

Biff bietet Seminar an

LÜBECK. Eine akkreditierte Fortbildungsveranstaltung über die Arbeit mit dem inneren Team im psychosozialen und psychotherapeutischen Kontext bietet die Beratungsstelle Biff am 11. März an. Das Seminar findet von 10 bis 17 Uhr in Lübeck statt.

Das Seminar bietet eine Einführung in die integrative Teilarbeit mit dem inneren Team und wird einen besonderen Fokus auf die Arbeit bei Bindungstraumatisierungen und Esstörungen legen. Die Referentin Melanie Herff, Psychologische Psychotherapeutin (TP), ist als Dozentin, Lehrtherapeutin und Supervisorin am Institut für integrative Teilarbeit in Hamburg tätig.

Vor allem bei Bindungstraumatisierungen und Esstörungen liegen häufig destruktive innere Beschützer verletzter Anteile zugrunde. Schwierigkeiten und Symptome können als biografisch sinnvolle Lösungsversuche innerer Anteile verstanden werden. Die würdige Haltung gegenüber allen Anteilen fördert Versöhnung mit sich selbst.

Ziel des Seminars ist es, ein Verständnis der Dynamik innerer Anteile vor allem – aber nicht nur – bei Bindungstraumatisierungen und Esstörungen zu entwickeln und Interventionsmöglichkeiten zu erlernen und einzuüben.

Die Anwendung dieser Methode kann im Bereich der Beratung, der Psychotherapie sowie des Coachings eingesetzt werden.

➡ **Weitere Informationen und Anmeldung unter www.biff-luebeck.de oder Telefon 0451/ 7 06 02 02**

Parken auf Gehwegen: Stadt kassiert 250 000 Euro

Buß- und Verwarngelder: 6000 Fälle im Jahr 2023. An mehr als 500 Standorten ist Parken auf Gehwegen erlaubt.

LÜBECK. Seit Monaten sind Bürger in dicht besiedelten Quartieren sauer auf die Stadt. Das unerlaubte Parken auf Gehwegen wird konsequent kontrolliert – auch an Stellen, wo es jahrzehntelang geduldet wurde. Ein Verstoß kostet laut aktuellem Bußgeldkatalog mindestens 55 Euro. 2023 hat die Hansestadt für unzulässiges Parken auf Gehwegen in mehr als 6000 Fällen rund 250000 Euro an Verwarn- und Bußgeldern kassiert.

Das geht aus einer Antwort der Verwaltung auf eine Anfrage der Linken hervor. Dabei geht es nicht nur um verzweifelte Anwohner dicht besiedelter Quartiere, sondern auch um Touristen, die ihre Autos in der Innenstadt verkehrswidrig abstellen, oder Pendler, die falsch parken. Vergleichszahlen kann die Verwaltung nicht zur Verfügung stellen. „Abgeschlossene Ordnungswidrigkeitenverfahren werden aus datenschutzrechtlichen Erwägungen grundsätzlich sechs Monate nach Abschluss des Verfahrens gelöscht“, heißt es in der Antwort auf die Anfrage, „eine detaillierte Auswertung für die vergangenen Jahre ist daher nicht möglich.“

„Bei uns im Quartier waren sie 25 Jahre lang nicht und dann im vergangenen Jahr gleich zwei Mal – im Sommer und im Dezember“, berichtet Rainer Würtz von

der „Bürgerinitiative Parken im Wakenitzviertel“. Die Mehrzahl der Parkverstöße aus 2023 könnten nicht durch Anwohner verursacht sein, sagt Ulrich Brock (CDU), Vorsitzender des Bauausschusses. „Bis Ende 2023 wurden diese Ordnungswidrigkeiten in den betroffenen Quartieren nicht verfolgt.“ Aufgesetztes Parken auf Fußwegen könne für Fußgänger problematisch sein, räumt Brock ein. „Aber man kann nicht die Hälfte der bisherigen Parkmöglichkeiten wegnehmen, ohne Alternativen anzubieten.“

