

– Anzeige –

## Elektroschrott richtig entsorgen

Aktionswoche zum International E-Waste Day startet

**Sierksdorf (km).** Vom 6. bis 19. Oktober 2025 startet die bundesweite Aktionswoche rund um den International E-Waste Day, der am 14. Oktober stattfindet. Diese Initiative hat das Ziel, das Bewusstsein für die korrekte Entsorgung von Elektroschrott zu schärfen und zur Teilnahme an umweltbewussten Recyclingmaßnahmen zu motivieren.

### Elektroschrott: Eine der am schnellsten wachsenden Abfallarten

Elektroschrott gehört zu den am schnellsten wachsenden Abfallarten weltweit. In Deutschland fallen pro Person jährlich mehr als 20 Kilogramm Elektroschrott an – ein beunruhigender Wert, da nur rund 45 Prozent dieses Abfalls fachgerecht zurückgegeben wird. Der Rest landet entweder im Restmüll oder wird unsachgemäß entsorgt. Dabei enthalten viele Elektrogeräte wertvolle Rohstoffe, die recycelt werden können, und gleichzeitig gefährliche Stoffe wie Blei, Quecksilber und Cadmium, die bei unsachgemäßer Entsorgung eine Gefahr für die Umwelt darstellen. Dies kann langfristige Schäden an Boden und Wasser verursachen.

### Recycling von Elektroschrott: Ein wichtiger Beitrag zur Ressourcenschonung

Die korrekte Entsorgung von Elektroschrott ist ein wichtiger Schritt, um wertvolle Rohstoffe wie Gold, Kupfer und Silber wiederverwerten zu können. Diese Rohstoffe befinden sich in vielen Elektrogeräten – von kleinen Haushaltsgeräten bis hin zu Großgeräten und Unterhaltungselektronik. Besonders problematisch sind Geräte, die mit Lithium-Ionen-Akkus ausgestattet sind, wie z.B. Smartphones, Laptops oder Tablets. Diese Akkus dürfen nicht im Restmüll entsorgt werden, da sie beim falschen Umgang ein hohes Brandrisiko bergen und gefährliche Stoffe freisetzen können.

### Kostenfreie Entsorgung auf den ZVO Recyclinghöfen

Alte Elektrogeräte können kostenlos auf den drei ZVO Recyclinghöfen abgegeben werden. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort sorgen für eine fachgerechte Entsorgung und Recycling der Geräte und stehen für Fragen zur Verfügung. Besonders wichtig ist die richtige Entsorgung von Lithium-

ionen-Akkus. Diese sollten vor der Abgabe aus den Geräten entfernt werden, um ein sicheres Recycling zu gewährleisten. Sollte dies nicht möglich sein, müssen die Geräte mit einem Hinweis auf den eingebauten Akku bei dem ZVO Personal abgegeben werden.

>> Fortsetzung auf Seite 2

Auch online lesen: [www.der-kurier.info](http://www.der-kurier.info)

**Photovoltaik**  
**Dachdeckerei Friedrichsen**  
seit 2005 GmbH & Co KG  
Meisterbetrieb

**Ausführung sämtlicher Zimmerer-, Dachdecker und Bauklempnerarbeiten**

**Smarte Energielösungen - JETZT NEU - Photovoltaik**  
Lassen Sie sich gerne von uns beraten

Bei der Kirche • 23738 Riepsdorf • Tel. 0 43 63 - 15 70 • Mobil 0171 - 5 46 52 35  
dachdeckerei.friedrichsen@web.de

**Immobilienverkauf ist Vertrauenssache.**

**LB**

**FOCUS TOP IMMOBILIEN MAKLER 2025**  
Langner & Burmeister  
KIEL

**LANGNER | BURMEISTER Immobilien**

Plön 04522-8080800  
Kiel 0431-69105400  
www.langner-burmeister.de

**Oldenburg**  
**04361/3232**  
Heiligenhafener Chaussee 69

**Taxi Köhler**  
Für Sie erreichbar und fahrbereit  
zu jeder Tages- und Nachtzeit!  
> Krankenfahrten (sitzend) • Alle Kassen •  
> Dialyse- und Bestrahlungsfahrten

**Lensahn**  
**04361/3333**  
Oldenburger Straße 40, Sipsdorf

&gt;&gt; Fortsetzung von Seite 1

## Rückgabemöglichkeiten im Handel und kostenfreie Abholung

Neben den Recyclinghöfen gibt es auch im Handel zahlreiche Rückgabemöglichkeiten für Elektroschrott. Kleine Geräte können direkt im Fachhandel abgegeben werden. Für größere Geräte gilt: Sie müssen beim Kauf eines vergleichbaren neuen Geräts kostenfrei zurückgenommen

werden – dies gilt vor allem für Fachhändler mit einer Verkaufsfläche von über 400 Quadratmetern. Auch im Onlinehandel gibt es Rückgabemöglichkeiten, die beim Kauf eines neuen Geräts erfragt werden können. Bürgerinnen und Bürger des Kreises Ostholsteins haben außerdem die Möglichkeit, ihre großen Elektrogeräte einmal jährlich kostenfrei vom ZVO abholen zu lassen. Das entsprechende Abholformular steht auf der ZVO Website zur Verfügung.

## Elektroschrott korrekt entsorgen – ein wichtiger Beitrag für die Zukunft

Die ordnungsgemäße Entsorgung von Elektroschrott ist von entscheidender Bedeutung für den Umweltschutz. Durch Recycling können wertvolle Rohstoffe zurückgewonnen und umweltgefährdende Stoffe sicher entsorgt werden. Mit der Aktionswoche zum Inter-

national E-Waste Day soll die Bevölkerung ermutigt werden, sich aktiv am Recyclingprozess zu beteiligen und somit einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz und zur Ressourcenschonung leisten.

Weitere Informationen zur Entsorgung von Elektroschrott sowie zu den Abgabemöglichkeiten auf den ZVO Recyclinghöfen und der kostenfreien Abholung von Großgeräten sind auf der ZVO Website [www.zvo.com](http://www.zvo.com) zu finden.

### Beilagen-Hinweis

In Teilen dieser Ausgabe des Kuriers liegen folgende Prospekte bei:



Wir bitten freundlichst um Beachtung.

## Geänderte Sprechzeiten des Fachdienstes Bauordnung

**Eutin (as).** Ab dem 06.10.2025 bis zum Jahresende hat der Fachdienst Bauordnung des Kreises Ostholstein folgende Sprechzeiten: freitags von 8 bis 12.30 Uhr ohne Terminvereinbarung sowie an allen anderen Wochentagen nur nach vorheriger Terminvereinbarung mit der zuständigen Sachbearbeiterin / dem zuständigen Sachbearbeiter. Die Zuständigkeiten der Kolleginnen und Kollegen richtet sich nach dem jeweiligen Anliegen und der Gemeinde oder Stadt: <https://www.kreis-oh.de/ZuständigkeitennachBezirkenim-KreisOstholstein>

**Tierärztlicher Kleintiernotdienst**  
**0481 - 85 82 39 98**

**zu jeder Uhrzeit!**

## Mit spitzer Feder

von Klaus Ehlers

Tel. 0170/2100741 • [Ehlers.Klaus@t-online.de](mailto:Ehlers.Klaus@t-online.de)

## Eine besondere Schwiegermutter...

Über diesen Anruf war ich anfangs sehr erstaunt, habe mich dann aber doch sehr gefreut. Was traute mir diese Dame aus der Nähe von Oldenburg zu? Ihr Schwiegersohn wird nach 37 Jahren als Berufssoldat pensioniert. Und zu diesem Anlass wollte sie ihm gerne etwas Besonderes überreichen. Ihre Frage oder Bitte war jetzt, ob ich aus diesem Anlass etwas schreiben könnte. Sie liest seit vielen Jahren den Kurier und „Mit spitzer Feder“ enthalte immer so tolle Artikel, sagte sie mir. Deshalb bat sie mich nunmehr um „Mithilfe“. Als ich ihre Frage bejahte, schickte sie mir den Lebenslauf und den Werdegang ihres Schwiegersohnes bei der Bundeswehr. Dazu noch einige Fotos seiner Eltern, seiner Schwiegereltern und vom zukünftigen Pensionär mit seiner Frau. Und jetzt war ich gefragt. Ich kannte weder die Schwiegermutter noch den Schwiegersohn. Aber weil ich ihre Idee so gut fand und sie über ihren Schwiegersohn nur lobende Worte fand, fing ich an zu schreiben.

Insgesamt wurden es 31 Seiten. Mit zahlreichen Fotos und einigen lustigen und humorvollen Illustrationen. Alles in einer besonderen Mappe mit einzelnen Seiten sortiert. Mir hat diese Arbeit richtig Spaß bereitet. Mein Ansporn dabei war, dass sich eine Schwiegermutter solche Gedanken bei der Pensionierung ihres Schwiegersohnes macht! Sie war mächtig stolz auf ihn und schilderte ihn als familiär, hilfsbereit, fleißig, kameradschaftlich und er war mit Leib und Seele Soldat. Da kann man doch wirklich nicht nein sagen, wenn eine Schwiegermutter solch nette Worte findet. Der Schwiegersohn kann allerdings auch mächtig stolz auf seine Schwiegermutter sein, denn so etwas gibt es nicht alle Tage...

### IMPRESSUM DER KURIER AM WOCHENENDE



**DER KURIER am Wochenende**  
**BURG-VERLAG GmbH & Co. KG**  
Am Rathslund 3 • 23758 Oldenburg  
Tel. 04361/62011-0 • Fax 04361/62011-44  
[www.der-kurier.info](http://www.der-kurier.info) • [info@der-kurier.info](mailto:info@der-kurier.info)  
**Öffnungszeiten:** Mo., Di., Do. 8:30 - 17:00 Uhr  
Mi. 8:30 - 15:00 Uhr • Fr. 8:30 - 14:00 Uhr

**Vertrieb/Verteilung:** Tel. 04361/62011-10 oder 62011-16  
**Auflage** 20.000 Exemplare  
**Druck** Druckhaus Walsrode GmbH & Co. KG

Mit Namen und Buchstaben gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Für die angegebenen Anzeigen wird keine Haftung übernommen. Die von uns entworfenen Anzeigen und Texte bleiben auch nach Veröffentlichung unser Eigentum.

Jede Verwendung - insbesondere Ablichtung, Vervielfältigung oder Abdruck bedarf unserer ausdrücklichen Zustimmung. Anzeigen, die in der Gestaltung nicht die Zustimmung des Inserenten finden, werden nicht ersetzt. Nur Anzeigen mit sinnentstellenden Fehlern werden in der folgenden Ausgabe mit der Richtigstellung veröffentlicht.

**Fertige Druckvorlagen bis Donnerstag 12.00 Uhr (Anzeigen & Redaktion)**

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie um einen Hinweis unter Angabe Ihrer Anschrift per E-Mail an diese Adresse: [vertrieb@burg-verlag.info](mailto:vertrieb@burg-verlag.info), damit wir unsere Zusteller davon in Kenntnis setzen können. Ideal wäre auch einen Aufkleber auf Ihrem Briefkasten mit dem Hinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de)

#### UNSERE PARTNER:

**der reporter Oldenburg**  
Am Rathslund 3 • 23758 Oldenburg  
Tel. 04361/62011-0 • Fax 04361/62011-44  
[info@derreporter.com](mailto:info@derreporter.com)

**der reporter Eutin, Plön, Preetz**  
**BURG-VERLAG GmbH & Co. KG**  
Tel. 04521-7011-0 • Fax 04521-701133  
[anzeigen@der-reporter.info](mailto:anzeigen@der-reporter.info)

**der reporter Fehmarn**  
**Stüben-Verlag+Werbung**  
Tel. 04371-8627-0 • [info@reporter-fehmarn.de](mailto:info@reporter-fehmarn.de)  
**der reporter Neustadt**  
**Balticum-Verlag+Werbung**  
Tel. 04561-5170-0 • [info@der-reporter.de](mailto:info@der-reporter.de)

**Probsteer**  
**BURG-VERLAG GmbH & Co. KG**  
Tel. 0800-4540111 • Fax 04361/62011-44  
E-Mail: [info@probsteer.de](mailto:info@probsteer.de)

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Schleswig-Holstein



**116 117** täglich 24 Std. besetzt

**Anlaufpraxis: AMEOS Klinikum Oldenburg**  
Mühlenkamp 5, 23758 Oldenburg

**Nebensaison (November bis März)**

Mi. und Fr.: 17 bis 21 Uhr

Sa., So. und Feiertag: 10 bis 15 Uhr

**Hauptsaison (April bis Oktober)**

Mi. und Fr.: 17 bis 21 Uhr

Sa., So. und Feiertag: 10 bis 14 Uhr und 17 bis 20 Uhr

**Aktuelle Öffnungszeiten auch unter [www.116117.de](http://www.116117.de)**

# 8 Jahre Studio-Praxis CMactive in Lütjenburg

**Lütjenburg (cm).** Am 8. Oktober gibt es seit nunmehr 8 Jahren das kleine aber feine Studio-Praxis von Christian Münchow direkt am Lütjenburger Marktplatz, aber es ist enorm, was für ein großes Angebot sich hinter den Türen verbirgt. Der zertifizierte Personaltrainer, Fitness Fachwirt und EMS Trainer – um nur einige der erlernten Fähigkeiten zu nennen – bietet das Training nicht nur für die Fitness an, sondern auch auf therapeutischer Basis bei neurologischen Krankheitsbildern wie zum Beispiel Parkinson, Schlaganfallpatienten oder Krebserkrankungen, um den Muskelverfall zu verhindern. Das System, welches hier zur Anwendung kommt, wurde von Medizinern entwickelt. Der Herzchirurg und Chefarzt Prof. Dr. Fritzsche erkannte Schwächen in den herkömmlichen EMS-Technologien und war maßgeblich an der Entwicklung des EasyMotionSkin beteiligt. Christian Münchow ist aber im



**Seit 8 Jahren mitten im Zentrum von Lütjenburg: EMS Training und Therapie mit Christian Münchow (im Bild links) und seit Neuestem unterstützt von Dean Wohlert.**  
Fotos: Corinna Mielke

von EMS erfahren. Das bietet sich beispielsweise nach einer Operation an, sobald die Wundheilung abgeschlossen ist, kann man dann bereits im Liegen mit der Stimulation beginnen. Das

effektive Training wird nämlich mit den EasyMotionSkin Anzügen (= Elektro Muskelstimulation) durchgeführt. Die auf die Haut übertragenen Stromspannungen reizen Nerven und Muskeln, so dass eine Kontraktion stattfindet. Eine Trainingseinheit von 20 Minuten ist gleichzusetzen mit bis zu drei Stunden Training in einem herkömmlichen Studio. Mittlerweile hat sich Christian Münchow einen festen Kundestamm aufgebaut, seine Kunden schätzen die persönliche Atmosphäre, da niemals mehr als zwei Personen gleichzeitig trainieren und natürlich, dass der Trainer immer für Fragen bereitsteht und das Training begleitet. Auch die Altersstruktur ist bunt gemischt: es kommen Sportler, aber auch Senioren, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Übrigens, ganz neu an Bord ist seit dem 01.06.2025 Dean Wohlert und verstärkt das Team um Christi-

an Münchow. Dean absolviert hier sein Studium der staatlich

anerkannten DHfPD zum Fitness Ökonom, sein EMS Trainer Zertifikat hat er bereits erworben. Wer nun vielleicht denkt, dass es sich nur wieder um eine neumodische Kurzzeiterfindung handelt, liegt weit daneben: wie schon eingangs erwähnt, wird diese Methode auch von Medizinern befürwortet und schon 4000 vor Chr. nutzten die alten Ägypter elektrische Impulse, um Schmerzen und andere Leiden zu bekämpfen. Da sie nicht über die heutige Technik verfügten, kamen damals Zitterwelse und Zitterrochen zum Einsatz. Aber auch bei diesem Training steht die Kontinuität allem voran „Fitness kommt nicht von allein, man muss sie sich erarbeiten, ist die oberste Prämisse, das sage ich auch stets meinen Kunden“, so der Studioinhaber Christian Münchow.



**Hereinspaziert: Christian Münchow und Dean Wohlert freuen sich, Sie am 08. Oktober zum Tag der offenen Tür begrüßen zu dürfen und alle Ihre Fragen rund um das EMS Training und Therapie beantworten zu dürfen.**

ersten Schritt zunächst einmal wichtig, sich einen Eindruck von der körperlichen Gesamtkonstitution zu machen, bevor es ans Training geht. Erst danach wird festgelegt, welches Training für die jeweilige Person optimal ist. Der Kunde kann an Geräten trainieren, oder aber zunächst im Liegen die Vorteile

erfahren. Das bietet sich beispielsweise nach einer Operation an, sobald die Wundheilung abgeschlossen ist, kann man dann bereits im Liegen mit der Stimulation beginnen. Das effektive Training wird nämlich mit den EasyMotionSkin Anzügen (= Elektro Muskelstimulation) durchgeführt. Die auf die Haut übertragenen Stromspannungen reizen Nerven und Muskeln, so dass eine Kontraktion stattfindet. Eine Trainingseinheit von 20 Minuten ist gleichzusetzen mit bis zu drei Stunden Training in einem herkömmlichen Studio. Mittlerweile hat sich Christian Münchow einen festen Kundestamm aufgebaut, seine Kunden schätzen die persönliche Atmosphäre, da niemals mehr als zwei Personen gleichzeitig trainieren und natürlich, dass der Trainer immer für Fragen bereitsteht und das Training begleitet. Auch die Altersstruktur ist bunt gemischt: es kommen Sportler, aber auch Senioren, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Übrigens, ganz neu an Bord ist seit dem 01.06.2025 Dean Wohlert und verstärkt das Team um Christi-

## 8 Jahre CMactive

... das feiern wir mit einem Tag der offenen Tür  
mit Sekt und Snacks

**am 08. Oktober 2025 von 14.00 - 19.00 Uhr.**

Auf jeden **Neuabschluss** gibt es  
an diesem Tag **8% Rabatt** auf den  
Jahresbeitrag.

VIP Personaltraining  
**Christian Münchow**

Markt 5 | 24321 Lütjenburg | Tel. 04381 - 4 16 40 12

Gebr. Schüller GmbH

HEIZUNG • SANITÄR • SOLARANLAGEN  
BIOMASSE

**Rainer Grage**  
Niederlassung Göhl

**Notdienst:**  
**0173-630 55 99**

Auf dem Sonnenhügel 2  
23758 Göhl  
grage@schueller-eutin.de

Telefon 04361 - 620 22 15  
Mobil 01575 - 440 13 31

Kundendienstmonteure (m/w/d)  
gesucht

# WIR SIND MITGLIEDER DER WIRTSCHAFTS VEREINIGUNG HANDWERK – HANDEL UND GEWERBE E.V.



**bauXpert  
Dittmer**

**DRAUßEN  
ZU HAUSE!**

Gartenhäuser, Carports,  
Zäune und Pavillons

- Beratung
- Aufmaß
- Lieferung

Am Kneisch 2, 24321 Lütjenburg  
Tel.: 04381 / 4056 – 0  
info@bauXpert-dittmer.com  
www.bauXpert-dittmer.com

# Lütjenburg

## Aktiv für Lütjenburg im und mit dem Seniorenbeirat

**Lütjenburg (nd).** Sie sind über 60 Jahre alt und haben ihren Wohnsitz in Lütjenburg? Sie möchten in einem Team die Arbeit für die älteren Mitbewohnerinnen und Mitbewohner Lütjenburgs unterstützen? Dann heißen wir Sie als Mitglied im Seniorenbeirat Lütjenburg herzlich willkommen und freuen uns auf Ihre Mitarbeit. Wir sind ein städtisches Gremium mit ehrenamtlichen Vertretern und Vertreterinnen und beraten die Politik und die Verwaltung in Fragen der älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen.

Ebenso unterstützen wir das soziale Miteinander durch einen jährlichen Veranstaltungskalender. Dieser wird einerseits durch Vereine, Institutionen und Privatpersonen mit Leben erfüllt, desgleichen trägt auch der Seniorenbeirat mit eigenen Veranstaltungen zum vielfältigen Angebot bei. Auch ein ge-

nerationsübergreifendes Miteinander wird durch die Teilnahme am Kinderferienpass erzielt. So möchten wir erreichen, dass sich die Stadt Lütjenburg auch für die ältere Generation lebens- und liebenswert erhält. Wir treffen uns einmal im Monat und besprechen die anstehenden Themen und die Einsätze zum Veranstaltungskalender.

Ende Oktober steht wieder die Neubesetzung des Seniorenbeirats für die nächsten drei Jahre bis 2028 an. Dafür möchten wir aufrufen und werben. Ihre Mitarbeit wird gesucht und wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie im Team des Seniorenbeirats begrüßen dürften. Bitte sprechen Sie uns an: Frau Dohrmann im Rathaus, Oberstr. 7 in Lütjenburg, Tel.: 04381/402022 oder Helmut Kuhlmann/ Vorsitzender Seniorenbeirat, Tel.: 04381/9039564.



## HASENBERG ZIMMEREI & HOLZBAU

Ihr Meisterbetrieb für Qualität und Zufriedenheit

- Neubau
- Überdachungen und Vordächer
- Energetische Dachsanierung
- Terrassen und Balkone
- Dachflächenfenster
- Carports und Garagen
- Dachdeckerei
- Gauben und Dachstühle
- Innenausbau
- Fassaden

Gerne beraten wir Sie und erstellen ein kostenloses Angebot für Ihr Projekt.  
Tel.: 04381 91 90 60 9 • Mobil: 0176 7060 52 03  
Mail: zimmeri-holzbaue-hasenberg.de



Im Urlaub? Nutzen Sie unseren kostenlosen  
Hol- und Bringservice

### Autohaus Doose Lütjenburg

Gewerbegebiet Bunendorp 6  
24321 Lütjenburg, ☎ 043 81-40 43-0  
www.autohaus-doose.de



Mercedes-Benz



Ford-Partner

### Autohaus Johannes Seemann GmbH

Hindenburgstraße 17 • 24321 Lütjenburg

☎ (0 43 81) 4 01 60

www.autohaus-seemann.de • fahrzeuge@autohaus-seemann.fsoc.de

- DAT - Kostenvoranschläge
- KFZ-Unfallinstandsetzung
- KFZ-Reparaturen aller Art
- Zeitwertgerechte Reparaturen
- Reifendienst, Rädereinlagerung, Achsvermessung
- KFZ-Waschstraße und Aufbereitung
- Neuwagen, Mietwagen, Dienstwagen
- Jahreswagen, Gebrauchtwagen, EU-Neufahrzeuge

**Abschlepp-  
dienst und  
Pannenhilfe**  
behördlich  
anerkannt und  
zertifiziert!

ADAC  
Mobilitäts-  
partner



## REWE

Stephan Matthies oHG  
Gildenplatz 4 • 24321 Lütjenburg

**Mo. – Sa.  
7 – 21.30 Uhr**

April – Oktober sonntags von 11 – 17 Uhr geöffnet



## Ausflug mit dem Blekendorfer Seniorenbeirat: Blick auf Lübeck von der Wasserseite

**Gemeinde Blekendorf** (ggw). Am Freitag, den 10.10.2025, nachmittags, lädt der Blekendorfer Seniorenbeirat Seniorinnen und Senioren der Gemeinde zu einem besonderen Ausflug nach Lübeck ein: Nach gemeinsamer Anreise mit dem Bus geht es an Bord der „Maria Stühff“. Auf der historischen Hafenbarkasse wird Kapitänin Gabriele Stühff bei einer einstündigen Rundfahrt um die Altstadtinsel ein lebendiges Bild der Stadt und ihrer Geschichte bis in die Neuzeit entwerfen, gespickt mit vielen interessanten Details und Einblicken. Die

Tour beginnt entlang der kleinen Stadthäfen, führt zum Hafen und dann weiter über einen Abschnitt des Elbe-Lübeck-Kanal und um die romantische Lachswehrinsel herum zum Domviertel und Malerwinkel. Die Kosten für Bus und Rundfahrt werden vom Seniorenbeirat übernommen.

Für Kaffee und Kuchen an Bord des Schiffes wird um eine Spende gebeten. Weitere Informationen und Anmeldung bei Martha Lühr unter 04381-9687, oder via E-Mail an [seniorenbeirat-blekendorf@mail.de](mailto:seniorenbeirat-blekendorf@mail.de).



**Heizungs- und Sanitärtechnik Solaranlagen**

**Hinrich Kühl** Tel. (0 43 81) 40 40 70  
GmbH & Co. KG Fax (0 43 81) 40 40 766  
[www.hinrich-kuehl.de](http://www.hinrich-kuehl.de)

24321 **Lütjenburg**  
Oldenburger Straße 29a





**Reparatur Sanierung Neubau**

**Holstein-Dach**  
David Krause Dachdeckermeister

Holstein-Dach · Bunendorp 10 · 24321 Lütjenburg  
[info@holstein-dach.de](mailto:info@holstein-dach.de) · 0173-7208910  
[www.holstein-dach.de](http://www.holstein-dach.de) · 04381-4169122



**ELEKTRO-TECHNIK Lenkewitz** GmbH

Am Hopfenhof 4a  
24321 Lütjenburg  
Telefon 0 43 81/59 91  
Fax 0 43 81/59 90  
[www.elektro-lenkewitz.de](http://www.elektro-lenkewitz.de)

# Tischlerei BOCK

- über 125 Jahre -

**Bau-Möbel-Innenausbau**

|                                            |                                  |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| ☞ Fenster und Türen in Holz und Kunststoff | ☞ Laminat- und Parkettfußböden   |
| ☞ Wand- und Deckenverkleidungen            | ☞ Altbauanierung und Reparaturen |
| ☞ Treppen - Einbaumöbel                    | ☞ Massivdielen                   |

24321 Lütjenburg • Am Hopfenhof 6 • Tel. 043 81/7700 • Fax 043 81/75 09  
[www.tischlerei-bock.de](http://www.tischlerei-bock.de)



**OSTSEE WERKSTATT**

Bunendorp 10 | 24321 Lütjenburg  
Tel. 04381 - 4149915  
[info@ostseewerkstatt-gmbh.de](mailto:info@ostseewerkstatt-gmbh.de)

Kfz-Meisterbetrieb





*Ihre Camper Spezialisten*

OHLA-AUTOMOBILE GmbH  
Kieler Strasse 29 - 24321 Lütjenburg - 0 43 81/40 57 0



# Lütjenburg und Umgebung



## Wir feiern Erntedank in Lütjenburg, Hohwacht und Panker!

### Lütjenburg (mc).

Der Herbst ist da! Die Ernte ist eingefahren. Die Kirchen werden festlich mit Obst, Gemüse und Getreide geschmückt und natürlich hängen auch die Erntekronen dort.

Kommen Sie zu unseren Erntedankgottesdiensten am Sonntag, 5. Oktober 2025 um



09.30 in der St. Michaeliskirche in Lütjenburg, um 11.00 Uhr in der St. Jürgenkirche in Hohwacht und in der Schlosskapelle in Panker.

Der Gottesdienst in Panker wird ebenfalls in hochdeutscher Sprache stattfinden und nicht wie angekündigt auf plattdeutsch.

Wir freuen uns auf viele Gottesdienstbesucher und -besucherinnen!

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge/Designbeläge
- Fassadenbeschichtung
- Sanierputzsysteme
- Stuckdekore

**SVEN FREITAG**  
MALERMEISTER

Stiller Winkel 15a · 24321 Giekau  
Tel.: 04381/4245 · Fax: 415255  
Mobil: 0173/6025526  
info@malermeister-freitag.de

www.malermeister-freitag.de

## SOZIALE DIENSTE FÜR LÜTJENBURG UND UMGEBUNG

**Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige e.V.**  
Manfred Deiter, Tel. 0171-6538049,  
Lotse im Lotsennetzwerk Schleswig-Holstein,  
www.lotsennetzwerk.lssh.de;  
Bärbel Runge, Tel. 0174-6569624;  
Maren Böttcher, Tel. 01575-0394848;  
Pastor i. R. Harms, Tel. 04381-8585.  
Treffen jeden Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr im  
Gemeindehaus Wehdenstr. 14, 24321 Lütjenburg  
shg-luetjenburg@gmx.net  
www.shg-luetjenburg.de  
www.gib-mir-einen-lotsen.de

**Gespräche - Leben mit Krebs!**  
**Gesprächsgruppen:** Lütjenburg, jeden 1.  
Dienstag im Monat, Start 15:30 Uhr, DRK  
Treffpunkt, Plöner Str. 29, Sabine Bormann,  
Antje Boll, E-Mail: drk.luetjenburg@t-online.de  
Tel. 04381-4153277 oder 04383-855

**Seniorenbeirat**  
Helmut Kuhlmann (Vorsitzender)  
Pankerstraße 16, 24321 Lütjenburg,  
Telefon 04381-9039564  
Peter Knobloch (1. stellv. Vorsitzender)  
Hochmode 27a, 24321 Lütjenburg,  
Telefon 04381-7414

**Regionalgeschäftsstelle BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.**  
Gemeinnütziger Träger von Rehakliniken  
Kampstraße 2, 23714 Malente,  
Sprechstunden auch Tel. 04523-1634  
oder nicole.janner@bdh-reha.de

**SC Lütjenburg**  
Dagmar Stabenow, 04381-5554

**Brücke SH**  
Telefon 04522-5085 0  
ploen@bruecke-sh.de

**Schiedsmann für die Stadt und Umlandgemeinden**  
Sven Hansen, Hein-Lüth-Redder 1,  
24321 Lütjenburg, Tel. 04381-9764  
Stellv. Schiedsmann  
Volker Schütte-Felsche  
Emkendorfer Weg 52, 24321 Tröndel  
Tel. 04381-418200

**Familienzentrum Lütjenburg**  
**SOS-Familientreffpunkt**  
Koordinator Heinke Zurheide  
Amakermarkt 1-3, 24321 Lütjenburg  
Telefon: 0176-12606859  
heinke.zurheide@sos-kinderdorf.de  
**Diakonisches Werk des Kirchenkreises Plön-Segeberg GmbH**  
Friedrich-Speck-Str. 10a, 24321 Lütjenburg  
Tel.: 04381-66 67, Fax: 04381-40 93 90  
erziehungsberatung.lb@diakonie-ploe-se.de  
www.diakonie-ps.de

**Wichtige Telefonnummern/Notdienste**  
**Notruf Polizei 110**  
**Notruf Feuerwehr/Rettungsdienst 112**  
Polizei in Lütjenburg 04381-906 331,  
ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117,  
Gift-Notruf (erste Hilfe) 030-19240

Wenn Sie als gemeinnütziger sozialer Dienst hier mit aufgeführt werden wollen, setzen Sie sich mit uns in Verbindung unter: 04361 / 62011-0

## Öffentliche Sitzung des Lütjenburger Seniorenbeirats

**Lütjenburg (nd).** Am Montag, 6.10.2025 findet um 9.30 Uhr im Rathaus, Sitzungszimmer, eine öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates statt, zu der Sie hiermit eingeladen werden. Auf der Tagesordnung stehen folgende Punkte: Begrüßung und

Feststellung der Beschlussfähigkeit, Genehmigung der Niederschrift der letzten Sitzung, Veranstaltungskalender 2025, Stand Seniorenbeiratswahl 2025, Mitgliederversammlung LSR, Bericht von den Ausschüssen und Verschiedenes.

## Heimatbund lädt zum Liederabend ein

**Lütjenburg (ms).** Am Donnerstag, den 9. Oktober 2025, um 19.30 Uhr findet in der „Alten Schmiede“, Oberstraße 21a – wie alljährlich – die Veranstaltung: „Seeweisen und andere windige Geschichten“ statt. Der Schleswig-Holsteinische Heimat-

bund, OV Lütjenburg lädt hierzu gemeinsam mit der Lütjenburger Liedertafel ein.

Es werden Lieder, vor allem von der Küste, im Wechsel mit Geschichten vorgetragen. Es darf gerne mitgesungen werden! Der Eintritt ist frei!

## „Wat Fiete so vertellt“

### Strip in'n Fleeger

Dat is för de Mitflegers vun Moskau na London en grote Över-raschung west un jüst de Mannslüüd hebbt wull düchdig keken. Unvermoden is en Fruu in den Fleeger opstahn, hett sik na un na uttrucken un sik mit erotische Dänz an de Mannslüüd ransmeten. Se weer en 39 Jöhren ole Tatarin un harr wull to veel Wodka drunken. Nu hett dat Personal vun den Fleeger överlegt, wat se maken schulln. Se hebbt sik denn mit ehr Vorgesetzten beraten un de hebbt se denn Bescheed geven: Rutsnieten güng je nich un so hebbt se den Airbus wedder ümdrehen laten un sünd wedder na Moskau torüchflogen. Un as dor wedder landet weren, hett de Polizei de Fruu affholt, se is erstmol to Utnüchtern in den Knast komen un denn wegen „Rowdytum“ vör Gericht kamen. Un all de Unkosten vun dat Hen un Her hett se ok betohlen müsst.

– Anzeige –

„Fiete“ gibt es jetzt als kleines Buch

„99mol-een Minuut op Platt“

beim Autor über whatsapp: 01577 450 4867 oder bei der Touristinfo Lütjenburg, Markt 4 (Preis 10 €).

## Frischer Wind im **FRISEURSALON WAUTER** in Lütjenburg

Unser Salon hat Zuwachs bekommen - und das bedeutet:

**mehr freie Termine, weniger Wartezeit! Ob Schnitt, Farbe oder Styling - wir sind bereit, Sie kurzfristig zu verwöhnen.**

Jetzt anrufen - Ihr neuer Look wartet schon!

