

Spirit of Joy gestaltet Gospelgottesdienst

**BAD SCHWARTAU.** Gospelmusik prägt den Gottesdienst am 16. März um 11.30 Uhr in der Martin-Luther-Kirche Bad Schwartau, Kaltenhöfer Straße 42. Der Chor Spirit of Joy mit Band singt bewegende Gospels – unter anderem den neuen Song „Give us Compassion“. Der Gottesdienstablauf folgt einer popmusikalischen Liturgie bei der die Besucher zum Mitsingen eingeladen sind.

Autorinnenlesung über Coco Chanel

**STOCKELSDORF.** Die Buchhandlung Bücherliebe und die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf haben die bekannte Autorin Lena Johansson eingeladen, um ihren biografischen Roman „Coco und die Revolution der Mode“ am Donnerstag 27. März, um 19 Uhr im Sitzungssaal der Gemeinde Stockelsdorf vorzustellen. Eintrittskarten für zwölf Euro gibt es in der Buchhandlung Bücherliebe .

Konfirmanden zeigen ihre Arbeit

**STOCKELSDORF.** Im Rahmen des Themenraums „Bunte Gesellschaft“ laden die Konfirmanden der Kirchengemeinde Stockelsdorf gemeinsam mit Pastorin Jürgensen zu zwei besonderen Veranstaltungen in die Gemeindebücherei Stockelsdorf ein. Am Dienstag, 19. März, und Dienstag, 26. März , jeweils von 16.30 bis 18 Uhr, präsentieren die Jugendlichen ihre umfangreiche erinnerungskulturelle Arbeit der vergangenen Jahre. Die Veranstaltungen bieten eine einzigartige Gelegenheit, mehr über die Geschichte von Stockelsdorf zu erfahren.

„Mein Mann hat gedroht, mich umzubringen“

Jede vierte Frau erlebt häusliche Gewalt – Zwei Ostholsteinerinnen erzählen, warum es so schwer ist, sich zu trennen

**OSTHOLSTEIN.** Das Meer glitzert in der Sonne, der Wind raschelt im Gebüsch. Der erste Hauch von Frühling liegt in der Luft. Die Idylle des Ortes wird von einer festen Stimme durchbrochen: „Und dann stehst du da und denkst, du wirst hier nie wieder rauskommen“, beschreibt Lena ihre Erfahrung mit häuslicher Gewalt.

Lena (Name geändert) hat in den vergangenen acht Jahren in zwei Beziehungen partnerschaftliche Gewalt erlebt, sowohl psychische als auch physische. „Für mich war körperliche Gewalt Normalität“, sagt die Ostholsteinerin. Sie wurde von ihren Ex-Partnern unter anderem eingesperrt, emotional erpresst, vergewaltigt, bis zur Bewusstlosigkeit geprügelt und wird bis heute gestalkt. „Ich habe mich hinterher gewundert, dass mein Ex nicht versucht hat, mich zu töten“, resümiert die 30-Jährige eine ihrer vergangenen Beziehungen.

Lena ist laut geschätzten Zahlen des Landesverbandes Frauenberatung Schleswig-Holstein eine von 36.640 Frauen, die in den letzten zwölf Monaten im nördlichsten Bundesland häusliche Gewalt erlebt haben. Laut Zahlen des Bundeskriminalamtes (BKA) ist jede vierte Frau in Deutschland von sexueller oder körperlicher Gewalt in ihrer Partnerschaft betroffen. „Das kann leider jeder Frau passieren“, sagt Ruth Taschendorf von der Frauenberatung und Notruf Ostholstein. Die Verantwortung läge immer bei den Tätern. „Das Problem zieht sich durch alle Schichten“, ergänzt Kollegin Randi Wirth.

Der Verein Frauenberatung und Notruf Ostholstein berät Frauen zu allen Formen von Gewalt. Der Verein ist der einzige in Ostholstein, der sich



In Schleswig-Holstein haben in den letzten 12 Monaten nach Expertenangaben 36.640 Frauen sexuelle oder körperliche Gewalt in der Partnerschaft erlebt.

SymbolFoto: M. Gambarini/dpa

speziell mit Gewalt gegen Frauen beschäftigt. „Wenn sich eine Frau bei uns meldet, dann machen wir einen Beratungstermin, bei dem die Betroffene uns ihren Leidensdruck schildert“, erklärt Wirth. Die Beraterinnen könnten dann Optionen für die Lebenslage und rechtliche Schritte aufzeigen. Die Beratungen sind kostenlos. Gemeinsam versuchen sie eine Lösung zu finden, die akute Gefahr einzuschätzen und im Zweifelsfall planen sie eine Flucht. „Jede Frau, die nicht getötet oder Opfer schwerster Gewalt wird, ist ein Erfolg“, sagt Randi Wirth.

DER FRAUENNOTRUF BIETET HILFE

Im vergangenen Jahr hat der Frauennotruf 404 Frauen in Ostholstein be-

raten – Lena ist eine von ihnen. „Ich habe jemanden gebraucht, mit dem ich über meine Erlebnisse sprechen konnte, der Erfahrung hat“, erklärt die 30-Jährige diesen Schritt.

Viele Verhaltensmuster von Tätern bei partnerschaftlicher Gewalt ähneln Lenas gelebter Realität. „Bei Gewalt geht es immer um Macht und Kontrolle“, erklärt Randi Wirth. Typische Merkmale, die auf (spätere) Gewalt hindeuten könnten, seien zum Beispiel, wenn der Partner die Frau von ihrem Umfeld isoliere, sie abhängig mache (auch finanziell), ihren Selbstwert klein mache, sie demütige oder beleidige und der Fokus auf dem Mann liege. Oft würden die Täter ihre Partnerinnen zu Beginn der Beziehung besonders auf Händen tragen.

Der vermeintlich einfache Weg einer Trennung kann oft einen Risiko-



Randi Wirth (r.), Ruth Taschendorf (m.) und Elena Chrobok von der Beratungsstelle vom Frauennotruf in Ostholstein in Eutin helfen Frauen, die von partnerschaftlicher Gewalt betroffen sind.

Foto: Rieke Lückel

faktor darstellen. „Durch die Trennung entzieht die Frau dem Mann die Macht über sie. Viele Frauen fürchten, dass ihr Partner sie tötet, wenn sie geht“, sagt Randi Wirth.

Die Angst ist nicht unbegründet: Seit 2018 haben 54 Männer in Schleswig-Holstein versucht, ihre (Ex)-Partnerin zu töten. 37 Frauen wurden dabei getötet, wie Zahlen des Landesverbandes Frauenberatung Schleswig-Holstein zeigen. 2023 wurden deutschlandweit 247 Frauen und Mädchen Opfer eines solchen Femizids, der auf häusliche Gewalt folgte (BKA).

Eskaliert die Gewalt in einer Partnerschaft, hilft oft nur noch das Frauenhaus, in dem die Betroffenen sicher sind. So ging es Carolin P. aus Neustadt. In ihrer Ehe hat sie körperliche und psychische Gewalt erlebt.

„Einmal hat mein Ehemann mich und eins meiner Kinder verprügelt und uns mit einer Baseballkeule durchs Wohngebiet gejagt“, beschreibt sie eine Situation. „Als mein

Mann unser Kind geschlagen hat, wusste ich, ich muss gehen.“

ZU WENIG FRAUENHAUSPLÄTZE IN DEUTSCHLAND

Allerdings musste Carolin P. die Gewalt und Demütigungen ihres Mannes fast ein Jahr lang aushalten. „Ich hatte unglaubliche Angst und wusste nicht, wie es weiter geht“, sagt sie. „Der Frauennotruf hat immer wieder nach Frauenhausplätzen geschaut, aber es gab keine Plätze, nirgendwo“, erinnert sich die 40-Jährige. Laut dem Sozialverband Deutschland fehlen im ganzen Bundesgebiet 13.300 Plätze in Frauenhäusern. Im November 2023 sei dann ein Platz frei geworden. „Das Frauenhaus war wirklich meine letzte Rettung. Als ich gegangen bin, hat mein Mann gedroht, mich umzubringen“, erzählt Carolin P. Von dort aus hat sie sich eine neue Wohnung und eine Anwältin gesucht. „Ich kann jeder Frau in so einer Situation raten, zu gehen. Ich weiß, dass es schwer ist, aber Aufgeben ist keine Option und für das Leben danach lohnt es sich zu kämpfen.“

Bereits bei ersten Gewalterfahrungen empfiehlt Ruth Taschendorf vom Frauennotruf in Eutin, eine vertrauliche Spurensicherung in der Rechtsmedizin der Uniklinik Lübeck, Kiel oder Hamburg durchführen zu lassen. Hierbei können Opfer von Gewalt ihre Verletzungen dokumentieren lassen, auch ohne eine Anzeige zu erstatten. Das Angebot ist kostenlos. „So hat die Frau später Beweise, wenn sie sich doch für den Rechtsweg entscheidet, denn oft sind sie selbst die einzige Zeugin der Gewalt.“

RIEKE LÜCKEL

Gesundheit

ANZEIGE



Migräne? Setzen Sie an der Ursache an!

Jahrelange Migräne-Attacken, teilweise bis zu 72 Stunden trotz der Einnahme verschiedener, oftmals verschreibungspflichtiger Medikamente. Daniel B. konnte diesen Leidensweg hinter sich lassen – mit dem rezeptfreien Arzneimittel Formigran (Apotheke, rezeptfrei): „Die Wirkung hält mindestens 24 Stunden. Oftmals ist nur noch eine zweite Einnahme nötig, danach ist die Migräne-Attacke am zweiten Tag gestoppt.“

Formigran kann die bei Migräne erweiterten Blutgefäße im Kopf auf Normalgröße verengen und so die Ursache der Migräne bekämpfen. Bereits nach zwei Stunden kann die maximale Wirksamkeit erreicht werden. Zudem bekämpft Formigran auch Begleitsymptome wie Übelkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit.

Formigran – die Nr. 1 bei Migräne.

Für Ihre Apotheke:

**Formigran**  
(PZN 02195485)

www.formigran.de

\*Absatz nach Packungen, OTC Arzneimittel mit Naratriptan und Almotriptan; Quelle: Insight Health, MAT 12/2022 • Vor der Einnahme sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden. • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert FORMIGRAN® 2,5mg Filmtablette Wirkstoff: Naratriptan (als Naratriptanhydrochlorid). Akute Behandlung der Kopfschmerzphasen von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Enthält Lactose. www.formigran.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Kollagen-Pulver im Kaffee:

Wunderwaffe der Stars oder wirkungslos?

Was wirklich dran ist am neuen Beauty-Trend für schöne Haut, Haare und Nägel. Und worauf Sie unbedingt achten sollten!

Kollagen ist längst mehr als ein Hollywood-Hype – es hat sich zu einem festen Bestandteil der Schönheitsroutine von Millionen Menschen weltweit entwickelt. Ein Löffel Kollagenpulver täglich soll der langersehnte Ausweg für viele ihrer Problemchen sein. Aber funktioniert das wirklich?

Der Blick in den Spiegel und endlich zufrieden sein – für viele scheint dieser Wunsch dank Kollagen wahr geworden zu sein. Im Netz findet man zahlreiche positive Rezensionen, wie diese: „Meine Haut sieht hervorragend aus und es wachsen mehr Haare nach.“ Das sind erstaunliche individuelle Aussagen. Doch wie viel Wahrheit steckt dahinter? Und was sagt die Wissenschaft?

Fakt ist: die sichtbaren Zeichen des Alterns sind oft das Ergebnis eines natürlichen Prozesses. Der

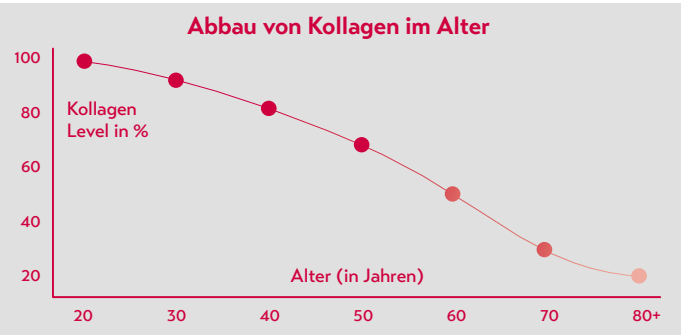


Körper produziert ab dem 25. Lebensjahr immer weniger Kollagen. Dieses wichtige Protein verleiht Haut, Haaren und Nägeln ihre ju-

gendliche Vitalität und Strahlkraft. Tatsächlich lässt sich die Kollagenaufnahme gezielt unterstützen. Man sollte jedoch auf ein hochwertiges Präparat achten, das der Körper optimal verwerten kann.

Die Nr. 1\* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Genau hier setzt der pharmazeutische Hersteller von pureSGP Kollagen Peptide an. Er verwendet für sein Kollagenpulver ausschließlich das hochreine SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat,



\*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 09/2024 • \*\*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • \*Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • Abbildung Betroffenen nachempfunden

das aus natürlichen und kollagenreichen Materialien und durch ein streng kontrolliertes Verfahren gewonnen wird. Das Besondere an SOLUGEL™ ULTRA BD: Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine, bioaktive Peptide, die vom Körper leicht aufgenommen und effektiv verwertet werden können. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.<sup>1</sup> Biotin, Zink und Kupfer unterstützen zusätzlich Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.“

Geschmacksneutral und hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee oder Mahlzeiten einrühren und ist dank des beigelegten Dosierlöffels einfach anzuwenden. Verbraucher berichten von unterschiedlich schnellen Erfolgen und bestätigen, dass ein regelmäßiger täglicher Verzehr wichtig ist. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP**  
**Kollagen Peptide**  
(PZN 19120155)

**pureSGP**

**NEU das NR. 1\* Kollagenpulver in Apotheken**

**pureSGP**

**KOLLAGEN PEPTIDE**  
Bioaktives Premium-Kollagen  
Hochwertiges, reines Kollagenhydrolysat - geschmacksneutral, sehr gut löslich

**Kollagen 300g**

**Reines Premium-Kollagen**

- Bioaktiv
- Geschmacksneutral
- Sehr gut löslich

Online Shop:  
**www.pureSGP.de**