



– Anzeige –

Gut vorbereitet: Johanniter empfehlen Notfallrucksack für Krisensituationen

Aus der Region (kh). Stromausfälle, ungewöhnliche Wetterlagen, Brände oder andere Katastrophen treten oft plötzlich auf. Wer in solchen Momenten vorbereitet ist, kann schnell auf eine mögliche Evakuierung reagieren und sich selbst sowie seine Familie besser schützen. Die Johanniter raten deshalb zur Anschaffung eines Notfallrucksacks – gepackt und griffbereit.

„Die Frage ‚Was nehme ich im Ernstfall mit?‘ sollte man sich idealerweise vorher stellen – und nicht in einer Stresssituation wie einer Evakuierung. Ein vorbereiteter Notfallrucksack spart Nerven und wertvolle Zeit“, sagt Matthias Rehberg, Bereichsleiter Einsatzdienste bei den Johannitern im Regionalverband Schleswig-Holstein Süd/Ost. Jedes Familienmitglied sollte seinen eigenen Notfallrucksack haben. Die Größe sollte abhängig von der körperlichen Fitness so gewählt werden, dass er bequem zu tragen ist – empfohlen wird ein Volumen von ca. 30 bis 50 Litern. „Ein Rucksack ist besser als ein Rollkoffer, damit die Hände frei bleiben und man auch über unebene Wege laufen kann“, empfiehlt Rehberg. Er sollte so gepackt sein, dass er pro Person für 48 bis 72 Stunden eine autarke Versorgung ermöglicht.

Die Rucksäcke sollten an einem zentralen, gut zugänglichen Ort aufbewahrt werden, der jedem Familienmitglied bekannt ist. Wichtig ist außerdem, die Inhalte regelmäßig zu kontrollieren und zu aktualisieren. So bleiben Lebensmittel und Medikamente haltbar, und technische Geräte funktionieren im Notfall zuverlässig – so empfiehlt es auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK).

Diese Gegenstände gehören laut BBK in einen Notfallrucksack:

- Dokumentenmappe mit den wichtigsten persönlichen Dokumenten, Zeugnissen und Urkunden, z. B. Personalausweis, Geburts- und Heiratsurkunde, Bankdokumente, Gesundheitsdaten, Impfpass, ...



Gepackte Notfallrucksäcke sind griffbereit, wenn schnell evakuiert werden muss. Jedes Familienmitglied hat einen eigenen Rucksack und weiß, wo dieser aufbewahrt wird. Die Johanniter empfehlen, was alles hineingeht.

Foto: avid Pereiras Villagra | Dreamstime.com

- Für Kinder: Brustbeutel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift, alternativ SOS-Kapsel
- Trinkwasser in bruchstarker Flasche (mindestens zwei Liter pro Person für 24 Stunden)
- Verpflegung für mindestens zwei Tage in staubdichter Verpackung: haltbare Lebensmittel, z. B. Müsliriegel, Konserven, Trockenobst, Nüsse
- Leichtes Essgeschirr und -besteck
- Multifunktionswerkzeug mit Dosenöffner, Taschenmesser etc.
- Wetterfeste Kleidung für mehrere Tage, Kopfbedeckung, Arbeitshandschuhe und festes Schuhwerk
- Decke oder Schlafsack
- Erste-Hilfe-Set inklusive persönlicher Medikamente
- Hygieneartikel (z. B. Toilettenpapier, Windeln, feuchte Tücher, Zahnbürste, Desinfektionsmittel)

- Schutzmaske als Atemschutz bei Staubbewicklung oder Rauch
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien oder Dynamo
- Kurbel- oder batteriebetriebenes Radio
- Mobiltelefon (mit Fotofunktion, um ggf. nach Rückkehr Schäden zu dokumentieren) mit Powerbank und Ladekabel
- Bargeld in kleiner Stückelung, falls Bankautomaten nicht zugänglich sind
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Pfeife zur Notsignalgebung
- Stift und Notizbuch

„Der Notfallrucksack ist keine Panikmache, sondern praktische Vorsorge“, betont Rehberg. „Er gibt Sicherheit und hilft, im Ernstfall einen kühlen Kopf zu bewahren.“ Weitere Informationen bietet das BBK in seinem „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ und im Internet an: <http://www.notfallvorsorge-bbk.de/>

Aktuelle Bilanz der Polizeidirektion Lübeck zum Einsatzgeschehen aufgrund der Wetterlage

Aus der Region (ots). Seit dem vergangenen Freitag hat die Polizeidirektion Lübeck in der Hansestadt und im Kreis Ostholstein insgesamt zehn Verkehrsunfälle aufgrund von Glätte oder Schnee registriert. In den meisten Fällen blieb es bei Blechschäden, in drei Fällen wurden Menschen in Ostholstein leicht verletzt. Ferner musste die Polizei bei neun wetterbedingten Einsätzen un-

terstützen; es kam an einigen Orten zu Schneeverwehungen, vereinzelt stürzten Bäume auf die Fahrbahnen. In Ostholstein zählte die Polizei bis 14.30 Uhr acht Verkehrsunfälle aufgrund von Schnee- und Glätte, in drei Fällen erlitten Menschen leichte Verletzungen. In Malente prallte ein PKW aufgrund von Glätte gegen einen Baum, in Scharbeutz kam auf der Kreisstraße 37 ein Mercedes von der Fahrbahn ab und in Oldenburg zogen sich Fahrzeuginsassen im Rahmen eines Auffahrunfalls leichte Verletzungen zu. Bei fünf weiteren Verkehrsun-

fällen in Ostholstein wurden keine Menschen verletzt:

So kam im ostholsteinischen Göhl der Fahrer eines PKW auf der dortigen Kreisstraße von Augustenhof kommend von der Fahrbahn ab, er blieb nach derzeitigem Stand unverletzt. Das ebenfalls vor Ort im Graben stehende Feuerwehrfahrzeug war an dem Verkehrsunfall nicht beteiligt. Am Freitagmorgen wurde die Polizei in Oldenburg aufgrund eines gestürzten Mannes am Fuße der Steilküste in Höhe des Begräbniswaldes in Wangels alarmiert. Der schwer verletzte 47 Jahre

alte Ostholsteiner stürzte nach bisherigen Erkenntnissen ohne Fremdeinwirkung und musste zur weiteren Behandlung von der Besatzung eines Rettungshubschraubers in ein Krankenhaus gebracht werden. In Ostholstein meldeten Anrufer im Bereich Schwienkuhlen, Klenzau, Fehmarn, Schashagen und Bosau Schneeverwehungen. In Altjellingsdorf steckte ein Fahrzeug in Höhe des dortigen Flugplatzes in einer Schneewehe fest. Auf dem Parkplatz Ostseeblick an der BAB1 drohte eine Überdachung aufgrund des Windes abzureißen.

IMPRESSUM

der reporter Oldenburg

Das Familienwochenblatt für Oldenburg/H., Dahme, Damlos, Lensahn, Wangels, Kaköhl, Hohwacht, Lütjensburg sowie die dazwischenliegenden Orte:

BURG-VERLAG GmbH & Co. KG
Fehmarnsches Tageblatt
23769 Burg auf Fehmarn
Gertrudenthaler Straße 3

der reporter Oldenburg
Am Rathslund 3 • 23758 Oldenburg
Telefon 04361/62011-0
Fax 04361/62011-44
www.derreporter.com
E-Mail: info@derreporter.com
Vertrieb Tel. 04361/62011-10
Tel. 04361/62011-16



Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 08:30 - 17:00 Uhr
Mi. 08:30 - 15:00 Uhr - Fr. 08:30 - 14:00 Uhr

