

Vortrag zur Patientenverfügung

BAD SCHWARTAU. Im Rahmen des Gesundheits-Forums findet am Mittwoch, 10. April, um 19 Uhr im Konferenzraum des Helios Agnes Karll Krankenhauses ein Vortrag zum Thema Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht & Co statt. Der Referent Klaus Häring, Betreuungsverein Ostholstein, steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Anmeldung unter Telefon 0451/200 71 52.

Helfer für die Maifeier gesucht

SEREETZ. Zur Durchführung der traditionellen Feier am 1. Mai fehlt es in Sereetz an Helfern. Daher suchen der Dorfvorstand und der Ortsverein engagierte Menschen, die bereit sind, sich aktiv einzubringen. Weitere Infos bei Renate Harders unter Telefon 0451/396091 oder per E-Mail an dorfhelfer@pluff.de.

Einladung ins Café Miteinander

BAD SCHWARTAU. Das Café Miteinander öffnet am Sonntag, 7. April, um 15 Uhr wieder seine Türen in der Begegnungsstätte der Awo in Bad Schwartau, Auguststraße 34 a, um Menschen aller Nationalitäten und jeden Alters einzuladen, miteinander bei Kaffee, Tee und Gebäck einen schönen Nachmittag zu verbringen. Dort ergibt sich auch für neu Hinzugezogene eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und „heimisch“ zu werden. Darüber hinaus erhalten die Besucher auf Nachfrage Informationen über weitere Hilfs- oder auch Kreativangebote in Bad Schwartau.

Ab in die Natur!

Erste Fahrradtour 2024 des Gemeinnützigen Bürgervereins Bad Schwartau.

BAD SCHWARTAU. Die Begeisterung für das Radfahren nimmt in Deutschland von Jahr zu Jahr zu. Michael Thole vom Gemeinnützigen Bürgerverein Bad Schwartau verspricht, dass auf den Radtouren des Gemeinnützigen Bürgervereins Bad Schwartau daher das Sportliche auch mit der Liebe zur Natur verbunden wird.

Los geht es am Sonnabend, 20. April. Entlang der diversen Seen in der Umgebung (Kuhlsee, Woltersteich, Kleiner Pönitzer See, ...) geht die Tour bis an die Ostsee und dann in einem großen Bogen entlang des Ruppertsdorfer Sees zurück nach Bad Schwartau. Zum Start der Fahrradsaison haben die Teilnehmer dann ca. 46 Kilometer auf dem Rad geschafft.

Treffpunkt ist um 10 Uhr am Bad Schwartauer Marktplatz, Höhe des alten Amtsgerichtes. Eine Anmeldung zur Tour ist zwingend erforderlich. Kontaktadresse: michael.thole@gmx.de, Telefon 0451 – 281358.



Am 20. April startet die erste Fahrradtour des Gemeinnützigen Bürgervereins Bad Schwartau. Foto: hfr

Unterwegs wird es dann einige Ruhepausen geben. Die Teilnehmer erfahren dabei Interessantes und Lehrreiches über die Entstehung der verschiedenen Gewässer.

Diese mittelschwere Fahrradtour wird inclusive der Pausen ca. vier Stunden dauern und ist für Mitglieder des Gemeinnützigen Bürgervereins kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden um einen Kostenbeitrag von mindestens fünf Euro pro Tour gebeten. Spenden für den Gemeinnützigen Bürgerverein sind natürlich jederzeit gern willkommen.

Natur ist Zukunft! Der Gemeinnützige Bürgerverein Bad Schwartau möchte dabei unterstützen, diesem Thema auch zukünftig mehr Platz im täglichen Leben einzuräumen. Damit sind natürlich auch noch weitere vielfältige Aktivitäten möglich. Wer also noch weitere Ideen oder Anregungen hat, ist jederzeit herzlich willkommen diese dem Bürgerverein mitzuteilen.

17. Kulturpreisverleihung: Landrat Gaarz bittet um Vorschläge bis 15. Mai

EUTIN. Der Kreis Ostholstein lobt für das Jahr 2024 und damit zum 17. Mal seinen Kulturpreis aus. „Der mit 2500 Euro dotierte Preis soll die Arbeit der Kunst- und Kulturschaffenden im Kreisgebiet würdigen“, sagt Landrat Timo Gaarz. Der alle zwei Jahre verlie-

hene Kulturpreis wurde zuletzt im Jahr 2022 ausgeschrieben. Vorschläge für die Auszeichnung können bis 15. Mai schriftlich bei der Stiftung zur Förderung der Kultur und der Erwachsenenbildung in Ostholstein eingereicht werden. Die Preisverleihung ist

für Dezember vorgesehen.

Vorschläge für die Verleihung des Kulturpreises sind aus allen Kulturbereichen möglich. Die Auszeichnung wird an Einzelpersonen und Gruppen vergeben. Vorschlagsberechtigt sind alle Bürger im Kreis Ostholstein.

Die Vorschläge sollen folgende Angaben erhalten:

- Namen der vorgeschlagenen Personen oder Gruppen
- Adresse
- Kulturbereich
- Übersicht über die bisherige Tätigkeit

Weitere Auskünfte erteilt Petra Macht von der Kulturstiftung unter Telefon 04521/ 788-7084 oder per E-Mail unter p.macht@kreis-oh.de. Liste der bisherigen Preisträger: www.kulturstiftungen.kreis-oh.de/ Kulturförderung/Kulturpreis

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

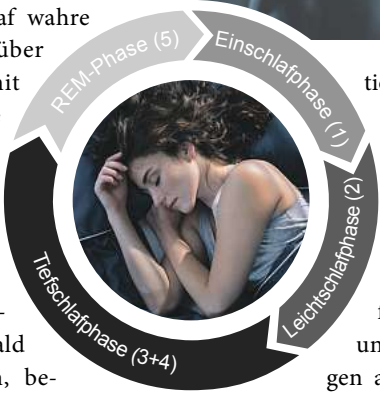
Die beste Medizin der Welt: Schlaf! Doch was, wenn er fehlt?

Über die heilende Kraft des Schlafes und was wirklich helfen kann, wenn man unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunk-



tion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und

Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann ge-

schwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche

Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht

Baldriparan®
Stark für die Nacht

Baldriparan MELATONIN
Einschlaf-Spray

UVP 14,95€ GRATIS*

[pureSGP.de](https://www.pureSGP.de)

Knochen und Knorpel im Alltag unterstützen

Auf diese wertvollen Mikro-Nährstoffe sollten Sie nicht verzichten

Eine steife Hüfte, unbewegliche Schultern, müde Knie? Auch im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, tun! In dem speziellen Mikro-Nährstoffdrink Rubaxx Komplex (Apotheke) stecken u. a. Hyaluronsäure, Glucosamin und Kollagenhydrolysat – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes. Zudem sind 20 spezifische Vitamine und Mineralstoffe in Rubaxx Komplex aufbereitet. Diese tragen unter anderem zum Erhalt normaler Knochen (z. B. Vitamin K, Magnesium und Zink) oder zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei (z. B. Vitamin C).

Unser Tipp: 1x täglich ein Glas Rubaxx Komplex, frei verkäuflich in Apotheken erhältlich.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Komplex auf [pureSGP.de](https://www.pureSGP.de) online bestellen und bis zu **20% sparen!**

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing