

Zentrum für Pilates und Physiotherapie

Ein Ort für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden – das ist es, was die erfahrene Physiotherapeutin Hanna Meyer und ihr Team den Stockelsdorfern und Lübeck und Umgebung bieten möchten. Seit April können Interessenten diesen Ort in den großzügigen und freundlichen Räumlichkeiten von Physio Pro Lübeck entdecken.

Seit über 20 Jahren ist Hanna Meyer bereits im Bereich der Physiotherapie tätig und hat sich besonders auf präventive Pilates-Kurse spezialisiert. Das sanfte, kräftigende Ganzkörpertraining ist bestens für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Es wirkt alltagsbedingten Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen sanft, aber effektiv entgegen.

Und das bei Physio Pro Lübeck nicht nur in klassischer Trainingsform. „Ich habe Physio Pro gegründet, um neue Wege gehen und innovative Kurse wie Flying Pilates, Faszientraining oder Cardio Pilates anbieten zu können. Ab Juni werden zudem moderne Reformer das Kursangebot abrunden. Das sind Geräte, mit denen gelenkschonend und indi-



Praxisraum in Stockelsdorf. hfr

viduell gearbeitet wird“, erklärt Meyer.

Im Mai beginnen neue Kurse in Yoga, Cardio-Pilates aber auch Reformer-Pilates, zu denen man sich anmelden kann. Anfragen zu freien Kursplätzen sowie Terminen können ab sofort telefonisch oder online unter www.physioproluebeck.de gestellt werden.

■ **Physio Pro Lübeck Hanna Meyer**
Segeberger Str 1, 23617 Stockelsdorf, Tel. 0451/ 400 730 73
info@physioproluebeck.de
www.physioproluebeck.de

Das Besprechen von Krankheiten

Das Besprechen ist eine uralte geistige Heilmethode. Dabei werden Heilungsgebete gesprochen. Sie dienen der Übertragung von positiver universeller göttlicher Energie, die den Körper anregen soll, die Selbstheilungskräfte zu stärken und das Immunsystem zu harmonisieren.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig: Sehr bekannt ist das Besprechen von Warzen und Gürtelrosen. Da es sich aber um eine ganzheitlich wirkende Energie handelt, kann es prinzipiell bei allen Erkrankungen angewendet werden. Was nicht bedeutet, dass man damit alles heilen kann. Das Besprechen kann zur Heilung führen, in anderen Fällen kann zumindest eine erhebliche Linderung der Beschwerden und damit eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden.

Weitere positive Aspekte sind, dass diese Behandlungsmethode in jedem Alter angewendet werden kann und mit anderen Therapien kombinierbar ist.

Die Heilpraktikerin Monika Döring wendet das Besprechen seit Jahren erfolgreich in ihrer Praxis an. Oft wird sie gefragt, ob man daran glauben muss, wenn man sich besprechen lässt. Vertrauen und eine positive Einstellung sollte man grundsätzlich haben zur Heilmethode, ein besonderer Glaube ist nicht erforderlich.

■ **Monika Döring, Heilpraktikerin**
Louise-Schroeder-Weg 17
23558 Lübeck, Tel. 0451-493071
www.monikadoering.de



Monika Döring. Foto: Ch. Greiß

Wege aus der Schmerz Falle

Am Dienstag, 21. Mai, findet um 18 Uhr ein Vortrag im Gemeinschaftshaus Brandenbaum, Dreifelderweg 5a in 23566 Lübeck statt. PD Dr. Ulrike Kaiser, Psychologische Psychotherapeutin, Leitende Psychologin und wissenschaftliche Studienleitung an der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck, referiert über „Mit Schmerzen gesund – geht das und wenn ja, wie?“ Sabine Pump, Selbsthilfgruppenleiterin aus Lübeck von UVSD SchmerzLOS e. V., spricht als Betroffene über „Wege aus der Schmerz Falle“. Im Anschluss wird die neue Selbsthilfgruppe SchmerzLOS in Lübeck gegründet. Die Selbsthilfgruppenleiterin, Martina Hübner, wird mit anwesend sein. Der Eintritt ist frei. www.uvsd-schmerzlos.de

Zertifizierte Heilpraktikerausbildung

Monika und Ullrich Döring sind seit Jahren Inhaber einer Schule für angehende Heilpraktiker

Heilpraktiker sind ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitssystems. Es ist ein sehr verantwortungsvoller Beruf, deshalb dauert eine gute Ausbildung in der Regel drei Jahre. Die Heilpraktikerschule Lübeck bildet seit 1996 mit großem Erfolg Heilpraktiker aus und ist zertifiziert als anerkannte Verbandsschule vom Bund Deutscher Heilpraktiker.

Grund- und Prüfungsvorbereitungskurse für die große und kleine Heilpraktiker-Überprüfung finden laufend statt, der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Zusätzlich werden Wochenendseminare mit naturheilkundlichen Themen angeboten: Bachblüten, Reiki, Fußreflexzonen und Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich.

Das Inhaberehepaar Monika und Ullrich Döring unterrichtet in allen Kursen selbst – und das mit viel Enthusiasmus und Freude. „Lernen muss Spaß machen“, sagt Monika Döring, „dann hat man den besten Erfolg“. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt und ist so aufgebaut, dass keine medizinischen Vorkenntnisse notwendig sind.



Monika und Ullrich Döring, Inhaber der Heilpraktiker Schule.

