

Caesar-Klein-Schule stellt sich vor

**RATEKAU.** Wie ist der Alltag an der Caesar-Klein-Schule in Ratekau? Diese und weitere Fragen werden beim Tag der offenen Tür am 2. Februar von 14.30 bis 17 Uhr beantwortet. Schüler begleiten Rundgänge und präsentieren Projektarbeiten während die Lehrer an den Infotischen das pädagogische Profil erläutern. Das hilft bei der Entscheidung für die weiterführende Schule.

Ganzkörpertraining für junge Mütter

**STOCKELSDORF.** Beim ATSV Stockelsdorf gibt es ab Dienstag, 30. Januar, von 10.15 bis 11.15 Uhr einen neuen Kurs „Ganzkörpertraining für junge Mütter mit ihren Kindern“ in der Herrengartenhalle im Bäcker gang. Nichtmitglieder zahlen 50 Euro, Mitglieder 25 Euro. Anmeldung unter Telefon 0151-21575752

Orientierungskurs Demenz

**BAD SCHWARTAU.** Die Angehörigenschule bietet am Donnerstag, 1. Februar, von 16 bis 19 Uhr einen kostenlosen Orientierungskurs „Was ist eigentlich Demenz?“ in der AWO Begegnungsstätte, Auguststraße 34a, in Bad Schwartau. Der Orientierungskurs Demenz bietet in drei Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Es werden auch aktuelle Fragen - soweit möglich - geklärt. Eine Anmeldung ist auf [www.angehoerigenschule.de](http://www.angehoerigenschule.de), per E-Mail: [anmeldung@angehoerigenschule.de](mailto:anmeldung@angehoerigenschule.de) oder unter Telefon 040 25 76 74 50 notwendig.

Neubau von Penny: Ahrensbök ebnet den Weg

Auch Aldi will bauen, neuer Markt soll an Rewe andocken – Bäckerei Seßelberg hat ihren Standort aufgeben – Bäcker Brede eröffnet am 1. Februar.

**AHRENSBÖK.** Es tut sich was in Ahrensbök – und das gleich an mehreren Stellen. Wer die B 432 entlang fährt, dem dürfte direkt ins Auge fallen: Die einstige Kik-Filiale ist seit einigen Monaten geschlossen. Das Gebäude neben dem Penny-Markt steht seitdem leer.

Der Weggang aus Ahrensbök soll aber nicht ganz freiwillig erfolgt sein. Grund für die Schließung soll vielmehr der geplante Neubau des Penny-Marktes sein. Künftig soll es eine Verkaufsfläche von 1000 Quadratmetern geben, dann bleibt kein Platz mehr für den Textil-Discounter. Wann genau das Bauvorhaben umgesetzt wird, will das Unternehmen aber noch nicht beantworten. Die Gemeinde hat mittlerweile baurechtlich den Weg geebnet. „Die Satzung ist beschlossen, sie wird jetzt noch veröffentlicht und im Anschluss ist der Investor am Zug“, sagt Bürgermeister Andreas Zimmermann (parteilos). Ein Baubeginn sei aus seiner Sicht aber noch in diesem Jahr denkbar.

Nicht ganz so schnell wird der Neubau des Aldi-Marktes erfolgen. Hier befindet man sich aktuell in der Bauleitplanung. Was aber von allen Beteiligten gewünscht ist: Der Discounter soll künftig etwas verlagert werden



Die ehemalige Kik-Filiale steht seit Monaten leer. Grund ist der geplante Neubau von Penny auf dem Gelände. Foto: Maike Wegner

und direkt an den Rewe-Markt andocken. „Damit die Kunden fußläufig beide Märkte von einem Parkplatz aus erreichen können“, sagt Zimmermann. Die Drogerie Rossmann, die sich derzeit bereits neben Rewe befindet, soll bleiben.

BÄCKEREI BREDE ÖFFNET AM 1. FEBRUAR IN AHRENSBÖK

Auch an der Lübecker Straße ver-

ändert sich einiges. Die Bäckerei Seßelberg hat ihren Standort aufgeben. Doch Kunden können aufatmen: Ein Nachfolger ist schon in Sicht. Ab dem 1. Februar eröffnet die Bäckerei Brede an gleicher Stelle eine Filiale. Aktuell laufen im Inneren der Räumlichkeiten Umbau- und Renovierungsarbeiten. In den sozialen Medien verbreitete sich die Neuansiedelung bereits. Die einhellige Meinung: Man freut sich auf

den neuen Bäcker im Ort.

Direkt gegenüber der neuen Bäckerei liegt die Finanzagentur der Deutschen Bank. Seit der Sprengung eines Geldautomaten ist der SB-Bereich allerdings mit Spanplatten verrammelt. Ein Schild verweist die SB-Kunden mittlerweile auf Filialen in Bad Schwartau und Stockelsdorf. Die Mitarbeiter der Finanzagentur seien aber vor Ort weiterhin erreichbar. **MWE**

Trauer-Café öffnet am Donnerstag

**BAD SCHWARTAU.** Das Trauer-Café des Fördervereins wohnortnahe Palliativversorgung öffnet wieder seine Türen. Und zwar am Donnerstag, 1. Februar, im Gemeindezentrum an der Christuskirche (Auguststraße) in Bad Schwartau. Bei Kaffee und Kuchen gibt es die Möglichkeit, in der Zeit von 15.30 bis 17.30 Uhr, mit einer ausgebildeten Trauerbegleiterin ins Gespräch zu kommen.

