

# Preis für Demokratie und Bürgerengagement

Freiwilligenagentur ePunkt vergibt mit 20.000 Euro dotierten Preis – Bewerbungsphase hat begonnen.

**LÜBECK.** Die Freiwilligenagentur ePunkt vergibt 2025 erneut den Lübecker Preis für Demokratie und Bürgerengagement (Lübecker DeBü-Preis). Die Bewerbungsphase für die siebte Preisvergabe läuft. Das Motto lautet dieses Mal: „Zusammenhalt fängt ganz klein an – soziales Lernen von Kindern und Jugendlichen“. „Soziales Lernen passiert nicht von allein. Es braucht Engagement, kluge Konzepte und vor allem Räume, in denen Kinder und Jugendliche diese wichtigen Erfahrungen machen können“, betont Melanie Wienicke von ePunkt.

Gesucht werden Projekte, die in besonderer Weise das soziale Lernen von Kindern und Jugendlichen fördern. „Weil Kinder, die früh verstanden haben, dass Miteinander und Solidarität das Leben bereichern, später offener für demokratisches Handeln und gesellschaftliches Engagement sind“, erklärt die Geschäftsführerin.

Eine Jury wird insgesamt 20.000 Euro an Projekte und Vereine vergeben. Organisationen und Initiativen in ganz



Melanie Wienicke und Peter Delius von der Freiwilligenagentur suchen Kandidaten für den DeBü-Preis 2025. Foto: privat

Deutschland sind eingeladen, sich zu bewerben. Der Preis, der seit 2013 alle zwei Jahre von ePunkt verliehen wird, steht unter der Schirmherrschaft von

Daniel Günther (CDU). „Soziales Lernen ist die Grundlage für eine starke und solidarische Gesellschaft. Wer früh lernt, Verantwortung zu

übernehmen und respektvoll miteinander umzugehen, wird unsere Demokratie nachhaltig stärken. Ich freue mich, auch 2025 erneut die Schirmherr-

schaft zu übernehmen und Initiativen auszuzeichnen, die jungen Menschen auf ihrem Weg ins gesellschaftliche Miteinander begleiten“, so der Ministerpräsident.

Peter Delius, Initiator des Preises und Vorsitzender der Jury, unterstreicht das: „Es ist so wichtig, dass der Zusammenhang zwischen sozialem Engagement, Ehrenamt und Demokratie deutlich wird. Und die Grundlagen dafür werden einfach schon sehr früh gelegt.“

Bewerben können sich Schulzentren mit Anti-Diskriminierungs-Programmen oder Jugendzentren, die Kinder in sozialen Brennpunkten stark machen. Auch Elterninitiativen, Inklusions-Kitas oder Nachbarschaftsprojekte, die Mehrsprachigkeit als Ressource nutzen, sind aufgerufen, sich zu bewerben. Die Preisverleihung findet am 1. März 2025 unter Mitwirkung von Bildungsministerin Karin Prien im Rathaus statt. Teilnahmebedingungen unter [www.epunkt.org](http://www.epunkt.org) im Internet. Bewerbungsschluss ist am 27. Januar 2025. **KÜ**

## Kleidungsstausch im Hansemuseum

**LÜBECK.** Neue Lieblingsstücke finden und dabei die Umwelt schonen: Am Sonntag, 17. November, lädt das Europäische Hansemuseum (EHM) in Kooperation mit Greenpeace Lübeck zur fünften Kleidungsstauschparty in den Veranstaltungsraum La Rochelle/Visby ein. Von 11 bis 15 Uhr können dort bis zu drei gut erhaltene, gewaschene Kleidungsstücke getauscht werden – in allen Größen und für alle Geschlechter. Auch Accessoires wie Schals, Gürtel und Tücher sind willkommen. Ausgenommen sind Unterwäsche, Socken und Abendgarderobe. Mit dieser Aktion möchte das EHM gemeinsam mit Greenpeace Alternativen zu Fast Fashion und Überkonsum aufzeigen und einen Schritt hin zu einem nachhaltigeren Konsum fördern. Mehr unter [hansemuseum.eu](http://hansemuseum.eu).

## Mitmachen bei den Stadtwaldläufern

**LÜBECK.** Die Stadtwaldläufer treffen sich zweimal in der Woche zum Laufen und Walken im Wald. Die Längen der Strecken sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet – Dauer zirka 60 Minuten. Treffpunkt ist freitags um 9 Uhr am Parkplatz Forsterei, Wesloer Straße, und montags um 15.30 Uhr am Ende der Straße Rittbrook. Näheres bei Eckart Gribkowski, Telefon 0172/4057910.

## AUTO SPEZIAL

Anzeigensonderveröffentlichung

# Gefährlicher Sekundenschlaf

Tipps vom Experten: Wie Autofahrer Müdigkeit am Steuer verhindern.

2023 ereigneten sich in Deutschland über 1900 Verkehrsunfälle mit Personenschaden, die auf Müdigkeit zurückzuführen waren. Besonders gefährlich ist der sogenannte Sekundenschlaf, da er eine häufige Ursache für besonders schwere Unfälle ist. Umso wichtiger ist es, die Warnsignale zu erkennen, die auf einen bevorstehenden Sekundenschlaf hindeuten. Welche das sind, was Autofahrer bei Müdigkeit am Steuer tun sollten und welche technischen Hilfsmittel es gibt, weiß Peter Schnitzler, Kfz-Experte von ERGO.



Müde hinterm Steuer? Das kann fatale Folgen haben, wenn es zum Sekundenschlaf kommt. Foto: Ergo

Beim Sekundenschlaf – auch Mikroschlaf genannt – handelt es sich um eine Müdigkeitsattacke, die ein ungewolltes Einschlafen zur Folge hat. „Ein Sekundenschlaf dauert bei Autofahrern etwa 0,2 bis 5 Sekunden, kann aber fatale Folgen haben“, warnt Schnitzler. Die Attacken treten meist nachts sowie frühmorgens auf, da bei vielen Autofahrern dann die innere Uhr noch auf Schlafen eingestellt ist. „Auch wenn sie sehr lange am Steuer sitzen oder nach einem langen Arbeitstag nach Hause fahren, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Augen zufallen“, so Schnitzler. „Darüber hinaus können eine monotone Streckenführung, etwa auf Autobahnen, Hitze und Sauerstoffmangel, aber auch Erkrankungen wie Narkolepsie Sekundenschlaf fördern.“

Sekundenschlaf kündigt sich häufig in Form von Müdigkeitserscheinungen wie übermäßigem Gähnen, brennenden Augen oder Konzentrationsschwierigkeiten an. „Auch ein Frösteln, die Unfähigkeit, die Augen offen zu halten, und eine Verschlechterung der Stimmung sind erste Anzeichen für Müdigkeit“, so Peter Schnitzler. „Diese Warnsig-

kommen, ist eine Pause zwingend nötig.

Ausreichend zu schlafen, um erst gar keine Übermüdung aufkommen zu lassen, ist der beste Weg, Sekundenschlaf vorzubeugen. Besonders längere Strecken sollten Autofahrer nur ausgeruht und fit antreten. „Bei den ersten Müdigkeitserscheinungen ist es empfehlenswert, die Fahrt für mindestens 20 Minuten zu unterbrechen und an der frischen Luft spazieren zu gehen oder einen Powernap einzulegen“, rät Schnitzler. „Angebliche Wachmacher wie Kaffee, Energy Drinks oder laute Musik sind hingegen ungeeignet, da sie nur kurzfristig wirken und die Müdigkeit lediglich aufschieben.“ Der Kfz-Experte empfiehlt außerdem, den Wagen vor der Weiterfahrt gut durchzulüften.

### WENN DAS AUTO VOR ÜBERMÜDUNG WART

Die Autohersteller versuchen, mit technologischen Neuerungen dazu beizutragen, das Unfallrisiko zu reduzieren. Viele Modelle verfügen mittlerweile über Fahrerassistenzsysteme (ADAS). Diese sind für Neufahrzeuge seit Juli 2024 Pflicht. „Dazu gehören zum Beispiel sogenannte Müdigkeitswarner, die das Fahr- und Lenkverhalten oder die Augenbewegungen des Fahrers analysieren und durch ein Symbol oder einen Alarmton auf Abweichungen aufmerksam machen“, erläutert Schnitzler. Auch Spurhalte- und Notbremsassistenten erhöhen die Sicherheit. Während der Fahrt zu schlafen, ist trotz der ersten selbstfahrenden Autos noch Zukunftsmusik.

Fahrzeuglackierung Unfallreparatur Autoglasreparatur

[www.gw-unfall-lack.de](http://www.gw-unfall-lack.de)

**WENN IHR AUTO AUCH SO AUSSIEHT!**

0451/2903732

Lackierungen und Unfallreparaturen für Ihr Auto!

Revalstraße 2 23560 Lübeck

Meisterbetrieb **Gradtke & Wiczorek**

**KFZ-MEISTERBETRIEB**

**Abraham**

Alle Leistungen rund um Ihr Auto. Klimaservice, Unfallschäden, Inspektionen und vieles mehr...

Kronsforder Allee 126 · 23560 Lübeck  
Telefon 0451-52037 · [www.kfz-abraham.de](http://www.kfz-abraham.de)

**Herbstwäsche**

Herbstwäscheangebot vom 09.11. - 30.11.2024

**AutoWaschCentrum**

**Autowäsche all inclusive + Top Edition nur € 18,-**

**Kommen Sie einfach vorbei – Ihr Auto hat eine Pflege verdient!**

**Lübeck, Ziegelstr. 127**

**auto schneider**

TIMMENDORFER STRAND

EU-Fahrzeuge • Jahreswagen • Gebrauchtwagen

Seit 60 Jahren Ihr Servicepartner in der Lübecker Bucht

Service Audi Service SKODA Service Nutzfahrzeuge Service

Vogelsang 6 - 8 • 23669 Timmendorfer Strand  
Tel: 0 45 03 - 89 06 - 0 • [www.auto-s-schneider.de](http://www.auto-s-schneider.de)