

Offene Probe des Shantychores

TIMMENDORFER STRAND. Der Shantychor Timmendorfer Strand lädt ein zu einer „Offenen Probe“ am Sonnabend, 8. März, um 19 Uhr in der Rotunde. Der Shantychor Timmendorfer Strand, unter der Leitung von Christian von Seebeck, wurde bereits am 21. Februar 1907 unter dem Namen „Männergesangverein Harmonie v. 1907“ gegründet. Der Chor erfreut die Einheimischen und Gäste jedes Jahr wieder mit schwungvollen Shantys und Seemannsliedern. Insgesamt vier CDs wurden in den letzten Jahren aufgenommen. Wer zur Chorgemeinschaft dazu gehören möchte, gerne singt oder ein Instrument spielt, meldet sich unter den Tel. 0177/ 8923071 oder 0171/ 6304316, per E-Mail info@shantychor-timmendorfer-strand.de oder kommt einfach zur „Offenen Probe am 8. März in die Trinkkurhalle Timmendorfer Strand.

332.Schlosskonzert in Plön

PLÖN. Alexander Glücksmann und Sophia Warczak spielen am 10. März als „Duo della Fortuna“ das 332. Schlosskonzert in der Kapelle des Schlosses Plön. Von Originalwerken über Verdis „Kleinste Opernbühne der Welt“ bis hin zu den spritzigen Klängen aus der Welt des Klezmer widmen sich die beiden Ausnahmemusiker mit Hingabe den künstlerischen Möglichkeiten der sehr ungewöhnlichen Besetzung Harfe und Klarinette. Beginn ist um 19.30 Uhr, Karten kosten 25 Euro.



Auszeichnung für Hannelore Lemke

Eine hohe Auszeichnung des Deutschen Roten Kreuzes erhielt jetzt Hannelore Lemke aus Bad Malente-Gremsmühlen. Die Präsidentin des Deutschen Roten Kreuzes, Gerda Hasselfeldt, verlieh ihr für 50 Jahre aktiven Dienst im DRK die Goldene Ehrennadel des DRK. Der Vorsitzende des DRK-Ortsvereins Malente e.V., Jürgen Gutzmann (r), und sein Stellvertreter Erich Eichhorn (l.) überbrachten Hannelore Lemke (2.v.l.) die Auszeichnung an ihrem neuen Domizil, der Se-

nioren-Residenz Auetalblick. Mit dabei war auch ihr Ehemann Fritz Lemke (2.v.r.), der ebenfalls ein langjähriges Mitglied des DRK ist. Hannelore Lemke, die hauptberuflich im Kirchenbüro in Malente beschäftigt war, wirkte lange Jahre ehrenamtlich beim Deutschen Roten Kreuz als Vorsitzende des Ortsvereins Malente e.V. und als Kreisbereitschaftsleiterin mit. Sie blickte auf viele Begebenheiten und Einsätze im DRK zurück und freute sich sichtlich über dies Auszeichnung.

Neues Fahrzeug für die Feuerwehr

EUTIN. „Eine gute Ausbildung und eine moderne Ausstattung ist das Fundament für eine leistungsstarke Feuerwehr“, sagt Landrat Timo Gaarz. Der Kreis Ostholstein stärkt die Ausbildung seiner Feuerwehrleute mit einem neuen Fahrzeug. Im Rahmen der Jahreshauptversammlung des Kreisfeuerwehrverbandes über-

gab der Landrat feierlich ein Tragspritzfahrzeug-Wasser (TSF-VW) an den Kreiswehrlführer Michael Hasselmann. Das neue Fahrzeug wird speziell für die Kreisausbildung eingesetzt und ermöglicht eine professionelle Schulung an einem modernen Gerät. Die Gesamtkosten belaufen sich auf

246.000 Euro, wovon der Kreis Ostholstein 104.000 Euro aus der Feuerschutzsteuer fördert. „Mit diesem modernen Ausbildungsfahrzeug investieren wir gezielt in unsere Freiwilligen Feuerwehren und den Schutz der Bürgerinnen und Bürger im Kreis-Ostholstein“, betonte Gaarz bei der Übergabe.

Zoom-Vortrag zum „Equal Pay Day“

RATEKAU. „Finanzplanung für Frauen, Vorsorgen und Investieren leicht gemacht“ sind die Themen der Online-Veranstaltung am Montag, 3. März, von 19 bis 20.30 Uhr. Anlässlich des „Equal Pay Days“ referiert Expertin Anke Pauli in Form eines Zoom-Vortrags mit anschließender Frageunde. Die Teilnahme ist kostenlos. Anke Pauli gibt praktische Finanz-Tipps zur Vorgehensweise beim Managen der eigenen Finanzen: Was ist konkret zu tun? Die Teilnehmerinnen erfahren, welche Möglichkeiten der Altersvorsorge es gibt und worauf man hierbei achten sollte, wie man selbst zusätzlich vorsorgen und sich auch mit 40plus noch einen Finanzpuffer aufbauen kann. Dass Finanzthemen gar nicht trocken sein müssen, davon konnte Anke Pauli sich selbst

überzeugen, als sie sich vor über neun Jahren mit fast 40 Jahren näher mit ihrer eigenen Finanzplanung, der Altersvorsorge und schließlich dem Investieren beschäftigte und selbst damit anging. 2019 gründete sie hierzu zunächst unter dem Namen „geldfreundinnen“ eine Finanz-Community und 2021 für ganz praktisches Finanzwissen „finanztheke“. Sie unterstützt hierbei Frauen, beim Thema Investieren von der Theorie in die Praxis zu kommen. Die Veranstaltung wird vom Arbeitskreis der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Ostholstein organisiert. Den Link zur Veranstaltung gibt es bei der Anmeldung unter: sesko@ratekau.de (falls datenrechtliche Bedenken zur Nutzung von Zoom bestehen, wird gebeten, von einer Anmeldung abzusehen).

Tina Turner Tribute Show in Süsel

SÜSEL. Sängerin Steffie Steup und Gitarrist Holly Petersen rocken noch einmal Tina Turner op platt: Nachdem die Tina Turner Tribute Show „Du bist simply the best!“ im November in der Kulturscheune Süsel im Handumdrehen ausverkauft und das Publikum restlos begeistert war, konnten die beiden für eine Zusatzveranstaltung am 6. März um 20 Uhr engagiert werden. Somit wir es noch einmal „Große Emotionen, atmungsaktive Pailletten und virtuose Musik“ in der Kulturscheune Süsel geben.

Jedes Lied ist ein Überraschungspaket voller Witz, Nachdenklichkeit und Selbstironie – die selbst geschriebenen Texte sind eine wunderbare Hommage an die Herzsprache der Norddeutschen und ein Verneigen vor der großen Künstlerin. **Karten gibt es im Vorverkauf unter Tel. 04524/ 13 79 (Mo. 18 – 20 Uhr, Mi. 9 – 12 Uhr), im Foyer des Theaters (Do. 17- 18 Uhr), online unter www.theater-suesel.de und allen bekannten Vorverkaufsstellen wie Tourist Info Eutin.**

Anzeige

Sechs Heilpflanzen für einen entspannten Bauch
Immer nach dem Essen dick und aufgebläht?

EIN GEFÜHL WIE AUFGEBLASEN

Immer nach dem Essen stellt es sich ein: Dieses Gefühl, als hätten sich plötzlich massenhaft Kilos in der Bauchregion angesammelt. Der Gürtel spannt – Rock oder Hose erscheinen zwei Nummern zu klein, sogar das Durchatmen fällt schwer. Dabei sind es keine zusätzlichen Pfunde, die den Umfang wachsen lassen, sondern ein geblähter Bauch. Schnelle Hilfe leisten jetzt GASTEO Magen-Tropfen.

Nach dem Essen oder bei Bedarf eingenommen, sorgen sie rasch für wohltuende Linderung.

HEILPFLANZEN-KOMBINATION AKTIVIERT UND ENTSPANNT SCHNELL

Sofort nach dem Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe, z.B. enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel, die Verdauungssäfte.^{1,2} Krampflösendes Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und

Kamillenblüten entspannen den gesamten Magen-Darm-Trakt. Der Blähbauch verschwindet, Rock oder Hose passen wieder – was für ein Gefühl!

IMMER DABEI, FÜR ALLE FÄLLE

Blähbauch und Völlegefühl können jederzeit auftreten. Oft reichen eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen, oder ein Burger unterwegs. Deshalb: Keine Handtasche ohne GASTEO Magen-Tropfen. Die cleveren Magen- und Verdau-



ungshelfer bleiben nach dem ersten Gebrauch sogar noch zwölf Monate verwendbar.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®

hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E62691; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.
GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden