

Ringlinie für die Mühlenstraße

Ab Januar 2027 fahren abends wieder mehr Busse – Die Linie startet und endet am Hauptbahnhof/ZOB.

LÜBECK. In der Lübecker Mühlenstraße sind seit der Sperrung der Mühltentorbrücke nur noch selten Busse unterwegs. Die Linie 7 ist als einzige Verbindung übrig geblieben. Sie fährt unter der Woche alle 15 Minuten. Und nach 21 Uhr rollt in der Mühlenstraße fast gar kein Bus mehr.

Das soll sich ab 3. Januar 2027 mit dem Fahrplanwechsel ändern. Zwischen 21 und 0.30 Uhr soll künftig alle halbe Stunde eine Ringlinie durch die Mühlenstraße rollen. Start und Ziel ist der Hauptbahnhof/ZOB. Die weiteren Haltestellen: Stadthalle, Feggefeuer, Königstraße, Kohlmarkt und Holstentorplatz. Das geht aus einem Bericht der Stadtverwaltung für den Bauausschuss hervor. Damit werde ein Wunsch von Gewerbetreibenden erfüllt. Ein weiterer Wunsch war, dass die Haltestelle Stadthalle wieder bedient wird. Das machen die Stadtwerke seit dem 20. Juli wieder.

Das zusätzliche Angebot können Stadt und Stadtwerke ohne Mehrkosten realisieren, da sich

bei der Planung des neuen Fahrplans entsprechende Reserven ergeben haben. Davon profitiert hauptsächlich das Domviertel, dessen Bewohner abends weite Wege zur nächsten Bushaltestelle gehen mussten.

Eine Ausweitung des Taktes auch tagsüber sehen Stadtverwaltung und Stadtwerke als nicht sinnvoll an. „Die hohe Attraktivität der ÖPNV-Anbindung der Mühlenstraße vor der Sperrung der Mühltentorbrücke ergab sich daraus, dass große Teile des Stadtgebiets umsteigefreie Direktverbindungen mit unterschiedlichen Linien in die Mühlenstraße aufwiesen“, schreibt die Stadt in dem Papier an die Politiker. Eine Verdichtung der Linie 7 hätte keinen spürbaren Effekt. „Es würden keine zusätzlichen Bevölkerungsschwerpunkte umsteigefrei angebunden“, schreibt die Stadt.

Die Verwaltung räumt ein, dass sich das Busangebot in der Mühlenstraße seit der Sperrung der Mühltentorbrücke verschlechtert



In der Lübecker Mühlenstraße ist laut Stadt keine größere Ausweitung des Busverkehrs mehr möglich. Nur am Abend soll das Angebot verbessert werden. Foto: Holger Kröger

habe. Die neue Ringlinie soll eine Lücke schließen. Weitere Änderungen im ÖPNV-Angebot wären in der Mühlenstraße jedoch nur mit nicht vertretbarem Aufwand sowie mit anderen gravierenden Nachteilen umsetzbar.

Der Seniorenbeirat wünscht sich zudem eine bessere Anbindung von Kanalstraße und Untertrave an den Busverkehr. Er beantragt für die kommende Sitzung des Bauausschusses, dass eine vom Gustav-Radbruch-Platz

kommende Linie über diese beiden Straßen umgeleitet wird. Das solle die Stadt prüfen. Der Takt solle an die Unterrichtszeiten in der neuen Modulschule an der Kanalstraße angepasst werden. **HVS**

Hänsel und Gretel in der St. Thomas-Kirche

LÜBECK. Das Lübsche Blechbläserquintett und der Erzähler Martin Karl-Wagner spielen am heutigen Sonnabend, 12. September, ab 17 Uhr in der St. Thomas-Kirche, Rudolf-Groth-Straße 19, eine amüsante Fassung des berühmten Märchens der Brüder Grimm. Die fünf Musiker Marco Vihrog und Stefan Drewnskus (Trompeten), Hagen Sommerfeldt (Horn), Horst Stürzbecher (Posaune) und Harald Schreiber (Tuba) sind seit

vielen Jahren in Konzerten in ganz Norddeutschland zu erleben. An diesem Nachmittag stehen die Melodien der berühmten Oper von Humperdinck im Vordergrund. Der Text ist etwas frei nach der originalen Vorlage, aber mit allen Schauer-elementen, die ein richtiges Märchen braucht. Karten gibt es für 20 Euro über das musicbüro crescendo, Tel. 04521/74528 und an der Konzertkasse vor der Veranstaltung ab 18.30 Uhr.

MusikWald-Erlebnis

LÜBECK. Zu einem besonderen MusikWald-Erlebnis für Großeltern und ihre Enkelkinder (vier bis neun Jahre, ältere und jüngere Geschwisterkinder willkommen) im Waldhusener Forst, Parkplatz Pöppendorfer Lager, lädt die Musik- und Kunstschule Lübeck für Sonnabend, 19. September, von 10 bis 13 Uhr im Rahmen des landesweiten Projektes MusikWald.Senior.SH ein. Im Waldhusener Forst erleben Kinder zusammen mit ihren

Großeltern auf achtsamendekende, spielerischerkenntnisreiche und künstlerischgestaltende Weise die Tier- und Pflanzenwelt im Ökosystem Wald unter der Leitung von Carina Dorka, Diplom-Musikpädagogin und zertifizierte MusikWald-Pädagogin an der Musik- und Kunstschule Lübeck. Anmeldung bei Johanna Hänsel, haensel@musikschulen-sh.de, Tel. 0176/11528060. Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

Der Rücken merkt sich jeden Arbeitstag

Ob ergonomischer Bürostuhl oder orthopädische Ganganalyse: So beugt man Rückenschmerzen vor

Acht Stunden am Schreibtisch sitzen, danach die Autofahrt nach Hause und anschließend Feierabend auf der Couch: Für unsere Wirbelsäule ist der moderne Alltag ein echter Härtestest. Die Quittung folgt meist prompt. Mindestens 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden laut den gesetzlichen Krankenkassen mindestens einmal pro Jahr unter Rückenschmerzen. Der Großteil dieser Beschwerden ist eine Folge von Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Verspannungen. Wer seinen Arbeitsplatz anpasst und auf das richtige Schuhwerk achtet, kann das Risiko für Rückenschmerzen deutlich senken.



Rückenschmerzen sind häufig Folge von Fehlhaltungen, Bewegungsmangel und Verspannungen. Foto: Adobe Stock/Yakobchuk Olena

Sie besitzen keine eigenen Blutgefäße, sondern leben vom Wechsel zwischen Belastung und Entlastung. Nur durch Bewegung saugen sie frische Nährstoffe auf. Wer den ganzen Tag in derselben Position verharnt, hungert seine Wirbelsäule quasi aus. Ergonomie am Arbeitsplatz ist deshalb eine wichtige Stellschraube für die Rückengesundheit.

Wie positiv sich die richtige Büroausstattung auf die Rückengesundheit auswirken kann, zeigt eine Befragung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV): Beschäftigte im Homeoffice ohne externen Monitor, Tastatur und Maus entwickeln doppelt so häufig Schmerzen im Nacken

und Kreuz als Kolleginnen und Kollegen mit einem ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz.

Schreibtisch und Monitor richtig stellen

Ein ergonomischer Neustart beginnt mit einfachen Faustregeln: Bei der Arbeit am Schreibtisch sollten die Unterarme waagrecht aufliegen, während die Füße flach auf dem Boden stehen. Die oberste Bildschirmzeile gehört knapp unterhalb der Augenhöhe platziert, bei einem optimalen Sehabstand von 50 bis 70 Zentimetern. Ein moderner Bürostuhl mit einer dynamischen Rückenlehne sorgt dafür, dass der Körper auch im Sitzen in Bewegung bleibt.

Rückengesundheit von Fuß bis Nacken denken

Der Rücken reagiert jedoch nicht nur auf den Stuhl, sondern auch auf das, was ganz unten passiert. Fehlstellungen der Füße oder abgelaufene Sohlen verändern die gesamte Statik des Körpers – vom Sprunggelenk über das Becken bis zur Halswirbelsäule. Eine professionelle, orthopädische Ganganalyse kann hier Licht ins Dunkel bringen und zeigen, ob maßgefertigte Einlagen oder Spezialschuhe den Rücken entlasten können.

Aktiv sein statt Hinlegen

Tritt der Schmerz doch einmal akut auf, gilt laut der Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) Kreuzschmerzen: Bloß keine Schonung! Stattdessen sollte man so gut es geht im Alltag aktiv bleiben. Gezieltes Krafttraining, Rückenschulen und Physiotherapie können dabei helfen, die stabilisierende Tiefenmuskulatur des Rückens langfristig zu stärken. **cs**

Ergonomie für den ganzen Tag

Individuelle Lösungen für gesundes Sitzen, Arbeiten, Wohnen und Schlafen

Rückenschmerzen vorzubeugen, beginnt nicht erst am Arbeitsplatz. Wer seinen Alltag rückenfreundlich gestalten möchte, kann auf ergonomische Möbel und passende Hilfsmittel in vielen Lebensbereichen setzen – vom Bett über den Esstischstuhl bis zum Sessel oder Sofa.

Das Fachgeschäft „SITZEN ... und mehr“ in Lübeck beschäftigt sich seit 1992 mit ergonomischen Sitzmöbeln, Tischen und Betten. Seit 2005 ist das Unternehmen zudem als Fachgeschäft von der Aktion Gesunder Rücken e. V. zertifiziert. Im Mittelpunkt steht dabei eine individuelle Beratung: Denn Sitzmöbel sollten zur Körpergröße und zu den persönlichen Anforderungen passen. Wo möglich, lassen sich Modelle individuell konfigurieren. Ein Probesitzen vor Ort hilft dabei, die passende Lösung zu finden. Besonders wichtig für einen gesunden Rücken ist



Hula-Hoop: Kreisen Sie Ihr Becken 10x nach rechts und links. Nach und nach mit größeren Kreisbewegungen und Blick nach vorn. Fotos: ONGO



dynamisches Sitzen. Bewegung beim Sitzen kann die Bandscheiben entlasten, die Rückenmuskulatur aktivieren und zugleich Kreislauf sowie Konzentrationsfähigkeit unterstützen. Eine flexible Möglichkeit dafür sind bewegliche, höhenverstellbare Sitzhocker. Sie eignen sich je nach Ausführung für normale Tischhöhen oder als Stehhilfe – etwa bei den Schularbeiten, im (Home-)Office, in der Küche, beim Musizieren oder an einer Behandlungsliege.

Durch einen gerundeten Tellerfuß oder ein bewegliches Gelenk folgen diese Hocker den Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Das fördert eine aufrechte Haltung und mehr Flexibilität beim Sitzen. Unterschiedliche Sitzpolster ermöglichen zudem, den persönlichen Komfort zu wählen. Auch kurze stärkende oder entspannende Rückenübungen lassen sich zwischendurch auf einem Sitzhocker durchführen.

Kontakt und Öffnungszeiten

SITZEN ... und mehr: Ergonomische Sitzmöbel, Tische und Betten
Hüxterdamm 2 b, 23552 Lübeck
Telefon 0451 / 7 45 40
sitzen-und-mehr.de

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag:
12 bis 18 Uhr
Samstag: 12 bis 16 Uhr
sowie nach Vereinbarung

SITZEN

...und mehr

Ergonomische Sitzmöbel, Tische und Betten

Hüxterdamm 2b, Lübeck
Tel. 0451 / 7 45 40
sitzen-und-mehr.de

Di. – Fr. 12.00 – 18.00
Sa. 12.00 – 16.00
Parkhaus gegenüber

Zertifiziertes Fachgeschäft
AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ruge

Orthopädie Schuhtechnik
...da stehen Sie drin!

- Maßschuhversorgung
- Diabetiker-/Rheumatiker Versorgung
- Schuhschulung
- Kompressionsstrumpfversorgung
- Einlagen nach Maß
- Kindereinlagen
- Bandagen-/ Orthesen
- Komfortschuhe

Öffnungszeiten
Mo., Die., Fr. 8:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr
Mi. 8:00-13:00 Uhr, Do. 9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr
Sa. nach Vereinbarung

Raiffeisenpassage 5 · 23858 Reinfeld
Tel. 04533/6101661 · Fax. 04533/ 6101662
ruge-orthopaedie-schuhtechnik.de
Info@ruge-orthopaedie-schuhtechnik.de

THERAPIEHAUS

NUSSE GMBH

ERGOTHERAPIE
PHYSIOTHERAPIE
LOGOPÄDIE

Therapie wirkt

Unser Team hat differenzierte Therapieangebote für alle Altersgruppen

Kirchstraße 2
23896 Nüsse
Tel. 04543 8979882

info@therapie-sh.de
www.therapie-sh.de

VITANOVA

Das Gesundheitszentrum in Sterley

- WIR STELLEN EIN!**
- Osteopathie**
- Physiotherapie**
- freie Termine für Handtherapie**
Ergo nach Schlaganfall
Kinder-Ergotherapie
- Ergotherapie**
alle Altersklassen,
alle Verordnungen Haus- oder Heimbefehle möglich
- Training und Präventionskurse**

Termine und Informationen findest Du auf:
www.vitanova-sterley.de
Telefon: 04545 – 789 80

Alte Dorfstr. 15
23883 Sterley