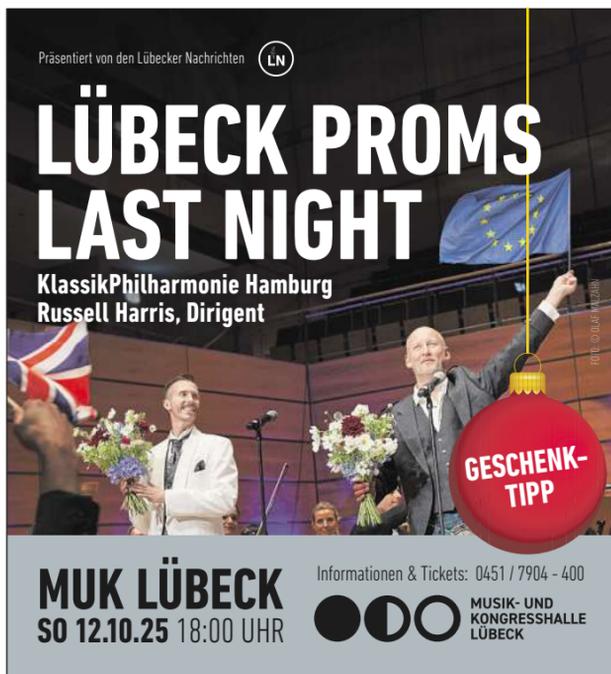


Präsentiert von den Lübecker Nachrichten LN

LÜBECK PROMS LAST NIGHT

KlassikPhilharmonie Hamburg
Russell Harris, Dirigent



MUK LÜBECK
SO 12.10.25 18:00 UHR

Informationen & Tickets: 0451 / 7904 - 400

MUSIK- UND KONGRESSHALLE LÜBECK

Festliches Flair am historischen Ort

25. Kiwanis Weihnacht im Schloss Eutin am 7. und 8. Dezember.

OSTHOLSTEIN. Festlicher Lichterglanz, Weihnachtssterne und geschmückte Tannenbäume zaubern ein weihnachtliches Flair in den schönen Innenhof des Eutiner Schlosses. Der traditionelle Weihnachtsmarkt des Kiwanis-Clubs Ostholstein e. V. geht im Jahr 2024 in seine 25. Auflage und ist als einziger Weihnachtsmarkt im Schloss in Eutin fester Bestandteil in der Adventszeit für Besucher aus Eutin, Ostholstein und darüber hinaus.

Der Innenhof und zwei Ebenen in den Schlossflügeln bieten viel Platz für die 38 Aussteller und laden zu einem gemütlichen Bummel ein. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Auch in diesem Jahr gibt es die schmackhafte Grillwurst aus der Land-schlachtereier, dazu leckere Pommes, Schmalzbröte und Erbsensuppe – auch mit Wurst. Das Kuchenbuffet lädt ein zu Kaffee, Kuchen aus selbst gemachten Waffeln.



Bei der Kiwanis „Weihnacht im Schloss“ herrscht eine feierliche Stimmung. Foto: Kiwanis OH

Ein Höhepunkt wird der Kunst- und Handwerkermarkt sein – Schmuck, Deko und Kulinarik gibt es in breiter Auswahl. In diesem Jahr neu dabei ist eine kostenlose Mitmach-Werkstatt für Kinder. Dort können die kleinen Besucher

kreativ werden und verschiedene Sterne aus Papier und Pappe selbst herstellen und mit nach Hause nehmen. Bastelmaterial und Utensilien sind vorhanden.

Das musikalische Programm wird durch die ortsansässigen Schulen, der Kreismusikschule Ostholstein und weiteren Chören und Musikgruppen gestaltet. Die Konzerte finden im Schlossinnenhof, im Ritter-saal, in der Schlosskapelle und vor der Schlossbrücke statt.

Der Eintritt ist frei, es wird aber um Spenden gebeten. Denn 100 Prozent der Einnahmen kommen wohltätigen Zwecken zugute, das garantieren die Kiwanier.

25. Kiwanis-Weihnachtsmarkt
Schloss Eutin
Schlossplatz 5
7. Dez., 13 bis 20 Uhr, 8. Dez., 12 bis 18 Uhr, Eintritt frei
www.kiwanis-ostholstein.de

Weihnachtliches Puppenmärchen

BAD SCHWARTAU. Die Stadtbücherei und das Tom Kyle Puppen-theater laden am Mittwoch, 11. Dezember, um 16 Uhr alle kleinen und großen Theaterfreunde zum weihnachtlichen Puppenmärchen „Kasper und die Schlafmütze“ in die Krummlandhalle, Schulstraße 10-12, ein. Eintrittskarten für zwei Euro gibt es in der Stadtbücherei.

KoKi zeigt „The Holdovers“

BAD SCHWARTAU. Am Dienstag, 10. Dezember, zeigt das Kommunale Kino Bad Schwartau um 19.45 Uhr im Movie Star den Film „The Holdovers“. Der Eintritt kostet sieben Euro für Koki-Mitglieder 4,50 Euro.

Adventscfé für Frauen

BAD SCHWARTAU. Am Sonntag, 8. Dezember, findet im Knoten-punkt, Bad Schwartau um 15 Uhr ein Adventscfé für Frauen statt. Weitere Infos und Anmeldung bei Petra Lolk unter 0171 9490447.

Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.
Bitte online spenden unter: www.bethel.de

Helfen Sie uns durch ehrenamtliche Mitarbeit in den Ausgabestellen bzw. im Fahrdienst oder unterstützen Sie uns mit einer Spende.



TAFEL LÜBECK e.V.

Schulstraße 8 · 23568 Lübeck · ☎ 0451-59 95 94
info@tafel-luebeck.de · www.tafel-luebeck.de

Spendenkonto: IBAN DE17 2307 0700 0040 4244 00
BIC DEUTDEB237

Vier Alfa-Linien nach Ahrensböck fallen weg

AHRENSBÖCK. Mit dem öffentlichen Nahverkehr von Ahrensböck nach Gnissau, Cashagen oder Pönitz zu kommen, wird künftig schwieriger. Das gilt zumindest außerhalb der Schul- und in sogenannten Randzeiten, etwa am Abend. Zum Fahrplanwechsel am 15. Dezember stellt der Kreis als Träger des ÖPNV vier sogenannte Alfa-Linien im Raum Ahrensböck

ein. Etwa 1700 Fahrgäste nutzen sie pro Jahr.

Alfa steht für Anruf-Linien-Fahrten. Dafür werden Kleinbusse eingesetzt, die auf den regulären Linien fahren und an den üblichen Haltestellen Fahrgäste aufnehmen oder aussteigen lassen. Aber die Kleinbusse fahren nur dann, wenn sie 30 Minuten vor Fahrtritt telefonisch oder online angefor-

dert worden sind. Künftig werden die Linien 511 (Ahrensböck-Gnissau-Ahrensböck), 512 (Ahrensböck-Cashagen-Böbs-Ahrensböck), 531 (Eutin-Pönitz-Ahrensböck) und 532 (Ahrensböck-Siblin-Gießelrade-Ahrensböck) nicht mehr bedient. Grund ist nach Angaben des Kreises Ostholstein, dass sich die Gemeinde Ahrensböck nicht mehr an der Finanzierung dieser Leistung

beteiligen wird. Das hätten die Kommunalpolitiker so beschlossen.

Von den Streichungen betroffenen Fahrgästen wird empfohlen, sich über die Auskunft der Deutschen Bahn (dbregio-bus-nord.de) oder bei Nah-SH (www.nah.sah.de) über alternative ÖPNV-Angebote zu informieren.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Gute Nacht Deutschland! So finden Sie zurück in den Schlaf

Warum ein spezielles Schlafmittel Millionen Betroffenen Hoffnung schenkt und was Experten dazu sagen

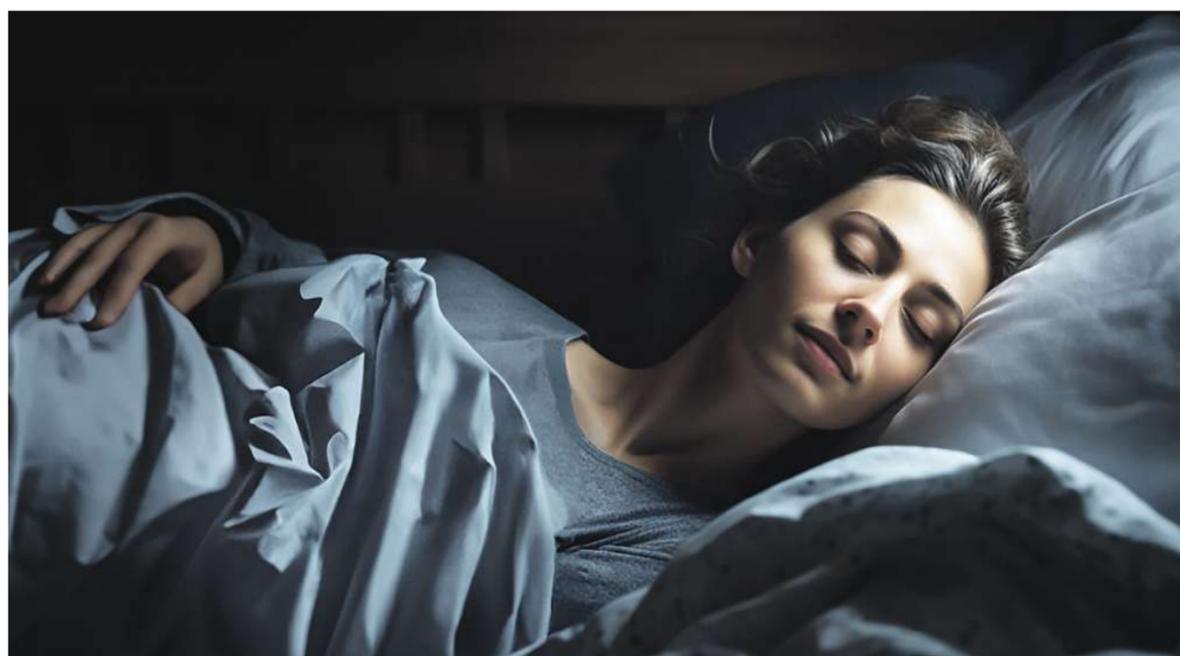
Der Kampf gegen die Schlaflosigkeit: Mehr als 50 Prozent schlafen hierzulande schlecht ein, fast 70 Prozent leiden an Durchschlafproblemen.

Ausgerechnet die historisch viel diskutierte Heilpflanze Baldrian, der man bereits von der Antike bis zum Mittelalter vielfältige Heilwirkungen zuschrieb, steht nun wieder im Fokus von Millionen Menschen als vielversprechende Hilfe gegen die zermürbenden Schlafprobleme.

Wiederkehrende Schlafstörungen belasten Millionen Deutsche

Sich stundenlang im Bett hin- und herwälzen und einfach nicht zur Ruhe kommen – jeder zweite Deutsche kennt diese Probleme beim Einschlafen. Doch ein noch größeres Problem ist das Durchschlafen: Fast 70 Prozent leiden unter Durchschlafstörungen. Die Auslöser von Schlafstörungen, die Millionen Deutsche jede Nacht quälen, sind vielfältig, allen voran Stress und seelische Belastungen. Andauernder Schlafmangel kann auch langfristige negative Folgen nach sich ziehen. So verdichten sich die Hinweise zunehmend, dass chronische Schlafstörungen u. a. zu Erkrankungen wie Diabetes mellitus, einem geschwächten Immunsystem oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen können.

Die erste klassische Hilfe, die Betroffene oft wählen, sind chemisch-synthetische Schlaf-



mittel. Doch diejenigen, die zu diesen Präparaten als schnelle Einschlafhilfe greifen, stellen häufig fest: Eine langfristige Lösung kann dies kaum sein. Denn zum einen reduzieren chemisch-synthetische Schlafmittel meist den Tiefschlaf, worunter die Schlafqualität enorm leiden kann. Betroffene kämpfen dann meist mit Müdigkeit am Folgetag. Zum anderen gewöhnt sich unser Körper häufig an viele Präparate, sodass ihre Wirkung mit der Zeit nachlässt.

Das meistverkaufte pflanzliche Schlafmittel in deutschen Apotheken: Baldriparan – Stark für die Nacht

Das deutsche Forscherteam der traditionsreichen Apothekenmarke Baldriparan hatte sich daher umfassend mit der **historisch bemerkenswerten Arzneipflanze Baldrian** und vor allem deren Dosierung beschäftigt: Sie extrahierten einen hochdosierten Trockenextrakt aus der Baldrianwurzel und bereiteten ihn in spezieller **hoher Dosierung** im Arznei-

mittel **Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke)** auf. So entstand ein gut verträgliches, **pflanzliches Arzneimittel**, welches bei nervös bedingten Schlafstörungen helfen kann. **Dabei beschleunigt Baldriparan nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen – und das ohne Gewöhnungseffekt.** Das Präparat wirkt rein pflanzlich, **verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht, bewahrt die Tiefschlafphase** und fördert so das Durchschlafen.¹

Fördert nicht nur das Ein-, sondern auch das **Durchschlafen**¹



- keine Schläfrigkeit am Folgetag
- macht nicht abhängig
- wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt
- mit hochdosiertem Baldrian(wurzel-extrakt)

Baldriparan
Stark für die Nacht

Für Ihre Apotheke:
PZN 00499175

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. • OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2024 • Abbildung 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