

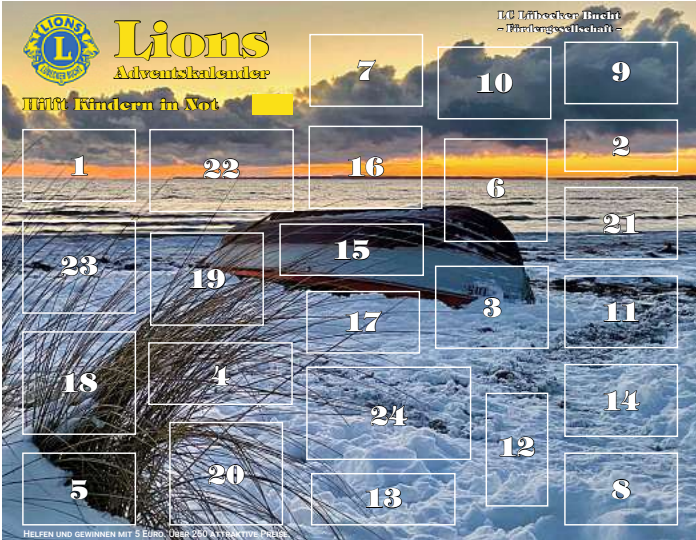
# Gutes tun und gewinnen mit dem Lions Adventskalender

Verkaufsstart des beliebten Kalenders bereits ab 28. Oktober

**LÜBECKER BUCHT.** Gutes tun bei sehr guten Gewinnchancen: So lässt sich die Erfolgsformel des Adventskalenders des Lions Clubs Lübecker Bucht auf einen kurzen Nenner bringen. Bis das erste Türchen am 1. Dezember tatsächlich geöffnet werden kann, gehen zweifellos noch einige Tage ins Land. Doch wer auf Nummer sicher gehen und sich eines der 6.000 Exemplare sichern will, der sollte sich zumindest schon einmal im Startblock positionieren. Denn die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass der Run auf die begehrten Kalender stets außerordentlich groß ist und einige Verkaufsstellen bereits nach zwei Wochen ausverkauft waren.

Der Kalender kostet unverändert 5 Euro - und mit jedem Türchen vom 1. bis 24. Dezember öffnen sich jede Menge Gewinnchancen. Unter den in diesem Jahr über 250 Preisen sind Hotelaufenthalte in Top-Hotels, Einkaufs-, Restaurant- und Veranstaltungsgutscheine, Präsentpakete, wertvolle Sachpreise, sowie zahlreiche Schecks über nennenswerte Geldbeträge von 50 über 100 bis 500 Euro.

In diesem Jahr hat der Kalender wieder ein neues Gesicht: Er zeigt ein winterliches Bild vom Strand der Lübecker Bucht. Das macht ihn auch zu einem attraktiven Präsent und schönen Wandschmuck zugleich.



Der Lions Advdentskalender für 2023.

Foto: Lions LB

„Mit dem Kalender kann man gewinnen und zugleich aktiv helfen,“ so der Club-Präsident Manfred Behrens. Mit dem Erlös aus unserem Lions Adventskalender 2023 werden wir wieder 2 Projekte fördern: Das Projekt des Kinderschutzbundes Ostholstein „Hilfe für Familien mit Kindern in Not“ bietet in unserer Region zahlreiche aufeinander abgestimmte Unterstützungsangebote für Alleinerziehende und Eltern mit Kindern, die sich überfordert fühlen. Den täglich mehr als 1500 in den Einrichtungen des Kinderschutzbundes betreuten gefährdeten Kindern und Jugendlichen der in Not ge-

ratenen Eltern sichert diese Hilfe entsprechende Bildungs- und Entwicklungschancen. Darüber hinaus soll die überaus wichtige Arbeit der Tafel Neustadt/Timmendorfer Strand mit einer Spende unterstützt werden. Die gemeinnützige Hilfsorganisation versorgt sozial und wirtschaftlich benachteiligte Bedürftige, deren Zahl auch in unserer Region durch die erneut größer gewordene Zahl von Flüchtlingen seit Kriegsausbruch in der Ukraine erheblich gewachsen ist. Der Adventskalender ist in den bekannten Verkaufsstellen erhältlich, das sind in Timmendor-

fer Strand Zigarren Köppen, die Volksbank, die Deutsche Bank, in Niendorf die Kur-Apotheke und der EDEKA-Markt Jens, Paduaweg 3. Außerdem in Scharbeutz die Gemeinschaftspraxis am Hamburger Ring 1, die Tourist-Information der TALB, die Meeresstrand-Apotheke, der Rewe-Markt am Hamburger Ring und die Volksbank. Die Ostsee-Apotheke in Haffkrug ist ebenfalls wieder dabei. Darüber hinaus werden die Kalender verkauft in Ratekau im REWE-Markt Böddicker und in Bad Schwartau beim Kaufhaus Matzen, sowie bei Krohn-Schuhe in Bad Schwartau und in Neustadt. Auch die Volksbank Eutin wird die begehrten Kalender wieder in allen ihren Zweigstellen zum Kauf anbieten. In Pansdorf ist auch in diesem Jahr wieder der EDEKA-Markt Petersen mit dem Verkauf der Kalender dabei. Zu erkennen sind die Verkaufsstellen an Plakaten mit dem Lions-Adventskalender im Fenster oder in der Tür. Die Gewinnnummern werden täglich unter notarieller Aufsicht ausgelost und ab 1. Dezember im Internet unter [www.lionsclub-luebeckerbucht.de](http://www.lionsclub-luebeckerbucht.de) veröffentlicht. Auch nach dem 24. Dezember kann unter Eingabe der Kalendernummer ein möglicher Gewinn noch auf dieser genannten Lions-Homepage abgefragt werden.

## Neue Trikots für die Fußballherren der BSG

**EUTIN.** In neuer Spielkleidung gehen seit Kurzem die II. Fußballherren der BSG Eutin in der Kreisklasse C auf Punkte- und Torejagd: Die Eutiner Firma Wagner Sanitär/Heizung hat dem Team um Kapitän Marcel Clasen einen neuen Trikotsatz überreicht. Sportlich befindet sich die neu zusammengestellte Mannschaft mit ihrem Trainerduo Volker Evers und Stefan Schopf in einer Aufbauphase. Jetzt hoffen alle gemeinsam auf zusätzlichen „Rückenwind“ durch das neue Outfit, über das sie sich sehr freuen.

Die Verbindung zwischen dem 1876 gegründeten Eutiner Handwerksunternehmen und der Fußballsparte in Eutins zweitgrößtem Sportverein hat bereits Tradition. Oliver Wignanek, der Anfang des Jahres die Firma von seinem Vater Michael übernommen hatte, erläutert sein Engagement für die BSG: „Sportvereine mit einem so breiten Angebot leben auch von der Unterstützung durch die örtli-



Marcel Clasen, Kapitän der II. Fußballherren der BSG Eutin, und Oliver Wignanek, Inhaber des Sanitär- und Heizungsunternehmens Wagner, präsentieren die neuen Trikots. Foto: BSG Eutin

che Wirtschaft. Daher ist es mir eine große Freude, auf diesem Wege zu helfen.“ Zustande gekommen war das Trikotsponsoring übrigens unter anderem auch durch persönliche Kontakte: So hat BSG-Fußballobmann Marten Rahn seine Ausbildung in der Firma Wagner absolviert, außerdem spielen zwei Wagner-Mitarbeiter in der Mannschaft.

## Kurse an der VHS Süsel

**SÜSEL.** Die VHS Süsel hat noch Kursplätze frei! So starten der Kurs „Der Computer, das unbekannte Wesen“ und auch der Vortrag „Stress in Balance“ am Donnerstag, 2. November. Am 9. November ist ab 10 Uhr der Weiße Ring zu Gast und klärt über die Gefahren bei der Nutzung von digitalen Medien auf. Wer Lust hat, darf sich gerne noch für das Brauen von Weihnachtsbier anmelden! Lernen Sie das Brauen für dem Hausege-

brauch. Die Fischkochkurse starten mit dem Rundfisch am 9. November und in Kooperation mit der Hospizinitiative Eutin gibt es am 15. November den „Letzte Hilfe Kurs“: Am Ende wissen, wie es geht. Für den 25. November ist eine Ponywanderung für Kids vorgesehen.

➔ Weitere Infos und Anmeldungen unter Tel. 04521 793118, oder über die Seite [www.vhs-suesel.de](http://www.vhs-suesel.de) unter Kursprogramm.

ANZEIGE

## Um kein Haar zu viel?

Eine spezielle Nährstoffkombination schenkt Hoffnung.



Überall Haare – ob im Abfluss, am Kopfkissen oder in der Bürste. Doch warum werden die Haare lichter und was kann man dagegen tun?

Viele kennen es: Man frisiert sich und hat hinterher mehr Haare in der Bürste, als einem lieb ist. Aber ist die Sorge begründet? Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es völlig normal ist, wenn am Tag etwa 100 Haare ausgehen. Das gehört zum natürlichen Regenerationsprozess der Haare. Problematisch wird es erst, wenn anschließend dünnere Haare nachwachsen. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

**Maßnahmen für den Alltag** Zunächst einmal kann man bereits im Alltag einige Maßnahmen ergreifen, um den Haaren etwas Gutes zu tun. Hierzu zählt etwa, weitestgehend auf straffe Frisuren wie einen Pferdeschwanz zu verzichten. Diese tun dem Haarvolumen nicht gut und können die Haare abbrechen lassen, da ein stetiger Druck auf die Haarwurzeln ausgeübt wird. Auch Haargummis spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle. Sanfter zu den Haaren sind hier zum Beispiel Spiral-Haargummis. Zudem sollte man bei trockenen bzw. spröden Haaren den Gebrauch von Lockenstab oder Glätteisen reduzieren, da die

Haare dadurch sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, wodurch sie weiter austrocknen, brüchig werden und letztendlich ausgehen können. Ebenso wichtig ist das richtige Föhnen – gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit, wo man die Haare schlechter an der Luft trocknen lassen kann. Tipps dazu gibt es in der Infobox.

**Kraftnahrung für die Haare** Neben der äußerlichen Pflege spielt aber vor allem die Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Tatsächlich brauchen die Haare für ein gesundes Wachstum nämlich bestimmte Nährstoffe und Spurenelemente. Hierzu zählt etwa das Silizium,

das in besonders hohem Ausmaß in der heimischen Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Dieses speichert im Körper Feuchtigkeit, wodurch die Haare weniger schnell austrocknen und dadurch schwerer abbrechen. Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist wichtig: Sie ist ein essenzielles Strukturelement von Elastin, Kollagen und somit der Hauptbestandteile unserer Haare. Nicht zuletzt brauchen gesunde Haare auch Selen.

**Tipp aus der Apotheke** Um all diese Nährstoffe in ausreichender Dosierung aufzunehmen, empfiehlt es sich auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zurückzugreifen.

Immer mehr ApothekerInnen empfehlen hier einen Geheimtipp aus Österreich: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Es enthält die angesprochenen Nährstoffe sowie eine Vielzahl weiterer „Kraftstoffe“ für die Haare (z. B. Biotin, Eisen und Zink) in besonders hoher Dosierung. Das in Österreich mit Abstand meistverkaufte Mittel für gesunde Haare\* ist seit Kurzem auch in deutschen Apotheken erhältlich und überzeugt AnwenderInnen jeden Alters mit sichtbaren Ergebnissen.

**Gut zu wissen:** Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat, weshalb eine längere Einnahme der wichtigen Nährstoffe sinnvoll ist. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kurmäßige Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2023



- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert
- Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben

**RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S**

## Jetzt sparen! 2+1 GRATIS



**Dr. Böhm®**  
**Haut Haare Nägel**  
Schönheitskur

Nährstoffe für schöne Haut, volles Haar & feste Nägel!

Biotin und Zink für normale Haut und Haare  
Selen und Zink für normale Nägel sowie MSM  
Plus Goldhirse-Extrakt & Kieselerde

Nahrungsergänzungsmittel  
180 Tabletten

2+1 GRATIS  
3-MONATS-KUR  
Sollte das 3. gratis nicht anfallen, so die 3. gratis dazu.

## 3-MONATS-KUR

(3 x 60 Stk.) in Ihrer Apotheke!  
Solange der Vorrat reicht.

Falls nicht verfügbar bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie:  
**PZN: 18851135**