

Infobroschüre
neu aufgelegt

EUTIN. Der Kreis Ostholstein hat seine Informationsbroschüre neu aufgelegt. Unter dem neuen Titel „Leben im Kreis Ostholstein – Informationen für Bürgerinnen, Bürger und Gäste“ bietet die Broschüre zahlreiche Informationen zu Tourismus und Wirtschaft, Freizeit- und Kulturangeboten und beschreibt den Kreis Ostholstein mit seiner Verwaltung. Die Broschüre liegt ab sofort in der Kreisverwaltung und in allen Stadt-, Gemeinde- und Amtsverwaltungen aus und kann dort kostenfrei abgeholt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, die Broschüre als Flipbook auf der Homepage des Kreises Ostholstein durchzublätern (https://flipbook.inixmedia.de/kreis_ostholstein_2709/) oder sie kostenfrei über redaktion@kreis-oh.de anzufordern.

KINO

Eutin

FILMWELT EUTIN

Königstraßenpassage 1a

Ticket-Reservierung online:

www.filmwelt-eutin.de

Programm bis 10. April:
► „Ghostbusters – Frozen Empire“
Do. bis So. 19.45 Uhr
► „Kung Fu Panda 4“
Sa. u. So., Di. u. Mi. 15.30 Uhr und 17.45 Uhr
► „The Zone of Interest“
Di. u. Mi. 20.15 Uhr
► „Chantal im Märchenland“
Do. bis So., Di. u. Mi. 15.15, 17.30 und 20 Uhr

Naturpark-Draisine Holsteinische Schweiz beginnt neue Saison

Zwei Kurzstrecken und eine Tagestour können täglich gebucht werden

MALENTE. Die Naturpark-Draisine Holsteinische Schweiz hat sich inzwischen sowohl in Bad Malente als auch Lütjenburg als wichtige touristische Attraktion etabliert und wurde im vergangenen Jahr mit dem ADAC-Tourismuspreis ausgezeichnet – entsprechend blicken Trägergesellschaft der Bahnstrecke Malente-Lütjenburg, Malente Tourismus- und Service GmbH, Tourist Information Lütjenburg und der Verein Schienenverkehr Malente-Lütjenburg e.V. voller Vorfreude auf die Saison 2024.

Als Preisgewinn des ADAC-Tourismuspreises aus dem Vorjahr ist die Naturpark-Draisine Holsteinische Schweiz zudem Bestandteil einer STRÖER-Marketing-Kampagne. In der Woche vor Ostern wird sie als Werbeträger u.a. auf den Video-Leinwänden im Hamburger und Kieler Hauptbahnhof flimmern und somit als Leuchtturmprojekt für die gesamte Region dienen. Wir freuen uns, dass die Naturpark-Draisine somit zu einem überregionalen Aushängeschild für die Holsteinische Schweiz und Hohenwachteler Bucht geworden ist. Insbesondere für die beliebten Sommermonate gibt es derzeit schon sehr viele Reservierungen. Wer sich seinen Lieblingstermin sichern möchte, sollte dies somit möglichst bald tun.



Ostholstein von der Schiene aus erkunden: Ab Malente und Lütjenburg sind auch im Sommer 2024 wieder Fahrten mit der Draisine möglich.
Foto: MaTS GmbH / Katharina Göde

Ab **Malente** können auch 2024 Draisinen wieder wahlweise für drei oder sechs Stunden Montag bis Freitag täglich um 10 oder 13.30 Uhr gemietet werden, wobei die ganztägige Tour über sechs Stunden nur um 10 Uhr möglich ist. Von Mai bis September gilt das Angebot auch am Wochenende um 10 Uhr, daher wird es in der Hauptsaison täglich Draisinenverleih in Malente geben. Die Ausgabe und Betreuung

erfolgen weiterhin durch die Malente Tourismus- und Service GmbH direkt vom Bahnhof Bad Malente-Gremsmühlen.

Ab **Lütjenburg** sind ab sofort auch Draisinenfahrten an Samstagen möglich. Hier ist täglich Montag bis Sonnabend um 11.30 Uhr Abfahrt vom Bahngelände in der Königsberger Straße. Die Einweisung und Ausgabe übernehmen weiterhin die Tourist Info Lütjenburg. Es können

Touren von drei oder sechs Stunden gebucht werden.

Im Regelbetrieb werden die Draisinen immer am Ausgabeort auch wieder abgegeben. Die Nutzer können die Bahnstrecke Malente-Lütjenburg mit den Draisinen im eigenen Tempo bereisen, wahlweise auch Picknick-Stopps einlegen und die Natur genießen. Nach der Hälfte der Mietzeit werden die Draisinen gewendet (dies ist nahezu über-

all an der Strecke möglich) und es geht zum Ausgangspunkt zurück. Durch die versetzten Ausgabezeiten gibt es keinen Gegenverkehr auf der Strecke, sondern alle Fahrzeuge rollen immer in die gleiche Richtung. Wer überholen möchte, tauscht einfach die Draisine mit dem vorausfahrenden Fahrzeug.

Durch einen Vegetationsrückchnitt in den Wintermonaten werden Nutzer in diesem Jahr einen noch besseren Blick in die wunderschöne Landschaft entlang der Strecke werfen können. Zudem wurden durch Zuschüsse der AktivRegionen Holsteinische Schweiz und Ostseeküste Infotafeln und Picknickplätze entlang der Strecke an einigen der Haltepunkte realisiert. Hier kann man sich über die Geschichte der Strecke, die Flora und Fauna sowie die Umgebung informieren.

► **Reservierungen sind auf unterschiedlichen Wegen möglich: Für beide Standorte über das Buchungsfeld unter www.schiene-m-l.de/draisinenfahrten. Für den Standort Malente zudem über die Tourist Information Malente unter www.holsteinischeschweiz.de/malente-draisine oder Telefon 04523/9842730. Für den Standort Lütjenburg per Mail an tourist-info@stadt-luetjenburg.de oder Telefon 04381/419941.**

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Die beste Medizin der Welt: Schlaf! Doch was, wenn er fehlt?

Über die heilende Kraft des Schlafes und was wirklich helfen kann, wenn man unter Ein- oder Durchschlafproblemen leidet

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunk-



tion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und

Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann ge-

schwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche

Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht

UVP 14,95€
GRATIS*

pureSGP.de

Knochen und Knorpel im Alltag unterstützen

Auf diese wertvollen Mikro-Nährstoffe sollten Sie nicht verzichten

Eine steife Hüfte, unbewegliche Schultern, müde Knie? Auch im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, tun! In dem speziellen Mikro-Nährstoffdrink Rubaxx Komplex (Apotheke) stecken u. a. Hyaluronsäure, Glucosamin und Kollagenhydrolysat – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes. Zudem sind 20 spezifische Vitamine und Mineralstoffe in Rubaxx Komplex aufbereitet. Diese tragen unter anderem zum Erhalt normaler Knochen (z. B. Vitamin K, Magnesium und Zink) oder zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei (z. B. Vitamin C).

Unser Tipp: 1x täglich ein Glas Rubaxx Komplex, frei verkäuflich in Apotheken erhältlich.

Tipp für unsere Leser

Jetzt Rubaxx Komplex auf pureSGP.de online bestellen und bis zu 20% sparen!

*gilt beim Kauf von mehreren Packungen

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing