

Theaterabend
in der Aula

BUNTEKUH. Die Niederdeutsche Bühne Lübeck gastiert wieder in Buntekuh – dieses Mal mit dem Stück „En wunnerboret Öler“ - Zweiter Frühling mit 90“. Der 90-jährige Georg Neumann soll aus dem Haus, in dem er seit 60 Jahren lebt, hinausgeworfen werden, weil der neue Besitzer das Haus abreißen will. Er weiß nicht mehr ein noch aus und sucht die Tablette, die er für alle Fälle aufbewahrt hat. Die Haushaltshilfe Christa, die Architektur studiert, weiß um die Bedeutung des kunsthistorisch interessanten Hauses und will helfen, den Abriss zu verhindern. Da taucht eine alte Leidenschaft auf, mit der er vor 40 Jahren eine Affäre hatte und seinen zweiten Frühling erlebte.

Das Gastspiel ist am Dienstag, 28. Januar, um 20 Uhr in der Aula der Baltic Schule Lübeck, Karvelenstraße 2-4, zu erleben. Karten können für zehn Euro an der Abendkasse erworben werden.

Sitz-und
Stehgymnastik

LÜBECK. Sitz-und Stehgymnastik, ein Kurs speziell für Senioren, bietet die Familienbildungsstätte der Gemeinnützigen an. Wenn beim Sport langes Stehen oder Übungen auf dem Boden schwierig werden, ist Gymnastik auf dem Hocker die Alternative. Der Kurs läuft immer am Donnerstag von 11.15 bis 12.15 Uhr. 8 x 60 Minuten kosten 64 Euro. Anmeldung unter Telefon 0451/58344830 oder fbs@die-gemeinnuetzige.de.

Schlutuper Straße ist
monatelang dicht

Sperrung der Hauptverkehrsader auf Marli dauert mindestens neun Monate.

LÜBECK. Jetzt wird es Ernst:Für notwendige Bauarbeiten am Klima-Neubaugebiet Lauerhofer Feld hat die Hansestadt Lübeck die Schlutuper Straße gesperrt. Autofahrer müssen nun monatelang Umwege in Kauf nehmen. Auf Marli befürchten die Anwohner starken Umleitungsverkehr. Seit Montag ist die Verbindung von Marli und Schlutup für mindestens neun Monate dicht. Es ist kein Durchkommen mehr zwischen der Philippus-Kirche und dem Gelände des TuS Lübeck. Auf dem Gelände des Klima-Baugebietes türmen sich Erdhügel, riesige Bohrer stehen herum. Sie sollen sich 175 Meter tief in den Boden graben, um Erdwärme anzapfen. Damit das Baugebiet erschlossen werden kann, ist eine Sperrung der Hauptstraße nötig. Vor der Philippus-Kirche ist seit gestern ein Halteverbot eingerichtet. Auf Marli ändert sich damit jetzt einiges. Autos sollen der Umleitung über die Marlistraße und die Arnimstraße folgen. Was im Stadtteil niemand laut sagen mag: Kaum einer glaubt daran, dass diese Umleitung funktioniert. Denn vermeintlich bequemer ist der Weg über den Marliring zur Arnimstraße. Noch ist im Marliring zusätzlich eine kleine Baustelle. Sie sorgt für eine Verengung der Straße in Höhe der Knud-Rasmussen-Straße.



Seit dem Wochenende stehen im Stadtteil Schilder, die auf die Sperrung der Schlutuper Straße hinweisen. Ein Enddatum tragen sie bisher nicht. Foto: Oliver Pries

An der Ausfahrt der Straße in die Arnimstraße befinden sich eine Schule, eine Kirche, eine Kita. Kann die dafür eingerichtete 30er-Zone ein möglicherweise erhöhtes Verkehrsaufkommen stemmen? Tatsächlich ging es auf dem Marliring gestern nur äußerst stockend voran. Teilweise staute sich der Verkehr bis an die Albert-Schweitzer-Straße. Es könnte ein Vorgeschmack auf die kommenden Monate sein. Überblende an den Kaufhof. Die dort ansässigen Geschäfts-

leute sind unsicher, ob die offizielle Umleitung Umsatzeinbußen für sie bedeutet. Zudem fühlen sie sich von der Stadtverwaltung nach LN-Informationen zu spät über die Pläne informiert. **NEUE SCHLEICHWEGE?** Und noch eine Sorge schwingt im Stadtteil mit: Werden sich Autofahrer möglicherweise Schleichwege über kleine Seitenstraßen suchen? Schon einmal gab es eine ähnliche Situation im Heiweg.Damals versuchten Anwoh-

ner, den Durchgangsverkehr in der Straße zu stoppen.Im Vorwege der Sperrung der Schlutuper Straße habe es deswegen Gespräche mit der Polizei gegeben, berichten Anwohner. Die Strecke, auf der die Straße seit Montag gesperrt wird, ist 340 Meter lang. Ein verhältnismäßig kleines Stück, das möglicherweise große Auswirkungen auf Marli haben wird. Welche das genau sein werden, muss sich erst noch zeigen. In den Köpfen der Anwohner sind die Szenarien aber schon länger präsent. **OP**

Vortrag im
buddhistischen
Zentrum

INNENSTADT. Am Samstag, 1. Februar, referiert die buddhistische Reiselehrerin Nadia Wyder in einem Vortrag über „Meditation auf den 16. Karmapa“. Dabei kommt auch eine verständliche Einführung in Buddhas Lehren nicht zu kurz. Danach können persönliche Fragen besprochen oder die folgende kurze Meditation ausprobiert werden. Der Eintritt beträgt sieben Euro.

Wandern mit
Natur und
Heimat

LÜBECK. Der Verein Natur und Heimat bietet kommende Woche folgende geführte Wanderungen an: Am Mittwoch, 29. Januar, findet eine Halbtagswanderung von rund 10 km Länge von St. Hubertus zum UKSH durch den Falkenhusener Forst statt. Treffen ist um 9.36 Uhr an der Bushaltestelle „St. Hubertus“. Nähere Informationen gibt es bei Friedel Mark, Tel. 0451/7060274. Am Sonnabend, 1. Februar, führt eine rund 16 km lange Tageswanderung vom Steiluferweg Grömitz nach Neustadt. Im „Café & Bistro“ Südstrand ist eine Einkehr geplant. Treffen ist um 7.55 Uhr in der Lübecker Bahnhofshalle/Hintereingang. Nähere Informationen gibt es bei Iris Toelle, Tel. 0151-58894910. Das Gastentgelt für diese Wanderungen beträgt jeweils vier Euro.

ANZEIGE

Verstopfung bei
Erwachsenen & Kindern

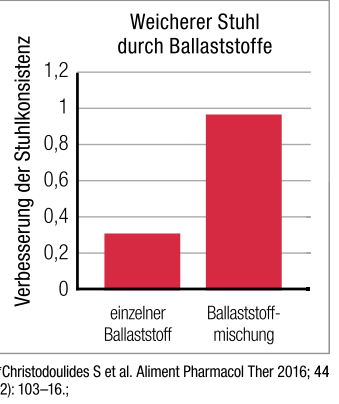


Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele – auch die Jüngsten sind oft betroffen. So können Sie gegensteuern! Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung

zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt? **Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie** Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhlgang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Le-

bensmittel. Hinzu kommt, dass es gerade im stressigen Familienalltag ohnehin bereits schwer genug ist, täglich ballaststoffreich zu kochen. In jedem Fall lautet die Empfehlung, früh zu handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt. Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates. Geprüfte Qualitätsprodukte finden Sie in der Apotheke. **Wie helfen Ballaststoffe?** Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind

sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Denn während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Flohsamen, Guarkernmehl oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*



Pflanzliche Innovation aus der Apotheke Genau hier setzt ein neues Produkt aus der Apotheke an: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt vor allem dank Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – in der Regel bereits nach 1 bis 3 Einnahmen. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

**Wissenswertes zu hartem Stuhl & Ballaststoffen**

Lesen Sie mehr zum Thema Ballaststoffe im ausführlichen Online-Ratgeber:

- Welche Ballaststoffe helfen bei Verstopfung?
- Wie wirken Ballaststoffe?
- Was sagt die Wissenschaft?



drboehm.com/verstopfung



**Tipp bei hartem Stuhl**

Dr. Böhm® Darm aktiv



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.