

Helfer für Blutspende-Termine gesucht

MALENTE. Der DRK-Ortsverein Malente dankt für die große Beteiligung am jüngsten Blutspendetermin. Rund 80 Spendenwillige kamen am Wochenende in die Räumlichkeiten in der Lütjenburger Straße, um Blut zu spenden und damit einen wichtigen Beitrag zur Versorgung zu leisten.

Ein besonderer Dank gilt dem medizinischen Personal des Blutspendedienstes NordOst aus Lütjensee sowie dem Küchenteam um Elke Koppe, das die Teilnehmenden erneut mit einem schmackhaften Imbiss versorgte.

Zugleich weist der DRK-Ortsverein darauf hin, dass weiterhin engagierte Freiwillige gesucht werden, die bei Auf- und Abbau der Blutspendetermine – diese finden viermal im Jahr statt – oder bei Veranstaltungen unterstützen möchten. Die ehrenamtliche Tätigkeit bietet die Möglichkeit, sich sinnvoll für die Gemeinschaft einzubringen. Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 04523-1830 bei Jürgen Gutzmann oder über die Online-Angebote des DRK.

Fermentieren leicht gemacht

GLESCENDORF. Am Mittwoch, 21. Januar, lädt die VHS Klingberg von 17 bis 20 Uhr zu einem Fermentationskurs in den Alten Bahnhof Gleschendorf ein. Ernährungsexpertin Felicitas Stephan vermittelt einen praxisnahen Einstieg in die Milchsäuregärung. Gemeinsam werden unter anderem Sauerkraut, Rote Bete, Karotten und Chili-Birnen angesetzt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Die Teilnahme kostet 30 Euro zusätzlich Material. Anmeldung bei Felicitas Stephan, Tel. 0172/6589630, lylli_stephan@web.de

„Der Ausstieg lohnt sich in jedem Alter“

Gute Vorsätze: Wann Menschen mit dem Rauchen aufhören – Tipps vom Chefarzt der Timmendorfer Kurschmann-Klinik

TIMMENDORFER STRAND. Auf der Hitliste der guten Vorsätze findet sich in Deutschland der Rauch-Stopp unter „ferner ließen“: 15 Prozent aller Teilnehmer an einer Umfrage der Online-Plattform Statista wollen 2026 mit dem Rauchen aufhören, das ist Platz 11. Was seltsam anmuten mag, weil immer noch viele Menschen hierzulande quarren. Laut Gesundheitsministerium rauchen in der „Region Ost“, also in Ostholstein und Lübeck, 23 Prozent aller Jugendlichen und Erwachsenen ab 15 Jahren. „Es gibt vermutlich niemanden mehr, der bestreitet, wie ungesund Rauchen ist“, sagt Professor Bernhard Schwaab, Chefarzt der Kurschmann-Klinik in Timmendorfer Strand.

Die Klinik ist ein Reha-Zentrum für Patienten nach einem Herzinfarkt, nach einer Herz-OP sowie bei Gefäßerkrankungen. Diese sind häufig eine Folge von Tabakkonsum. Das wüssten auch die Patienten in Timmendorfer Strand, berichtet Professor Schwaab. „Doch der Einstellung ‚Das gehört zu meinem Leben, und ich möchte nicht aufhören‘ begegnen wir leider immer wieder.“ Die Raucher, auf die der Facharzt in der Klinik trifft, würden sich erst nach einem „Ereignis“ von der Zigarette verabschieden – also beispielsweise nach einem Herzinfarkt.

Dieser Abschied sei sehr wichtig, betont Schwaab. „Der Rauch-Stopp ist die wirksamste Einzelmaßnahme nach einem Infarkt, besser als jeder Zigarette, jede Tablette, jedes Ernährungs- und Bewe-



Rauch-Stopp – aber wie? In Ostholstein und Lübeck rauchen laut Gesundheitsministerium 23 Prozent aller Jugendlichen und Erwachsenen ab 15 Jahren. Foto: Fotolia

gungsprogramm“, erklärt er. Wer aufhöre zu rauchen, reduziere das Risiko für einen zweiten Infarkt um mehr als die Hälfte.

Wie aber können Raucherinnen und Raucher es schaffen, vom Tabak loszukommen? „Es gibt kein Patentrezept“, sagt Professor Schwaab. „Jeder muss den Weg finden, der für ihn am besten funktioniert.“ Nach seiner Erfahrung „ist es eher ungünstig“, den Zigarettenkonsum allmählich zu reduzieren. Ein radikaler Schnitt von heute auf morgen könne leichter sein, „aber das ist meine subjektive

Beobachtung und nicht das Maß aller Dinge“. Sehr hilfreich findet er die Tipps des Programms „Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.rauchfrei-info.de.

Ein Umstieg auf E-Zigaretten kann nach Einschätzung des Spezialisten in bestimmten Fällen und kurzfristig eine Hilfe sein. „Das Thema wird in der Wissenschaft jedoch kontrovers diskutiert, und die Ergebnisse von Studien ergeben bislang ein gemischtes Bild“, berichtet Professor Schwaab.

Vielleicht könne mit E-Zigaret-

ten der Ausstieg aus dem inhalativen Rauchen starker Raucher gelingen, „über eine abgestufte Verringerung der Nikotinmenge“. Diese Strategie dürfe aber nur vorübergehend angewandt werden, das müsse man nach vier bis spätestens acht Wochen beenden. Ansonsten bestehe die Gefahr einer fortgesetzten Nikotinabhängigkeit, „und man tauscht eine Gift-Form gegen eine andere aus“. Auch der Dampf einer E-Zigarette sei schädlich.

Ein Rauch-Stopp bietet einige schnelle Vorteile, erklärt Profes-



Professor Bernhard Schwaab ist Chefarzt an der Kurschmann-Klinik in Timmendorfer Strand. Foto: Frank Jasper/hfr

sor Schwaab. „Nach ein paar Tagen schmeckt das Essen deutlich besser.“ Zudem bekämen die neuen Nichtraucher rasch besser Luft, „auch bei körperlicher Belastung“, und der typische Raucher-Husten lasse nach kurzer Zeit nach.

Bei Schäden an den Blutgefäßen, die Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen, oder Veränderungen im Gewebe, die zu bösartigen Erkrankungen wie Krebs führen können, benötigten die Menschen viele Jahre, um sich davon zu erholen. „Allerdings zeigen alle Studien sehr deutlich, dass es sich immer lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören, auch im Alter“, sagt Professor Schwaab. **SAJ**

Selbstverteidigung für Frauen

EUTIN. Ab Freitag, 6. Februar, startet in der Kampfkunst Academy Eutin ein Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen. Im Mittelpunkt steht das Kennenlernen der eigenen Stärken sowie das Erlernen einfacher und wirkungsvoller Techniken zur Selbstverteidigung.

Vermittelt werden unter anderem Schläge und Tritte, die an Prätzen und Schlagkissen trainiert werden, ebenso wie der gezielte Einsatz von Knie- und Ellenbogentechniken. Ergänzend stehen Abwehrtechniken, Griffbefreiungen sowie die Kenntnis wirkungsvoller Angriffsziele auf dem Programm. Neben den tech-



Sifu Martina Baumgardt hat die Kampfkunst Academy in Eutin gegründet. Foto: hfr

nischen Inhalten werden Koordination, Konzentration, Kondition und Willensstärke geschult.

Der Unterricht findet in der Kampfkunst Academy Eutin statt, in der seit 25 Jahren Kampfkunst unterrichtet wird. Der Kurs umfasst vier Termine, jeweils freitags von 17 bis 18 Uhr, in den Räumen am Markt 7 in Eutin. Die Leitung übernimmt Sifu Martina Baumgardt.

Anmeldungen sind per E-Mail an info@kampfkunst-eutin.de mit dem Betreff „SV Kurs“ oder telefonisch unter 0172 / 5225971 möglich. Weitere Info auf www.kampfkunst-eutin.de

Volkshochschule Bosau startet mit neuem Kursangebot ins Jahr 2026

BOSAU. Die Volkshochschule Bosau beginnt das Jahr 2026 unter neuer Leitung von Aylin Kizilkaya mit einem vielseitigen Kursangebot. Ab dem 9. Januar stehen Angebote aus den Bereichen digitale Kompetenzen, Gesundheit, Bewegung, Sprachen und Kreativität auf dem Programm. Ziel ist es, Menschen unterschiedlicher Interessengruppen anzusprechen.

Einen besonderen Schwerpunkt bildet der kostenlose Onlinekurs „Grundlagen der Künstlichen Intelligenz mit ChatGPT – Anwendung im Alltag“. Der Kurs bietet eine verständliche Einführung in Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten Künstlicher

Intelligenz und richtet sich ausdrücklich an Einsteigerinnen und Einsteiger. Die Termine sind Dienstag, 13. Januar, und Dienstag, 20. Januar, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr.

Im Gesundheitsbereich bietet die VHS Autogenes Training als bewährte Methode zur Förderung von Entspannung und innerer Ruhe an. Der Kurs startet am Montag, 12. Januar, von 16:15 bis 17:45 Uhr. Ergänzend dazu wird Yoga mit Pilates-Elementen am Dienstag, 20. Januar, von 18 bis 19 Uhr angeboten.

Ein weiteres praxisorientiertes Angebot ist der Nähmaschinen Schnupperkurs, der grundlegende Kenntnisse im Umgang mit

der eigenen Nähmaschine vermittelt. Dieser findet am Mittwoch, 21. Januar, von 14 bis 17 Uhr statt.

Mit dem neuen Programm lädt die Volkshochschule Bosau alle Interessierten ein, das Jahr 2026 aktiv zu beginnen und Neues auszuprobieren. Gleichzeitig stellt sich die VHS mit einer neuen Webseite moderner auf: Alle Kursangebote sind ab sofort unter <https://www.vhs-bosau.de/> abrufbar. Die Anmeldung ist online über die Webseite sowie per E-Mail an info@vhs-bosau.de möglich. Dort finden sich auch weitere Informationen zu Kursen und Teilnahmebedingungen.

Neues Fachgeschäft öffnet in Eutin

Familienunternehmen Haase aus Neustadt will in der Peterstraße „alles für die Küche“ verkaufen

EUTIN. Es ist ein Lichtblick für die Peterstraße in Eutin: Ein Leerstand wird nach wenigen Monaten bebaut sein. In die Räume, in denen bis September der Euroshop seine Ware angeboten hat, zieht das Fachgeschäft Haase ein – und zwar mit dem Versprechen: alles für die Küche. Eröffnung soll am 14. März sein.

Das Familienunternehmen Haase ist seit 1909 in der Lienaustadt in Neustadt ansässig. Seit Eröffnung des Luv-Centers in Lübeck-Dänischburg 2014 ist es auch dort vertreten. Zwischenzeitlich gab es Filialen in Oldenburg und Hamburg.

„In Eutin sehe ich Potenzial“, sagt Juniorchef Daniel Haase (37). Die Lage der Geschäftsräume dicht am Marktplatz sei gut. Parkplätze für Kunden lägen in unmittelbarer Nähe. Außerdem sei es schon lange der Wunsch seines Vaters, Seniorchef Heiko Haase, gewesen, sich in Eutin niederzulassen. Auf rund 200 Quadratmetern Fläche wird das Fachgeschäft künftig Haushaltswaren bekannter Marken anbieten: Kaffeefüllautomaten, Küchenmaschinen, Messer, Töpfe, Pfannen, auch Grills und vieles mehr.

Der noch in dunklem Grau gestrichene, triste Verkaufsraum soll „hell, freundlich und modern, mit viel Naturholz und Glasboden“ werden, kündigt die künfti-

ge Filialleiterin Annette Scheunemann an. Sie gehört im Unternehmen fast schon zur Familie: Im August 1992 hat sie ihre Ausbildung als Verkäuferin beim Vater von Heiko Haase begonnen und ist seitdem im Team geblieben. Mit zwei Kolleginnen wird sie die Eutiner beraten.

„Das ist unsere Kernkompetenz: verkaufen im Laden. Das können wir, das wollen wir“, sagt Daniel Haase. Er und sein Vater werden ebenfalls tageweise vor Ort sein. Ein Online-Shop komplettiert das Angebot: „Das ist aber ein Nebenbeigeschäft“, so der Juniorchef. Laden- und Küchenbauer werden in den kommenden Wochen auch eine gro-

ße Kochinsel und Tische mitten im Geschäft platzieren. Denn das Haase-Team wird Vorführungen und Weintastings veranstalten.

Bis zum Oktober 2023 gab es in Eutin für rund dreieinhalb Jahre schon einmal ein Fachgeschäft für Küchen-, Koch- und Tischambiente, ebenfalls in der Peterstraße. Nicht nur die Corona-Pandemie setzte dem Inhaber zu. Er gab frustriert auf.

Daniel Haase ist optimistisch: „Wir sind in Neustadt und Lübeck gut gefahren, können ein großes Sortiment und Vielfalt bieten.“ Er freut sich auf die Eröffnung: „Das wird mit Abstand unser schönster Laden. Es wird alles aus einem Guss sein und sehr schick.“ **BEN**



In rund zweieinhalb Monaten wollen Juniorchef Daniel Haase und Filialleiterin Annette Scheunemann das Geschäft in der Peterstraße 5-7 eröffnen. Foto: Ulrike Benthien