Ehrenamt digital: Vereinscloud

**OSTHOLSTEIN.** Der Kreis Ostholstein stellt Vereinen und ehrenamtlichen Initiativen kostenfrei die „VereinsCloud OH“ zur Verfügung. „Die VereinsCloud“ ist ein digitales Werkzeug im Rahmen des Projektes „Smart Kreis OH Lab“. Ehrenamtlich strukturierte Organisationen können mit der Cloud verschiedene digitale Angebote, die das ehrenamtliche Engagement erleichtern können, kennenlernen, testen und nutzen.

Zu der „VereinsCloud OH“ gehören Angebote für eine gemeinsame Dateiablage, die Gestaltung von Websites, ein Projektmanagementsystem oder die Möglichkeiten zur Dokumentbearbeitung und Kalendernutzung. Durch die kostenfreie Nutzung der „VereinsCloud OH“ können Vereine und Initiativen ihre finanziellen Ressourcen anderweitig einsetzen.

Interessierte Vereine können sich ab sofort für einen kostenfreien Zugang zu der „VereinsCloud OH“ an Andrea Kraske ([a.kraske@kreis-oh.de](mailto:a.kraske@kreis-oh.de), Telefon 04521/788 270) wenden. Weitere Informationen gibt es unter [www.smart.kreis-oh.de](http://www.smart.kreis-oh.de).

ANZEIGE

Thema nächtlicher Harndrang: „Ich konnte endlich wieder durchschlafen!“



Eine Betroffene berichtet, wie Sie ihren nächtlichen Harndrang in den Griff bekam.

Nächtlicher Harndrang ist eine häufige Beschwerde: Millionen von Menschen aller Altersgruppen leiden darunter. Frauen ab 45 sind besonders oft betroffen. Die häufigen nächtlichen Toilettengänge führen zu unruhigem Schlaf und lästiger Müdigkeit tagsüber. So erging es auch Eva R. (53): „Es hat mit den Wechseljahren begonnen – irgendwann habe ich bemerkt, dass ich immer öfter auf die Toilette musste. Zu-

nächst nur am Tag, dann aber auch in der Nacht. Ab einem gewissen Zeitpunkt konnte es schon mal passieren, dass ich dreimal aufstehen musste.“

**Sensible Blasenwand**  
Eva R. beschreibt den typischen Hergang von nächtlichem Harndrang. Denn in der Regel sind es hormonelle Umstellungen (etwa im Zuge der Schwangerschaft, aber eben auch in den Wechseljahren), die verantwortlich für die häufigen Toilettengänge sind. Diese können dazu beitragen, dass die Blasenwand immer sensibler wird und in

der Folge oft schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur „Entleerung“ ans Gehirn sendet. Eine häufige Begleiterscheinung ist eine sogenannte Belastungsinkontinenz, bei der Betroffene schon bei geringen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) kleine Mengen Harn verlieren.

**Geheimtipp aus Österreich**  
Während eines Skiurlaubes in Österreich entdeckte Eva R. dann aber in der Apotheke ein Präparat, das ihr endlich Unterstützung bietet: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Die rein pflanzlichen

Tabletten enthalten einen hochdosierten Extrakt aus Kürbiskernen, die schon seit jeher erfolgreich in der Pflanzenheilkunde verwendet werden. Da die natürlichen Inhaltsstoffe einige Zeit brauchen, um sich im Körper anzureichern, wird ihr eine längerfristige Einnahme über mehrere Wochen empfohlen. „Ich konnte es kaum glauben, habe mir dann aber doch zwei Packungen gekauft. Und tatsächlich bemerkte ich, nach etwa zwei Monaten der konsequenten Einnahme eine deutlich spürbare Veränderung“, ist Eva R. begeistert.

**Durch Studien belegt**  
Die Erfahrungen von Eva R. und zahllosen anderen Anwenderinnen von Dr. Böhm® Kürbis für die Frau werden auch von der Wissenschaft bestätigt. So zeigt eine Studie: Durch die regelmäßige Anwendung eines hochdosierten Kürbiskern-Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>2</sup> Besonders schön für die Betroffene: „Mittlerweile bekomme ich die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® auch hier in Deutschland – so kann ich laufend etwas für meine Blase tun.“

**Unser Tipp:**  
Wenn auch Sie die natürliche Kraft der Kürbiskerne für Ihre Blase nutzen wollen, bestehen Sie in der Apotheke auf das Original von Dr. Böhm®. Nur so können Sie sich der ausreichend hohen Dosierung und der Qualität sicher sein.

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau noch vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke sicher gerne für Sie.

<sup>1</sup> Name und Alter geändert.  
<sup>2</sup> Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

# APOTHEKEN-TIPP

## Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Nahrungsergänzungsmittel

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

Für Ihre Apotheke: Dr. Böhm® Kürbis für die Frau  
60 Stk.; **PZN 15390969**