

Sprechstunde zum Wohngeldservice

LÜBECK. Der Bereich Soziale Sicherung bietet einen dezentralen Wohngeldservice in verschiedenen Lübecker Stadtteilen an. Dieser findet am Mittwoch, 21. Februar, von 9 bis 12 Uhr am Kolberger Platz 1 statt. Die Sprechzeit erfolgt in den Ausstellungsräumen zu Möglichkeiten der Barriere-reduzierung im Wohnbereich und Hilfsmitteln im Alter.

Vortrag über Hilfen im Alltag

LÜBECK. Der Pflegestützpunkt in der Hansestadt Lübeck berichtet am Montag, 19. Februar, um 10 Uhr im Senioren-Treff im Heiligen-Geist-Hospital, Eingang Koberg 11, über Hilfen im Alltag, über die Möglichkeiten der Barriere-reduzierung in der Wohnung und über alternative Wohnformen. Der Eintritt ist dabei frei.

Das Hobby zum Beruf machen?

LÜBECK. „Hobby zum Beruf machen?“ ist der Titel einer Online-Information am 21. Februar. Die kostenfreie Veranstaltung der Agentur für Arbeit findet von 16 bis 17 Uhr über Skype for Business statt. Anmeldung über <https://eveeno.com/hobbyundberuf>.

Große Beteiligung beim Malwettbewerb der Bürgerakademie

„So repariere ich die Welt“ lautet das Motto. Jury bewertet nun die Einsendungen.

LÜBECK. In den Regalen und auf den Schränken stapeln sich die Bilder. Links und rechts stehen Leinwände an den Wänden, vor den Schränken und überall dort, wo noch ein Plätzchen frei war. Wenn Belén Amodia das Büro der Bürgerakademie betritt, kann sie es gar nicht glauben. „Mit so einer starken Resonanz hatten wir nicht gerechnet“, freut sich die Koordinatorin der Bürgerakademie. Gerade hat sie mit Ihrer Kollegin Irena Weber alle Bilder erfasst und freut sich über die 195 Zusendungen.

„Es ist toll, wie die Menschen ihren Ideen für eine Welt mit weniger Müll und einen nachhaltigen Planeten Erde kreativ Ausdruck verliehen haben“, berichtet Belén Amodia und ergänzt: „Besonders freut uns, dass auch in diesem Jahr viele Schulen teilgenommen haben“. Die Darstellungsformen sind sehr unterschiedlich – von Zeichnungen, über Comic bis hin zum Ölgemälde und Collage ist alles dabei.

„Wir können jetzt schon sehen, wie der Wettbewerb genutzt



Belén Amodia mit einigen der Einsendungen zu dem Malwettbewerb.

Foto: HL

wurde, um an den Schulen über das Thema Nachhaltigkeit zu diskutieren“, erzählt Irena Weber.

Damit wurden zwei der Hauptziele des Wettbewerbs, die niedrigschwellige Auseinandersetzung

mit gesellschaftsrelevanten Themen und eine breite Beteiligung von Menschen mit unterschiedli-

chen Hintergründen, bereits jetzt erreicht. Nun hat die Jury die Qual der Wahl. In den vier Alterskategorien werden Geldpreise von insgesamt 2000 Euro vergeben. „Und wir stehen nun vor der Aufgabe einen geeigneten Ausstellungsort zu finden, der diese vielfältigen und zahlreichen Bilder unterbringen kann“, ergänzt Belén Amodia.

Die beiden Koordinatorinnen der Bürgerakademie freuen sich schon darauf, diese vielfältige Bildersammlung in der Öffentlichkeit zu zeigen. Bis zur Preisverleihung werden die Gewinner ein Geheimnis bleiben. Der genaue Termin wird über die Internetseite der Bürgerakademie kommuniziert: www.luebeck.de/buergerakademie.

Gefördert wird der Malwettbewerb der Bürgerakademie vom Kiwanis Club in der Hansestadt Lübeck und der von Keller Stiftung. Die Arbeit der Bürgerakademie Lübeck wäre nicht möglich ohne die Unterstützung der Possehl-, der Wessel- und der Friedrich Bluhme und Else Jebsen-Stiftung.

Ijoma Mangold stellt Buch im Willy-Brandt-Haus vor

LÜBECK. Ijoma Mangold, Redakteur im Feuilleton der „Zeit“, stellt am Donnerstag, 22. Februar, um 19 Uhr sein Buch „Die

orange Pille. Warum Bitcoin weit mehr als nur ein neues Geld ist“ im Willy-Brandt-Haus, Königstraße 21, vor. Anschließend

spricht er über die Bedeutung digitaler Währungen. Der Eintritt ist frei. Anmeldung erforderlich unter Telefon 0451/ 122 42 50.

Frauenwerk lädt zum Upcycling-Projekt ein

LÜBECK. Das Evangelische Frauenwerk Lübeck-Lauenburg lädt lädt zur Veranstaltung „Origami-Blüten oder Tier-Figuren im Früh-

ling - Ein Upcycling-Projekt“ ein. Diese findet am Dienstag, 20. Februar, von 15 bis 17 Uhr im Frauenwerk, Steinrader Weg 11,

statt. Anleitung: Roswitha Slemeyer. Anmeldung unter Telefon 0451/ 300 86 87 12 oder E-Mail: frauenwerk-hl@kirche-ll.de.

Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Astrid Janovsky
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

Frauen ab 45 besonders häufig betroffen
Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet.



Begleiterscheinung: Leichte Inkontinenz
In der Praxis zeigt sich, dass viele betroffene Frauen zusätzlich zum nächtlichen Harndrang auch mit einer sogenannten „Belastungsinkontinenz“ kämpfen. Dabei fällt es schon bei kleinen körperlichen Anstrengungen (z. B. Lachen oder Niesen) schwer, die Blase zu kontrollieren. Der Grund: Die hormonell bedingte Reizung der Blasenwand kann auch die Beckenbodenmuskulatur in Mitleidenschaft ziehen – diese verliert dann an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr in vollem Umfang. Auch vergangene Schwangerschaften können zu einer solchen Überbeanspruchung beitragen.

Natürliche Unterstützung
Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.* Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.** Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung. In Österreich, wo das Produkt schon seit über 30 Jahren am

Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen.

Langfristige Anwendung
Wichtig ist, dass die Kürbis-Tabletten über einen längeren

Zeitraum (bestenfalls 2–3 Monate) eingenommen werden. Denn die Wirkstoffe der Kürbiskerne benötigen etwas Zeit, bis sie im Körper ihre volle Kraft entfalten.

* Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61
** Sogabe H. Et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

STARKE BLASE

DR. BÖHM® QUALITÄT
ÜBER 50 JAHRE
ERFAHRUNG
AUS DER APOTHEKE



DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!



Nahrungsergänzungsmittel **PZN: 15390969**

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

drboehm-info.de **Dr. Böhm®**



Dr. Böhm® Kürbis für die Frau
Für Ihren Apotheker: **PZN: 15390969**

Bestehen Sie auf das Original!
Falls nicht vorrätig, bestellen Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.