadt, Scharbeutz bis zum nördlichen Ahrensböök). Das sei jetzt anders, erklärt Oscar Klose vom Fachdienst Regionale Planung/Öffentlicher Personennahverkehr beim Kreis Ostholstein: „Die Alfa-Busse werden dort eingesetzt, wo die Nachfrage signifikant geringer ist als anderswo, speziell an Wochenenden und abends.“ Das sind die ländlichen Gebiete, in denen über den Schülerverkehr hinaus nur wenige weitere Fahrgäste befördert werden.

Ein weiterer Aspekt der Alfa-Busse: „Sie dienen auch dazu, mit Blick auf Ressourcenverantwortung, eine dem Bedarf entsprechende Leistung anzubieten“, sagt Oscar Klose. Denn mit den Anrufbussen wird vermieden, dass bei geringen Fahrgastzahlen unnötig große Fahrzeuge im Einsatz sind – das schont die Umwelt.



**Sergej Nepke ist Busfahrer, hier am Steuer eines Alfa-Busses. Die Fahrgäste seien stets freundlich, sagt er.** Foto: Ulrike Benthien

Alfa-Busse bedienen den regulären Linienfahrplan, sie halten an den üblichen Haltestellen. Voraussetzung ist aber eine rechtzeitige Buchung mindestens 30 Minuten vor Fahrtantritt. Im Fahrplan sind diese Fahrten mit einem Telefonsymbol gekennzeichnet. Zu den angegebenen Zeiten kommt nur ein Kleinbus, wenn er vorab bestellt worden ist.

Der Start der Alfa-Busse war erfolgreich. „Damit gab es eine Blaupause für die nachfolgenden Vergabeverfahren durch den Kreis in den Jahren 2019 bis 2021“, sagt Oscar Klose. Auch im Linienbündel Nord (Fehmarn bis nördliches Neustadt)

und Süd (südlich von Scharbeutz über Ahrensböök bis Bad Schwartau) wurde das Prinzip eingeführt. Im Norden sind aktuell die Rohde Verkehrsbetriebe zuständig, für Mitte und Süd ist die Autokraft GmbH verantwortlich. In der Regel fahren Subunternehmer die Touren.

Insgesamt gibt es in Ostholstein 84 Buslinien, davon sind neun reine Alfa-Linien. Im vergangenen Jahr wurden kreisweit 3,9 Millionen Fahrgäste befördert. 19.200 davon waren Alfa-Fahrgäste (entspricht 0,5 Prozent des Gesamtfahrgastaufkommens). Seit dem Jahr 2020 ist Barrierefreiheit Standard bei den Alfa-Bussen, berichtet er. Die Zusa-

ge, dass der Kleinbus wie im Fahrplan angegeben vor Ort sein werde, wenn er mindestens eine halbe Stunde vorher bestellt wurde, könne in der Regel eingehalten werden. „Es gibt keine Beschwerden zum Alfa-System. Das liegt auch daran, dass die Busse nicht so eng eingetaktet sind und keine Verspätungen mitschleppen“, erklärt der Verkehrsexperte.

Rund 20 Millionen Euro gibt der Kreis für den Betrieb des gesamten Fahrplanangebots in Nord, Mitte und Süd aus – die Alfa-Busse sind darin eingeschlossen. „Wir merken, dass das System viel besser angenommen wird als noch vor zehn Jahren“, sagt Oscar Klose.

Per Telefon (Nummer 045 61/51 11 11) erfolgen zwischen 70 und 80 Prozent der Bestellungen, der Rest laufe übers Internet/Smartphone. Eine Fahrt buchen und dann nicht antreten – das komme in Einzelfällen vor, sagt Oscar Klose. „Allerdings bestellen die meisten fairerweise ab.“ Er wünscht sich für die Zukunft, „dass gefühlte Hemmnisse, einen Alfa-Bus zu ordern, verschwinden. Häufig scheuen sich ältere Menschen, einen Bus nur meinetwegen anzuordern. Einfach zum Telefonhörer greifen!“, ist sein Appell. Und er betont: „Alfa ist kein exotisches Sonderprodukt, sondern normaler Bestandteil des Busverkehrs.“ **BEN**

## Medizin

ANZEIGE

Thema Arthrose

# Schmerzen in Knie, Hüfte oder Händen?

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

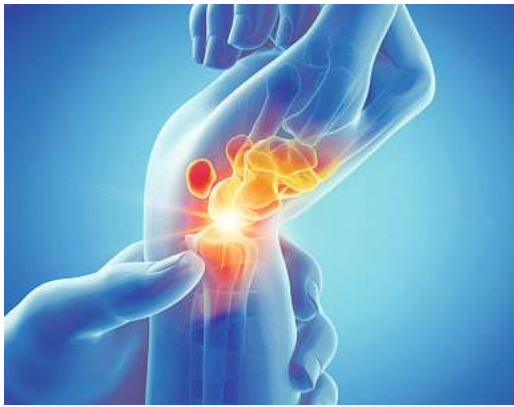
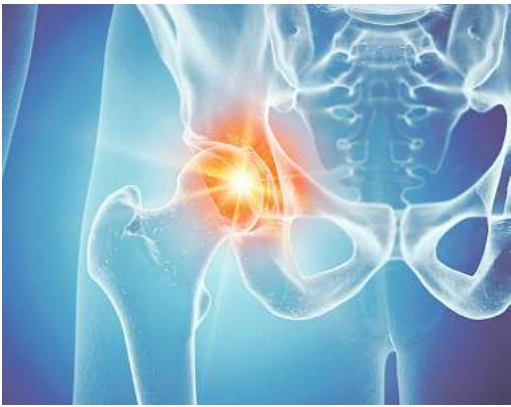
**25 Millionen Deutsche leiden täglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter sind betroffen. Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam behandelt werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).**

**Arthrose – was ist das eigentlich?**  
Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine

Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Zusätzlich sammelt sich Knorpelabrieb, der zu Entzündungen und noch mehr Schmerzen führen kann.

**Wirksamer Arzneistoff überzeugt**

Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneipflanzen ausgiebig untersucht. Eine stach dabei besonders heraus: Die Weißbeerige Mistel! Ihr Wirkstoff (enthalten in Rubaxx Arthro) hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Was



unsere Experten zusätzlich begeistert: Der Wirkstoff der Weißbeerigen Mistel kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

**Starke Kombi: wirksam und verträglich**  
Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und

bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro, die Nr. 1\* Arzneitropfen bei Arthrose, ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

## Noch mehr Power für Gelenke

Wir empfehlen, die Gelenkgesundheit zusätzlich mit **Rubaxx Komplex** (Apotheke, PZN: 17884291) zu unterstützen. Besonders Arthrose-Patienten sollten auf eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen achten. In **Rubaxx Komplex** sind essenzielle Nährstoffe für die Funktionalität unserer Gelenke kombiniert, welche zum Erhalt von normalen Knochen, Knorpeln und Bindegewebe beitragen.

**Unsere Experten raten daher:**  
Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx Arthro**  
(PZN 15617516)



[www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de)



## Wenn ständiges Müssen den Schlaf stört

Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:  
**Prostacalman**  
(PZN 13588549)



[www.prostacalman.de](http://www.prostacalman.de)

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides. Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. [www.prostacalman.de](http://www.prostacalman.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie! Ich werde die Tropfen weiter nehmen.“  
(Klaus W.)

\*Arzneitropfen bei Verschleißerkrankungen der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißerkrankungen der Gelenke. [www.rubaxx.de](http://www.rubaxx.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing