

## Informationsabend für Gebiete mit Nahwärme-Potenzial

**BAD SCHWARTAU.** Die Wärmeplanung in Bad Schwartau zeigt, dass in vielen Teilen der Stadt Fernwärme in Zukunft nicht die wirtschaftlichste Form der Wärmeversorgung sein wird. Insbesondere in Reihenhäusergebieten sind auch individuelle Lösungen mit Wärmepumpen aufgrund von Lärmemissionsgrenzen oder baulicher Vorgaben mitunter mit Hürden verbunden. Welche Lösungen sind für diese Gebiete denkbar? Wie können gemeinschaftliche Lösungen aussehen? Um diese Fragen zu beantworten, laden die Stadt Bad

Schwartau und die Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“ zu einem Informationsabend am kommenden Dienstag, 23. Juni, ab 18 Uhr in den Sitzungssaal des Rathauses, Markt 15, ein. Der Abend richtet sich vorwiegend an Bürgerinnen und Bürger, die in Gebieten wohnen, in denen ein Nahwärme-Potenzial vorhanden ist. Wärmepumpenlösungen speziell für Reihenhäuser werden im Rahmen der Veranstaltung ebenfalls vorgestellt. Eine Anmeldung zur kostenfreien Veranstaltung ist nicht erforderlich.

## Wie geht Existenzgründung?

**AHRENSBÖK.** Der Weg in die berufliche Selbstständigkeit will gut vorbereitet sein: Abhängig von der jeweiligen Gründungssituation ist es wichtig, die einzelnen Schritte sorgfältig zu planen. Neben fundierten Marktkenntnissen spielen dabei insbesondere ein durchdachtes Gründungskonzept sowie Informationen zu geeigneten Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten eine zentrale Rolle. In Zusammenarbeit mit der Entwicklungsgesellschaft Ostholstein (EGOH) setzt die Gemeinde Ahrensböök ihr indivi-

duelles und kostenfreies Beratungsangebot für Gründerinnen und Gründer fort. Der nächste Vor-Ort-Termin findet am Montag, 22. Juni, statt. Interessierte aus Ahrensböök und Umgebung haben an diesem Tag die Gelegenheit, sich zwischen 9 und 16 Uhr im Historischen Rathaus, Poststraße 3, umfassend zu allen Fragen der beruflichen Selbstständigkeit beraten zu lassen. Für die Gesprächstermine ist eine telefonische Terminvereinbarung bei der EGOH unter 04521/80810 erforderlich.

# Sportlich in die zweite Jahreshälfte

Das neue Kursprogramm der Vhs Stockelsdorf gibt's ab dem 22. Juni.

**STOCKELSDORF.** Noch vor den Sommerferien – ab dem 22. Juni – liegt das Heft der Volkshochschule Stockelsdorf in der Gemeindebücherei, im Rathaus und in der Buchhandlung Bücherliebe sowie in Bad Schwartau aus. An diesem Tag ist das Programm auch online geschaltet und ermöglicht eine bequeme Anmeldung über die Homepage [www.vhs-stockelsdorf.de](http://www.vhs-stockelsdorf.de)

**gigkeit** wird immer wichtiger. Um frühzeitig die Weichen für Kaufkraftrehabilitation oder die private Altersversorgung zu stellen, informiert Dietmar Buchmann umfassend in einem Vortrag. Der Termin ist am **Montag, 5. Oktober**, von 17 bis 20 Uhr.

Einen weiteren Vortrag bietet Ann-Kristin Zoike an. Durch die erfahrene Entspannungstrainerin erlernen und testen die Teilnehmenden vier unterschiedli-

che **Entspannungstechniken** im QuickStart und finden für sich heraus, welche Entspannungstechnik für sie persönlich geeignet ist. Der erste Kursus findet am **Dienstag, 15. September**, von 18.30 bis 21 Uhr statt. Einen Ausweichtermin gibt es am **29. September**.

**Pilates** ist und bleibt ein Dauerbrenner an der Volkshochschule Stockelsdorf. Aufgrund der hohen Nachfrage wird das Programm um einen weiteren Pilates-Kursus am **Dienstag** von 19 bis 20 Uhr erweitert. Gemeinsam mit der erfahrenen Dozentin Martina Beeken kräftigen die Teilnehmenden ihr Powerhaus und stabilisieren somit die Tiefenmuskulatur rund um Bauch, Rücken und Beckenboden.