**FRISEURSALON WAUTER** - Inh. Beate Bauer  
Am Brunnenstieg 6 | 24321 Lütjenburg | Tel. 04381 - 1345



## Sozialer Tag an der Waldorfschule in Ostholstein

**Lensahn (ik).** WOW-Day steht für Waldorf One World. Einmal im Jahr engagieren sich Schülerinnen und Schüler einen Tag lang für Waldorfinitiativen in aller Welt. Durch künstlerische Aktivitäten oder Eintages-Arbeitsplätze o.ä. sammeln engagierte Kinder und Jugendliche Geld für die Waldorfeinrichtungen, die dringend Hilfe benötigen. Die Schüler lernen dabei nicht nur, sich für eine fremde kulturelle Welt zu interessieren und sich für andere zu engagieren, sondern erleben auch wie es ist, sich allein oder gemeinschaftlich zu organisieren und eigene Ideen im Konkreten umzusetzen. Damit Helfen ein Gesicht hat, unterstützt die Waldorfschule seit Jahren das Shanti Projekt in Nepal, denn die Gründerin Marianne Grosspietsch, kommt einmal im Jahr die Schule in Lensahn besuchen, um den Schülerinnen und Schülern Bilder und Videos zu zeigen und zu berichten wie und wo ihr erarbeitetes Geld, im letz-

ten Jahr geholfen hat. In Lensahn gehen an dem festgelegten Tag die Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 12 in einem Betrieb oder bei Freunden und Verwandten arbeiten, sie spenden dann 100% ihres Lohnes. Die unteren Klassen überlegen sich ein gemeinsames Projekt, so war z. B. die 2. Klasse im Wildpark in Malente Eicheln und Kastanien sammeln und die 3. Klasse auf Hof Klostersee in der Apfelelmte tätig. Auch die Kleinen können dann schon stolz rechnen, was sie an diesem Tag geleistet haben. Denn bei Shanti in Kathmandu wird jeden Tag Brei zubereitet und abends in den Slums verteilt, viele Familien mit Kindern sind auf diese Armenspeisung angewiesen. Für 1 Euro bekommt ein Kind eine satt machende Mahlzeit. Wenn dann aus Nepal ein Paket, mit gebastelten Friedens-tauben, als Dankeschön an die deutschen Brüder und Schwestern kommt, schließt sich für die Kinder der Kreis. Die Waldorf-



Foto: hfr

schule in Lensahn bedankt sich herzlich bei allen regionalen Betrieben, bei Freunden und Verwandten, die den Schülerinnen und Schülern einen Arbeitsplatz ermöglicht haben und zum Gelingen des Sozialen Tages beigetragen haben. Obwohl die Waldorfschule in Lensahn im Verhältnis eine kleine Schule

ist, hat sie im Jahre 2020 den Höchstwert von etwas über 8300 Euro Spenden am Wow Day erarbeitet, ohne Hilfe wäre das nicht möglich. Es ist sowohl für die Lehrkräfte als auch für die Eltern eine Freude, mit welchem Engagement die Kinder diesen Tag bestreiten, wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Jahr.

## Vollsperrung L231 Rüting bis Gosdorf

**Lensahn (kb).** Aufgrund des Neubaus des Radweges zwischen Rüting und Grube ist die Strecke von Rüting bis Gosdorf ab dem 06.10.2025, voraussichtlich bis zum 30.05.2026 voll gesperrt.

Hierbei handelt es sich um den ersten Abschnitt des Vorhabens. Die Umleitung führt über die L58, B501 sowie L231 und wird entsprechend ausgeschildert.

- Anzeige -

## Skat und Kniffeln in Lensahn

**Lensahn (ks).** Im Sportlerheim des TSV Lensahn findet am 10. Oktober 2025 ab 18.30 Uhr ein Skat- und Kniffelabend statt. Parkmöglichkeiten gibt es vor dem Waldschwimmbad. Eine Anmeldung wird bis zum 7. Oktober 2025 unter 0152/05634660 erbeten. Die Veranstalter wünschen sich eine rege Beteiligung, es geht wieder um großartige Fleischpreise.

**Reparaturen aller  
Fabrikate!**

**AUTO ESTERMANN**

Inh. Stefan Balzereit e.K.

**FIAT - Service - Partner**  
**PKW-, Transporter-,  
Wohnmobil-Service**  
**Werkstattbetreuung  
aller Fabrikate**

**Unfallinstandsetzung  
DEKRA-Prüfstützpunkt  
Glasschaden Instandsetzung**

Lübecker Str. 30 · 23738 Lensahn  
Tel. 04363/2011 · Fax 04363/2012

**Speziell Fiat Service**

**Bei Kribbeln, Brennen  
und tauben Füßen**

**Beratungstag\***  
zum Thema „Polyneuropathie“  
(auch telefonisch möglich)

**Di. 14.10.2025**

**Jetzt anmelden und  
Testangebot sichern!**

**04363 - 9 05 50 40**

\*keine Diagnostik

**Wagrien-Apotheke**

Apothekerin Dörte Rehmert e.Kfr.

**Eutiner Str. 8-10 | 23738 Lensahn**

Mo. - Fr. 08.00 - 13.30 & 14.30 - 18.30 Uhr  
Sa. 08.00 - 12.30 Uhr



# Oldenburg in Holstein und Umgebung



- Anzeige -

## Weiterhin Disco-Events für Kinder und Jugendliche

**Kreisjugendring Ostholstein und Milbrodt Events  
setzen erfolgreiche Zusammenarbeit fort**

**Oldenburg in Holstein (gfe).** Der Kreisjugendring Ostholstein organisiert in Kooperation mit Milbrodt Events weiterhin Disco-Events für Kinder und Jugendliche in Oldenburg i.H. und Umgebung. Mit diesen Veranstaltungen für junge Menschen aus Ostholstein, soll ein besonderer Ort zum Feiern, Tanzen und Zusammenkommen geboten werden – kostengünstig und in einem geschützten Rahmen. Die Zusammenarbeit zwischen dem Kreisjugendring, vertreten durch die Vorsitzende Gabriele Freitag-Ehler, und Herrn Gerrit Milbrodt besteht bereits seit vielen Jahren. Herr Milbrodt stellt seine Räumlichkeiten regelmäßig kostenlos zur Verfügung und unterstützt damit aktiv die Jugendarbeit in der Region. „Uns ist wichtig, dass auch Kinder und Jugendliche, deren Familien nicht die Mittel für große, teure Veranstaltungen haben, die Möglichkeit bekommen, unbeschwert zu feiern“, betont Gabriele Freitag-Eh-

ler. „Die Disco-Events sind nicht nur Freizeitangebote, sondern haben auch einen klaren pädagogischen Effekt: Die Jugendlichen lernen, respektvoll miteinander umzugehen, Gemeinschaft zu erleben und Verantwortung zu übernehmen.“ Ein besonderes Highlight ist, dass diese Veranstaltungen von Jugendlichen für Kinder und Jugendliche organisiert werden, deswegen suchen wir auch immer wieder neue Leute, die Spaß daran haben, uns zu unterstützen und solche Sachen mitzuorganisieren. Also wer Lust hat, bitte melden! Die Veranstaltungen erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit und bieten eine wertvolle Ergänzung zu den bestehenden Freizeitmöglichkeiten in Oldenburg. Auch künftig sollen regelmäßig neue Termine stattfinden. Für weitere Informationen und Termine wenden Sie sich bitte an: Kreisjugendring Oldenburg e.V., Gabriele Freitag-Ehler, Tel: 0173/6046803.



Foto:hfr

## Mitgliederversammlung des Schulvereins der Grundschule am Wasserquell e.V.

**Oldenburg in Holstein (cg).** Der Vorstand lädt herzlich alle Mitglieder und Interessierte unseres Schulvereins am 13.10.2025 um 19.00 Uhr zur Mitgliederversammlung ein. Die Versammlung

findet als Präsenzveranstaltung in den Räumlichkeiten der Grundschule am Wasserquell in Oldenburg statt. Der Vorstand freut sich zahlreiche Teilnahme.

## RetroGaming jetzt dauerhaft in der Stadtbücherei

**Oldenburg in Holstein (hm).** Die Stadtbücherei Oldenburg in Holstein erweitert ihr beliebtes Angebot im Bereich Konsolenspiele. Ab sofort steht den Besucherinnen und Besuchern ein Nintendo DS XL zur dauerhaften Ausleihe bereit. Ursprünglich konnte die Stadtbücherei die Nintendo Konsole nur im Rahmen eines Retro-Gaming-Austauschbestands von Bibliotheken SH anbieten. Die Resonanz war jedoch so überwältigend, dass nun ein eigener Nintendo DS XL angeschafft wurde. Neben den modernen Konsolen Nintendo Switch und Nintendo Switch 2 kann nun auch dieser Klassiker für jeweils zwei Wochen entliehen werden. Natürlich dürfen dabei die beliebten Spieleklassiker nicht fehlen. Von Abenteuern wie Super Princess

Peach, Mario & Luigi: Abenteuer Bowser und Professor Layton bis hin zu Puzzle-, Action- und Aufbauspielen, wie Anno – Erschaffe eine neue Welt, Lego Batman oder Harvest Moon DS, ist für jede Altersgruppe etwas dabei. „Mit dem Nintendo DS XL erweitern wir unser Gamingangebot um eine weitere coole Konsole. So können auch Games abseits der aktuellen Titel entdeckt werden. Abwechslungsreich, spannend und definitiv nicht langweilig. Der große Andrang zeigt: RetroGaming kommt richtig gut an!“, sagt das Team der Stadtbücherei. Alle Interessierten können die Retrokonsole ab sofort in der Stadtbücherei ausleihen. Eine Übersicht aller verfügbaren Spiele gibt es direkt vor Ort oder auf dem Onlinekatalog der Stadtbücherei.

## Goldankauf

**OLDENBURG**

**Dienstag & Donnerstag  
11.00 - 17.00 Uhr**

**Kuhtorstraße 15  
23758 Oldenburg**



**Becker Edelmetalle  
Kay Becker**

**Telefon: 0152-36778783  
www.beckergoldankauf.de**



- Anzeige -

## Neue große Matschküche sorgt für strahlende Kinderaugen

**Oldenburg in Holstein (ml).** Große Freude herrschte bei den Kindern des Kindergartens Pries-terwiese, als die neue, große Matschküche endlich eingeweiht werden konnte.

Möglich wurde diese besondere Anschaffung dank einer großzügigen Spende der Ulbricht Stiftung. Mit Töpfen, Pfannen, Schüsseln und reichlich Fantasie können die Kinder nun nach Herzenslust matschen, mischen und kochen.

Das Spiel an der frischen Luft fördert nicht nur Kreativität und soziale Kompetenzen, sondern auch die Freude

am gemeinsamen Entdecken. „Die Matschküche ist ein echter Gewinn für unsere Einrichtung. Wir danken der Ulbricht Stiftung herzlich für die Unterstützung“, betonte Melanie Lorenz (Kindergartenleitung). Schon bei der Einweihung zeigte sich, wie begeistert die Kinder ihr neues Spielgerät annehmen: Mit leuchtenden Augen und verschmierten Händen entstanden sofort die ersten „Matschkuchen“ und „Suppenkreationen“. Die neue Matschküche wird sicher noch viele Jahre für Spaß, Fantasie und glückliche Momente sorgen.



Foto: hfr

- Anzeige -

## Lesung in der Leselampe

**Oldenburg in Holstein (tw).** „HörGenuss“, so der Titel der neuen Lesung der Autorinnen Regine Wroblewski & Maria Lange-Otto. Hören und genießen Sie leichte bis nachdenkliche Prosa, garniert mit einem kleinen Imbiss, fein serviert

in der Leselampe im Kuhtor-Center, Oldenburg i.H. am 16.10.2025 um 19 Uhr, Einlass 18.30 Uhr. Der Eintritt beträgt 15 Euro, (ein Getränk & Imbiss incl.). Anmeldung bitte unter 04361/9189713, keine Platzreservierung.

## Skatabend der Bürgergemeinschaft Gemeinde Wangels (BGW)

**Wangels (wd).** Die Bürgergemeinschaft Gemeinde Wangels lädt erneut herzlich zum Skatabend am 15. Oktober 2025 ab 19.00 Uhr in die Kaschemme am Sportplatz nach Grammdorf ein. Für Nicht-Skatspieler halten wir auch andere Kartenspiele bereit. Neben spannenden Skat- runden und geselligem Beisam- mensein haben die Bürger- gerinnen und Bürger die Möglichkeit mit der Bürgermeiste- rin über aktuelle Themen



der Kommunalpolitik zu spre- chen. Der Wirt der Kaschemme hält sich wie immer bereit, um uns auf Wunsch mit saftigen Ba- guettes oder Currywurst mit Pommes zu versorgen. Die Bürgergemeinschaft freut sich auf einen schönen Abend mit Ihnen. Wir freuen uns über Zusagen für die Planung, natürlich ist aber auch ein spontanes Teilnehmen ohne Anmeldung mög- lich.



**Die beste Baufinanzierung für Ihren Wohnraum.**

Mit Zugriff auf ein Netzwerk von über 300 Banken bieten wir Ihnen die passende Finanzierungslösung und eine unabhängige Beratung, auf die Sie sich verlassen können.



sparkasse-holstein.de



Sparkasse  
Holstein



# Oldenburg in Holstein und Umgebung



## 2. Ostholsteiner Tag der Inklusion

**Oldenburg in Holstein (sb).** Am Freitag, den 10. Oktober 2025, findet in Oldenburg in Holstein der 2. Ostholsteiner Tag der Inklusion statt. In der neuen barrierefreien Mehrzweckhalle auf dem Schulcampus (Am Kuhof 1) erwartet Besucherinnen und Besucher ein buntes Programm mit Sport, Kultur, Kreativständen und Mitmachaktionen. Ziel ist es, Teilhabe erlebbar zu machen und Menschen aus allen Generationen zusammenzubringen. Beginn ist um 10 Uhr mit einem Netzwerktreffen Inklusion in der kleinen Halle, um 12.30 Uhr beginnt das Programm für Familien. Mehr Infos: [www.inklusive-jugendarbeit-oh.de](http://www.inklusive-jugendarbeit-oh.de).



Das inklusive Theater der Begegnung bringt mit Improvisation alle in Bewegung.

Foto: hfr

- Anzeige -

## Die Woche der seelischen Gesundheit 2025

Die Aktionswoche 2025 steht unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ und findet vom 10. bis 20. Oktober in ganz Deutschland statt.

**Ostholstein (sw).** Betroffene psychischer Erkrankungen und ihre Familien leiden nach wie vor unter Ablehnung und Ausgrenzung in ihrem beruflichen und privaten Alltag. Dagegen wollen die DGPPN und das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit gemeinsam ein Zeichen setzen. Auch der Gemeindepsychiatrische Verbund Ostholstein ist hier

aktiv. Die Fachberatung TIPINetz, ist eine Initiative des Kreises Ostholstein in Kooperation mit der Brücke Lübeck und Ostholstein, dem Suchthilfzentrum der ATS Ostholstein im Landesverein für Innere Mission in Schleswig-Holstein und dem KSB Kreisverband Ostholstein. Ziel der Zusammenarbeit ist es, notwendige Hilfen für Familien mit seelischen Belastungen oder einer Suchtproblematik zu entwickeln, zu vernetzen und so Kindern und deren Familien zu helfen. Hierfür arbeiten die verschiedenen Träger übergreifend zusammen

und bieten mit speziellen Fachberatungen und Fortbildungsangeboten dem Fachpersonal zum Thema „Kindern, von psychisch oder suchtblasteten Eltern“ Unterstützung an. Die Fortbildungen werden speziell auf die anfragende Personengruppe ausgearbeitet und konzipiert. Neben Informationen zu den Auswirkungen elterlicher psychischer Erkrankung auf Kinder werden Fragestellungen zu den Themen Stärkung der Resilienz von Kindern und der Gestaltung von Zugängen zu erkrankten, oder belasteten Eltern bearbeitet. In der Woche der seelischen Gesundheit 2025, bieten die Mitarbeiter:innen der Fachberatung TIPINetz an verschiedenen Orten in Ostholstein Informationsmöglichkeiten an. Es werden Büchertische bzw. „ThemenRäume“ zum Schwerpunkt „Kinder psychisch- und suchtkranker Eltern“ in den Familienzentren mit den Frühen Hilfen Fehmarn, Heiligenhafen, Oldenburg, Neustadt, Eutin, Ahrensböök und Bad Schwartau aufgebaut. Interessierte können sich rund

um das Thema informieren. Die Mitarbeiter:innen des TIPINetzes können bei Bedarf über die Familienzentren mit den Frühen Hilfen für Beratungen kontaktiert werden. In den Buchhandlungen Hoffmann in Eutin und im Buch-Staben in der Hochtörstraße in Neustadt werden ebenfalls Thementische aufgestellt sein. In Neustadt wird eine Mitarbeiterin am Donnerstag, den 16.10.25 ab 15.00 Uhr im Buchstaben für Fragen vor Ort zur Verfügung stehen. In den Bibliotheken Eutin und Neustadt werden Themenräume zur Verfügung stehen, sowie ein Infostand in der Bibliothek in Oldenburg, ab 15.00 Uhr steht hier eine Mitarbeiterin des TIPINetzes für Fragen zur Verfügung. In Neustadt ist eine persönliche Ansprechpartnerin am Dienstag in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr vor Ort. Außerdem findet in der Bibliothek Eutin am Sa., 11.10.25, um 11.00 Uhr ein Bilderbuchkino für 3-8-jährige Kinder und ihre Angehörigen statt: Mamas Monster – Was ist nur mit Mama Los? Kindern Depressionen erklären.

**Die Abholservice  
Uhrenwerkstatt**  
Reparaturen aller Uhren  
- spezialisiert auf Großuhren -  
**Wilfried Pethke**  
Uhrmachermeister  
Am Mittelsoll 7, 23758 Oldenburg  
☎ 043 61-182 42 17

**HAUSHALTSAUFLÖSUNG  
ENTRÜMPELUNG  
UMZÜGE  
HOUSEGUARD**  
0176 - 4420 1327  
MARKUS HOLLDORF - NEUSTADT  
WWW.ENTRUEMPELUNGSSERVICE-SH.DE  
OSTHOLSTEIN - LÜBECK - HAMBURG



# Der Garten im Herbst



- Anzeige -

## Fachkräftemangel?

... am besten eigene Gesellen ausbilden!

**Lütjenburg** (tz/cm). Gerade in der heutigen Zeit haben junge Menschen eine Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten, die sie nach der Schule einschlagen können. Umso wichtiger ist es, dass durch verschiedene Schul-Praktika ein Beruf gefunden wird, der einem gefällt, interessiert und später viele Entwicklung- und Weiterbildungsmöglichkeiten ermöglicht. „Wir freuen uns immer, wenn sich Praktikant:innen bei uns melden, um den Beruf des „Gärtner:in mit Schwerpunkt Garten-, Landschafts- und Sportplatzbau“ kennenlernen zu wollen“, berichtet Thorsten Zillmann, Geschäftsführer von Natura Gartengestaltung

GmbH. „Durch die verschiedenen Tätigkeitsfelder ist der Gärtner Beruf mit Schwerpunkt „GaLaBau“ sehr vielseitig. Vieles, was im neu anzulegenden oder bestehenden Garten gewünscht wird, können wir umsetzen. Anpflanzungen und Hecken - Pflasterfläche aus Beton- oder Naturstein - Mauerbau und Höhenmodellierung - Wasser im Garten - Beleuchtung im Garten



von links: Leon Knuth, Thorsten Zillmann, Luca Neumann und Mareck Klodt.

Foto:hfr

- Carport, Gartenhäuser und Gewächshäuser. Durch so ein Praktikum haben die jungen Menschen die Möglichkeit, sich für diesen Beruf zu entscheiden und sich so zu präsentieren, dass sie eine 3-jährigen Ausbildung bei uns in der Firma Natura Gartengestaltung GmbH beginnen könnten“, so Zillmann weiter.

„Heute möchte ich Herrn Mareck Klodt zu seinem Gesellenbrief gratulieren. Herr Klodt ist erst über Umwege im 2. Lehrjahr nach der Zwischenprüfung zu uns gekommen. Ich freue mich, dass Herr Klodt jetzt als Geselle in

meiner Firma bleibt und uns weiterhin verstärkt. Auch möchte ich Herrn Luca Neumann gratulieren, der seine Werker Ausbildung mit der Zeugnis-Note 1,60 bestanden hat und gleich die Vollausbildung zum Gärtnergesellen anschließt. Dadurch bleibt er mindestens weitere 2-3 Jahre in unserer Firma und wir dürfen weiterhin mit ihm planen. Ich möchte auch Herrn Leon Knuth begrüßen, der jetzt im August bei uns seine 3-jährige Ausbildung zum Gärtner begonnen hat. Ich wünsche allen gutes Gelingen und alles Gute für die Zukunft!“

## Der Herbst wird bunt

### Tipps für Gartenfreunde: Heidepflanzen bringen Farbe und Frische in den Alltag

**Kreis Plön / Ostholstein** (djd). Dauergrau am Himmel, Schmutdelwetter und sinkende Temperaturen: Der Herbst ist für viele Menschen nicht gerade die beliebteste Jahreszeit. Umso wichtiger sind jetzt Farbtupfer, um den heimischen Garten, die Terrasse oder den Hauseingang zu verschönern. Erfahrene Freizeitgärtner wissen: Bunte Heidepflanzen bringen Farbe und Frische in den Alltag – und sind dazu noch besonders robust und pflegeleicht. Kaum eine andere Pflanze steht so sehr für den Herbst wie die vielseitige Heide – ob im Garten, im Beet, auf dem Balkon oder der Terrasse.

Egal ob klassische Farben wie Weiß, ein leuchtendes Pink, kräftige Rottöne oder ein intensives Lila: Heidepflanzen punkten insbesondere mit ihrer Vielfältigkeit. Somit findet jeder Gartenbesitzer seinen persönlichen Favoriten. Die Farbpalette kann unterschiedlichste Stile und Vorlieben abdecken. Viele Sorten behalten ihre Leuchtkraft bis weit in den Winter hinein und begleiten somit durch die dunkle Jahreszeit. Wer es kräftig und ausdrucksstark mag, findet Sorten mit dichten, leuchtend roten Knospen. Sie blühen ab Oktober und setzen bis in den

Spätherbst hinein auffällige Farbakzente. Andere Sorten zeichnen sich durch silbrig schimmerndes Laub aus und sorgen für eine elegante, fast winterliche Ausstrahlung, bis ins Frühjahr hinein. Ob als Kranz an der Haustür, als Tischdeko oder im Kübel auf der Terrasse: Farbmischungen ziehen Blicke auf sich und bringen Wärme in kühle Tage.

Auch fertig zusammengestellte Mischungen aus mehreren Sorten, direkt zusammengepflanzt in einem Topf, sorgen für ein lebendiges Farbspiel. In einem Topf treffen beispielsweise strahlendes Weiß, kräftiges Pink und leuchtendes Gelb aufeinander und bilden zusammen eine kleine Herbstlandschaft. Damit eröffnen sich viele Möglichkeiten für kreative Dekorationen – sei es im Gartenbeet oder auf dem Balkon. Heide-Liebhaber finden zudem fertige Zusammenpflanzung im örtlichen Gartenfachhandel. Praktisch ist zudem, dass Heidepflanzen kaum Pflege benötigen: Ein sonniger Standort, durchlässige Erde und etwas Wasser reichen schon aus. So lässt sich mit wenig Aufwand eine farbenfrohe und stimmungsvolle Herbstbepflanzung gestalten, welche die grauen Tage schnell vergessen macht.

Ihr Experte für  
Garten & Landschaft



seit  
1998

## Natura Gartengestaltung

Meisterbetrieb Garten- & Landschaftsbau GmbH  
Ausbildungsbetrieb

24321 Lütjenburg  
Mobil 0171/3494652

info@naturagartengestaltung.de  
www.naturagartengestaltung.de

### Garten- und Grundstückspflege zu jeder Jahreszeit

- ✓ Rasen- und Beetpflege
- ✓ Hecken- und Strauchschnitt
- ✓ Gehweg- und Hofreinigung
- ✓ Grünschnitt- und Entsorgung
- ✓ Winterdienst

zuverlässig • gründlich • fair

Telefon: 0 15 20-383 77 02

Garten- und Landschaftsbau

## GARTEN PFLEGE

Beetpflege, Terrassen-,  
Wege- und Zaunbau, u.v.m.

MASCHINENRING  
Tel. 04363-91040  
MR-WAGRIEN.DE





# LICHTTEST 2025

- Anzeige -

## Kampagne seit fast 70 Jahren im Oktober

Bundesweite Aktion „Licht-Test“: DEKRA ist auch 2025 dabei

**Aus aller Welt** (hfr). Seit fast 70 Jahren ist der Oktober in Deutschland der traditionelle Licht-Test-Monat – und das nicht ohne Grund: Wer sicher unterwegs sein will, muss gut sehen und selbst gut zu sehen sein. Viele Unfälle passieren in der Dämmerung oder bei Dunkelheit. Die DEKRA Niederlassungen beteiligen sich auch in diesem Jahr an der Aktion Licht-Test. Sie bieten, ebenso wie die Meisterbetriebe der Kfz-Innungen und andere Partner, einen kostenlosen Check der Beleuchtungseinrichtungen an. Dabei werden neun Bestandteile der Fahrzeugbeleuchtung überprüft – von Fern- und Abblendlicht über Nebelschlussleuchte und Warnblinkanlage bis zu den Bremsleuchten. „Im Herbst und im Winter sind

wir alle viel häufiger in der Dämmerung oder im Dunkeln unterwegs – das gilt zum Beispiel für viele Berufspendler. In diesen Situationen ist es eine grundlegende Frage der Sicherheit, ob die Beleuchtung einwandfrei funktioniert“, so Guido Kutschera, Vorsitzender der Geschäftsführung der DEKRA Automobil GmbH. „Wir sehen regelmäßig bei der Hauptuntersuchung, dass da noch viel Luft nach oben ist: Mängel an lichttechnischen Einrichtungen gehören nach wie vor zu den häufigsten.“ Rund ein Viertel aller Pkw, die in Deutschland zur Hauptuntersuchung kommen, haben Mängel an lichttechnischen Einrichtungen. „Seit 100 Jahren steht DEKRA für Sicherheit, und genauso lange arbeiten wir



Foto: DEKRA

schon daran, Fahrzeughalter für das Thema funktionierende Beleuchtung zu sensibilisieren. Es bleibt weiterhin notwendig, und

deshalb unterstützen wir die Aktion ‚Licht-Test‘ auch in diesem Jahr bundesweit und flächendeckend“, so Kutschera.

- Anzeige -

## Unverzichtbar auch nach 69 Jahren

Im Oktober startet wieder der Licht-Sicht-Test

**Aus aller Welt** (fl). Das Rentenalter hat er mit 69 Jahren längst erreicht, aber in den Ruhestand darf er auf keinen Fall geschickt werden: Es geht um den Licht-Sicht-Test, den es seit 1956 gibt. Seine Wichtigkeit unterstreichen die Mängelquoten jedes Jahr aufs Neue. Ein Viertel aller Pkw, die während des Licht-Sicht-Tests 2024 geprüft wurden, bestand die Prüfung nicht auf Anhieb;

bei den Nutzfahrzeugen war es sogar ein Drittel. Wenn diese Zahlen hochgerechnet werden, dann bedeutet das u.a.: An mehr als 12 Mio. Pkw in Deutschland ist die Beleuchtung im vergangenen Herbst nicht in Ordnung gewesen. Und die entdeckten Defekte waren keine Kleinigkeiten: Ungefähr jeder sechste Pkw hatte bspw. einen kaputten Hauptscheinwerfer. Was geprüft wird:

Was wird beim Licht-Sicht-Test geprüft? Das legen EU-Vorgaben fest und die StVZO, die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung. Demnach sind neun Beleuchtungspunkte zu überprüfen:

1. Fern- und Abblendlicht
2. Nebel-, Such-, Arbeits- und andere Zusatzscheinwerfer/leuchten, Tagfahrlicht und Abbiegescheinwerfer
3. Rückfahrscheinwerfer
4. Begrenzungs- und Parkleuchten
5. Bremsleuchten
6. Schlussleuchten
7. Warnblinkanlage
8. Fahrtrichtungsanzeiger
9. Nebelschlussleuchte

Was kommt neu in 2025? Flüssigkeiten Check sowie Wisch- und Kühlwasser, Scheiben-

wischer und Scheiben. Diese Prüfung lassen rund 4 Mio. Autofahrerinnen und Autofahrer an ihren Pkw durchführen und machen den Licht-Sicht-Test zur größten Verkehrssicherheitsaktion in Deutschland. Etwa 20 Minuten dauert der Licht-Sicht-Test pro Fahrzeug. Damit erbringen die teilnehmenden Kfz-Betriebe eine Leistung, die einen Wert von deutlich mehr als 100 Mio. € hat. Aber viel wichtiger ist natürlich der Gewinn an Verkehrssicherheit, den der Licht-Sicht-Test für alle Verkehrsteilnehmer auf deutschen Straßen bringt. Apropos Gewinn: Teilnehmende können wie immer einen attraktiven Preis gewinnen. In diesem Jahr ist der Hauptgewinn die kostenlose Nutzung eines E-Fahrzeugs, eines Kia EV3, für ein Jahr.

**Sehen und gesehen werden!**  
Mach den kostenlosen  
**Lichttest.**



**90 Jahre**  
**Autohaus**  
Heinrich  
**Berg**

Im Oktober:

**Kostenloser Lichttest • 20% auf alle Glühlampen**  
(ausgenommen schon rabattierte Ware)

**SCHÖNING** Auto Elektrik GmbH

Ihr Bosch-Partner seit 1954 • Neustädter Str. 16 • 23758 Oldenburg  
Tel. 043 61-512 20 • [www.ship-car-truck.de](http://www.ship-car-truck.de)



- Anzeige -

## Zwischen Laub und Licht

**TÜV NORD sorgt mit Tipps und gratis Lichtcheck für mehr Sicherheit im Herbst**

**Aus der Region (mm).** Der Herbst bringt nicht nur buntes Laub, sondern auch Risiken auf den Straßen mit sich: Rutschige Fahrbahnen und schlechte Sicht stellen Fahrerinnen und Fahrer vor besondere Herausforderungen. Wer jetzt sicher ans Ziel kommen will, sollte das Fahrverhalten anpassen – und die Zuverlässigkeit der Lichtanlage prüfen. Damit das gelingt, gibt Henning Krogmann, Leiter der TÜV NORD Station Oldenburg in Holstein nicht nur praktische Tipps für die Fahrt in der dunklen Jahreszeit – die örtliche Prüfstelle und viele Autowerkstätten bieten im gesamten Oktober einen kostenlosen Lichtcheck für Autos und Motorräder an.

### Laub und Starkregen: Wenn das Fahrzeug ins Rutschen gerät

Herabfallende Blätter sind nicht nur ein unverkennbares Herbstsymbol, sondern auch eine Gefahr: In Verbindung mit Feuchtigkeit wirken sie wie Schmierseife auf dem Asphalt. Bremswege verlängern sich, Kurvenfahrten werden riskanter. Bei starken Regenfällen steigt zusätzlich

die Gefahr von Aquaplaning. „Je geringer die Profiltiefe, desto weniger Wasser kann der Reifen verdrängen. Besonders bei Geschwindigkeiten über 80 km/h kann das kritisch werden“, erläutert der Stationsleiter. Wer die Geschwindigkeit reduziert und ausreichend Abstand hält, fährt bei solchen Bedingungen sicherer. „Im Oktober empfiehlt sich der Wechsel auf Winterreifen: Die spezielle Gummimischung sorgt bei niedrigen Temperaturen für besseren Grip und bietet so zusätzliche Sicherheit, wenn es kälter wird.“

### Licht und Sicht: Den Durchblick behalten

Im Herbst sind schlechte Sichtverhältnisse keine Seltenheit. Dichter Nebel, Regen und Spritzwasser schränken die Orientierung ein, beschlagene Scheiben verstärken das Problem. Besonders riskant wird es bei Blendungen durch entgegenkommende Scheinwerfer – vor allem, wenn Staub- oder Schmutzschlieren auf der Windschutzscheibe das Licht zusätzlich streuen. Regelmäßiges Reinigen der Scheiben ist daher unverzichtbar, polari-



**Sicher durch die dunkle Jahreszeit: Ein Sachverständiger von TÜV NORD kontrolliert die Fahrzeugbeleuchtung.**

Bildquelle: TÜV Nord / Eric Shambroom

sierende Brillen können zudem Lichtreflexe mindern.

Entscheidend bleibt auch die richtige Beleuchtung. „Im Herbst sollte man spätestens bei Dämmerung, Regen oder Nebel mit Abblendlicht fahren – das Tagfahrlicht reicht hier nicht mehr aus“, erklärt der TÜV-Experte und ergänzt: „Die Nebelschlussleuchte darf nur bei Sichtweiten unter 50 Metern genutzt werden, sonst blendet sie den nachfolgenden Verkehr.“ Damit die Lichtanlage in dieser Jahreszeit zuverlässig funktioniert, bieten TÜV NORD und viele Auto-

werkstätten in der Region im gesamten Oktober den kostenlosen Lichtcheck für Autos und Motorräder an. „Wir überprüfen alle Lampen von Scheinwerfern über Rück- und Bremslichter bis hin zu den Blinkern. Gerade in den dunklen Monaten ist gute Beleuchtung entscheidend: für klare Sicht und weniger Blendung“, sagt Henning Krogmann. Mit diesem Service sind Autofahrer auch in einer Jahreszeit sicher unterwegs, die zwischen buntem Laub und eingeschränkter Sicht besondere Aufmerksamkeit verlangt.



**Ein Auto in der Nacht mit leuchtendem Scheinwerfer.**

Bildquelle: TÜV Nord / Adobe Stock

**Fahren Sie mit einem sicheren Gefühl durch den Herbst und Winter und vereinbaren Sie einen Termin zum Lichttest!**



**Autohaus Johannes Seemann GmbH**  
Ihr Ford-Partner für den Kreis Plön

Hindenburgstraße 17 • 24321 Lütjenburg  
Tel. 0 43 81 / 40 16 - 0 • [www.autohaus-seemann.de](http://www.autohaus-seemann.de)

### Autohaus Gehrman GMBH

Kieler Straße 52 • 24231 Lütjenburg  
Telefon (0 43 81) 83 44 • Fax (0 43 81) 8325  
E-Mail: [autohaus.gehrmann@t-online.de](mailto:autohaus.gehrmann@t-online.de)



[www.autohaus-gehrmann.de](http://www.autohaus-gehrmann.de)



Mercedes-Benz

**Gut beleuchtet durch die dunkle Jahreszeit!**  
Jetzt Termin für **Lichttest** vereinbaren

### Autohaus Doose Lütjenburg

Autorisierter Mercedes-Benz Service

Gewerbegebiet Bunendorp 6

24321 Lütjenburg, ☎ 0 43 81-40 43-0

[www.autohaus-doose.de](http://www.autohaus-doose.de)

# Von Mikronährstoffen und Makronährstoffen

## Welche Rolle spielen Nährstoffe für unsere Gesundheit?

**Aus der Region** (ar). Nährstoffe sind unverzichtbar für zahlreiche körperliche Prozesse: Sie unterstützen den Zellaufbau, liefern Energie, regulieren den Stoffwechsel und sichern grundlegende Körperfunktionen. Grundsätzlich unterscheiden man zwei Gruppen: Makronährstoffe, die in größeren Mengen benötigt werden, und Mikronährstoffe, die der Körper nur in geringer Dosis braucht. „Nährstoffe bilden die Grundlage einer gesunden Ernährung. Der menschliche Körper kann sie – mit wenigen Ausnahmen – nicht selbst synthetisieren und ist daher auf eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung angewiesen“, erklärt Dipl.-Ing. Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin und Mitgründerin von Metabolic Balance. Sie erläutert, welche Aufgaben die einzelnen Nährstoffgruppen im Körper übernehmen – und warum eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit, Vitalität und innerem Gleichgewicht ist.

