

Kreisausstellung – jetzt bewerben

EUTIN. Die Vorbereitungen für die nächste Jahresausstellung des Fördervereins Bildende Kunst Ostholstein laufen auf Hochtouren. Das Thema dieses Mal lautet „Übergänge“. Wer auf der Ausstellung vom 4. Mai bis 1. Juni 2024 im Neubau des Kreishauses in Eutin Gemälde oder in der Kreisbibliothek Skulpturen und Objekte ausstellen möchte, kann sich bis zum 1. April bewerben über die Homepage des Vereins oder bei Sabine Angellow per E-Mail sderwahl@gmail.com sowie auch bei Maria-Isabel Brandis brandis.vorstand@gmail.com.

Es ist die 33. Kreisausstellung. Bis zu drei Exponate können eingereicht werden. Alle angereichten Exponate werden von einer Expertenkommission juriiert.

Die Ausstellungsmodalitäten und weitere Informationen finden sich Homepage des Fördervereins.

www.bildendekunst-oh.de

Beste Schülerzeitung wird gesucht

OSTHOLSTEIN. Jetzt heißt es sich sputen: Grund- und weiterführende Schulen können noch bis 5. Februar 2024 Print- oder Onlineausgaben der Schülerzeitung einreichen. Die Provinzial Nord Brandkasse sucht bereits zum zehnten Mal die besten Zeitungen im Norden. Erstmals wird ein Sonderpreis vergeben.

Anmeldeformular und Infos unter www.provinzialkonzern.de/content/csr/provinzial-nord/schuelerzeitungswettbewerb/

„Unser Walking Football ist gelebte Inklusion!“

BSG Eutin bietet den „Gehfußball“ seit 2019 im Verein an – Sport in der Gemeinschaft ist oberstes Ziel

EUTIN. Wer denkt, dass beim Walking Football ein paar alte Männer über ein Spielfeld schlurufen und dass ihnen dabei ab und zu mal mehr oder weniger zufällig ein Ball vor die Füße rollt, der befindet sich ganz gewaltig auf dem oft zitierten Holzweg. Denn diese Variante von Deutschlands Sportart Nummer 1 bietet (fast) alles, was auch den „normalen“ Fußball ausmacht – nämlich Kombinationen, Tore und Taktik. Das Ganze allerdings entschleunigt und mit einigen besonderen Spielregeln: So muss immer mindestens ein Fuß auf dem Boden sein, der Ball darf nur bis maximal „Hüfthöhe“ gespielt werden und Grätschen sind verboten.

Bereits vor rund 15 Jahren ist Walking Football in England, dem „Mutterland des Fußballs“, entstanden und hat von dort aus seinen Siegeszug in viele europäische Länder angetreten. Die BSG Eutin hat diese vom Schleswig-Holsteinischen Fußballverband (SHFV) geförderte Trend-Sportart im Dezember 2019 als einer der ersten Sportvereine in Ostholstein eingeführt. Schnell war den Verantwortlichen bei der BSG klar, dass die entschleunigte Version des Fußballs hervorragende Ansätze für Inklusion bietet. Dazu Frank Lunau, 2. Vorsitzender des Gesamtvereins und einer der „Motoren“ des Inklusionsge-



Frank Lunau (Mitte) beim Walking-Football-Training in der Eutiner Sporthalle

Anne Schumacher

dankens in der BSG: „Die beiden Werte Inklusion und Integration werden bei uns im täglichen Sport- und Vereinsgeschehen sehr gefördert und gelebt“. Der 66-jährige, langjährige Wohnheim-Leiter sowie Sozialraumkoordinator bei Die Ostholsteiner und seit Sommer letzten Jahres Rentner, mischt als ehemaliger aktiver Fußballer und Schiedsrichter beim Training selbst immer „ordentlich“ mit.

So setzt sich das Walking-Football-Team aus knapp 30 Spielern unterschiedlicher Herkunft zusammen, die immer donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr in der Eutiner Sporthalle „Am Kleinen See“ trainieren: ehemalige aktive Fußballer, Spaßfußballer, Menschen ohne vorherigen Bezug zum Fußball sowie Menschen mit Beeinträchtigungen, die teilweise aus den Einrichtungen der gemeinnützigen Organisation Die Ost-

holsteiner kommen. Das Besondere dabei: Alle Aktiven begegnen sich auf Augenhöhe.

Das bestätigt die 47-jährige Stefanie Sidow, die sich im Uwe-Seeler-Fußballpark in Bad Malente vom SHFV zur Übungsleiterin hat ausbilden lassen und nun Teamchef Frank Lunau unterstützt: „Bei uns geht es auch immer sehr lustig zu“. Erwähnenswert am Rande: Stefanie Sidow hat über das Hobby zu ihrem

neuen Beruf gefunden, denn seit zwei Jahren arbeitet sie bei Die Ostholsteiner als Gruppenleiterin in den Eutiner Werkstätten.

Die Walking Footballer trainieren nicht nur, sondern nehmen auch an Wettkämpfen teil. So waren sie unter anderem bereits als inklusives Team bei den Landesmeisterschaften in Malente am Start und haben auch schon vor einem guten Jahr ihr erstes eigenes Turnier in der Sieverhalle in Eutin ausgerichtet. „Obwohl auch andere Vereine in der Region Walking Football anbieten, nehmen wir eine gewisse Vorreiterrolle ein: bei uns liegt der Anteil von Spielern mit Beeinträchtigungen pauschal bei rund zwei Dritteln. Unser Walking Football ist gelebte Inklusion!“

Die Freude am „Gehfußball“ sieht man auch der 21-jährigen Katrin Herzberg auf den ersten Blick an. Sie ist seit zwei Jahren dabei, wohnt im Haus Am Priwall und arbeitet bei den Eutiner Werkstätten. Besonders schätzt sie die Gemeinschaft beim Walking Football: „Ich freue mich immer darauf, dass ich einmal in der Woche Sport machen kann und dabei auch immer meine besten Freunde sehe!“

Info: Frank Lunau, per E-Mail fraenky804@gmail.com und Tel. 0176 / 50207757.

Medizin

ANZEIGE



Wenn ständiges Müssen den Schlaf stört

Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt, u.a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke: **Prostacalman** (PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides. Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema Arthrose

Schmerzen in Knie, Hüfte oder Händen?

Diese natürlichen Arzneitropfen begeistern bei Arthrose

25 Millionen Deutsche leiden täglich unter Gelenkschmerzen. Die Ursache ist meist Gelenkverschleiß (Arthrose). Insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter sind betroffen. Die gute Nachricht: Mit speziellen Arzneitropfen kann Arthrose wirksam behandelt werden (Rubaxx Arthro, Apotheke).

Arthrose – was ist das eigentlich?

Arthrose trifft nahezu jeden. Denn es handelt sich um eine

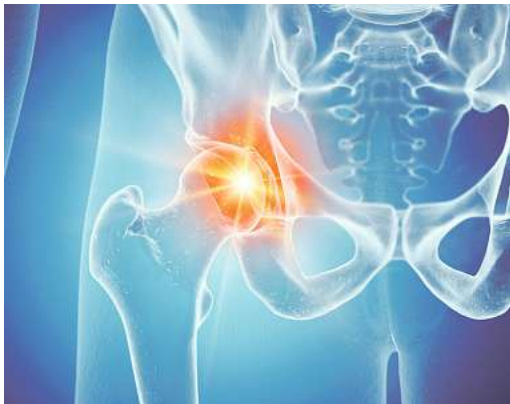


„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie! Ich werde die Tropfen weiter nehmen.“ (Klaus W.)

Verschleißerkrankung der Gelenke, die mit zunehmendem Alter immer weiter fortschreitet. Durch die jahrelange Belastung baut sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen mehr und mehr ab. Ist irgendwann nicht mehr ausreichend Knorpel übrig, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben und Schmerzen zu verursachen. Zusätzlich sammelt sich Knorpelabrieb, der zu Entzündungen und noch mehr Schmerzen führen kann.

Wirksamer Arzneistoff überzeugt

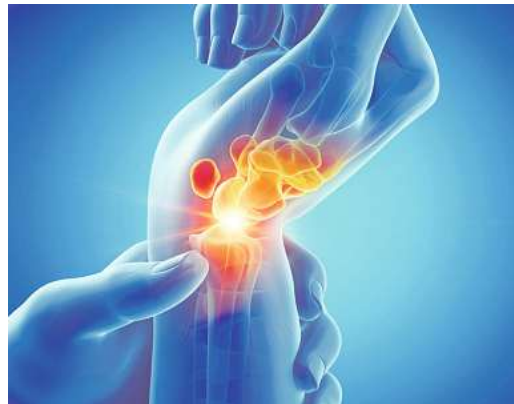
Um diese quälenden Beschwerden in den Griff zu bekommen, haben Forscher verschiedene Arzneipflanzen ausgiebig untersucht. Eine stach dabei besonders heraus: Die Weißbeerige Mistel! Ihr Wirkstoff (enthalten in Rubaxx Arthro) hat sich speziell bei Arthrose bewährt: Er wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern ist auch entzündungshemmend – und setzt damit an den beiden Hauptproblemen der Arthrosegeplagten an. Was



unsere Experten zusätzlich begeistert: Der Wirkstoff der Weißbeerigen Mistel kann sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die knorpelschädigende Stoffe produzieren.

Starke Kombi: wirksam und verträglich

Rubaxx Arthro ist speziell bei Arthrose zugelassen und



bietet Betroffenen nicht nur wirksame, sondern zugleich gut verträgliche Hilfe: Anders als viele herkömmliche Schmerzmittel haben die Arzneitropfen keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Rubaxx Arthro, die Nr. 1* Arzneitropfen bei Arthrose, ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Noch mehr Power für Gelenke

Wir empfehlen, die Gelenkgesundheit zusätzlich mit **Rubaxx Komplex** (Apotheke, PZN: 17884291) zu unterstützen. Besonders Arthrose-Patienten sollten auf eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen achten. In **Rubaxx Komplex** sind essenzielle Nährstoffe für die Funktionalität unserer Gelenke kombiniert, welche zum Erhalt von normalen Knochen, Knorpeln und Bindegewebe beitragen.

Unsere Experten raten daher: Gehen Sie bereits bei ersten Anzeichen von Gelenkverschleiß aktiv dagegen vor, bevor die Schmerzen Ihren Alltag bestimmen.

Für Ihre Apotheke: **Rubaxx Arthro** (PZN 15617516)



www.rubaxx.de

*Arzneitropfen bei Verschleißkrankheiten der Gelenke; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2023 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RUBAXX ARTHRO. Wirkstoff: Viscum album L. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing