

Erntedank in der Waldkirche

TIMMENDORFER STRAND. Am 1. Oktober ist Erntedank. In der Waldkirche in Timmendorfer Strand findet um 10 Uhr ein Erntedankgottesdienst statt. Pastor Lars Lemke hält Liturgie und Predigt, an der Orgel gestaltet Kirchenmusiker Jan Weinhold die Musik. Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle Besucher zu einem Mittagsimbiss ins Gemeindehaus eingeladen.

Waldbaden am Sonnabend

MALENTE. Es ist wieder Zeit für das Waldbaden mit Hilke Clausen in Malente: Am Sonnabend, 7. Oktober, um 11 Uhr startet die nächste Tour mit der Waldbademeisterin durch die örtlichen Wälder. Entspannungssuchende und Naturfreunde erleben hier die beruhigende Wirkung der Natur. Weitere Übungen führen die Teilnehmer zu mehr Gelassenheit. Anmeldungen bei der Touristinformation Malente in der Bahnhofstraße 3, Telefon 04523 9842730.

Abschlusskonzert am Erntedankfest

BOSAU. Die Sommerkonzertreihe der Kirchengemeinde Bosau verabschiedet sich mit einem Konzert zum Erntedankfest in die Winterpause. In der geschmückten Petri-Kirche findet am Sonntag, 1. Oktober, um 16 Uhr ein Programm für Orgel, Fagott und Cembalo statt. An der Seite des Hausorganisten Sergej Tcherepanov konzertiert der Fagott-Professor Pierre Martens aus Lübeck.

Zeitzeuge warnt vor Aufstieg der Faschisten

Vortrag in Eutin: Holocaust-Überlebender sieht „große Gefahr“ durch Rechtsextremisten.

EUTIN. Ivar Buterfas-Frankenthal überlebte den Holocaust in Nazi-Deutschland. Der Zeitzeuge sprach vor Berufsschülern und Polizeianwärtinnen in Eutin – und warnte vor aktuellen Parallelen zur damaligen Zeit. Die Mensa der Polizeidirektion wird zum Hörsaal. Es ist mucksmäuschenstill. 250 Berufsschüler, Polizeianwärter und Lehrkräfte sind sichtlich berührt. Viele Worte und Sätze sind schwer zu ertragen. Vereinzelt fließen Tränen. Schonungslos offen erzählt Ivar Buterfas-Frankenthal von seiner Kindheit und Jugend in Nazi-Deutschland. Der 90-jährige Hamburger hat den Holocaust überlebt. In sogenannten Zeitzeugengesprächen versucht er seither, die Erinnerung an die unmenschlichen Verbrechen wach zu halten. Auf Einladung der Beruflichen Schulen des Kreises Ostholstein Eutin hielt er dort seinen 1905. Vortrag. Das Thema sei wieder brandaktuell, betonte Buterfas. Er beobachte, dass Rechtsradikale wieder die Parlamente stürmen, wie Geschichte umgedeutet werde. „Die Vergangenheit hat uns eingeholt“, rief er ins Publikum. „Es droht uns große Gefahr.“ Er sehe jedenfalls einige Parallelen zum Niedergang der Weimarer Republik und dem Aufstieg der Faschisten in Deutschland und Europa.



Dagmar und Ivar Buterfas-Frankenthal sprachen als Zeitzeugen des Holocaust über die Schrecken in Nazi-Deutschland vor 250 Berufsschülern und Polizeianwärtinnen in Eutin. Foto: Dirk Schneider

Ivar Buterfas wurde im Januar 1933 geboren, wuchs mit sieben Geschwistern in Hamburg auf. Sein Vater war jüdischen, seine Mutter christlichen Glaubens. „Damit galt ich als Halbjude“, sagte Buterfas. Er musste den Judenstern tragen. Als fünfjähriger Erstklässler wurde ihm die Bedeutung richtig klar. Kurz nach der Einschulung sei er beim Appell vom Schulleiter aufgerufen worden, erzählt er. „Links standen die Mädchen in BDM-Uniformen, rechts die Hitlerjungen.“ Nachdem er vorgetreten sei, habe ihn

der Direktor beschimpft und der Schule verwiesen. Ältere Hitlerjungen verfolgten und schlugen ihn. Sie zogen ihn aus, drückten eine glühende Zigarettenspitze auf seinen Oberschenkel, stellten ihn auf einen Fußballtreter aus Metall. Unter das Gitter schob die Bande Papier, das sie anzündeten. „Sie riefen: Jetzt wollen wir die Juden ausverbrennen“, sagte Buterfas. „Ich habe mordsmäßig geschrien.“ Diese Szene verfolge ihn noch heute in Alpträumen. Er wollte zur Polizei gehen, aber seine Mutter habe

nur mit dem Kopf geschüttelt. „Wir wären dort erschlagen worden.“ 1942 verhindern mehrere Zufälle die Deportation in ein KZ. Die Familie flüchtet, wechselt mehrfach das Versteck, überlebt – allerdings staatenlos. Nach Kriegsende dauerte es fast 20 Jahre, bis Buterfas seinen deutschen Pass und die Bürgerrechte wiederbekam. Trotz vieler Demütigungen, die er ertragen musste, sei er heute froh, in Deutschland zu leben. Seine Botschaft: „Es lohnt sich, für unsere Demokratie zu kämpfen.“ **DSN**



„The Chambers“ wieder zu Gast in Ratekau

RATEKAU. Sie müssen keine Weltreise unternehmen, um das Klassikkonzert eines Weltklasse-Orchesters zu hören. Die vom russischen Meisterviolinisten Artiom Kononov handverlesenen Musiker, die aus verschiedensten Ländern abstammen und heute alle in Köln ansässig sind, treten seit dem Jahr 2015 unter dem Namen „The Chambers – die Virtuosen aus Köln“ auf. Der Kontrast zwischen virtuos gespielten klassischen Originalwerken, Hits aus Film- und Popmusik sowie eigenen Arrangements von Werken, die ursprünglich für sinfonische Besetzung komponiert wurden, ist das Markenzeichen des Kammerensembles. Zu einem erneuten Gastspiel kommen „The Chambers“ am jetzigen Sonntag, 1. Oktober, um 17 Uhr in die Ratekauer Feldsteinkirche. Auf dem Programm stehen unter anderem Vivaldis „Die vier Jahreszeiten“, Stücke von Queen und legendäre Filmmusik von Mancini und Morricone. Eintrittskarten kosten 26 Euro an der Abendkasse. Foto: Music Contact System

ANZEIGE

Inkontinenz: „Ich wollte es anfangs nicht wahrhaben.“

Es passierte beim Treppensteigen, Niesen oder beim Heben der Einkaufstaschen – Barbara P. konnte ihre Blase vielfach schlecht kontrollieren. Ein Pflanzenextrakt gab ihr neue Hoffnung.

Barbara P. (52)* ist ausgebildete Bürokauffrau und steht mitten im Leben. Doch seit einiger Zeit leidet sie an Inkontinenz: Selbst bei kleinen körperlichen Anstrengungen wie beim Husten oder Treppensteigen gelang es ihr nicht mehr, ihre Blase zu kontrollieren. „Ich wollte mir anfangs nicht eingestehen, dass ich ein Problem habe. Meine größte Sorge war, dass jemand etwas bemerkt.“ So wurden Slipeinlagen für sie zum unverzichtbaren Begleiter. Dementsprechend gestaltete sich auch die Wahl ihrer Unterwäsche. Irgendwann kam die Angst vor einer erneuten Inkontinenzepisode sogar mit ins Bett: „Ich hatte Hemmungen, mich meinem Mann körperlich zu nähern.“

Jede 4. Frau betroffen

Mit diesem Problem ist Barbara P. nicht allein: Tatsächlich ist etwa jede vierte Frau davon betroffen. Zu den häufigsten Ursachen zählen Schwangerschaft und Geburt oder die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Diese beanspruchen die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur, sie verliert an Kraft und übernimmt ihre wichtige Verschlussfunktion nicht mehr in vollem Umfang.

Tipps für den Alltag

Die gute Nachricht: Gerade bei leichter Inkontinenz, wie sie aufgrund der genannten Ursachen auftritt, gibt es einige Möglichkeiten, um selbst aktiv zu werden. Dazu zählt etwa die Stärkung des Beckenbodens durch gezieltes Training. Beim Heben schwerer Gegenstände kann es helfen, auf die Körperhaltung zu achten: Beine beckenbreit auseinanderstellen und aus der Hocke mit der Kraft der Beine heben. Das entlastet nicht nur die Wirbelsäule, sondern schon auch den Beckenboden.

Natürliche Unterstützung

Ihr Heilpraktiker empfahl Barbara P. zudem die Einnahme eines speziellen Extraktes aus Kürbiskernen. In der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) ist dessen positive Wirkung auf den Beckenboden und die Blase schon lange bekannt. Heute belegen wissenschaftliche Untersuchungen ihren positiven Effekt – und das schon nach wenigen Wochen: Die Inkontinenzepisoden verringerten sich im Schnitt von über 7-mal auf knapp 1-mal pro Tag.¹

Diese Erkenntnis haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat zum Einsatz bei Inkontinenz entwickelt: Die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher und effektiver Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbe-



„Ich bin froh, dass ich mich entschieden habe, diese Tabletten zu probieren. Der Unterschied ist deutlich erkennbar.“

Barbara P. (52)*



MERKZETTEL FÜR DIE APOTHEKE



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

Bestehen Sie auf das Original! Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke noch nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

stimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeit-Anwendung. In Österreich, wo das Produkt seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen.

Unser Tipp: Idealerweise werden die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (mindestens drei Monate) eingenommen und mit Beckenbodenübungen kombiniert.

¹Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737; *Name von der Redaktion geändert.