

## Ostern aufs Rad: Drei Touren für die Feiertage

Trave, Elbe-Lübeck-Kanal und die Seen im Lauenburgischen: Drei Touren für die erste Frühlingsrunde.

Die Knicks sind wieder grün, die Tage wieder länger und auf den Radwegen rund um Lübeck ist wieder mehr los, und zwar aus gutem Grund. Denn zwischen Trave, Elbe-Lübeck-Kanal und Lauenburger Seen liegen einige der schönsten Radstrecken im Norden.

Mal gehts über alte Treidelpfade am Kanal entlang, mal über kleine Nebenstraßen zwischen Feldern und Wiesen und mal durch Wälder oder vorbei am Ratzeburger See und am Lankauer See. Hier sind drei Touren, die sich besonders gut für eine erste Frühlingsrunde über die Osterfeiertage eignen.

### Naturparktour: Durch Wälder und entlang der Seen im Lauenburgischen

Eine der schönsten Radtouren südlich von Lübeck startet in Ratzeburg. Schon nach wenigen Kilometern merkt man, warum der Naturpark Lauenburgische Seen bei Radfahrern so beliebt ist: Die Strecke führt durch Wälder, über kleine Hügel und immer wieder an Seen vorbei.

Unterwegs gehts durch den Behlendorfer Forst und vom Jugendheim Lankau aus entlang des Elbe-Lübeck-Kanals, wo sich immer wieder der Blick aufs Wasser öffnet. Unterwegs lohnt sich ein Abstecher nach Mölln, die Altstadt mit dem Eulenspiegel-Museum liegen nur wenige Radminuten von dieser schönen Tour entfernt.

- Start/Ziel: Ratzeburg, Schlosswiese
  - Länge: 40 bis 43 Kilometer Rundtour
  - Dauer: rund 3 Stunden
  - Strecke: Wälder, Seenlandschaft, Abschnitte am Elbe-Lübeck-Kanal
  - Highlights: Ratzeburger See, Bartelsbusch, NSG Saler Moor
- Insgesamt umfasst das Radwegenetz im Herzogtum Lauenburg mehr als 1000 Kilometer. Info unter [www.naturpark-lauenburgische-seen.de](http://www.naturpark-lauenburgische-seen.de)



### Kanalgeschichten-Tour: Radeln entlang des Elbe-Lübeck-Kanals

Ruhig und fast immer am Wasser entlang. So lässt sich die Kanalgeschichten-Tour rund um Mölln am besten beschreiben. Die rund 33 Kilometer lange Strecke folgt dem Elbe-Lübeck-Kanal, der teilweise auf der Trasse des alten Stecknitz-Delvenau-Kanals verläuft. Über diese Wasserverbindung wurde bis ins 19. Jahrhundert das Salz aus Lüneburg per Schiff nach Lübeck transportiert.

Unterwegs passiert man unter anderem den Lankauer See, den Behlendorfer See und die Schleuse in Berken thin. Gerade jetzt im Frühjahr zeigt sich die Strecke von ihrer schönsten Seite.

- Start/Ziel: Mölln, Marktplatz
- Länge: etwa 33 Kilometer Rundtour
- Dauer: rund 2,5 Stunden
- Strecke: überwiegend ruhige Wege entlang des Elbe-Lübeck-Kanals
- Highlights: Schleuse Berken thin, Lankauer See, Info: [www.moelln-tourismus.de](http://www.moelln-tourismus.de)

### Trave-Radweg: Entlang der Trave zwischen Bad Oldesloe und Lübeck

Auch die Trave gehört für viele von uns zu den schönsten Radrevieren der Region. Eine längere Rundtour beginnt in Bad Oldesloe und folgt zunächst dem Trave-Uferweg. Der Weg führt über längere Abschnitte direkt am Fluss entlang und gehört zu den ruhigeren Strecken der Gegend. Ein Stopp lohnt sich an der Kornwassermühle in Nütschau. Die Anlage geht auf eine Wassermühle aus dem 16. Jahrhundert zurück und liegt idyllisch im Travetal. Heute gehört das Gelände zum Kloster Nütschau.

Unser Tipp: Kurz vor Lübeck führt die Strecke außerdem am Landhotel Friederikenhof vorbei – einem ehemaligen Gutshof in Oberbüs-sau, der heute mit Restaurant und großem Garten ein beliebter Zwischenstopp für Radfahrer im Travetal ist.

Weitere Abschnitte führen über ruhige Wege und kleine Nebenstraßen durch die Landschaft. Mit rund 50 Kilometern ist die Tour zwar etwas länger. Dafür eignet sie

sich perfekt für alle, die eine ausgedehnte Frühlingsrunde fahren möchten.

- Start/Ziel: Bahnhof Bad Oldesloe
- Länge: etwa 50 bis 54 Kilometer Rundtour
- Dauer: rund 3 bis 3,5 Stunden
- Strecke: Trave Uferweg, ehemalige Bahntrassen, Nebenstraßen
- Highlights: Kornwassermühle Nütschau, Naturschutzgebiet Nienwohlder Moor

### Noch eine Runde mehr?

Weitere schöne Strecken gibt es in der Region reichlich. Dazu gehören die Eiszeittrur rund um Ratzeburg (39 Kilometer über Berken thin und Lankau), die Seenradtour durch den Naturpark Lauenburgische Seen (etwa 40 Kilometer ab Ratzeburg Richtung Schaalsee) oder die 48 Kilometer lange Stecknitz-Tour entlang des Elbe-Lübeck-Kanals ab Berken thin. Auch die „Tour de Grass“ von Lübeck nach Mölln führt auf knapp 45 Kilometern durch eine der schönsten Radlandschaften der Region. *cs*

Perfektes Ziel für die frühlingshafte Radtour zu Ostern ist der Ratzeburger See. Foto: sh-tourismus.de/ MOCANOX

**Müssener Hofladen**  
Kartoffeln, Eier aus dem Hühnermobil, Eierlikör u.v.m.  
Schwarzenbeker Straße 1  
21516 Müssen  
Tel. 041 55 / 7 19 85 87  
Mo. - Sa. 9.00 - 12.30 Uhr  
und Do. + Fr. 14.30 - 18.00 Uhr  
[www.muessener-hofladen.de](http://www.muessener-hofladen.de)

Entdecken Sie bei uns schöne **Ostergeschenke** und liebevolle **Osterdekorationen** für ein festlich geschmücktes Zuhause. Wir freuen uns auf Sie und wünschen ein schönes Osterfest!  
Wibke Joerchel und Mitarbeiter-Team  
seit 1934 **Hellmut Voß** e.K.  
Uhrmacher + Optiker  
Inh. Wibke Joerchel (staatlich gepr. Augenoptikerin und Augenoptikermeisterin)  
Ratzeburg · Schragenstraße 4  
Telefon 0 45 41 / 36 04  
Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie unter [www.voss-optik.de](http://www.voss-optik.de)

**Rainer Kraft** GmbH  
BAUGESCHÄFT  
Maurer- und Betonbauermeister  
Wir wünschen frohe Ostern!  
Zum Schäferkatzen 2a · 23919 Rondeshagen  
Tel. 0 45 44/15 89  
[kraft-rondeshagen@t-online.de](mailto:kraft-rondeshagen@t-online.de)  
Meisterhaft Deutsche Bauwirtschaft

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest!  
Meisterbetrieb Inh. Mathias Kuch  
**Stahl- und Metallbau hagen** seit 1899  
• Fenster & Türen • Treppen & Geländer  
• Rollläden & Markisen • Zäune, Tore, Garagentore & Torautomatisierung  
• Terrassenüberdachungen & Vordächer • Bauelemente  
• Insektenschutz  
Schweriner Str. 28 · 23909 Ratzeburg · Telefon: 0 45 41/89 10 27  
E-Mail: [hagen-metallbau@t-online.de](mailto:hagen-metallbau@t-online.de)

Wir wünschen allen ein schönes Osterfest.  
**RENK** GmbH  
HEIZUNG GAS + WASSER  
Jörn Renk GmbH  
Am Kirchberg 14  
23860 Klein Wesenberg  
Tel. 0 45 31 / 8 55 40  
oder 0 45 33 / 7 87 78 92

## Gesunde Alternativen fürs Osternest

Selbstgebackenes und kleine Geschenke statt zuckerreicher Kalorienbomben

Kaum sind die Weihnachts-süßigkeiten aus den Supermärkten geräumt, nehmen Schokoladenhasen und Zuckereier ihre Plätze ein. Geht Ostern für Kinder auch einen Tick gesünder?

Das Problem an Schokolade und Co.: Sie enthalten sehr viel Zucker. Der erhöht das Risiko für Karies. Und bei Kindern ist er zusätzlich problematisch: „Kleine Körper brauchen weniger Energie, und somit sind sie schneller bei der Zuckermenge angekommen, die nicht mehr gesundheitlich verträglich ist“, erklärt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Ver-

braucherzentrale Bayern.

### Nährstoffreichere Snacks fürs Osternest

Ihr Tipp: Snacks ins Osterkörnchen legen, die nicht nur weniger Zucker enthalten, sondern wertvolle Nährstoffe liefern. Ein paar Ideen:

- Energieballs aus Nüssen und Trockenfrüchten enthalten zwar auch Zucker, liefern aber gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe.
- Gefriergetrocknete Beeren bestechen außerdem durch die gut erhaltene Farbe - da greifen Kinder gern zu.
- Gekochte Eier sind eine gesunde Nährstoffbombe und

machen sich auch optisch wunderbar im Osternest.

Auch selbst backen ist eine Option. Hefeteig etwa kann man gut ohne viel Zucker machen. „Und wenn ich den dann auch noch mit einem hohen Vollkornanteil bestücke, vielleicht Quark in den Teig gebe, dann habe ich viel Eiweiß“, so Krehl.

Gut aussehen sollte das Osternest auch. Bei gesundem Gebäck werden Kinder zugreifen, wenn es in einer Hasenform daherkommt. Eine tolle Ergänzung zu Essbarem sind Spielsachen im Osternest. Seifenblasen zum Beispiel oder ein Springseil. *dpa*

Höher, schneller, weiter...  
...Fliegen ab Lübeck! ✈️  
Flughafen Lübeck  
Schön. Schnell. Abheben.  
München  
London  
Málaga  
Mallorca  
Sonderreisen  
[www.flughafen-luebeck.de](http://www.flughafen-luebeck.de)