### Makronährstoffe – Energie und Struktur

Makronährstoffe sind die Hauptenergiequellen des Körpers. Dazu zählen:

#### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate liefern rasch verfügbare Energie. Im Körper werden sie in Glukose umgewandelt, die den Zellen als Energielieferant dient – insbesondere für das Gehirn und die Nervenzellen. Ein zu niedriger Glukosespiegel kann zu Konzentrationsstörungen oder Leistungseinbußen führen. Komplexe Kohlenhydrate

– etwa aus Vollkornprodukten – enthalten zusätzlich Ballaststoffe und Mikronährstoffe. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker liefern hingegen vor allem Energie, jedoch kaum weitere Nährstoffe. „Wer regelmäßig zu vollwertigen Kohlenhydraten wie Hülsenfrüchten, Gemüse oder Vollkornprodukten greift, unterstützt nicht nur eine gleichmäßige Energieversorgung, sondern auch den Blutzuckerausgleich und ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl“, erklärt Bürkle.

#### Proteine

Eiweiße sind an zahlreichen strukturellen und funktionellen Prozessen im Körper beteiligt. Sie bestehen aus Aminosäuren – einige davon sind essenziell und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Hochwertige Proteinquellen finden sich in tierischen Produkten sowie in pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten oder Nüssen. „Proteine sind nicht nur Baustoffe – sie steuern auch viele lebenswichtige Vorgänge im Körper, etwa Enzymfunktionen oder das Immunsystem“, so Bürkle. „Für gesunde Erwachsene liegt die empfohlene Eiweißzufuhr bei etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag – bei körperlicher Belastung oder im Alter kann der Bedarf leicht erhöht sein.“

#### Fette

Fette sind nicht nur Energieträger, sondern erfüllen vielfältige Aufgaben im Körper – etwa als Bestandteil von Zellmembranen oder bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K). Besonders mehrfach unge-

sättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren gelten als physiologisch wertvoll. Sie kommen unter anderem in pflanzlichen Ölen, Fisch und Nüssen vor. „Gesunde Fette – insbesondere Omega-3-Fettsäuren – spielen eine zentrale Rolle bei der Entzündungsregulation und der Gehirnfunktion“, betont Bürkle. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass Fette maximal 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs ausmachen sollten – mit einem klaren Fokus auf pflanzliche Quellen und möglichst wenig gesättigten Fettsäuren.

#### Ballaststoffe

Obwohl sie nicht zu den klassischen Makronährstoffen zählen, leisten Ballaststoffe einen wichtigen Beitrag zur Verdauung und zur Erhaltung einer gesunden Darmflora. Sie finden sich vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. „Ballaststoffreiche Lebensmittel fördern eine gesunde Darmtätigkeit, regulieren den Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten und unterstützen die Sättigung“, erklärt Bürkle. Wer täglich etwa 30 Gramm Ballaststoffe zu sich nimmt – so die Empfehlung der DGE –, kann zusätzlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes senken.

#### Mikronährstoffe – funktionale

##### Unterstützer

Mikronährstoffe umfassen Vitamine und Mineralstoffe. Sie liefern zwar keine Energie, sind aber essenziell für eine Vielzahl von Stoffwechselvorgängen.

#### Vitamine

Vitamine übernehmen vielfältige

Funktionen – von antioxidativen Wirkungen über die Unterstützung des Immunsystems bis hin zur Zellteilung. Sie werden in zwei Gruppen unterteilt: fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K sowie wasserlösliche Vitamine wie Vitamin C und B-Vitamine. Fettlösliche Vitamine werden in kleineren Mengen benötigt und über fettreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier oder pflanzliche Öle aufgenommen. Wasserlösliche Vitamine muss der Körper hingegen täglich aufnehmen, da er sie kaum speichern kann – gute Quellen sind etwa Paprika, Broccoli, Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte. „Vitamine wirken oft wie Katalysatoren – ohne sie laufen zentrale Stoffwechselprozesse nicht reibungslos ab“, so Bürkle. Eine vielseitige Ernährung reicht in der Regel aus, um den Bedarf zu decken. Da viele Vitamine empfindlich auf Hitze und Licht reagieren, empfiehlt sich eine schonende Zubereitung.

#### Mineralstoffe

Diese anorganischen Nährstoffe werden in Mengenelemente – wie Calcium und Magnesium – und Spurenelemente, etwa Eisen und Zink, unterteilt. Sie sind unter anderem an der Muskelkontraktion, der Hormonbildung, dem Sauerstofftransport und dem Erhalt der Knochengesundheit beteiligt. „Mineralstoffe übernehmen zentrale Steuerungsfunktionen im Körper – von der Muskelaktivität bis zur Nervenleitung“, erklärt Bürkle. Sie sind in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln in unterschiedlicher Konzentration enthalten. Eine ausgewogene Ernährung deckt den Bedarf meist zuverlässig. Ergänzungen sollten nur bei nachgewiesenem Mangel in Rücksprache mit Fachpersonen erfolgen.

#### Gesund leben beginnt mit guter Ernährung

Die ausreichende und ausgewogene Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. „Wer seinem Körper regelmäßig hochwertige Nährstoffe zuführt, legt den Grundstein für nachhaltige Gesundheit“, betont Bürkle. Eine abwechslungsreiche Ernährung kann maßgeblich dazu beitragen, den Bedarf an diesen essenziellen Substanzen zu decken. Weitere Informationen unter [www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)

## Geben Sie Ihrem Polstermöbel eine Chance

Attraktive Rabattaktionen. Kostenloser Hol- und Bring-Service bis 100 KM

### Kreis Malente und Umgebung

Der Lieblingssessel: verschlissen. Das Ledersofa mit Gebrauchsspuren übersät, aber sonst noch gut erhalten. Warum nun gleich an einen Neukauf denken? Eine fachmännische Aufpolsterung wirkt Wunder und verleiht alten Möbeln neuen Glanz. Mit über dreißigjähriger Erfahrung bietet **Polsterei DELA MÖBEL** das ganze Spektrum an Polsterarbeiten. Ob Überziehen, Aufpolstern oder Reparieren: Aufarbeiten statt Wegwerfen heißt die Devise bei **Polsterei DELA MÖBEL**.

Über 10.000 Stoffe in verschiedensten Dessins und Farben sowie zahlreiche Lederqualitäten stehen zur Auswahl. Qualität, fachmännische Beratung und Ausführung der Arbeiten stehen für das Team im Vordergrund. Auf Wunsch kommen die Mitarbeitenden auch ins Haus – unter Einhaltung der Hygieneregeln. Der firmeneigene **Abhol- und Bring-Service ist bis zu 100 Kilometern kostenlos** und garantiert den einwandfreien Transport des Möbelstücks.

Vom **06.10.2025-11.10.2025** gibt es besonders attraktive Angebote: **Beim Überziehen von 6 Stühlen ist ein Stuhl kostenlos, beim Überziehen einer Polstergarnitur ist der Sessel gratis.** Zudem gibt es **30% Rabatt** auf alle Stoffe und Leder sowie einen **Gutschein über 200 Euro** auf die Arbeitsleistung.

### Polsterei DELA MÖBEL

Bahnhofstraße 22

23714 Malente

Tel.: 04523 3051494

[polsterei.delamobel@gmail.com](mailto:polsterei.delamobel@gmail.com)

[www.polsterei-delamobel.de](http://www.polsterei-delamobel.de)

Mo. - Fr.: 11 bis 18 - Sa. 11 bis 16 Uhr

## Achtsame Auszeit in der Natur

**Bad Malente-Gremsmühlen** (t). Wenn die Blätter sich langsam bunt färben und der Herbstduft den Wald erfüllt, lädt das Führungsangebot Waldbaden in Malente zu einer ganz besonderen Auszeit ein. Unter fachkundiger Anleitung von Waldbademeisterin Hilke Clausen tauchen Teilnehmende in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein, lassen den Alltag hinter sich und stärken ihr Wohlbefinden. Der nächste Termin findet am Sonnabend, 11. Oktober, um 11 Uhr statt. Es dauert zwei bis zweieinhalb Stunden und kostet 12 Euro pro Person (mit ostseecard 10 Euro). Ein Platz

kann vorab bei der Tourist Information in Malente unter Telefon 04523-9842730 oder per E-Mail an [info@tourismus-malente.de](mailto:info@tourismus-malente.de) reserviert werden. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich. Die Plätze sind begrenzt. Letzter Termin in 2025 ist der 25. Oktober um 11 Uhr.

Shinrin-Yoku –  
Wald(luft)baden –  
kommt ursprünglich aus Japan. Es nutzt



**Waldbademeisterin Hilke Clausen hilft dabei, Ruhe und Entspannung zu finden.**  
Foto: Anne Weise

die beruhigende Wirkung der Natur und verbindet sie mit einfachen Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spielerisch zu mehr Gelassenheit führen. Die erfahrene Waldbademeisterin Hilke Clausen unterstützt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei, die beruhigende, entschlennigende und regenerative Wirkung des Waldes für sich zu nutzen.

4. Oktober 2025

## 30 Jahre der reporter Jubiläums-Reisen „30 Jahre Reporter“

**Jubiläums-Kreuzfahrt im Advent: Mit den Jumbo-Märchenschiffen zum Weihnachts-Markt in Malmö mit Top-Hotel „First Class“ & Halbpension**



nur  
**245,00**  
€Z + 98,- Euro

Ein genussvoller Advents-City-Trip voller Erlebnisse zum einmaligen Jubiläumspreis erwartet unsere Leser:innen im Advent zum Top-Termin des Jahres am 2. Advent vom 5. bis 7. Dezember 2025 mit dem Genuss-Erlebnis der malerischen Weihnachtsmärkte in Schweden, in der Hafenstadt Malmö mit viel Freizeit zum ausgiebigen Weihnachts-Shopping.

Die Einschiffung von Bus und Fahrgästen erfolgt in Travemünde auf eines der großen Märchenschiffe der TT-Line. An Bord werden die Leser:innen mit schwedischen Schlemmer-Spezialitäten zum Mittagessen preisinklusive rundum verwöhnt und Sie genießen die komfortable Überfahrt auf dem Jumbo-Liner mit kostenloser Benutzung der herrlichen Sonnendecks zum entspannen. In Schweden erwartet die Leser-Reisen-Gäste sodann das internationale First-Class-Hotel mit stilvollen Komfort-Zimmern und dem leckeren Frühstück vom Buffet für 2 Nächte. Am 2. Tag ist eine große Stadtrundfahrt in Malmö mit fachkundiger, deutschsprachiger Reiseleitung zu den Höhepunkten Malmö, eine der schönsten Städte Schwedens, in malerischer Lage am Öresund, extra zu buchen für nur 19,90 €.

Zum großen Leistungspaket gehören neben der Fahrt im erstklassigen Fernreisebus mit Waschraum/WC und Klimaanlage ab Oldenburg / Lütjeburg / Lensahn die „Ostsee-Kreuzfahrt“ von Travemünde nach Trelleborg mit TT-Line inklusive der Einladung zum Mittagessen an Bord mit einem schwedischen Spezialitäten-Teller, sodann erfolgt die Ausschiffung in Trelleborg mit dem Leser-Reisen-Bus und die Weiterfahrt zum Hotel mit Unterkunft im First-Class-Hotel, mit reichhaltigem Frühstück vom Buffet für 2 Nächte. Am 3. Tag erfolgt die Rückreise zur Einschiffung in Trelleborg auf eines der großen Märchen-Fährschiffe der TT-Line zur Überfahrt nach Deutschland inklusive Abendessen an Bord.

● **Reisetermin:** ● 05. – 07.12.2025



**Leser-Reisen-Telefon: 04521-701130**

**Leser-Reisen-Mail: [leserreisen@der-reporter.info](mailto:leserreisen@der-reporter.info)**

**Anmeldung Mo. – Fr. von 09 bis 13 Uhr**

**Jetzt auch online buchen**  
unter:  
[leserreisen.der-reporter.info](http://leserreisen.der-reporter.info)  
oder einfach QR-Code scannen



DER KURIER

# VERANSTALTUNGEN

## aus der Region

- Anzeige -

### Kurier-Leser-Reisen:

## „Herbst-Knüller“: Sonnen-Insel Rügen „all inclusive“ im Strand-Hotel mit Hallenbad in Binz direkt am Meer

**Oldenburg/Lütjenburg/Lensahn** (t). Schlemmen & Genießen zum Superpreis können unsere Leser:innen bei der großen Herbst-Verlags-Sonderfahrt auf die Sonnen-Insel Rügen vom 14. bis 16. November 2025 bei der einmaligen Saison-Abschluss-Reise zum Jubiläums-Schnäppchenpreis von nur 259,90 Euro (Einzelzimmer-Zuschlag für zwei Nächte nur 48,00 Euro) mit unserem Top-Wellness-Hotel in Binz mit großem Erlebnis-

Hallenbad direkt am Meer und Strandpromenade gelegen, wo unsere Leser:innen mit sehr reichhaltigen Frühstücks- und abendlichen Schlemmer-Buffets rundum verwöhnt werden. Zu jedem Abendessen gibt es zudem von unserem Verlag als Extra-Zugabe ein Getränk nach Wahl gratis dazu! Zum großen Leistungspaket gehören neben der Fahrt im 4-Sterne-Fernreisebus direkt ab Oldenburg, Lütjenburg und Lensahn zwei



**Herrlich relaxen und entspannen können unsere Leser:innen auf Rügen in der großen Wellnessabteilung des Hotels direkt am Meer.**



**Das mondäne Seebad Binz auf Rügen erwartet unsere Leser:innen zur großen Saison-Abschluss-Reise zum einmaligen Schnäppchenpreis.**

Fotos: hfr

Übernachtungen im Top-Hotel in Binz auf Rügen mit Frühstücks- und Abend-Schlemmer-Buffets inkl. einem Getränk, eine Insel-Rundfahrt Rügen mit fachkundiger Reiseleitung am zweiten Tag, sowie die kostenlose Hallenbad-Nutzung und kostenloses WLAN im Hotel. Die Anreise erfolgt mit einer Mittagspause in der Hansestadt Stralsund, die Rückreise mit ei-

ner Mittagspause im beliebten Ostseebad Warnemünde, die Kurtaxe ist direkt im Hotel vor Ort zu bezahlen! Anmeldungen sind ab sofort möglich bei den Kurier- & Reporter-Leser-Reisen des Burg-Verlages in Eutin, Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr, per Telefon 04521/701130 oder online direkt im Internet unter „leserreisen.der-reporter.info“.

## „Kommt ‘ne Gurke geflogen“

### Liederlicher Singspaß mit Schnick Schneck und Julia Weber

**Neustadt in Holstein** (bw). Eine Kulturmatinee für Kinder darf bei den Neustädter Kulturmatineen auf keinen Fall fehlen. Am 5. Oktober 2025 um 11.00 Uhr ist es wieder so weit. Dann sind alle Kinder eingeladen, die Abenteuer von Schnick Schneck und Julia im Theatersaal an der Jacob-Lienau-Schule zu begleiten. Alle paar Zentimeter ein leckeres Weinblatt, eine saftige Erdbeere oder einen schönen Salatkopf erlegen und genüsslich verspeisen – das Leben von Schnick Schneck könnte so herrlich sein, wenn da nicht das Rätsel um die fliegenden Gurken wäre. Oha, da kommt

schon wieder eine angeflogen. Heh! Pass auf, Schnick Schneck, sonst gibt es gleich Gurkensalat ... Wenn die Kinder erfahren wollen, wie schlau, mutig und schnell Schnick Schneck sein kann, dann sollten sie Schnick Schneck auf dem Gurkenfang begleiten und unterstützen. Brüderchen und Schwesterchen, Oma, Opa, Mama, Papa oder wer auch immer dabei sein soll, darf gerne mitkommen und sie sollten schon mal anfangen zu summen. Julia wird alle mit



ihrer Gitarre und Schnick Schneck erwarten und auf dem großen Gurkenfang unterstüt-

zen. Denn, was die wenigsten wissen, Singen hilft Schnick Schneck immer dann, wenn die Gurken fliegen oder sie sich vor Angst am liebsten in ihr Schneckenhaus zurückziehen möchte. Lutscht am besten schon mal einen Halsbonbon, Schnick Schneck singt lauter, als sie hören kann... Endlich! Gemeinsam singen, mutig sein und Spaß haben mit der Sängerin und Musikpädagogin Julia Weber – für Mäuse ab vier Jahren und sehr gern auch in Begleitung von Elefanten bis 99 Jahren. Der Eintritt ist bei der „Neustädter Kulturmatinee“ kostenfrei. Foto: Julia Weber

# VERANSTALTUNGEN

## aus der Region

17

4. Oktober 2025

- Anzeige -

## Kindertheater des Monats mit den KulturKomplizinnen

**Plön** (t/los). Mit ihrem vielversprechenden Programm „Puh, nix los, keiner da“ sorgen die Hamburger KulturKomplizinnen für Furore auf der Bühne. Die fröhliche Veranstaltung der Reihe Kindertheater des Monats beginnt am Sonntag, 12. Oktober um 15 Uhr in der Aula Am Schiffsthal 10 – Einlass ab 14.45 Uhr. Veranstalter ist das Theater Zeitgeist e.V. in Kooperation mit der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Plön. Der Auftritt verspricht ein Schauspiel der besonderen Art, in dem die Akteurinnen humorvolle Geschichten mit Zirkuskunst und Tanztheater verweben. Die Hamburgerinnen begeistern ihr Publikum mit fantastischen Welten, komischen Kosmen und kuriosen Abenteuern, die sie mit Stimme und Körper zu erzählen verstehen. In der Geschichte „Puuuhh, nix los, keiner da“ thematisieren die KulturKomplizinnen die

Langeweile. Und wie man dem Problem beikommen kann, wenn alles „voll langweilig“ ist. Schließlich freut sich auch kein Dritter, wenn zwei sich langweilen. Die Langeweile zu Besuch zu haben, das ist so eine ganz eigene Sache... Wie fühlt sich das an? Wie sieht die denn aus? Und vor allem, wie wird man die bloß wieder los? Die Karten sind im Vorverkauf online unter [www-theater-zeitgeist.de](http://www-theater-zeitgeist.de) erhältlich (ab 5 Euro) sowie an der Tageskasse (ab 6 Euro). Noch lohnt sich auch die „5er ABO-Karte“, mit der eine Familie/Gruppe zu vier



**Wie wird man die Langeweile los? Die Hamburger KulturKomplizinnen zeigen es am 12. Oktober in Plön.**

Foto: hfr

Personen fünf von (jetzt noch sechs) Aufführungen besuchen

kann. Sie kostet 65 Euro (entspricht 3,25 Euro pro Person und Vorstellung).

Info: Ab November wechseln die Aufführungen in das Gemeindehaus am Markt 26. Nächster Termin ist Sonntag, 16. November, an dem das Theater des Lachens (Frankfurt, Oder) mit dem Stück „Alle meine Entlein“ zu Gast in Plön ist.

Am 18. Januar 2026 folgt im Gemeindehaus das Figurentheater Wolkenschieber (Kasseedorf-Griebel) mit dem Stück „Es kam aus Übersee“. Und „Pettersson und Findus“ freuen sich am Sonntag, 15. Februar, auf viele kleine und große Zuschauer, gespielt vom Theater Fingerhut (Leipzig). Die „second hand show“ des babelart Theaters (Gmunden, Österreich) folgt am Sonntag, 15. März. Zum Finale am Sonntag, 26. April, kommt Memory Wax (Malmö, Schweden) nach Plön. Auf dem Programm steht „Mein kleines großes Zimmer“.

- Anzeige -

## „Nein zum Geld!“

### Theater in der Stadt zeigt Komödie von Flavia Coste

**Neustadt in Holstein** (bw). Das „Theater in der Stadt“ startet am 17. Oktober 2025 um 20.00 Uhr in die neue Spielzeit. In „Nein zum Geld!“ geht der Wunsch nach einem Lottogewinn in Erfüllung. Nur leider ist die Summe so hoch, dass der Gewinner so viel Geld gar nicht haben möchte. Flavia Coste scheint einen sechsten Sinn für Theater-Eskalationen zu besitzen, denn das Stück dauert noch keine zehn Minuten, da zappelt man als Zuschauer schon in dem Netz, das sie bei ihrem bestechenden Debüt als Theaterautorin ausgelegt hat, und hat keine Chance, sich daraus zu befreien. Wann wäre das Publikum bereit zum Mord? Sofort, wenn der Ehemann, der Sohn oder der beste Freund einen Lottogewinnschein mit einer dreistelligen Millionen-summe schreddern, verbrennen oder verschlucken will? Oder hört es sich seine Argumente

an, in denen es vor allem darum geht, dass – wie das Leben bisher bewiesen hat – Geld allein nicht glücklich macht und zu viel davon oft den Charakter verdirbt, versucht aber ihn mit Gegenargumenten zu überzeugen, dass Geld doch auch sehr schön sein könnte, dass man dadurch z. B. wohl tätige Einrichtungen großzügig unterstützen könnte, dass man keine Sorgen und keine offenen Rechnungen mehr haben würde oder ein größeres Haus, schöne Reisen machen könnte, und, und, und ...? Und wenn er bei seinem Vorhaben bleibt??? „Nein zum Geld!“ erzählt die Geschichte von Richard, der eine demonstrative Heldentat begehen will und nach einem Lottogewinn von 162 Millionen Euro „nein zum Geld“ sagt. Seine Frau Claire, seine Mutter Rose und Etienne, sein bester Freund und Geschäftspartner, finden das überhaupt nicht witzig. Wie weit

werden die drei gehen? Eintrittskarten gibt es u. a. beim Kultur-Service im Neustädter Rathaus, Tel. 04561/619-321, bei der Agentur Haase, Tel. 04561/8585, bei Buchstabe am Markt, Tel. 04561/4411 oder online unter

[www.stadt-neustadt.de/tickets](http://www.stadt-neustadt.de/tickets). Die Eintrittspreise liegen zwischen 33,50 Euro und 40,10 Euro (inkl. Vorverkaufsgebühr). Abendkasse am 17. Oktober 2025 ab 19.00 Uhr (Tel. 01525-2879817).



**Boris V. Jacoby, Janina Stopper, Erika Skrotzki, Boris Aljinovic (v. l.).**

Fotos: Dietrich Dettmann

## Kirchen Umkreis Lütjenburg

**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Lütjenburg St.-Michaelis-Kirche, Wehdenstraße**  
[www.kirchengemeinde-luetjenburg.de](http://www.kirchengemeinde-luetjenburg.de)  
**Sonntag, 5.10.** 9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl zum Erntedank, Pastorin Kathrin Schleupner, Kantorin M. Leder-Bals  
**St.-Jürgen-Kirche Hohwacht**  
[www.kirchengemeinde-luetjenburg.de](http://www.kirchengemeinde-luetjenburg.de)  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl zum Erntedank, P. Pastorin Kathrin Schleupner, Kantorin M. Leder-Bals  
**Ev.-Luth. Johannes-Kirchengemeinde Giekau**  
[www.kirchengemeinde-giekau.de](http://www.kirchengemeinde-giekau.de)  
**Sonntag, 5.10.** 9.30 Uhr Gottesdienst mit Pastor Günther Suckow und mit dem Kirchenchor  
**Hohenfelde - Martin-Luther Kapelle**  
[www.kirchengemeinde-giekau.de](http://www.kirchengemeinde-giekau.de)  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Gottesdienst in Hohenfelde, Pastor Günther Suckow  
**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Blekendorf St.-Claren-Kirche**  
**Infos: 04381-4301, [www.kirche-blekendorf.de](http://www.kirche-blekendorf.de)**  
**Jeden 1., 3. u. 5. Sonntag 11 Uhr Gottesdienst**  
**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Kirchnüchel St.-Marien-Kirche**  
**Sonntag, 5.10.,** 11 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Begrüßung des neuen Konfirmandenjahrgangs der Kirchengemeinden Blekendorf und Kirchnüchel  
**Jeden 2. u. 4. Sonntag 11 Uhr Gottesdienst**  
**Die St. Marienkirche ist täglich von 11 – 18 Uhr geöffnet.** Kirchenführungen werden durch Herrn Vogt organisiert, Tel. 0172-8850779.  
**Jeden letzten Freitag Seniorennachmittag** m. Kaffee u. Kuchen, 15 – 17 Uhr im Pastorat  
**Ev.-Freikirchl. Gemeinde Lütjenburg Friedenskirche, Auf dem Kamp 17**  
**Infos: [www.efg-luetjenburg.de](http://www.efg-luetjenburg.de)**  
**Sonntags 10.30 Uhr Gottesdienst**  
**Jehovas Zeugen Lütjenburg, Am Hopfenhof 9**  
**Donnerstags 19 Uhr Gottesdienst**  
**Sonntags 10 Uhr Gottesdienst**  
**Kath. St. Bonifatius-Kirche Lütjenburg Amaker Markt 8**  
**Sonntags 9 Uhr Gottesdienst**

## Kirchen Umkreis Oldenburg

**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Oldenburg - St.-Johannis-Kirche**  
**Info: Tel. 04361-2459**  
**o. [www.johanniskirche-oldenburg.de](http://www.johanniskirche-oldenburg.de)**  
**Sonntag, 5.10.** 10.30 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Abendmahl, Pastor J. Lauenroth  
**Gottesdienst in Göhl - Marco Kapelle**  
 Gottesdienste in der Marco-Kapelle zu Göhl 14-tägig am Sonntag um 09:00 Uhr  
 Infos unter Tel. 04361-2459 oder unter [www.johanniskirche-oldenburg.de](http://www.johanniskirche-oldenburg.de)  
**Sonntag, 5.10.** 9 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Abendmahl, Pastor J. Lauenroth  
**Kath. Kirchengemeinde St. Vicelin**  
**Info: Tel. 04361-2304, [www.pfarrei-st-vicelin.de](http://www.pfarrei-st-vicelin.de)**  
**Donnerstags 15 Uhr Heilige Messe**  
**Sonntags 10.30 Uhr Heilige Messe**  
**Ev.-Freikirchl. Gem. Oldenburg - Christuskirche**  
**Info: [www.efg-oldenburg.de](http://www.efg-oldenburg.de)**  
**Sonntags 10 Uhr Gottesdienst**  
**Kirchengemeinde Hansühn - Christuskirche**  
**Info: Tel. 04382-258 o. [www.kirche-hansuehn.de](http://www.kirche-hansuehn.de), [kg-hansuehn@kk-oh.de](mailto:kg-hansuehn@kk-oh.de)**  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Erntedank-Gottesdienst, Pastor Pulsfort  
**St.-Johannes-Kapelle in Harmsdorf**  
**Infos unter [www.kirche-hansuehn.de](http://www.kirche-hansuehn.de)**  
 Die Gottesdienste feiern wir am 2. Sonntag des Monats, jeweils um 11.00 Uhr.  
**Sonntag, 5.10.** 14 Uhr Erntedankgottesdienst mit anschließendem Kaffeetrinken im Gemeindehaus  
**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Hohenstein**  
**Infos unter [www.kirche-hansuehn.de](http://www.kirche-hansuehn.de)**  
**Sonntag, 5.10.** 9.30 Uhr Erntedank-Gottesdienst, Pastor Pulsfort

## Kirchen Umkreis Lensahn

**Ev.-Luth. Kirchengem. Lensahn - St. Katharinen**  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Erntedank-Gottesdienst mit Katharinen-Chor, im Anschluss Erntedankumzug zum Museumshof zur Brotsegnung  
**Info: [www.kirche-lensahn.de](http://www.kirche-lensahn.de), Tel. 04363-1613**

## Kirchen Umkreis Lensahn

**Koselau - St.-Andreas-Kapelle**  
**Info: [www.kirche-lensahn.de](http://www.kirche-lensahn.de), Tel. 04363-1613**  
**Sonntag, 5.10.** 9.30 Uhr Erntedankgottesdienst  
**Freie ev. Gemeinde Lensahn**  
**[www.feg-lensahn.de](http://www.feg-lensahn.de)**  
**Sonntags 10.30 Uhr Gottesdienst (z. Zt. in der Lesehalle)**

## Kirche Umkreis Grube

**Ev.-Luth. Kirchengem. Grube - St.-Jürgen-Kirche**  
**[www.kirche-grube.de](http://www.kirche-grube.de)**  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Erntedank-Gottesdienst, Pastor Rüdiger Fuchs  
**Geroldkapelle in Dahme**  
**[www.kirche-grube.de](http://www.kirche-grube.de)**  
**Sonntag, 12.10.** 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl, Pastor Rüdiger Fuchs  
**Kath. Kirchengemeinde Dahme - St. Stephanus**  
**[www.pfarrei-st-vicelin.de](http://www.pfarrei-st-vicelin.de)**  
**Samstag 17.30 Uhr Vorabendmesse**  
**Ev.-Luth. Kirchengemeinde Grömitz - St. Nicolai**  
**Info: 04562-6018 o. [www.ev-kirche-groemitz.de](http://www.ev-kirche-groemitz.de)**

## Kirchen Umkreis Heiligenhafen

**Ev.-Luth. Kirchengem. Heiligenhafen - Stadtkirche**  
**4. Sonntag 17 Uhr Abendgottesdienst**  
**Ev.-Luth. Kirchengem. Großenbrode - St. Katharinen**  
**Samstag, 11.10.** 17 Uhr Aufatmen-Gottesdienst  
**Ev.-Luth. Kirchengem. Neukirchen - St. Antonius**  
**Sonntag, 5.10.** 11 Uhr Regionalgottesdienst zum Erntedankfest  
**Infos: [www.kirche-wagrien.de](http://www.kirche-wagrien.de)**  
**Kath. Kirchengem. Heiligenhafen - St. Ansgar**  
**Sonntag 9.30 Uhr Heilige Messe**  
**Freitag 16 Uhr Heilige Messe**  
**[www.pfarrei-st-vicelin.de](http://www.pfarrei-st-vicelin.de)**  
**Jehovas Zeugen Heiligenhafen - Königreichssaal**  
**Mittwochs 19 Uhr Gottesdienst**  
**Sonntags 10 Uhr Gottesdienst**  
 oder per Videokonferenz (Kontakt: 04362-1414)

## SOZIALE DIENSTE OLDENBURG UND LENSAAH

### OLDENBURG

#### Suchtberatung

**Gruppe der Anonymen Alkoholiker** jeden Mittwoch um 19.30 Uhr in der Schule des Förderzentrums Kastanienhof im Kremsdorfer Weg 51, jeden 1. Mittwoch im Monat mit Angehörigen

**Freundeskreis für Suchtkranke**, Ansprechpartner: **Jeden Montag** ab 19.30 – 21.30 Uhr, Volker Steinfeld, Tel. 04361-7712, Johannisstr. 33, CVJM-Haus

**Suchtberatungsstelle der ATS**, Sprechzeiten Oldenburg, Kreisgesundheitsamt Mühlenkamp 5: **Do.** 9 – 12 Uhr; Sprechzeiten Heiligenhafen, Rathaus: **Mo.** 12.30 – 16.30; Sprechzeiten Burg a.F., Klaus-Groth-Str. 1: **Mi.** 15 – 18 Uhr; **Mittwochs** Infogruppe Heiligenhafen, Kirchhofstr. 2 – 6 von 17 – 18 Uhr und Motivationsgruppe von 18 – 19 Uhr. Weitere Termine: Oldenburg Tel. 04361-494325, Burg a.F. Tel. 04371-501990

**Schuldnerberatung GATE OH, Oldenburg**, terminierte Beratung **jeden 2. Mittwoch** im Jobcenter in Oldenburg Schauenburgerstraße und jeden 2. Dienstag im Rathaus Lensahn. Terminabsprachen über GATE-OH, unter Tel. 04561-51330

**mitten-drin Netzwerk OH gGmbH**, Sozial-ambulante Betreuung von Menschen mit geistiger, psychischer und körperlicher Behinderung. Ansprechpartnerin Frau Schmitz 01578-5158330, [www.mitten-drin-oh.org](http://www.mitten-drin-oh.org)

**Pflegestützpunkt im Kreis Ostholstein**, Kuhtorstr. 13, 23758 Oldenburg, **Di. – Do.** 9 – 12 Uhr, **Do.** 15 – 17 Uhr, Tel. 04361-6200985

**Seniorenturnen des OSV** Sporthalle am Gymnasium, **montags 18.00 – 19.00 Uhr**

**Konflikte und Mobbing am Arbeitsplatz?** Tel. 0451-84040, **Di.** 10 – 12 Uhr, **17 – 19 Uhr**, ein Angebot vom Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt (KDA)  
**Sprechstunde der Behinderten-Beauftragten**, **jeden 2. Fr.** im Monat von 10 – 11.30 Uhr im Rathaus

**Der Seniorentreff Oldenburg**, **mittwochs 14 – 16.30** Uhr in den Räumlichkeiten des DRK, Weidenkamp 2a in Oldenburg. Wir freuen uns über neue Interessierte. Ansprechpartnerin ist Henrike Thorn, Tel. 0151-57656504 oder [thorn@paritaet-sh.org](mailto:thorn@paritaet-sh.org)

**Seniorenbeirat Oldenburg**, Sprechstunden **jeden 1. + 3. Montag im Monat** von 11 – 12 und von 16 – 17 Uhr im Büro Kuhtorstr. 13, Tel. 04361-6239053, [info@seniorenbeirat-oldenburg.de](mailto:info@seniorenbeirat-oldenburg.de)

**Seniorenkino alle 2 Monate jeden 1. Mo.** im Kino Lichtblick ab 14.30 Uhr, Kaffee und Kuchen (frei), Vorstellungsbeginn 15 Uhr

**SoVD Solzialverband Deutschland**, Ortsverband Oldenburg. Hilfe in allen sozialen Angelegenheiten. Elke Andresen (1. Vorsitzende), Tel. 04365-979505 (AB), [booklay@t-online.de](mailto:booklay@t-online.de)

**Sozialverband VdK Ortsverband Oldenburg**, Sozialrechtsberatung **jeden 1. Fr.** im Monat, Weidenkamp 2a, Oldenburg, Anm.: VdK Geschäftsstelle Lübeck Tel. 0451-40795020, [gs-luebeck@vdk.de](mailto:gs-luebeck@vdk.de)

**Beratungsst. für Frauen, Familien u. Schwangere** des SkF Eutin e.V. im Kath. Gemeindehaus St. Vicelin, Neustädter Str. 2, 23758 Oldenburg. Beratungszeit: 9 – 15 Uhr **jeden 1. + 3. Do.** im Monat, Termine nach vorheriger Vereinbarung unter Tel. 04521-78108

**Die Brücke Lübeck und Ostholstein gGmbH**, Sozialpsychiatrische Betreuung u. Beratung Fehmarn, Heiligenhafen, Oldenburg u. Umgeb., Tel. 04361-6268831

**WeiQa, Qualifizierte Assistenz im eigenen Wohnraum**, Teilhabeleistungsanbieter, Gruppentermine auf Anfrage, Tel. 04361-5579217, weitere Infos unter: [www.weiqa.de](http://www.weiqa.de)

**DRK Pflegeteam Nord**, Oldenburg/Grube/Grömitz, Schuhstr. 27, Oldenburg, Tel. 04361-6379290, **Mo. – Fr.** 8 – 12 Uhr, Pflegeberatung n. Vereinbarung

**Beratungsstelle für Familien, Partnerschafts- u. Lebensfragen**, Johannisstr. 35, 23758 Oldenburg, Anmeldung und Terminvergabe unter Tel. 04521-8005410

**Familienzentrum Oldenburg**, Katja Kirschall und Kristina Bruhn, Schuhstr. 19, 23578 Oldenburg, Tel. 0160-96736965 o. 0151-50143024, Sprechzeiten: **Mo., Mi., Fr.** 9 – 12 Uhr + **Di.** 15 – 17 Uhr, [familienzentrum-oldenburg@dksb-heiligenhafen.de](mailto:familienzentrum-oldenburg@dksb-heiligenhafen.de)  
**Multiple Sklerose Gesellschaft, DMSG** Tel. 0431-560150

**Schiedsamt Oldenburg**, Jürgen Brunnlieb, [schiedsperson@brunnlieb.net](mailto:schiedsperson@brunnlieb.net), Tel. 04361-5579955  
**Frauenhaus Ostholstein** Tel. 04521-826 44 10

**Die Ostholsteiner – Arbeiten, Wohnen & Leben für Menschen mit Beeinträchtigung** in Ostholstein, Tel. 04521-799393, [start@die-ostholsteiner.de](mailto:start@die-ostholsteiner.de)  
**Kümmerei Gemeinde Wangels (Für Bürger\*innen der Gemeinde Wangels)**, Hermann Michels u. Julena Mill, Ostseestr. 23, 23758 Hansühn, Tel. 0175-9892172 o. 0175-9911856, **Sprechzeiten Büro: Mo. 15 – 17 Uhr**, Tel. **Sprechzeiten: Mi. – Do. 10 – 12 Uhr**, E-Mail: [kuemmerei.wangels@gmx.de](mailto:kuemmerei.wangels@gmx.de) (Gilt nicht an Feiertagen)

### LENSAAH

**Hebammen:** Karina Prüß, Tel. 01570-2229454; Dörte Grimmenstein, Tel. 04361-7574

**Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe für Betroffene und Angehörige**, **dienstags 19.30 Uhr**, Lensahn, Gemeindehaus hinter der Kirche, Volker Balschus, Tel. 0152-08480730

**Beauftragte für Menschen mit Behinderungen** des Amtes Lensahn, Frau Edda Rahlf, E-Mail: [behindertenbeauftragte@lensahn.de](mailto:behindertenbeauftragte@lensahn.de)

**Sprechstunde für Menschen mit Behinderungen** jeden letzten Donnerstag im Monat in der Zeit von 16:00 bis 17:30 Uhr im Rathaus Lensahn, Eutiner Straße 2. Voranmeldung nicht notwendig.

#### Wichtige Notdienst-Telefonnummern

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| Notruf Polizei .....                  | 110         |
| Notruf Feuerwehr/Rettungsdienst ..... | 112         |
| ärztlicher Bereitschaftsdienst .....  | 116 117     |
| Gift-Notruf (erste Hilfe) .....       | 030 - 19240 |

# Abwechslungsreicher Kreismusikschultag der Kreismusikschule Ostholstein

**Eutin (tb).** Am Sonntag, den 28.09.2025 fand der diesjährige Kreismusikschultag der Kreismusikschule Ostholstein mit großem Erfolg statt. In insgesamt neun abwechslungsreichen Konzerten und Aufführungen präsentierten Schülerinnen und Schüler ihr musikalisches Können. Eröffnet hat die Veranstaltung Kuratoriumsvorsitzender der Kulturstiftung, Herr Harald Werner. Er ging auf die Besonderheit und Wichtigkeit sowie den Stellenwert der Musikschule im Landkreis Ostholstein ein. Weiter freute er sich über viele Schüler, die beim Kreismusikschul-

tag teilgenommen haben. Die Veranstaltungen wurden an besonders stimmungsvollen Orten durchgeführt – im Rittersaal und der Schlosskapelle des Schlosses sowie im Ostholstein-Saal. Die Vielfalt der dargebotenen Programme reichte von solistischen Beiträgen über kammermusikalische Darbietungen bis hin zu Ensemble- und Orchesterauftritten. Insgesamt nahmen 130 Schülerinnen und Schüler der Kreismusikschule Ostholstein aktiv teil und begeisterten das Publikum mit Engagement, Spielfreude und musikalischer Qualität. Ein besonderer Dank gilt allen Beteilig-



**Das Orchester-Kunterbunt unter der Leitung von Christina Petersen, sie eröffneten den Kreismusikschultag im Ostholstein-Saal. Foto: hfr**

ten, Lehrkräften sowie Helferinnen und Helfern, die diesen Tag zu einem gelungenen musikalischen Erlebnis gemacht haben.

- Anzeige -

## Papier wird Bühne – „Geschichten aus Bollerup“ im Probstei Museum Schönberg

**Schönberg (rz).** Am Freitag, dem 10. Oktober 2025, um 20.00 Uhr präsentiert die Papiertheatercompany Hellriegels Junior ihr neues Stück „Geschichten aus Bollerup“ im Probstei Museum Schönberg. Das Papiertheater, einst ein beliebtes Wohnzimmervergnügen des 19. Jahrhunderts, erlebt seit einigen Jahren eine kreative Renaissance. Mit handgefertigten Kulissen, raffinierten Lichteffekten und liebevoll gestalteten Papierfiguren entsteht ein intimes, magisches Theatererlebnis, das große und kleine Zuschauer gleichermaßen verzaubert. In Anlehnung an Siegfried



**Szene aus „Geschichten aus Bollerup“ Foto: hfr**

Lenz' humorvolle Erzählung Der Geist der Mirabelle erzählt Hellriegels Junior drei Begebenheiten aus dem fiktiven Ostsee-Dorf Bollerup – einem Ort, in dem die meisten Feddersen heißen. Unbemerkt von der großen Welt lösen die eigenwilligen Dorfbewohner ihre skurrilen Alltagspro-

bleme auf höchst überraschende Weise. Die Aufführung wird live auf einer selbst entworfenen, geschlossenen Bühne gespielt. Die Spiellänge beträgt ca. 40 Minuten, Altersempfehlung: ab sieben Jahren. Eintritt: Erwachsene 12 Euro, Kinder 1 Euro, Vorbestellung und

Abendkasse ab 19.30 Uhr. Kartenreservierung: 04344 / 3174 oder unter [info@probstei-museum.de](mailto:info@probstei-museum.de). Die Plätze sind begrenzt, eine frühzeitige Reservierung wird empfohlen. Die Gemeinde Schönberg und der Museumsverein freuen sich auf viele Theaterfreunde.

## Familienanzeigen

4040



### 40 Jahre

## Paul ist dran. In Putlos feiert jedermann!

Mit den Rabauken Kalle und Fiete ist es wild im Haus, doch mit Matze, lebt sie sich aus.  
Mit der Schwalbe die Luft verschwärzen und heimlich Hansa im Herzen. Die Pferde im Stall - Katja, wir feiern dich überall.

Es gratulieren  
**Deine Familie  
und alle Freunde und Bekannten**

4040

Am 11. Oktober 2025, heiraten meine Eltern

## Hannah & Lukas

Die standesamtliche Trauung findet um 10.00 Uhr auf dem Standesamt in Lütjenburg statt.  
Anschließend erfolgt die kirchliche Trauung um 15.00 Uhr in der St. Johannes-Kirche zu Giekau.

Mit Felia Charlotte und Luna freuen sich  
Annegret (Pümme) und Dirk Timmermann  
Antje Ressel Lindner und Jörg Lindner

24321 Lütjenburg, Gartenstraße 10

4040



### 40 Jahre

## Paul ist dran. In Putlos feiert jedermann!

Mit den Rabauken Kalle und Fiete ist es wild im Haus, doch mit Matze, lebt sie sich aus.  
Mit der Schwalbe die Luft verschwärzen und heimlich Hansa im Herzen. Die Pferde im Stall - Katja, wir feiern dich überall.

Es gratulieren  
**Deine Familie  
und alle Freunde und Bekannten**

4040

## Liebe Christel,



am Dienstag ist es nun vollbracht, die **60** hast Du voll gemacht. Es ist so schön, dass es Dich gibt, weil jeder Dich von Herzen liebt. Zu Deinem besonderen Feste wünschen wir Dir das Allerbeste.

Alles Gute von

**Jörg, Markus & Mareike, Tobi & Lisa**

# Voller Erfolg: Über 1.000 Gäste im Kreishaus beim Tag der offenen Tür

**Landrat Timo Gaarz: Unsere Kreisverwaltung hat sich von ihrer besten Seite präsentiert**

**Eutin** (as). Mit großem Interesse und bester Stimmung fand am vergangenen Wochenende der Tag der offenen Tür des Kreises Ostholstein statt. Über 1.000 Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen der Kreisverwaltung zu werfen und sich über die vielfältigen Aufgaben und Angebote zu informieren. Bei bestem Wetter präsentierten sich zahlreiche Fachdienste mit spannenden Mitmachaktionen, Infoständen und persönlichen Gesprächen. Die Kolleginnen und Kollegen standen den Besucherinnen und Besuchern dabei mit viel Engagement und Fachwissen

zur Seite und gaben Einblicke in die tägliche Arbeit. Landrat Timo Gaarz zeigte sich sehr erfreut über die positive Resonanz: „Es ist schön zu sehen, dass so viele Menschen aus dem gesamten Kreisgebiet und darüber hinaus Interesse an unserer Arbeit haben. Der Tag der offenen Tür hat gezeigt, wie vielfältig die Aufgaben des Kreises sind – und wie wichtig die Menschen sind, die diese Aufgaben Tag für Tag engagiert erfüllen. Mein Dank gilt allen Kolleginnen und Kollegen sowie externen Unterstützern, die mit großem Einsatz zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben.“



Foto: Kreis OH

## Traueranzeigen

Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben. Psalm 36,8

Die Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde  
Kirchnüchel trauert um

**Bertram Graf von Brockdorff**

24.09. 1956 – 23.09. 2025

Sein Tod betrübt uns sehr. Dennoch sind wir Gott dankbar für sein jahrzehntelanges segensreiches Wirken als Patron und Vorsitzender unserer Kirchengemeinde. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie und seinen Wegbegleiterinnen und -begleitern. Graf Brockdorff möge nun schauen, woran er geglaubt hat und ruhen in Gottes Frieden.

Für den Kirchengemeinderat

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Kirchnüchel  
Ingeborg Dittmann Anja Hausteine, Pastorin

*Das einzig Wichtige im Leben  
sind die Spuren der Liebe,  
die wir hinterlassen, wenn wir gehen.*

**Lieber Opa, Uropa, lieber Werner,**

Du wirst immer einen Platz in unseren  
Herzen haben!

Jacqueline und Torben mit Tilda  
Clarissa und Chris mit Lotta  
Andreas  
Ulli und Matzer

## Ostholstein macht mit: Woche der Seelischen Gesundheit

**Eutin** (as). Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ findet vom 10.10. – 20.10.2025 bundesweit die Aktionswoche der Seelischen Gesundheit statt. Auch im Kreis Ostholstein beteiligt sich der Gemeindepsychiatrische Verbund mit einem vielfältigen Programm. Die Aktionswoche rückt die zahlreichen präventiven und psychosozialen Hilfsangebote in den Fokus und nimmt in diesem Jahr besonders die Bedürfnisse junger Menschen in den Blick. Ziel ist es, offen über seelische Belastungen zu sprechen, Mut zu machen und Perspektiven für eine psychisch starke Zukunft aufzuzeigen. Der Gemeindepsychiatrische Verbund Ostholstein lädt deshalb zu Informationsveranstaltungen,

Vorträgen und Gesprächen ein. Dabei geht es um konkrete Hilfsangebote bei psychischen Problemen, häufige Krankheitsbilder sowie wichtige rechtliche Fragen. Angeboten werden im gesamten Kreisgebiet u.a. Beratungs- und Infostände, Kreativstationen, ein Bilderbuchkino für 3-8-jährige Kinder und ihre Angehörigen sowie Vorträge und Filmvorführungen. Eine Übersicht aller Veranstaltungen finden Interessierte auf der Homepage des Kreises Ostholstein sowie im Flyer zur Aktionswoche: <https://www.kreis-oh.de/media/WSGFlyer>. Der Kreis Ostholstein lädt alle Bürgerinnen und Bürger ein, die Angebote wahrzunehmen, ins Gespräch zu kommen und sich zu informieren.



### Nachruf

Wir trauern um unseren  
langjährigen Feuerwehrkameraden



## Karl-Heinz Pieperei (Kalli)

Der Verstorbene war viele Jahre ein treues und aktives Mitglied unserer Wehr. Mit großem Engagement und Kameradschaft hat er sich in den Dienst der Allgemeinheit gestellt. Sein Einsatz, seine Hilfsbereitschaft und seine menschliche Wärme werden uns stets in Erinnerung bleiben. Wir verlieren mit Kalli einen geschätzten Kameraden, dem wir ein ehrendes Andenken bewahren.



**Freiwillige Feuerwehr Satjendorf**

Im Namen aller  
Kameradinnen und Kameraden.



# Festival der Endlichkeit „Moin Leben“ in Lübeck

**Lübeck** (*hfr*). Nachdem das Festival der Endlichkeit in der Nachfolge der früheren Hospiz- & Palliativwochen in 2023 seinen Ursprung fand, lädt das Palliativnetz Travebogen vom 10. bis 19. Oktober 2025 erneut zu dieser Veranstaltungsreihe ein - dieses Jahr unter dem Slogan „MOIN LEBEN!“, um den Fokus auf die Lebensqualität bis an das Lebensende zu legen. Den Auftakt bildet ein hochkarätig besetzter Festival-Talk am 10. Oktober 2025 im Kolosseum zu Lübeck, zu dem die Schirmherrin des diesjährigen Festivals, Star-Köchin und Autorin Sarah Wiener, in die Hansestadt kommt. Auch die Palliativpflegerinnen, Influencerinnen und Buchautorinnen („Am Ende zählt das JETZT“) Sara Loy und Michaela Bayer von *elsa.palliative.care* sowie Pröpstin Petra Kallies, mit ihrer langjährigen Erfahrung und einem ganz besonderen Blick auf die Themen Leben und Endlichkeit, werden mit auf dem Podium sein. Mit einer bunten Palette spannender Angebote - vom Pubquiz über einen Poetry Slam bis hin zu einer fiktiven Stadtführung („Die Wahrheit über den Tod #2“) - bietet das Festival Besuchenden jeden Alters die Gelegenheit, sich intensiv aber auch unbeschwert und kreativ mit den Fragen des Lebens, des Todes und der Endlichkeit auseinanderzusetzen. Nachdem das erste „Festival der Endlichkeit“ ein voller Erfolg war, hält der Travebogen zusammen mit seinen Kooperationspartnern an dem Ziel fest, die Themen Leben und Tod weiter in die Mitte der Gesellschaft zu rücken. Es wartet eine Woche mit über 30 inspirierenden Veranstaltungen auf alle Besuchenden. Das gesamte Programm gibt es hier: [www.festivalderendlichkeit.de](http://www.festivalderendlichkeit.de).



**Sarah Wiener, diesjährige Schirmherrin des Festivals.**

Foto: Thomas Panzau

tival-Talk am 10. Oktober 2025 im Kolosseum zu Lübeck, zu dem die Schirmherrin des diesjährigen Festivals, Star-Köchin und Autorin Sarah Wiener, in die Hansestadt kommt. Auch die Palliativpflegerinnen, Influencerinnen und Buchautorinnen („Am Ende zählt das JETZT“) Sara Loy und Michaela Bayer von *elsa.palliative.care* sowie Pröpstin Petra Kallies, mit ihrer langjährigen Erfahrung und einem ganz besonderen Blick auf die Themen Leben und Endlichkeit, werden mit auf dem Podium sein. Mit einer bunten Palette spannender Angebote - vom Pubquiz über einen Poetry Slam bis hin zu einer fiktiven Stadtführung („Die Wahrheit über den Tod #2“) - bietet das Festival Besuchenden jeden Alters die Gelegenheit, sich intensiv aber auch unbeschwert und kreativ mit den Fragen des Lebens, des Todes und der Endlichkeit auseinanderzusetzen. Nachdem das erste „Festival der Endlichkeit“ ein voller Erfolg war, hält der Travebogen zusammen mit seinen Kooperationspartnern an dem Ziel fest, die Themen Leben und Tod weiter in die Mitte der Gesellschaft zu rücken. Es wartet eine Woche mit über 30 inspirierenden Veranstaltungen auf alle Besuchenden. Das gesamte Programm gibt es hier: [www.festivalderendlichkeit.de](http://www.festivalderendlichkeit.de).

## Traueranzeigen

21

4. Oktober 2025

Wir danken allen recht herzlich, die unsere liebe

### Monika Rosteck

auf ihrem letzten Wege begleiteten und uns ihre Anteilnahme und Verbundenheit zum Ausdruck brachten.

**Katrin von Würzen mit Familie  
Christian Heisrath mit Familie**

Wasbuck, im Oktober 2025

*Das Sichtbare ist vergangen.  
Was bleibt, sind Liebe und Erinnerung.*

### Wolf von Buchwaldt

† 8. September 2025

Wir bedanken uns für die tröstenden Worte und Gesten, die wunderschönen Kränze und großzügigen Spenden für die Feuerwehr.

**Bettina von Buchwaldt  
und Familie**

Neudorf, September 2025

*Noch ein paar Jahre wollt' ich leben, wollt' gerne noch bei euch sein.  
Ach, es war so schön gewesen, doch es hat nicht sollen sein.*

Wir müssen Abschied nehmen von einem wunderbaren Menschen

### Werner Hahn

\* 3. Januar 1939 † 26. September 2025

**Ingo und Magda  
Justin  
Monika  
und alle Angehörigen**

24321 Vogelsdorf

Die Urnentrauerfeier mit anschließender Beisetzung findet am Donnerstag, dem 9. Oktober 2025 um 11.00 Uhr in der St.-Michaelis-Kirche zu Lütjenburg statt.

Im Anschluss bitten wir zu einem Beisammensein in die Lüttje Burg.

Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen.

Traueranschrift: Ingo Baer, Bargblöcken 3, 24321 Klamp OT Vogelsdorf

**Eine Traueranzeige im Kurier ist der richtige Weg, vom Tode eines lieben Menschen Kenntnis zu geben. Dann wird niemand vergessen.**

DER KURIER

# Wenn bei Azubis die Miete aufs Portemonnaie drückt ...

Arbeitsagentur bietet Unterstützung

**Kreis Ostholstein / Kreis Plön (hfr).** Wenn bei Azubis mit eigener Wohnung das Geld nicht reicht: Wer eine Ausbildung macht und nicht mehr zu Hause bei den Eltern wohnt, für den kann es finanziell knapp werden. Miete, Lebensmittel, Sachen zum

Anziehen und die Fahrten nach Hause – das alles geht ins Geld. Wenn die Vergütung vom Ausbildungsbetrieb in unserer Region dafür nicht reicht, können Azubis einen Zuschuss von der Arbeitsagentur bekommen. Die unterstützt Auszubildende näm-

## Stellenmarkt

### Maler sucht Arbeit

**D. Krüger**  
Mobil 0163 / 826 826 4

**Austräger DER KURIER am Wochenende**  
Lütjenburg Oldenburg Lensahn

**gesucht!**

- Lütjenburg • Blekendorf • Behrendorf
- Wasbuck • Wangels • Koselau
- Oldenburg • Gremersdorf • Grube

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Tel. 04361/62011-10  
Weitere Infos und Bewerbungsformular unter:  
[zeitungenverteilen.de](http://zeitungenverteilen.de)



## Wir suchen Dich!

### Mediengestalter/in (m/w/d)

#### Digital & Print



Du kennst Dich in der digitalen Welt gut aus und hast Spaß an der Gestaltung von Print- und Onlinemedien?

Idealerweise beherrscht Du die Programme der Adobe Creative Cloud, insbesondere die Programme InDesign, Illustrator und Photoshop, verfügst über Kreativität, Ideenreichtum und Spaß an gestalterischen Aufgaben.

Dann bewirb Dich bitte  
per E-Mail an:

[bewerbung@burg-verlag.info](mailto:bewerbung@burg-verlag.info)

**B MEDIENGRUPPE BURG-VERLAG**



*Azubis müssen auf jeden Euro achten. Und damit es beim Geld in der Ausbildung keine Schiefelage gibt, unterstützt die Arbeitsagentur Azubis, die weit weg von den Eltern in der eigenen Wohnung wohnen. Hier können Azubis checken, ob die Berufsausbildungsbeihilfe (kurz: BAB) für sie in Frage kommt: [www.babrechner.arbeitsagentur.de](http://www.babrechner.arbeitsagentur.de).*

Foto: IG Bau/Nils Hillebrand

lich mit der Berufsausbildungsbeihilfe – kurz: BAB. Darauf hat die Industriegewerkschaft Bau- und Agrar-Umwelt (IG BAU) hingewiesen. Mehr Infos zur BAB: [www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/berufsausbildungsbeihilfe-bab)

„Immerhin gibt es im Kreis Ostholstein rund 2.930 Azubis und im Kreis Plön rund 1.290 Azubis – davon allein 182 bzw. 122 auf dem Bau“, sagt Ralf Olschewski. Der Vorsitzende der IG BAU Holstein beruft sich dabei auf Zahlen der Arbeitsagentur.

Wer weit weg von den Eltern wohne, um seine Ausbildung zu machen, für den komme eine Unterstützung von der Arbeits-

agentur in Frage. „Denn vor allem die Miete für eine eigene Wohnung haut vielen Azubis finanziell die Füße weg“, so Ralf Olschewski.

Um BAB-Geld zu bekommen, müsse der Azubi über 18 Jahre alt oder verheiratet sein beziehungsweise mit seiner Partnerin oder seinem Partner zusammenleben. Auch wer als Azubi mindestens ein Kind hat und nicht mehr bei den eigenen Eltern lebt, kann sich Hoffnung auf Unterstützung durch die Arbeitsagentur machen, so die IG BAU Holstein. Wer seine Chancen auf BAB checken möchte, kann das online machen: [www.babrechner.arbeitsagentur.de](http://www.babrechner.arbeitsagentur.de).

**Gesucht gefunden! Mit einer Anzeige im Kurier kein Problem!**

**DER KURIER am Wochenende**

## BITTE WÄHLEN SIE VON A – Z

**Autolackierung - Karosserie-Instandsetzung**

Jöhnik, Lütjenburg ..... 04381/4150-0

**SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG**

**Kagerbauer Blekendorf, Tel. 0 4381/ 8104**

**Hier könnte Ihre Anzeige stehen! Tel. 04361 / 62011-0**

# Verteiler gesucht für:

- LÜTJENBURG
- SATJENDORF
- BLEKENDORF
- EHLESTORF / HOHENSTEIN / FARVE
- KOSELAU / WEST
- GRUBE
- KRÖSS
- GIDDENDORF

ab 14 Jahre **der reporter** OLDENBURG  
Das Familienwochenblatt  
Telefon 04361 / 62011-10

Weitere Infos und Bewerbungsformular unter:  
[www.zeitungenverteilen.de](http://www.zeitungenverteilen.de)



## Ankäufe

### Achtung liebe Holsteiner!!!

Auktionshaus Holstein kauft Schallplatten, Pelze, Brillen, alte Puppen, Kristallglas, Handtaschen, Abendkleider, Tischwäsche, Röhrenfernseher, alte Radios, Porzellan, Uhren, Zinn, Silberbestecke u. Schmuck aller Art zu Höchstpreisen! Einfach alles anbieten. Frau Thormann, Tel. 0172 - 1 76 79 71

# Kleinanzeigen

## Ankäufe

**Kaufe Holzmöbel** (massiv), Fotoapparate und vieles aus Großmutters Zeiten. Tel. 0157-58140052

## Automarkt

**!Auto Einkauf**, Van, Busse, Geländewagen, LKW, intakt oder defekt, alle Art, auch TÜV fällig, Export Mo-So - 0163-620 86 70

**!Ankauf aller PKW**, Geländewg., Busse, Toyota, Cit. Berlingo, Galaxy, a. def., am WE 0 45 21-848 98 77

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
Tel.: 03944-36160  
[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

## Kaufgesuche

**Haus oder Baugrundstück am See** mit eigenem Seezugang v. Unternehmer im Ruhest. gesucht, 0151-50834131. Bitte-Anbieten@gmx.de

## Mietgesuche

**Ehepaar 60+** sucht 3-4Zi. - Terrassenwhg. o. kleines Haus/Bungalow ab 90 qm in Oldenburg o. Lütjenburg. gerne auch Angebote, wenn eine Anmietung erst in 2026 möglich. WM max 1400 €. Tel.: 015781960119

## Verschiedenes

**Handwerker für**  
Dach-, Fassaden und Malerarbeiten führt kleine und große Arbeiten aus.  
**Tel. 0176-27 56 60 89**

**Hobby Historiker:** Sucht Altes Porzellan, Figuren, Silber Accessoires  
Tel: 0176/63417190

**Komplette Badezimmersanierung aus einer Hand.**  
**Tel. 0162 / 8732435**

Wie läuft das eigentlich mit einer **Chiffre-Anzeige?**  
Ihre Antwort auf eine Chiffre-Anzeige **nur schriftlich** wird von uns an den Kunden weitergeleitet.  
**-Bitte nicht telefonisch-**  
Bitte geben Sie deutlich die Chiffre-Nummer an.  
**Auskünfte über den Inserenten werden von uns nicht erteilt!**  
Auskünfte und Fragen beantwortet allein der Auftraggeber, nicht wir!  
**Chiffre-Anschrift:**  
„Der Kurier“  
Am Rathsländ 3 • 23758 Oldenburg

## Verschiedenes

**Der Feierabendfriseur kommt zu Ihnen nach Hause!**  
Montag bis Samstag  
**Tel. 01 72 - 993 93 72**

**Fair & Seriös** kaufe versilbert. Besteck, Porzellan, Zinn, Münzen, Puppen, Nerze, Schmuck, Gobelins, Musikinstrumente, Uhren, Militaria. **Frau Petermann**  
Ich weise mich aus - vertrauensvoll und diskret.  
**Tel. 0174 / 386 2067**

**Dachdecker hat noch Termine frei**  
Alle Arbeiten rund ums Dach sowie Gaube, Flachdach, Schornstein, Dachrinne, Dämmung, Velux-Fenster, Giebel, Dachüberstand, PV-Anlagen u.v.m.  
**Tel.: 0176/30565766**

**Gärtner sucht Arbeit und macht Ihren Garten schön!**  
Jetzt **Herbstschnitt** machen: Hecken, Büsche, Bäume (fällen). Begradigen von Terrassen & Wegen & Neuverlegung (Zäune). Wir säubern auch Beete, Terrassen (Steine) & Wege von Unkraut & Flechten, mit Abfuhr.  
**Jetzt Rasen vertikutieren, säen, düngen, walzen. T: 0 15 75 - 0 14 05 94**

**Baumkletterer** Baumfällung und -pflege  
Tel. 01 73 / 5 46 23 76 • P. Rose

# private Kleinanzeigen

**DER KURIER**  
am Wochenende

Zeile 1-3  
7,- €

jede weitere Zeile 1,- € mehr.

8 €  
9 €  
10 €  
11 €

**5,-€ extra** werden berechnet für **Chiffreanzeigen** (Chiffre- u. Zustellgebühr) **Anzeigen mit Rand** und/oder **Anzeigen in farbiger Schrift** (rot oder blau)  
Preise einschließlich Mehrwertsteuer

Einfach den Coupon ausfüllen und an uns zurück schicken oder den Text per Mail an:

**Der Kurier**  
Am Rathsländ 3  
23758 Oldenburg  
oder [info@der-kurier.info](mailto:info@der-kurier.info)  
Tel.: 04361 / 62011-0  
Fax: 04361 / 62011-44  
erteilen Sie uns eine **einmalige Einzugsermächtigung!**

Name \_\_\_\_\_  
Straße / Hausnr. \_\_\_\_\_  
PLZ / Ort \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_  
IBAN DE \_\_\_\_\_  
BIC \_\_\_\_\_

**WICHTIGER HINWEIS:** Bitte geben Sie unbedingt Ihre vollständigen Kontaktdaten an, damit wir Ihre Anzeige aufnehmen können.

Für die Erfüllung des Vertrages erforderlichen Daten werden gespeichert und nach den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen (DSGVO Art. 6) behandelt. Sie können der Nutzung Ihrer Daten jederzeit in Textform per E-Mail unter der Adresse: [datenschutz@der-reporter.info](mailto:datenschutz@der-reporter.info) widersprechen. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie unter: [www.der-reporter.de](http://www.der-reporter.de)

## Hamburger Weihnachts-Traditionen: Genuss-Erlebnis traumhafter Isemarkt & historischer Weihnachts-Markt auf dem Kiekeberg



Schlemmen & genießen können unsere Leser:innen auf dem deutschlandweit einmaligen Isemarkt, Hamburgs schönstem & größtem Wochenmarkt in Eppendorf, der an mehr als 200 Ständen unter einem 600 Meter langen U-Bahn-Viadukt als geschütztes Dach frisches Obst & Gemüse, knackige Kräuter, frischen Fisch in unglaublicher Auswahl, Fleisch, duftenden Käse & köstliche Food-Trucks zu einem einmaligen Schlemmer-Paradies vereint. Anschl. genießen unsere Gäste das große warm / kalte Mittags-Spezialitäten-Buffet mit leckerer Dessert-Vielfalt, bevor unsere Leser:innen zum Höhepunkt des Tages das berühmte Hamburger Freilicht-Museum auf dem Kiekeberg genießen, wo im weihnachtlichen Ambiente historischer Gebäude ein zauberhafter Kunsthandwerker-Weihnachtsmarkt mit vielen Ständen aus ganz Deutschland unter dem Motto „alles selbst gemacht“ unsere Gäste begeistern wird und zusätzlich der spannende Dorf-Rundgang durch Hamburgs Geschichte lockt.

• Leistungen: • Busfahrt ab Oldenburg und Lütjenburg • Besuch Isemarkt • großes Mittags-Buffet • Besuch auf dem Kiekeberg inklusive Eintritt (11,00 €) und vorweihnachtlicher Entdecker-Freizeit. • Reisettermin: • 28.11.2025



## Weihnachts-Shopping in Dänemark: Historischer Weihnachts-Markt am Roskilde-Fjord & Besuch weltberühmter „Königs-Dom“ Roskilde



Die zweitgrößte Stadt der Insel Seeland erwartet unsere Gäste erstmals zum zauberhaften „Historischen Weihnachts-Markt“ im Herzen der 1000-jährigen Wikinger-Stadt in einmaliger Lage am Ostsee-Fjord. Im weihnachtlichen Ambiente des Marktes und der Altstadtgassen genießen unsere Leser:innen Weihnachts-Hygge pur mit vielen spannenden Weihnachtsständen aus dem gesamten Königreich zwischen würzigem Glögg und traumhaften Advents-Aromen. Zudem lockt der weltberühmte Dom von Roskilde (inklusive Eintritt!) mit der spannenden Geschichte des dänischen Königshauses zum Entdecken & Genießen und das legendäre Wikinger-Schiffs-Museum am Fjord.

• Leistungen: • Busfahrt ab Lensahn und Oldenburg • 2 x Fahrpassagen Vogelfluglinie mit Scandlines

• Eintritt Dom Roskilde & Besuch Weihnachtsmarkt mit Freizeit zum Weihnachts-Shopping-Bummel. • Reisettermin: • 06.12.2025 (Nikolaus/Samstag)



## Weihnachts-Shopping „de luxe“ mit Hotel Adlon Berlin

Zum großen Leistungspaket gehören neben der Busfahrt im erstklassigen Fernreisebus direkt ab Oldenburg / Lütjenburg / Lensahn, zwei Übernachtungen mit Gourmet-Frühstücksbuffet im Hotel Adlon, eine große Stadtrundfahrt mit fachkundiger Reiseleitung sowie die Eintrittskarte ohne Warteschlangen in das Barberini-Museum inklusive Hin- und Rück-Transfer sowie viel Freizeit zum Stadt- und Shopping-Bummel auf Grund der einmaligen Lage des Hotels im Herzen Berlins.

• Reisettermin: 16. - 18.11.2025



## Dänische Märchen-Insel Fünen: Schloss-Weihnachtsmarkt Egeskov



Gr. Erlebnistag mit Bus & Schiff zu Gast auf der dänischen Märchen-Insel Fünen auf dem weltberühmten Wasser-Schloss Egeskov mit einem der größten Schloss-Weihnachtsmärkte des Nordens **inklusive Eintritt** mit ca. 120 Weihnachtsständen, kulinarischen Verführungen und ganz viel „Hygge.“ Der Eintrittspreis gilt auch für die weihnachtlich dekorierten großen Gebäude mit Oldtimern und histor. Flugzeugen auf dem Schlossgelände.

Leistungen: • Fahrt im erstklassigen Fernreisebus ab Oldenburg und Lensahn • Anreise via Flensburg und Sonderburg mit der Schnellfähre (ca. 50 Min.) zur Insel Fünen • Eintritt zum Weihnachtsmarkt und den Ausstellungsgebäuden des Schlosses mit ca. 3 Std. Freizeit • Rückreise via Kolding und Flensburg in die Heimatorte • Reisettermin: • 15.11.2025 (Samstag)



## Johann Sebastian Bach: Weihnachts-Oratorium im „Michel“ Hamburg

Zum festlichen Gala-Konzert wenige Stunden vor Heiligabend werden unsere Leser:innen im prachtvoll weihnachtlich dekorierten Hamburger „Michel“ zum weltberühmten Fest-Konzert mit Johann Sebastian Bachs Weihnachts-Oratorium erwartet. Zahlreiche prominente Solisten, der Chor der Hauptkirche und das berühmte Orchester in ganz großer



Besetzung mit zahlreichen Musikern des NDR-Elbphilharmonie-Orchesters und des Philharmonischen Staatsorchesters werden unsere Gäste im besonders festlichen Rahmen zur Einstimmung auf Weihnachten begeistern. Busfahrt ab Oldenburg und Lütjenburg zur 18 Uhr Vorstellung in Hamburg inklusive Eintrittskarten (Höherwertige Karten sind buchbar!)

• Reisettermin: • 21.12.2025 (4. Advent / Sonntag)



**Leser-Reisen-Telefon: 04521-701130**

**Leser-Reisen-Mail: [leserreisen@der-reporter.info](mailto:leserreisen@der-reporter.info)**

**Anmeldung Mo. – Fr. von 09 bis 13 Uhr**

**Jetzt auch online buchen**  
 unter:  
[leserreisen.der-reporter.info](http://leserreisen.der-reporter.info)  
 oder einfach QR-Code scannen

