

Großer Sonderverkauf

BEI SKAN-FORM

vom 13.01. - 10.02.2024 bis zu

50% Rabatt

auf Winterschuhe + Kleidung

SKAN-FORM

Der bequeme Schuh

Marktwiete 2a | 23611 Bad Schwartau
www.skan-form.de

Painting for Peace auf dem Priwall

TRAVEMÜNDE. Bilder einer friedlichen Landschaft und von unzerstörter Natur sind das Markenzeichen der ukrainischen Künstlerin Olga aus Odessa. Ihr Heimatland und ihre Stadt am Schwarzen Meer leiden gerade unter einem zerstörerischen Krieg. Doch in den Bildern der Künstlerin ist die Hoffnung auf Frieden in einer intakten Umwelt ungebrochen.

Die an der University of Art in Odessa ausgebildete Künstlerin hat bisher in der Ukraine, der Türkei und Ägypten ausgestellt. Derzeit gastiert Olga in der Hanse-

stadt Lübeck. Bis Sonntag, 14. Januar, wird sie in der Kunstgalerie Sea & Sirens am Passathafen in Travemünde öffentlich malen und freut sich auf viele Besucher, deren Fragen zu ihrer Kunst und dem Leben in der Ukraine sie gern beantwortet (Öffnungszeiten Fr., Sa., So von 15 bis 18 Uhr). Der Eintritt ist frei.

Eine Woche später - am 20. Januar - sollen ihre Werke im Rahmen einer Vernissage verkauft werden. Mit dem Erlös möchte sie ihre in Odessa lebende Familie, die unter den Bombenangriffen leidet, unterstützen.

So liest man alte Schriften

LÜBECK. „Alte deutsche Schriften Lesen lernen“ heißt ein Angebot am Sonnabend, 13. Januar, von 13 bis 15 Uhr. Der Verein für Familienforschung bietet dann in den Vereinsräumen im Mühltorturm am Mühltorplatz 2 Lese-Hilfe an: Opas Briefe, Omas Tagebuch, alte Urkunden - die Mitglieder unterstützen beim Entziffern der Geheimnisse an, wenn die entsprechenden Unterlagen mitgebracht werden. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

BDH bietet Sprechstunde an

INNENSTADT. Der BDH Bundesverbandes Rehabilitation bietet am Dienstag, 16. Januar, von 13 bis 16 Uhr eine Sprechstunde an der Engelsgrube 49 an. Interessierte melden sich unter Telefon 04523/ 16 34 oder nicole.janner@bdh-reha.de an. Für Nichtmitglieder bietet der BDH ein erstes Orientierungsgespräch an, in dem geklärt werden kann, ob eine Vertretung sinnvoll ist. Es entstehen dafür keine Kosten.

Von Mölln auf den Vossberg

LÜBECK. Der Verein Natur und Heimat bietet am Mittwoch, 17. Januar, eine Halbtagsrundwanderung von Mölln auf den Vossberg an. Etwas Rucksackverpflegung sollte mitgenommen werden. Treffen ist um 8.45 Uhr am Hintereingang des Lübecker Hauptbahnhofs. Gäste zahlen vier Euro. Weitere Informationen bei Andreas Sassenhagen, Telefon 0451/ 2 03 48 32.

Infos zum Mitgestalten vor Ort

LÜBECK. Wie kann ich Veränderungen in meinem Stadtteil / der Stadt mitgestalten? Wie funktionieren Wahlen, und warum ist wählen sinnvoll? Gemeinsam mit Petra Schmittner vom Frauenbüro Lübeck werden Dienstag, 23. Januar, von 16 bis 18 Uhr Ideen und Erfahrungen gesammelt. Zudem gibt es grundlegende Information zum Thema Wahlen. Warum wählen? Wer darf überhaupt wählen? Wie kann man sich über

Kandidaten informieren, und wofür stehen die Parteien? Zielgruppe der Veranstaltung des Nachbarschaftsbüros St. Lorenz Süd in Kooperation mit dem Frauenbüro sind interessierte Frauen. Eine Kinderbetreuung wird vor Ort angeboten. Eine Anmeldung ist bis 19. Januar beim NBB St. Lorenz Süd, Kolberger Platz 1, möglich per E-Mail an nbb.stlorenz@luebeck.de oder unter Telefon 0451/ 122 51 53.

Neujahrskonzert in der Comödie

LÜBECK. Der Verein „Operette in Lübeck“ lädt am Sonntag, 21. Januar, um 14.30 Uhr in die Comödie Lübeck, Dr.-Julius-Leber-Straße 25, ein. Das diesjährige „Neujahrskonzert der Lübecker Sommeroperette“ steht unter dem Motto „In der Bar zum Krokodil“. Das Ensemble der „Lübecker Sommeroperette“ bringt

Schlager der „goldenen“ und „wilden“ 1920er Jahre zu Gehör. Am Klavier ist Sven Fanick zu erleben; durch das Programm führt Operetten-Intendant Michael P. Schulz.

Karten kosten 15 Euro. Reservierungen unter Telefon 0451/ 6 98 13, Restkarten ab 13.30 Uhr in der Comödie.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.

Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese überreizt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasen-schleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv



! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- ✔ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✔ Rein pflanzlich
- ✔ Kurmäßige Einnahme empfohlen



Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

Sollte Dr. Böhm® Kürbis für die Frau in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: PZN 15390969

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird.

Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte

gesenkt werden konnte.¹ Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

¹Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61