Sind 250000 Euro viel oder wenig? 6000 Fälle seien bei Kontrollen an sechs Tagen in der Woche 20 am Tag, rechnet SPD-Verkehrspolitiker Ulrich Pluschke vor und schätzt, „dass das üblich ist für eine große Stadt wie Lübeck“. Allein die Lübeckerinnen und Lübecker haben 121000 Kraftfahrzeuge, dazu kommen Tausende Pendler und Touristen, die die Hansestadt aufsuchen. Andere Verkehrssünden spülen deutlich mehr Geld in die Stadtkasse. 2022 nahm Lübeck knapp 3,4 Millionen Euro durch die Geschwindigkeitsüberwachung mit mobilen, semistationären und stationären Blitzern ein.

Der Verkehrsclub ADAC kann die Dimension nicht einschätzen. Sprecher Rainer Pegla sagt aber: „Bisher geduldetes Parken auf Gehwegen wird konsequenter



Die Stadt geht seit Monaten konsequent gegen Falschparker vor und ahndet das unerlaubte Parken auf Gehwegen. Foto: Holger Kröger

Halte- und Parkverbote in der Bergenstraße

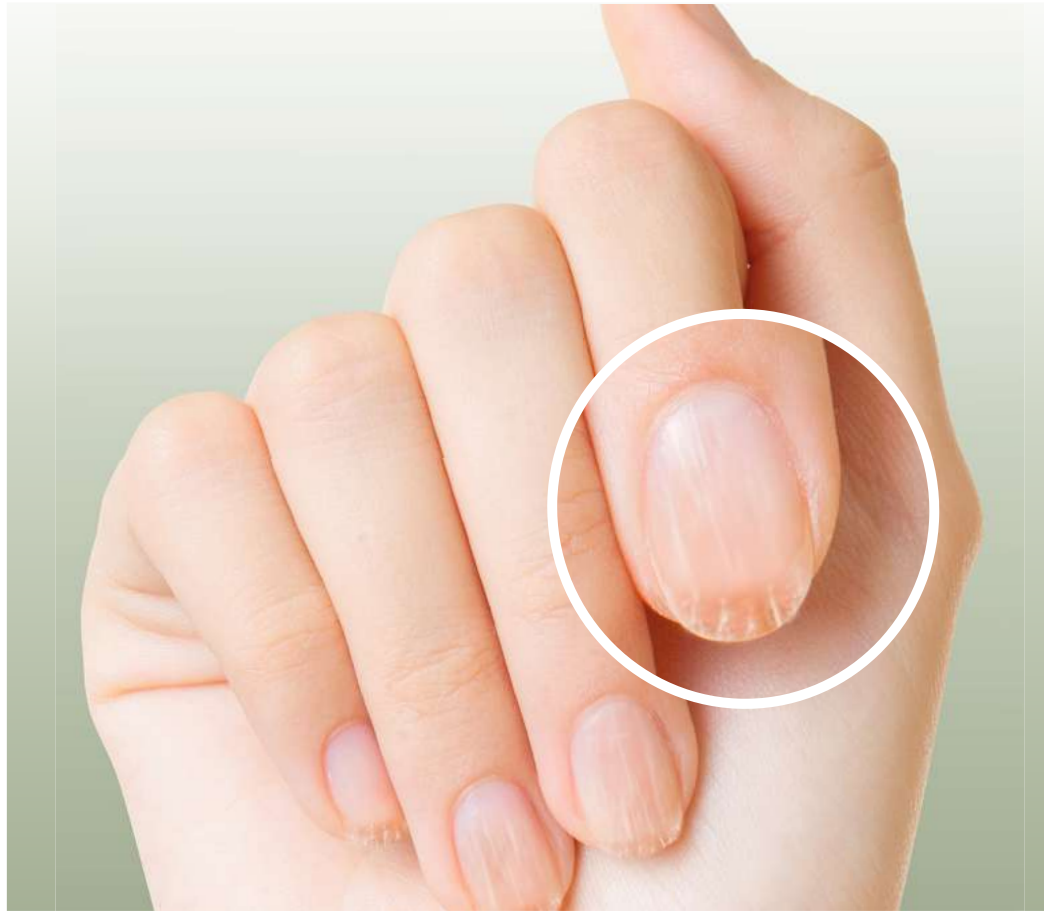
Die Straßenverkehrsbehörde

der Hansestadt hat beschlossen, weitere Schritte zur Verbesserung der Verkehrssicherheit in der Bergenstraße in St. Lorenz Nord einzuleiten. Als Maßnahme der Gefahrenabwehr werden zusätzliche absolute Haltverbote auf einer Strecke von jeweils über zehn Metern eingerichtet. Darüber hinaus wird das Parkverbot in der Kurve an der Einmündung Flandernstraße in die Bergenstraße durch eine Grenzmarkierung verdeutlicht.

Diese Maßnahme

sei notwendig, weil es trotz vorhandener Grundstückszufahrten immer wieder zur Behinderung und Gefährdung des Radverkehrs kommt, der in der Bergenstraße in Gegenrichtung der Einbahnstraße zugelassen ist. Durch die Einrichtung zusätzlicher Haltverbote sollen weitere Ausweichstellen geschaffen werden, um entgegenkommenden Radfahrenden das Passieren zu ermöglichen.

Gesundheitsnachrichten Thema: Brüchige Nägel



Schöne, feste Fingernägel sind entscheidend für den ersten Eindruck, den wir hinterlassen. Leider sind sie allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können. Wir haben uns angesehen, was die Ursache für das Problem ist – und was man dagegen tun kann.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut

sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Problematisch: Oft ist es auch mit den besten Pflegeroutinen oder Tipps aus dem Internet und Bekanntenkreis nicht getan. Denn tatsächlich gibt es zahllose andere Einflüsse, die hinter brüchigen Nägeln stecken können.

So zum Beispiel häufiges Händewaschen bzw. -desinfizieren oder etwa der Kontakt mit Putzmitteln. Auch künstliche Finger-

nägel können langfristig die Hornschicht schädigen und die echten Nägel darunter in Mitleidenschaft ziehen.

Das Problem an der Wurzel packen

Besonders oft ist es aber schlicht eine unzureichende Nährstoffversorgung, die den Nägeln zusetzt. In diesen Fällen braucht es neben äußeren Maßnahmen eine optimierte Versorgung von innen. Österreichische Apotheker empfehlen in diesem Zu-

sammenhang bereits seit Jahren die Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Nun sind diese auch in Deutschland erhältlich und begeistern Anwender mit sichtbaren Ergebnissen. Ihre durchdachte Rezeptur setzt mit einer idealen Kombination von Inhaltsstoffen dort an, wo äußere Nagelpflege nicht hin kommt: in den Nagelwurzeln.

Sinnvolle Inhaltsstoffe

Bei den Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm® ist besonders der hohe Anteil an Goldhirse hervorzuheben. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten (siehe Infobox), der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan zu verwirklichen. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich. Empfehlenswert ist in jedem Fall eine Anwendung über zumindest 2–3 Monate. So lange brauchen die Nägel etwa, um sich vollständig zu regenerieren.

Wichtig:

Bestehen Sie auf das Original – falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Haut Haare Nägel gerne für Sie!

* Borel A et al. Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photo-damaged skin. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.

ANZEIGE



Mag. Dirk Meier, Nährstoff-Experte

EXPERTEN-WISSEN

Silizium arbeitet im Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher – so auch in den Nägeln. Dadurch trocknen diese weniger schnell aus und werden nicht spröde bzw. brechen ab. Eine Studie zeigt: Nach mehrwöchiger Einnahme von Silizium erhöhte sich die Bruchfestigkeit der Nägel deutlich.*

FESTE NÄGEL





DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!



Nahrungsergänzungsmittel **PZN: 15390975**

 **Silizium aus der Goldhirse als Feuchtigkeitsspender für die Nägel**

 **MSM + Biotin für die Bruchfestigkeit**

drboehm-info.de

