

# Ausbildungsmessen wollen Orientierung geben

Im April und Mai öffnen sich die Türen zu Karrierechancen.

**LÜBECK.** Die Frage „Was möchte ich später einmal werden?“ beschäftigt junge Menschen und ihre Familien enorm. Orientierungshilfe bieten zwei zeitnahe Ausbildungsmessen in der Musik- und Kongresshalle. Den Auftakt macht die „vocatium“ im April: Am Mittwoch, 29., und Donnerstag, 30. April, dreht sich auf der Fachmesse für Ausbildung und Studium alles um das Motto „Deine Berufswahl. Was willst du? Was passt zu dir?“

Das Institut für Talententwicklung (IFT) rechnet in Kooperation mit der IHK zu Lübeck mit rund 4000 interessierten Jugendlichen. Das absolut Besondere an der „vocatium“: Das IFT-Team besucht die Schulen vorab und bereitet die Jugendlichen im Unterricht auf die Messe vor. So können Schülerinnen und Schüler bereits feste Gesprächstermine mit ihren Wunsch-Ausstellern buchen. Spontane Besuche sind natürlich ebenso möglich.

Insgesamt werden nach Auskunft des Veranstalters 102 Aussteller – darunter 71 Betriebe, 18 Hochschulen sowie Fachschulen und Institutionen – Rede und Antwort stehen. Zum weiteren Messeangebot gehören Vorträge zu Themen rund um Ausbildung und Studium. In der Muk gibt es zudem Informationen über das Freiwillige Soziale Jahr



Volles Haus: Die gefragte LN-Azubiemeile im vergangenen Jahr in der Rotunde der Muk. Foto: Agentur 54°

und das Ehrenamt. Informationen zu Anreise, Ausstellern, Vortragsprogramm sowie weitere hilfreiche Tipps und Links rund um das Thema Berufswelt gibt es auf [www.vocatium.de](http://www.vocatium.de)

Genau einen Monat später, am Sonnabend, 30. Mai, von 9 bis 16 Uhr folgt das nächste Highlight: die 9. LN-Azubiemeile. Der große

Vorteil hier: An diesem Wochenende können Jugendliche ihre Eltern oder Freunde als Unterstützung mitbringen. Der Eintritt ist kostenfrei.

Auf der Messe präsentieren sich hiesige Arbeitgeber wie die Ärztekammer Schleswig-Holstein, die BAT Agrar GmbH, Chefs Culinar und Getriebebau

Nord. Ob Ausbildung, Duales Studium oder Praktikum – das Angebot ist riesig. Hier können Interessierte mit aktuellen Azubis und Mitarbeitenden ins Gespräch kommen, ehrliche Einblicke in den Arbeitsalltag erhalten und mit etwas Glück sogar schon erste informelle Bewerbungsgespräche führen. **MHO**

## AOK-Onlinekurse für pflegende Angehörige aller Kassen

**LÜBECK.** Im Online-Pflegekursus der AOK können Angehörige leicht verständlich die Grundlagen der Pflege kennenlernen. Dazu gehören Themen wie Hygiene, Mobilisation, Ernährung oder Medikamentengabe. Außerdem gibt es Tipps zur Selbstfürsorge. Das kostenfreie Kursangebot kann von allen an der Pflege interessierten Perso-

nen in Lübeck genutzt werden. Eine Mitgliedschaft bei der AOK Nordwest ist dafür nicht erforderlich. Unter [www.aok.de/nw/onlinepflegekurs](http://www.aok.de/nw/onlinepflegekurs) ist eine Anmeldung zum Basis-Online-Kurs möglich. Hier ist eine einmalige Registrierung notwendig. Der Kurs kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt gestartet, unterbrochen und beendet werden.

## Workshop: Beruflich relevant in der Zukunft bleiben

**LÜBECK.** Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und neue Arbeitsformen verändern den Arbeitsmarkt schneller als je zuvor. Viele fragen sich: Kann ich da mithalten? Spielt mein Alter eine Rolle? Wie bleibe ich beruflich relevant? Der Workshop „Beruflich stark in der Zukunft“ am Dienstag, 21. April, von 16 bis 17.30 Uhr in der Vhs Lübeck, Falkenplatz 10, Raum 3.12, gibt

wichtige Tipps dazu und außerdem Überblicke zum Arbeitsmarkt. Die Teilnehmenden lernen dabei Trends kennen und erfahren, wie sie selbst Schritt mit den neuen Entwicklungen halten können. Die Anmeldung erfolgt unter Angabe der Kursnummer 508-730 über die VHS Lübeck telefonisch unter 0451/1224021 oder per E-Mail an [vhs@luebeck.de](mailto:vhs@luebeck.de)

## Neuer Feldenkraiskurs startet

**LÜBECK.** Ab Mittwoch, 29. April, startet ein neuer Feldenkraiskurs in Lübeck. Der Kurs umfasst elf Termine und kostet 165 Euro. Die Feldenkrais®-Methode setzt Bewegung und achtsames Beobachten und Wahrnehmen ein, um Gewohnheiten bewusst werden zu lassen, neue Bewegungsmöglichkeiten und Handlungs-

spielräume entdecken zu lassen. Verspannungen und Schmerzen können sich lösen. Das Selbstbild wird erweitert, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entsteht. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Infos und Anmeldung bei Isabell Kircher, Tel. 0173/6031910 oder [www.isabellkircher.de](http://www.isabellkircher.de)

Gesundheit

ANZEIGE

# Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

### Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.<sup>3</sup> Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

### Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei

und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

### Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat,

Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.<sup>4</sup>**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium PLUS ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan  
Magnesium PLUS**  
(PZN 19927389)  
[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)

Exklusives Angebot für Sie:

Jetzt bis zu  
**13% Rabatt\*** auf  
Baldriparan Magnesium PLUS  
sichern unter [baldriparan.de/plus](http://baldriparan.de/plus)

\*gilt beim Kauf mehrerer Produkte; gültig bis 27.04.2026



bis zu  
**13%**  
Rabatt!

