

Hier lacht der Norden

Heute Abend: Comedy im Malenter Kursaal

MALENTE. Veranstalter Eric Schulz ist wieder da mit einem Comedy-Event: Am 20. Januar wird mit der „Hier lacht der Norden – Die Mix-Show“ in Malente der Startschuss fallen. Vor Corona erreichte Schulz vor allem mit dem wechselnden Programm der Veranstaltungsreihe Malenter Kultur Samstag und dem Holsteiner Comedy Festival einen großen Bekanntheitsgrad. Nun meldet er sich mit neuer Unterhaltung zurück. Bei dieser klassischen Mix-Show sollen fünf Comedians humorvolle Unterhaltung garantieren. Mit dabei

sind Karo Bender, Bastian Block, Yannick de la Pêche, Alex Rinas und Benni Stark, der die Show auch moderieren wird. Der Veranstalter weist darauf hin, dass die Inhalte des Programms nicht für Kinder geeignet sind. Beginn ist um 19 Uhr im Malenter Kursaal. Die Abendkasse ist ab 18 Uhr geöffnet. Im Vorverkauf sind Tickets für 28 Euro an den Eventim-Vorverkaufsstellen, bei der Malente Tourismus- & Service GmbH und online über www.hier-lacht-der-norden.de erhältlich. Karten an der Abendkasse gibt es für 35 Euro.



Im Küchengarten Schloss Eutin wird für Kinder ein Bewegungsspaß an frischer Luft angeboten.

hfr

Spiele in der Natur

Neues Programm für Kitagruppen im Erlebnis Küchengarten Schloss Eutin: Bewegungsspaß an frischer Luft

EUTIN. Hüpfen, rennen, laufen, springen... Kinder sind ständig in Bewegung! Sie schulen damit ihre motorischen Fähigkeiten und schärfen ihre Sinne. Bewegung ist Ausdruck ihres natürlichen Entdeckerdrangs und der Lebensfreude. Diesem wichtigen Meilenstein der kindlichen Entwicklung widmet das Team des Erlebnis Küchengarten Schloss Eutin ein neues Programm für Kitagruppen: Bewegungsspaß an frischer Luft. Dabei können sich die Kinder nach Herzenslust bewegen und gleichzeitig die Vielfalt des Küchengartens entdecken. Mit Spielen und Aktionen werden

Phänomene rund um die Natur unter die Lupe genommen, ebenso wie der eigene Körper: Können wir hüpfen wie ein Frosch? Finden unsere Augen etwas Rotes in der Hecke? Gelingt es uns, beim Zapfenwerfen ein Astloch zu treffen? Das Programm findet ganzjährig statt und wird an jedes Wetter angepasst. „Es gibt mindestens einen Draußen-Part mit Freispiel und ein von uns geführtes Programm durch den Küchengarten“, sagt Stefanie Hönig, Pädagogische Leiterin des Erlebnis Küchengarten Schloss Eutin. „Bei anhaltendem Regen werden einige Programmteile in unseren

Seminarraum verlagert.“ Das Programm ist für alle Gruppengrößen und jedes Alter geeignet. Weil frische Luft und Bewegung hungrig macht, werden ausreichend Pausen eingeplant. Der Besuch, inklusive der An- und Abfahrt mit dem ÖPNV oder dem Stiftungsbus, wird durch die Stiftungen der Sparkasse Holstein gefördert und ist für die Einrichtungen komplett kostenlos. Kitas können über den Bildungsspaß Holstein Buchungsanfragen für das neue Programm sowie bereits etablierte Angebote stellen: www.bildungsspass-holstein.de. Im Kalender sind alle freien Termine ersichtlich.

Museum: Kunst und Kuchen

EUTIN. Zu „Kunst und Kuchen“ lädt Museumsleiterin Dr. Julia Hümme heute am 20. Januar von 15 bis 16 Uhr ins Dachgeschoss des Ostholstein-Museums ein. Nach einer kurzen Einführung anhand von ausgewählten Bildnissen laden bittet Hümme zum zum Klönschnack vor den Bildern bei Kaffee und Kuchen in der Ausstellung. Der Eintritt kostet acht Euro. Das Ostholstein-Museum widmet sich in seiner aktuellen Ausstellung einem ganz besonderen Aspekt in der Kunstgeschichte: der Darstellung der Frau in der Bildenden Kunst. Die Ausstellung beleuchtet mit einem Hauptaugenmerk auf die eigenen Sammlungsbestände eine Zeitspanne von rund 250 Jahren, die vom Spätbarock bis in die Neuzeit reicht. Gezeigt werden Malerei, Zeichnung, Grafik, Fotografie und Skulpturen.

Seniorenbeirat tagt im Kurgast-Haus

MALENTE. Der Seniorenbeirat Malente tagt am 23. Januar um 18 Uhr im Haus des Kurgastes, Bahnhofstraße 4 a in Malente. Dazu lädt Monika Hausberg, Vorsitzende des Seniorenbeirats, nicht nur die älteren Bürger ein. Der Fahrstuhl zum Sitzungszimmer im ersten Stock im Gebäude ist allerdings noch defekt. Auf der Tagesordnung stehen neben den Regularien ein Impulsvortrag von Hinnerk Frahm zum Thema Aufbau und Funktion von Verwaltung und Selbstverwaltung, der Quartalsbericht der Vorsitzenden und die Einwohnerfragestunde.

Weniger Streit mit dem Kind

EUTIN. Man steht unter Zeitdruck, die Kinder streiten sich, es wird lauter. Die Kinder weigern sich, sich anzuziehen, die Situation spitzt sich zu. Alle, die mit Kindern leben, kennen sicherlich noch weitere ähnliche Situationen, in denen sie sich wünschen, anders zu reagieren. Am 1. Februar startet um 19 Uhr ein Elternkurs im Familienzentrum Eutin, e.V.. Der erste Termin ist als „Schnupperabend“ gedacht, bei Interesse folgen sieben weitere Termine immer Donnerstag. Der Elternkurs des Kinderschutzbund Ortsverband Eutin richtet sich an alle Eltern mit Kindern im Alter bis zu 8 Jahren, die Lust haben, die Erziehungs-

kompetenz zu stärken und sich die eigenen Erziehungsvorstellungen bewusst zu machen. Stefanie Dreller und Süntje Schwarten, Koordinatorinnen des Familienzentrums Eutin wollen Mütter und Väter darin unterstützen, ihren Familienalltag gelassener zu gestalten. Ziel des Kurses „Starke Eltern Starke Kinder“ ist es, das Selbstbewusstsein von Eltern und Kindern zu stärken. Es werden viele Informationen rund um das Thema Erziehung vermittelt. Der Kurs findet im Familienzentrum Eutin, Albert-Mahlstedt-Straße 28 statt und ist kostenfrei. Anmeldung unter Telefon 04521/8309088.

ANZEIGE

Empfehlung der Woche bei brüchigen Nägeln

Neben äußeren Pflegemaßnahmen auch auf die Nährstoff-Versorgung achten!



Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein. Der Wunsch nach festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen, der Kontakt mit Putzmitteln oder die trockene Heizungsluft im Winter dazu bei-

tragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

Sofortmaßnahme

Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter Cremes zu pflegen. Sie versorgen die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahren auch die Nagelhaut vor dem Einreißen. Auch ein Ölbad (Finger etwa 10 Minuten in

lauwarmem Olivenöl „baden“) kann dabei helfen.

Langfristige Ergebnisse

Wichtig zu wissen ist jedoch: Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen – und zwar bei der Nährstoffversorgung. Führen wir unserem Körper nämlich die richtigen Nährstoffe zu, werden diese über die Blutbahn direkt

zu den Nagelwurzeln transportiert, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie so dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

Kraftstoffe für die Nägel

Eine besonders wichtige Rolle spielt hier MSM (ein organischer Schwefel). Er stärkt die schützende Keratin-Schicht der Nagelplatte. In diesem Zusammenhang ist auch die Zufuhr von Biotin sinnvoll, da es den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (in großen Mengen etwa in der Goldhirse enthalten). Dieses wirkt im Körper – und somit auch in den Nägeln – als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch die Nägel nicht mehr so leicht spröde werden.

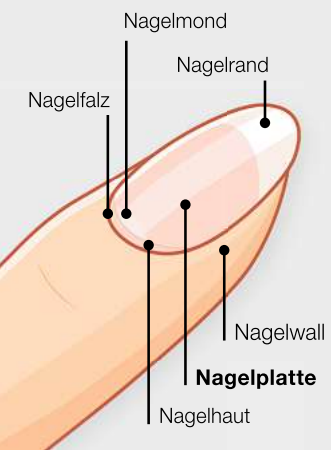
Sinnvolle Dosierung

In idealer Kombination vereint finden sich all diese Wirkstoffe in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Das hochwertige Präparat kommt aus Österreich und ist dort bereits seit Jahren das meistverkaufte Produkt für feste Nägel.* Seit einiger Zeit ist es nun auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Haut Haare Nägel unter höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

Tipp: Da Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 10/2023.

Aufbau eines Fingernagels



Im Nagelaufbau erfüllt jeder Teil eine wichtige Funktion.

Die Nagelplatte und der Nagelrand schützen vor Verletzungen, der Nagelwall vor Eindringen von Bakterien.

Bei trockenen, spröden Nägeln gilt es vor allem die Nagelplatte mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Jetzt überzeugen!



Dr. Böhm® Haut Haare Nägel

- ✔ Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel
- ✔ Natürlicher Schwefel (MSM) + Biotin für bruchfeste Nägel
- ✔ Sicht- und spürbare Ergebnisse

Bestehen Sie auf das Original! Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie. **PZN: 15390975**