Foto: Christoffer Greiß

In den Grund- und Prüfungsvorbereitungskursen können Interessierte nach Anmeldung an einem kostenlosen Probeunterricht teilnehmen. Zusätzlich finden regelmäßig Informationsver-

anstaltungen statt, die nächste ist am Freitag, 24. Mai. Beginn ist um 15.30 Uhr mit einem Vortrag und individuellen Beratungen, von 17 Uhr bis 20.30 Uhr findet der Probeunterricht statt.

■ **Heilpraktikerschule Lübeck**
Marliring 66 a, 23566 Lübeck
Tel. 0451-493071 u. 0451-3881399
info@heilpraktikerschule-luebeck.de, www.heilpraktikerschule-luebeck.de

Mit dem Rad zur Arbeit

Den Arbeitsweg für die eigene Gesundheit nutzen. Die diesjährige Sommeraktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist traditionell gestartet und bietet dafür die beste Gelegenheit. Die AOK NordWest ruft alle Menschen in Lübeck auf, bis zum 31. August das Auto stehen zu lassen und an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. „Jeder einzelne mit dem Fahrrad gefahrene Kilometer steigert die persönliche Fitness und ist gleichzeitig ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz. Außerdem entspannt Fahrradfahren und baut Stress ab. Bereits durch eine halbe Stunde Bewegung am Tag sinkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Laut der aktuellen „Fahrrad- & E-Bike-Studie 2024“ der Firma „WertGarantie“ wird das Fahrrad von der befragten Bevölke-

rung bevorzugt mehrmals wöchentlich für Sport (23,4 Prozent), Freizeit (30,5 Prozent) und Erledigungen (27,8 Prozent) genutzt. 37 Prozent der Befragten können sich zudem vorstellen, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, wobei die Strecke dann maximal neun Kilometer betragen sollte. Damit auch künftig noch mehr Beschäftigte mit einem längeren Arbeitsweg an der Aktion teilnehmen können, ist in diesem Jahr die Nutzung von E-Bikes erlaubt. Und auch die zurückgelegten Fahrten mit dem Rad von der Haustür zum Bahnhof werden angerechnet. Menschen, die im Homeoffice arbeiten, können sich ebenfalls an der Mitmachaktion beteiligen und so den wichtigen gesundheitlichen Ausgleich zur täglichen Schreibtischarbeit schaffen. Es können zum Beispiel einfach „Fitness-Fahrten“ wie in der Mittagspa-

se in den Aktionskalender eingetragen werden.

Teilnehmen können sowohl Einzelfahrende als auch Radler-Teams mit bis zu vier Personen. „Aus aktuellen Studien des Robert-Koch-Instituts wissen wir, dass ein Fünftel der Erwachsenen mindestens vier Stunden am Tag sitzt und keine körperliche Aktivität in der Freizeit ausübt. Radfahren ist eine gute Möglichkeit, mobil zu sein und sich dabei gesund zu bewegen. Bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag steigert die Fitness und stärkt das Immunsystem“, sagt Wunsch.

Ab sofort sind die Teilnahmeunterlagen im Internet unter www.mdrza.de abrufbar. Im Online-Aktionskalender sind die Tage anzukreuzen, an denen mit dem Rad zur Arbeit gefahren wurde. Allein 2023 beteiligten sich rund 7.500 Radler in Schleswig-Holstein an der Aktion.

Hilfe bei Tinnitus und Morbus Menière

Die Selbsthilfegruppe „Tinnitus und Morbus Menière“ trifft sich am Sonnabend, 1. Juni, um 13 Uhr im Selbsthilfzentrum, Elmar-Limberg-Platz 2 (Ecke Peenestieg) in 23554 Lübeck. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sonntagsvorlesung der Universität

Die Sonntagsvorlesungen der Universität zu Lübeck starten wieder. Der Eintritt für die öffentlichen Vorlesungen ist frei. Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie finden statt von 11.30 bis 12.30 Uhr im Audienzsaal des Lübecker Rathauses, Breite Straße 62. Am 2. Juni spricht Prof. Roman Klöckner zu „Wer diagnostiziert die Zukunft? – Radiologie zwischen Mensch und KI“. Am 7. Juli trägt Prof. Floris Ernst „Robotik in der Medizin – Ein Überblick“ vor.

Zeit für
Neues bei Hörgeräte KERSTEN



Jetzt auch in BAD SCHWARTAU

- Meisterbetrieb seit 1950
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Erstklassiger Service
- Individuelle Anpassung namhafter Hersteller inkl. Zubehör für TV und Smartphone

Bad Schwartau · Anton-Baumann-Str. 1 · 0451/88198640 • **Lübeck (MZM)** · Mühlenstr. 34-48 · 0451/58343690
Lübeck · Mühlenstr. 20 · 0451/77369 • **Lübeck-Kücknitz** · Dummendorfer Str. 6 · 0451/3072838
Lübeck-Moisling · Oberbüssauer Weg 6 · 0451/58591656 • **Eutin** · Freischützstr. 2 · 04521/73233 • **Neustadt** · Lienaust. 2 · 04561/6821 • **Stockelsdorf** · Rathausmarkt 2 b · 0451/4991293 • **hoergeraete-kersten.de**



Im Mai starten unsere neuen Kurse.
Buchen Sie jetzt schon Ihren Termin für:
• Yoga • Cardio-Pilates • Reformer

Wir suchen zur Erweiterung unseres Teams

Physiotherapeuten (m/w/d)

Jetzt bewerben!

Physio Pro Lübeck
Hanna Meyer

Segeberger Str 1, 23617 Stockelsdorf
info@physioproluebeck.de, www.physioproluebeck.de
0451/ 400 730 73