Martina Beeken startet auch am Freitag mit ihrem neuen Kursus **Bodyfit** durch. Von 11 bis 12 Uhr gibt's die Möglichkeit in der Villa Jebben Fitness, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Los geht's am **4. September**.

Kreativ geht es bei der **Porträt-Fotografie** zu. In dem Workshop erlernen Teilnehmende durch Experimentierfreude den eigenen fotografischen Ausdruck. Annie Walter freut sich auf die praxisorientierte Arbeit. Der Workshop findet am **Sonntag, 19. September**, von 14 bis 18 Uhr statt. Teilnehmende bringen eine eigene Kamera sowie ein Porträt-Objektiv mit.

An der Vhs Stockelsdorf wird das aktuelle Thema **Upcycling** großgeschrieben. Ab **Montag, 16. November**, haben die Teilnehmenden an fünf Abenden in der Zeit von 17 bis 20 Uhr die Möglichkeit, aus einem alten Kleidungsstück ein modisches Trend-Teil zu fertigen. Damit die Dozentin Susanne Riedler-Walter gezielt auf jeden eingehen kann, ist die Teilnahme auf sechs Personen begrenzt.

Um **Farb- und Make-up-Fragen** geht es bei Gabi Pranger. Die neue Dozentin an der Vhs Stockelsdorf steht den Teilneh-

menden mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam finden sie ihren jeweils eigenen Farbtyp heraus und erlernen unter Anleitung ein typgerechtes Make-up, das individuell erarbeitet worden ist und professionell abgestimmt wird. Praktischerweise findet der Kursus am **Freitag, 28. August**, ab 16 Uhr statt – nach vier Stunden sind die Teilnehmenden ausgehend.

**Doppelkopf-Freundinnen** und -Freunde dürfen sich auf ein Nikolausturnier freuen. Am **6. Dezember** um 15 Uhr startet das Turnier. Gespielt wird nach den Regeln des DDV.

Ausführliche Informationen zu weiteren Kursen und Preisen gibt es auf der Homepage der Vhs Stockelsdorf. Dort findet sich auch die Möglichkeit zur Anmeldung. Das geht auch per E-Mail an [vhs-stodo@freenet.de](mailto:vhs-stodo@freenet.de) unter Angabe der vollständigen Kontaktdaten – Vor- und Nachname, Geburtsjahr, Postadresse, Telefonnummer, Kursnummer und Kurstitel.



Pilates ist und bleibt bei der Vhs Stockelsdorf ein Dauerbrenner – jetzt gibt es einen weiteren Kursus. Symbolbild: Pixabay

## Lesung: „Ungleich behandelt“

Gesundheit ist politisch – Frauen- und Gendermedizin im Fokus.

**BAD SCHWARTAU.** Warum gelten manche Körper in der Medizin als weniger schützenswert? Warum wird einigen Patientinnen und Patienten geglaubt und anderen nicht? Und welche Folgen haben Sexismus, Rassismus, Queerfeindlichkeit oder Ableismus für unsere Gesundheit? Im Buch „Ungleich behandelt“ zeigt Ärztin und Feministin

Sabina Schwachenwalde, wie gesellschaftliche Diskriminierung unser Gesundheitssystem prägt – mit teils gravierenden Folgen wie Fehldiagnosen, Vernachlässigung und struktureller Ungleichbehandlung. Anhand konkreter Beispiele wird deutlich, warum eine geschlechter- und diversitätssensible Medizin dringend notwendig ist. Im Rahmen einer Koopera-

tionsveranstaltung der Stadtbücherei Bad Schwartau und der Gleichstellungsstelle liest Sabina Schwachenwalde am kommenden Freitag, 26. Juni, ab 19 Uhr in der Bücherei, Markt 14, aus dem Werk, erläutert zentrale Themen der Frauen- und Gendermedizin und beantwortet Fragen aus dem Publikum. Eintritt: 5 Euro, Kartenvorkauf in der Stadtbücherei Bad

Schwartau erst ab dem 23. Juni, da sie noch bis einschließlich 22. Juni geschlossen ist.

**Sabina Schwachenwalde erklärt in Bad Schwartau, wie gesellschaftliche Diskriminierung unser Gesundheitssystem prägt.** Foto: Tristan Heß



**Schließfach, Girokonto und Umzugservice. Wir machen den Wechsel einfach.**



**Simon Lorenz**  
Leitung Filiale Bad Schwartau  
Tel. 04531 508-70011

**Wir sind und bleiben für Sie vor Ort – Für die Menschen. Für die Region.**

#gekommenumzubleiben



Jetzt wechseln: [sparkasse-holstein.de](http://sparkasse-holstein.de)



## Ratekau: Rathaus geschlossen

**RATEKAU.** Die Verwaltung der Gemeinde Ratekau ist am Freitag, 26. Juni, nicht zu erreichen. Das Rathaus ist an diesem Tag aufgrund einer internen Veranstaltung geschlossen.

## Sprechstunde im Jugendamt

**BAD SCHWARTAU.** Das Jugendamt des Kreises Ostholstein bietet eine regelmäßige offene Sprechstunde in Bad Schwartau in der Geibelstraße 1a, Eingang rechte Tür an. Die Sprechstunde findet jeweils von 13.30 bis 15.30 Uhr an jedem dritten

Montag im Monat ohne vorherige Terminvereinbarung sowie jeden Donnerstag mit vorheriger Terminvereinbarung statt. Sie wird auch in den Schulfreien angeboten. Die Sprechstunde richtet sich insbesondere an Familien, Kinder und Jugendliche aus

Bad Schwartau, die Unterstützung oder Beratung in verschiedenen Lebenslagen suchen. Auch Erziehungsfragen, familiäre Herausforderungen oder soziale Konflikte können dort in einem vertrauensvollen Rahmen besprochen werden. Weitere Informationen, verschiedene Angebote, Sprechstunden oder Zuständigkeiten im Bereich der Familien- und Jugendhilfe sind unter [www.kreis-oh.de/jugendamt](http://www.kreis-oh.de/jugendamt), per E-Mail an [jugendhilfe@kreis-oh.de](mailto:jugendhilfe@kreis-oh.de) oder unter Tel. 04521/788580 zu bekommen.

**SCHMELZER** HÖRSYSTEME

Offizieller Sponsor des 

**FAST UNSICHTBAR!**  
JETZT kostenlos & unverbindlich TESTEN:  
inklusive maßgefertigter Schale  
**IM-OHR-TESTWOCHEN:**  
01. – 30. Juni anmelden! \*\*



Mit Akku-Technik<sup>1</sup>

Mit Akku-Technik<sup>2</sup>

**optimushearing**  
MORE THAN JUST HEARING

**Bad Schwartau**  
Marktwieter 6  
23611 Bad Schwartau  
T 0451 – 709 852 50

**Lübeck Campus** NEU  
Alexander-Fleming-Straße 1  
23562 Lübeck  
T 0451 – 498 986 86

**Lübeck Schlutup**  
Mecklenburger Straße 67  
23568 Lübeck  
T 0451 – 450 563 20

**Lübeck Zentrum**  
Holstenstraße 9  
23552 Lübeck  
T 0451 – 613 058 23

**Stockelsdorf**  
Ahrensböcker Straße 34-36  
23617 Stockelsdorf  
T 0451 – 880 515 95

**Travemünde**  
Vorderreihe 8-9  
23570 Travemünde  
T 04502 – 88 69 900

**DIE SCHMELZER GARANTIE\***

- ★ 4 Jahre Garantie
- ★ 2 Jahre Garantie auf IDO's
- ★ 3 Jahre 50% Verlustschutz
- ★ Bestpreis-Garantie

**schmelzer-hoersysteme.de**

Schmelzer Hörsysteme in Ostholstein GmbH (Bad Schwartau), Schmelzer Hörsysteme in Travemünde GmbH (Lübeck Campus, Lübeck Schlutup) Schmelzer Hörsysteme in Lübeck GmbH (Lübeck Zentrum) und Schmelzer Hörsysteme in Stockelsdorf GmbH, werben gemeinschaftlich.

\*Beim Kauf eines Hörgerätes erhalten Sie die Schmelzer Garantie. Diese beinhaltet 4 Jahre Garantie, auf Optimus Hearing Hörsysteme 5 Jahre Garantie (davon ausgeschlossen sind Hörer, Otoplastiken und Ladestationen). Auf Im-Ohr Hörsysteme 2 Jahre Garantie, sowie 3 Jahre 50% Verlustschutz für alle Hörsysteme. Das heißt, dass Sie bei Verlust eines Hörgerätes in den ersten 3 Jahren nach Kaufabschluss nur 50% Ihres privaten Eigenanteils bezahlen.

\*\*Anmeldefrist ist bis zum 30.06.2026 und das Angebot dann gültig bis zum 30.09.2026. Bei Kaufabschluss ist die Schale, die für Sie maßgefertigt wird, inklusive.

<sup>1</sup>Akku-Technik nur im Beltone Serene Akku-ITE <sup>2</sup>Akku-Technik nur im Excellence In Ear Multimedia



Zum Hörsysteme-Online-Termin

## Seit 20 Jahren unterwegs in Sachen Kräuter

**RATEKAU.** Was mit einer Wildkräuterexpedition in Klingberg begann, hat sich zu einem vielfältigen Natur- und Bildungsangebot entwickelt: Seit inzwischen 20 Jahren führt die Kräuterexpertin Iris Bein Menschen durch die Welt der Wild- und Heilpflanzen. Diesen runden Geburtstag feiert sie am Sonntag, 28. Juni, von 15 bis 18 Uhr im Dorfmuseum Ratekau, Am Dorfmuseum 1.

Den Grundstein für ihre heutige Arbeit legte Iris Bein nach ihrer Ausbildung zur zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin. Zu ihren ersten Projekten gehörten ein Schulprojekt zur Haselmaus sowie die Wildkräuterexpedition „Wie schmeckt der Frühling?“, die bis heute zu ihren beliebtesten Angeboten zählt. In den vergangenen zwei Jahrzehnten kamen zahlreiche weitere Fortbildungen und neue Veranstaltungsformate hinzu.

Heute umfasst ihr Programm Kräuter- und Baumführungen in ganz Norddeutschland, Bildungsurlaube, Naturcoachings sowie Seminare zu Achtsamkeit und Resilienz. Im Mittelpunkt stehen dabei essbare und heilkräftige Wildpflanzen sowie die Frage, wie altes Pflanzenwissen im modernen Alltag wieder nutzbar gemacht werden kann.

Mit der Feier am 28. Juni möchte sich Iris Bein bei den vielen Menschen bedanken, die ihre Arbeit über die Jahre begleitet haben. Eingeladen sind langjährige Wegbegleiter ebenso wie Interessierte, die die Welt der Wildkräuter neu entdecken möchten. Geplant sind für den Nachmittag ein gemeinsames Kräuter-



Menschen für die Natur zu begeistern und Wissen weiterzugeben – diesem Ziel widmet sich Iris Bein seit zwei Jahrzehnten. Foto: Ulrike Schacht

buffet, musikalische Begleitung durch das Duo Wildkraut sowie Gelegenheit zum Austausch. Wer mit dabei sein möchte, bringt einfach einen Beitrag zum Büffet, Geschirr und Besteck mit. Außerdem sind alle eingeladen, Naturbücher, Saatgut und Pflanzenableger zum Tauschen mitzubringen. Für die Feier ist eine spontane Teilnahme möglich. Über eine unverbindliche Anmeldung zur besseren Planung freut sich die Veranstalterin allerdings unter Tel. 0160/95216405 oder per E-Mail an [naturerleben@iris-bein-kraeuterwanderung.de](mailto:naturerleben@iris-bein-kraeuterwanderung.de) Parallel weist Iris Bein auf ihre

Kräuter-Genuss-Woche in Lübeck hin: Das fünftägige Seminar vom 8. bis 12. Juli auf dem Ringstedtenhof vermittelt Wissen über Wildkräuter, Heilpflanzen und Bäume. Neben Kräuterwanderungen stehen praktische Anwendungen in der Wildpflanzenküche und der grünen Hausapotheke auf dem Programm. Für Kurzentschlossene gibt es einen vergünstigten Last-Minute-Preis von 329 Euro plus Mittagessen und Materialien.

Weitere Informationen gibt es unter [www.iris-bein-kraeuterwanderung.de](http://www.iris-bein-kraeuterwanderung.de)