

Klangrauschen mit Musik von Ligeti

INNENSTADT. Am 28. Mai 2023 wäre György Ligeti 100 Jahre alt geworden. Aus Anlass seines 100. Geburtstages setzt sich das Ensemble Radar mit seinem künstlerischen Leiter Sascha Lino Lemke auf kreative Weise mit Ligetis Oeuvre auseinander: Der Abend am Freitag, 3. November, ab 20 Uhr im Haus Eden, Königstraße 25, umfasst dabei „Hungarian Rock“ und ikonische Klavieretüden aus dem Spätwerk wie „Désorde“. Die Werke erklingen teils im Original, teils in Arrangements für die Besetzung des Radar-Ensembles. Zudem sind Ligetis Kompositionen aus der Pionierzeit der elektronischen Musik „Artikulation“ und „Glissandi“ zu hören, welche Ausgangspunkt für daran anknüpfende Improvisationen von Radar darstellen. Der Eintritt kostet 18/ zehn Euro.

Kursus für Gedächtnistraining

LÜBECK. Den eigenen Geist fit und aktiv zu halten, ist eine gute Gesundheitsvorsorge. Der BSV Lübeck bietet einen neuen Kurs für Gedächtnistraining an. Dieses Angebot findet beim Lübecker Jugendring, Mengstraße 43 (in der 4. Etage mit Aufzug), statt. Der Kurs kostet 30 Euro für fünf Kurseinheiten je 60 Minuten plus Jahresverbandsbeitrag in Höhe von 9,31 Euro. Der fünfwöchige Kurs startet am Montag, 6. November, um 10 Uhr. Im Anschluss findet ein Folgekurs statt. Eine Anmeldung ist erforderlich unter der Telefonnummer 0451/ 7 70 75 oder per E-Mail: info@bsv-luebeck.de.

Verein sucht Graffiti-Schmierer

Gemeinschaftshaus Brandenbaum schon mehrfach verunstaltet – Belohnung ausgesetzt – Polizei ist eingeschaltet.

ST. GERTRUD. Andrea Stachel ist traurig – und genervt. Die Vorsitzende des Kleinsiedlervereins Brandenbaum steht neben dem Gemeinschaftshaus im Dreifelderweg und sieht sich die Schmierereien an. Gleich mehrfach haben unbekannte Täter das Gebäude großflächig mit Graffiti beschmiert. Nun will sich der Verein gegen die Vandalen zur Wehr setzen.

„Wir arbeiten ehrenamtlich, unterstützen verschiedene Gruppen im Stadtteil, bieten Platz für tolle Veranstaltungen, müssen aufgrund steigender Kosten jede Ausgabe doppelt überlegen, und irgendwelche Schmierfinken meinen erneut, unsere Wände verunstalten zu müssen“, postete Andrea Stachel am 24. September im sozialen Netzwerk Facebook.

In dem etwas versteckt gelegenen Gemeinschaftshaus ist richtig was los: Die Familienbildungsstätte will hier demnächst Kurse anbieten; bald soll eine Pfadfindergruppe einziehen. Senioren können im Dreifelderweg den Umgang mit dem Rollator üben. Und nicht zuletzt vermietet Andrea Stachel das Gemeinschaftshaus für Geburtstagsfeiern und an Hochzeitsgesellschaften. Durchschnittlich zwei Mal im Monat sei das Haus gebucht, so die Vereinsvorsitzende. „Wir tun hier richtig was für den Stadtteil“, sagt Andrea Stachel.

Das sehen offenbar nicht alle so. Die Farbbattacken begannen laut Stachel schon im vergange-



Die Vereinsvorsitzende Andrea Stachel zeigt die Graffiti-Schmierereien am Gemeinschaftshaus Brandenbaum am Dreifelderweg. Foto: Pries

nen Jahr. Richtig schlimm wurde es aber in diesem September. Die Schmierfinken schlugen gleich mehrfach zu. Sie kamen in mehreren Nächten und sprühten drauf los. Die rechte Seite des leuchtend gelben Gemeinschaftshauses, aber auch Türen, zieren nun die Graffiti. Es sind unidentifizierbare Schriftzeichen. „Diese Sinnlosigkeit leuchtet mir nicht ein“, sagt Andrea Stachel.

7000 bis 10 000 Euro soll der Neuanstrich des Gemeinschaftshauses kosten. Geld, dass der Traditionsverein gerade nicht hat. „Wir sind mit Ach und Krach

durch die Corona-Zeit gekommen, hatten finanzielle Unterstützung von der Stadt“, sagt sie. „Als Vorsitzende und Kassensparten versuche ich, sparsam zu haushalten.“ Da schlägt eine unvorhergesehene Ausgabe richtig negativ zu Buche.

Dennoch: Der Verein überlegt, das Gemeinschaftshaus neu streichen zu lassen. Dazu rät auch die Polizei: „Wir empfehlen in so einem Fall, zeitnah nach Entdecken eines Graffito dieses zu überstreichen oder die Fassade zu reinigen und diesen Vorgang nach jedem neuen Vorfall umge-

hend zu wiederholen“, sagt Lübecks Polizeisprecher Maik Seidel. Das bedeute zwar einen finanziellen Mehraufwand, die Fläche würde so aber auf Dauer unattraktiv für Sprayer, stellt die Polizei klar.

Im Verein ist man stolz auf das Haus, stolz auf das Geleistete. Für einen Spielplatz auf dem Gelände habe sie gerade 2000 Euro Spendengelder gesammelt, erzählt Andrea Stachel. Außerdem steht die Halloween-Feier vor der Tür. Vor wenigen Tagen war der Vortrag der Polizei über den Einzeltrick sehr erfolgreich. Da war

der Laden rappellvoll, erinnert sich Stachel.

Umso mehr ärgern sich die rund 150 Vereinsmitglieder über die Verunstaltung. Deshalb hat der Verein nun eine Belohnung von 500 Euro ausgesetzt. Wer etwas weiß über die Täter, kann sich unter Telefon 0177/ 3 84 91 05 an den Kleinsiedlerverein wenden. Außerdem haben die Siedler nun eine Überwachungsanlage installiert – zur Abschreckung. Aber auch, um der Polizei hochauflösende Fotos liefern zu können. Falls die Sprayer noch einmal zuschlagen sollten. **OP**

ANZEIGE

Um kein Haar zu viel?

Eine spezielle Nährstoffkombination schenkt Hoffnung.



Überall Haare – ob im Abfluss, am Kopfkissen oder in der Bürste. Doch warum werden die Haare lichter und was kann man dagegen tun?

Viele kennen es: Man frisiert sich und hat hinterher mehr Haare in der Bürste, als einem lieb ist. Aber ist die Sorge begründet? Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es völlig normal ist, wenn am Tag etwa 100 Haare ausgehen. Das gehört zum natürlichen Regenerationsprozess der Haare. Problematisch wird es erst, wenn anschließend dünnere Haare nachwachsen. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun.

Maßnahmen für den Alltag Zunächst einmal kann man bereits im Alltag einige Maßnahmen ergreifen, um den Haaren etwas Gutes zu tun. Hierzu zählt etwa, weitestgehend auf straffe Frisuren wie einen Pferdeschwanz zu verzichten. Diese tun dem Haarvolumen nicht gut und können die Haare abbrechen lassen, da ein stetiger Druck auf die Haarwurzeln ausgeübt wird. Auch Haargummis spielen in diesem Zusammenhang eine Rolle. Sanfter zu den Haaren sind hier zum Beispiel Spiral-Haargummis. Zudem sollte man bei trockenen bzw. spröden Haaren den Gebrauch von Lockenstab oder Glätteisen reduzieren, da die

Haare dadurch sehr hohen Temperaturen ausgesetzt werden, wodurch sie weiter austrocknen, brüchig werden und letztendlich ausgehen können. Ebenso wichtig ist das richtige Föhnen – gerade jetzt in der kälteren Jahreszeit, wo man die Haare schlechter an der Luft trocknen lassen kann. Tipps dazu gibt es in der Infobox.

Kraftnahrung für die Haare Neben der äußerlichen Pflege spielt aber vor allem die Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Tatsächlich brauchen die Haare für ein gesundes Wachstum nämlich bestimmte Nährstoffe und Spurenelemente. Hierzu zählt etwa das Silizium,

das in besonders hohem Ausmaß in der heimischen Goldhirse oder Kieselerde enthalten ist. Dieses speichert im Körper Feuchtigkeit, wodurch die Haare weniger schnell austrocknen und dadurch schwerer abbrechen. Auch die natürliche Schwefelquelle MSM ist wichtig: Sie ist ein essenzielles Strukturelement von Elastin, Keratin und Kollagen und somit der Hauptbestandteile unserer Haare. Nicht zuletzt brauchen gesunde Haare auch Selen.

Tipps aus der Apotheke

Um all diese Nährstoffe in ausreichender Dosierung aufzunehmen, empfiehlt es sich auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zurückzugreifen.

Immer mehr ApothekerInnen empfehlen hier einen Geheimtipp aus Österreich: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Es enthält die angesprochenen Nährstoffe sowie eine Vielzahl weiterer „Kraftstoffe“ für die Haare (z. B. Biotin, Eisen und Zink) in besonders hoher Dosierung. Das in Österreich mit Abstand meistverkaufte Mittel für gesunde Haare* ist seit Kurzem auch in deutschen Apotheken erhältlich und überzeugt AnwenderInnen jeden Alters mit sichtbaren Ergebnissen.

Gut zu wissen:

Die Haarwurzeln brauchen eine gewisse Zeit, um die zugeführten Nährstoffe bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem wachsen Haare im Schnitt nur 1,5 cm pro Monat, weshalb eine längere Einnahme der wichtigen Nährstoffe sinnvoll ist. Für ein sichtbares Ergebnis empfiehlt sich daher eine kurmäßige Anwendung von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 08/2023



- 20 cm Abstand zwischen Haaren und Föhn
- Föhn in Bewegung halten, damit die Hitze nicht zu lange auf einen Punkt fixiert ist
- Darauf achten, dass die Kopfhaut nicht zu heiß wird – dies kann die Haarwurzel verletzen
- Einen Föhn mit mindestens 1.600 Watt benutzen, ansonsten dauert das Trocknen länger und das Haar wird unnötig weiter strapaziert
- Außerdem sollte Ihr Föhn mehrere Heizstufen und eine Kaltstufe zum Auskühlen der Haare haben

RICHTIG FÖHNEN – SO GEHT'S

Jetzt sparen!

2+1 GRATIS



Nahrungsergänzungsmittel

3-MONATS-KUR

(3 x 60 Stk.) in Ihrer Apotheke!

Solange der Vorrat reicht.

Falls nicht verfügbar bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie:

PZN: 18851135