Auflage 18.000 Exemplare

Druck Druckhaus Walsrode GmbH & Co. KG

UNSERE PARTNER:

der Kurier am Wochenende

Am Rathslund 3 • 23758 Oldenburg
Telefon 04361/62011-0
Fax 04361/62011-44
E-Mail: info@der-kurier.info

der reporter Fehmarn

Stüben-Verlag+Werbung
Tel. 04371-8627-0
E-Mail: info@reporter-fehmarn.de

der reporter Neustadt

Balticum-Verlag+Werbung
Tel. 04561-5170-0
E-Mail: info@der-reporter.de

der reporter Eutin, Plön, Preetz

BURG-VERLAG GmbH & Co. KG
Tel. 04521-7011-0 • Fax 701133
E-Mail: anzeigen@der-reporter.info

der reporter Timmendorp Strand

Verlag PM-Druck
Tel. 04503-2140
E-Mail: anzeigen@reporter-tdf.de

nord reporter Kühlungsborn

nord reporter Klaus Koch e.K.
Tel. (038293) - 41 000
E-Mail: der.reporter@t-online.de

Probsteier

BURG-VERLAG GmbH & Co. KG
Tel.: 0800 - 45 40 111 • Fax: 04361/62011-44
E-Mail: info@probsteier.de

Mit Namen und Buchstaben gekennzeichnete Artikel müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Für die aufgegebenen 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 sinnstiftenden Fehlern werden in der folgenden Ausgabe mit der Richtigstellung veröffentlicht.

**Fertige Druckvorlagen
bis Montag 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, 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

- Anzeige -

Sicher unterwegs im Winterverkehr

Aus aller Welt (hfr). Schnee, Eis und schlechte Sichtverhältnisse stellen Autofahrer im Winter vor besondere Herausforderungen. Um sicher ans Ziel zu kommen, ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Winterreifen mit ausreichender Profiltiefe, funktionierende Beleuchtung sowie geprüfte Bremsen und Scheibenwischer bilden die Grundlage für sicheres Fahren. Auch freie Sicht ist unerlässlich: Alle Scheiben, Spiegel und Scheinwerfer müssen vor Fahrtantritt gründlich von Schnee und Eis befreit sein. Während der Fahrt gilt: Tempo reduzieren, größere Abstände einhalten und vo-



Foto: ERGO Group

rausschauend fahren. Sanftes Lenken und Bremsen hilft, die Kontrolle über das Fahrzeug zu behalten. Bei Elektroautos kann ein sparsamer Fahrstil zusätzlich Energie sparen, da Kälte die Reichweite verringert. Bei extremen Witterungsbedingungen ist es ratsam, Fahrten mög-

lichst zu vermeiden – Sicherheit geht vor.

BEILAGENHINWEIS

Der heutigen Ausgabe des Familienwochenblattes „der reporter“ liegen teilweise Prospekte folgender Firmen bei:



Wir bitten freundlichst um Beachtung. Sofern Sie keine Beilagen erhalten haben, melden Sie sich bitte umgehend bei uns unter Tel. 043 61 / 62011-0.

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

Tierärztlicher Kleintiernotdienst

0481 - 85 82 39 98

zu jeder Uhrzeit!

APOTHEKEN- NOTDIENST



finden Sie
ab sofort im Internet unter
aksh-notdienst.de

KRÖGER

Fleischerei-Fachgeschäft

Partyservice

Schuhstr. 67 • Oldenburg • Telefon (043 61) 22 40

Unser Angebot von Do. – Sa.

Kohlwurst

100 g **1,49€**



Digitaler Knotenpunkt startet am 21. Januar mit „Datensicherheit – Daten sichern zu Hause“

Oldenburg in Holstein (hm). Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt Ihre Daten gesichert? Am Mittwoch, dem 21. Januar 2026, um 19 Uhr, greift Jörg Thatje vom Digitalen Knotenpunkt in der Stadtbücherei Oldenburg in Holstein mit seinem ersten Vortrag 2026 ein wichtiges Thema auf, dass als Wunsch an ihn heran-

getragen wurde. In Zusammenarbeit mit dem Kulturknotenpunkt Ost, einem Förderprojekt des Ministeriums für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur Schleswig-Holstein, lädt er zu dem Vortrag „Datensicherheit – Daten sichern zu Hause“ ein. Die Veranstaltung ist kostenfrei

und richtet sich besonders an Kulturschaffende, Vereine und ehrenamtlich Engagierte, ist aber ausdrücklich für alle Interessierten geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Festplatten gehen kaputt, Laptops werden gestohlen, ein falscher Klick – und Fotos, Texte, Projekte oder Vereinsunterlagen sind verloren. Genau diesem Thema widmet sich dieser praxisnahe Vortrag des Digitalen Knotenpunkts der KulTour gGmbH. Im Mittelpunkt steht nicht Technik um der Technik willen, sondern die Frage, wie sich wichtige Daten so sichern lassen, dass es im Alltag wirklich funktioniert. Thematisiert wird unter anderem, welche Daten tatsächlich sicherungswürdig sind und wie Prioritäten gesetzt werden können. Zudem werden verständlich die Unterschiede zwischen Spiegelung, inkrementeller Sicherung und Archiv erklärt. Weitere Inhalte sind automatische Datensicherung als Alternative zu oft scheiternden manuellen Sicherungen, praxistaugliche Lösungen für Einzelpersonen, Paare und Vereine so-

wie die Bedeutung von Ordnung und klaren Ablagestrukturen, damit gesicherte Daten im Ernstfall auch wiedergefunden und genutzt werden können.

Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr in der Stadtbücherei Oldenburg in Holstein. Veranstalter ist der Digitale Knotenpunkt der KulTour in Oldenburg gGmbH in Kooperation mit dem Kulturknotenpunkt Ost. Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Plätze erforderlich und telefonisch unter 0151 11342865 (Anrufbeantworter, Rückmeldung nur bei Ausbuchung) oder per E-Mail an digital@kultour-oldenburg.de möglich. Die Bestätigung der Anmeldung erfolgt zeitnah.

- Anzeige -

Kneipenkonzert am 30. Januar 2026

In der Rotunde der Kuhtorpassage
- mit Sino Dee

Oldenburg in Holstein (tw).

SinoDee ist in seinem Herzen Straßenmusiker, der durch einige Gruppen wie TheraFeel oder Pubsody von Irish Folk, Celtic Folk, Blues, Country und Rock'n Roll inspiriert wurde. Der mittlerweile hauptberufliche Musiker produzierte 2019 seine erste Single „My first steps“. 2022 folgte dann das Album „Farben des Lebens“, das auf allen Streaming Portalen und im Handel als CD erhältlich ist. Trotz seiner hauptamtlich musikalischen Profession zieht es SinoDee immer wieder zurück zur Straßenmusik. „Menschen mitten in's Herz zu treffen, mal rockig, mal balladisch,..., ist unbeschreiblich schön und deswegen für mich der beste Job der Welt.“ Wir freuen uns auf Ihren/Euren Besuch am 30. Januar 26 um 19.30 Uhr in der Rotunde der Kuhtorpassage in Oldenburg i.H. Einlass: 18.30 Uhr, Eintritt: 10.- Euro.



SinoDee in Aktion. Foto: hfr

Nordtrans Umzüge

- Haushaltsauflösungen
- Möbeleinlagerung
- Tel.: 0 45 61 / 16 815 -
www.nordtrans-umzuege.de

Lagerraum Ostholstein Selfstorage

Lagerräume ab 5m²

Standort : Neukoppel 4a
23758 Oldenburg / Göhl

Tel. 04561-16815
www.lagerraum-ostholstein.de



Axel Baumgart

Meisterbetrieb

GAS • WASSER • HEIZUNG

Reparaturen / Not- und Kundendienst

Auf dem Sonnenhügel 1 • 23758 Göhl/Holstein
Telefon (04361) 62 1226 • gwh.baumgart@t-online.de

GUT KREMSDORF
Markthalle Friederichsen

VOM ACKER AUF DEN TELLER
Kremsdorfer Grün- und Rosenkohl täglich frisch am Strunk geerntet von unseren Kremsdorfer Feldern.
[...Dazu Qualitätsfleisch aus unserer Hofmetzgerei!...]

Göhler Straße 104 • 23758 Oldenburg • Tel. 04361-7063 • info@gutkremsdorf.de • www.gutkremsdorf.de

Wir sind fast immer für SIE da:
Mo-Fr 6.30-19 Uhr
Sa 6.30-18 Uhr
So geschlossen

SA 17.01.2026
HÜHNERSUPPE
AB 11 UHR
*Bis der Topf leer ist.

KULTOUR

von MICHAEL KÜMMEL

Auch wenn Tief „Elli“ unsere Region nur am Rande gestreift hat, ist der Winter nicht mehr abzustreiten. Ich schaue aus dem Fenster auf weiße Wiesen, der Weg davor ist nur deshalb nicht in Weiß getaucht, weil ich dies mit dem Schneeschieber abgetragen habe. Trotzdem ist der Gang zu den Mülltonnen recht rutschig und ich setze vorsichtig ein Bein vor das andere. Ich weiß nicht, ob ich das schon gesagt habe, aber ich mag den Winter nicht. Wahrscheinlich war meine Geburt ursprünglich in Spanien geplant und nur durch ein paar dumme Zufälle hat es mich in den Norden Europas verschlagen. Es gibt so schöne Jahreszeiten: Den Frühling mit seinem eigenen Duft, dem satten Grün, das gerade aus den Zweigen hervorgebrochen ist, den ersten Blumen im Garten. Den Sommer mit seinen warmen Sonnenstrahlen, dem Baden im Meer und dem Relaxen auf der Liege. Den Herbst mit seiner Farbenpracht und den letzten warmen Tagen, die den Sommer wiederholen. All diese Jahreszeiten haben ihren

ganz speziellen Reiz. Aber welchen Reiz hat der Winter? Und dann kommt noch dazu, dass er die längste Jahreszeit zu sein scheint. Er beginnt mit dem nassen November und ist im März meist noch nicht richtig Geschichte. Ich weiß, viele Menschen lieben den Schnee, ich finde ihn kalt und nass, zwei Eigenschaften, die ich nicht schätze. Aber als Kind freut man sich über den Winter doch? Gut, das mag sein, ich weiß es nicht mehr so genau, aber auch ich habe Schneemänner gebaut.

Davon abgesehen reicht meine erste wirkliche Wintererinnerung in meine Jugendzeit zurück, als ich zu Weihnachten die so gewünschten Skier bekam. Und in diesem Jahr lag auch richtig viel Schnee, so dass ich direkt am nächsten Morgen auf den Berg in meiner damaligen Heimatstadt eilte, in die Skibindungen schlüpfte und mir selbst einen Schubs gab. Ich bekam sofort einiges an Tempo, das allerdings durch den ersten Baum, der sich mir in den Weg stellte, gebremst wurde. Nach ein paar Tagen ließ der Schmerz nach und das Gleiche galt für mein Bedürfnis, mich noch einmal auf Skier zu stellen. Natürlich weiß ich heute auch, man muss das üben und darf sich nicht entmutigen lassen, aber damals reichte es mir. Ein Jahr später meldete ich mich für eine Winter-

freizeit in den Alpen an. Alle meine Freunde und vor allem die Freundinnen nahmen daran teil. Also los. Es sollten spaßige Tage werden, von denen ich die meisten mit einer dicken Grippe im Bett verbrachte. Kann mir einer sagen, warum es im Winter kalt sein muss?

Wie gesagt, ich mag den Winter nicht. Die kindlichen Traumata mögen dazu beigetragen haben, aber auch als Erwachsener zog es mich nie heraus in Schnee und Kälte. Ich kenne viele Menschen, die sich auf ihren Skiurlaub freuen und diesen sicherlich auch genießen. Ich gönne es ihnen von Herzen, aber ich muss ja nicht mit. Unsere Katze geht morgens ein paar Meter nach draußen, schüttelt sich kurz und eilt dann auf ihren Platz unter der Heizung. Sie weiß warum. Da zieht es mich in diesen Tagen doch eher gen Süden, um eine bisschen Wärme zu tanken, auch wenn das dieses Jahr nicht klappt. Die hier aufgenommene Wärme muss dann bis Ende März vorhalten. Spätestens wenn die Ostereier gesucht werden, ist es vorbei. Und so blicke ich aus dem Fenster, zum Gucken ist die weiße Pracht ja schön, freue mich, dass ich nicht in Berlin wohne und unsere Heizung funktioniert und nehme mir ein Buch. Zum Lesen ist der Winter ideal.

Sincerely, **Michael Kümmel**

Hoppe

Manuel Hoppe

Bauelemente Nord

WIR BIETEN:

- HAUSTÜREN ■ FENSTER
- MARKISEN
- SONNENSCHUTZ
- GARAGENTORE



Am Finkenberg 70 · 23738 Lensahn
Tel.: 04363-9059724 · 0151-46254932
www.hoppe-nord.de

Skat- und Kniffelabend bei der Freiwilligen Feuerwehr

Gremersdorf (jk). Am kommenden Freitag, den 16. Januar 2026, findet der Skat- und Kniffelabend der Freiwilligen Feuerwehr Giddendorf-Seegalendorf-

Gremersdorf im Feuerwehrgerätehaus in Giddendorf statt. Spielstart ist um 19.00 Uhr. Alle sind recht herzlich eingeladen.

SOZIALE DIENSTE

Hebammen: Dörte Grimmstein, Oldenburg/OT Johannisdorf, An den Teichwiesen 5 Tel. 04361-7574
Nina Lühr, Oldenburg, Birkenweg 8 Tel. 0152-34220250
Susan Hartwig, Gruberdieken/Grube Mobil 01523-6451303
Madlen Argens, Großenbrode, Am Süderfeld 29 Tel. 04367-97088, Mobil 0177-3554915

Blaues Kreuz i. d. ev. Kirche Selbsthilfegruppe für Suchtkranke, Gefährdete + Angehörige, Betreuung + Beratung: Di. + Fr. 19.30 Uhr, Gem. „Paradies“, Kirchhofstr. 2 – 6, 23774 Heiligenhafen, Kontakt-Tel. 04362-6241 + 900764

Jeden Mittwoch **Treffen der A.A. Gruppe**, 19.30 Uhr, Kastanienhof, Kremisdorfer Weg 51, Oldenburg; jeden 1. Mi. im Monat mit Angehörigen **Gruppe der anonymen Alkoholiker**, Mi., 19.30 Uhr, Schule des Förderzentrums Kastanienhof, Kremisdorfer Weg 51, Oldenburg **Tel.-Seelsorge 080-01110111** Tag & Nacht Gebührenfrei **Freundeskreis für Suchtkranke Oldenburg** CVJM-Haus, Johannisstr. 33, 23758 Oldenburg. Mo. 19.30 – 21.30 Uhr. Volker Steinfeld Tel. 04361-7712

„Beratungsstelle für Familien-, Partnerschafts- und Lebensfragen“ Kirchenkreis Ostholstein, Aussenstelle Oldenburg, Johannisstr. 35, Anmeldung unter Tel. 04521-8005410.

Die Brücke Lübeck und Ostholstein gGmbH - Sozialpsychiatrische Begleitung - Wohnen und Beratung. Oldenburg, H'hafen u. Umgebung. Offener Treffpunkt H'hafen Di. 14-16 Uhr + Do. 13-15 Uhr, Bergstraße 10, H'hafen. Kontakt: 04362/50 88 06 o. 04361-62688 31

Multiple Sklerose Gesellschaft, DMSG S-H e.V., Tel. 0431-56015-0, dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de

Oldenburger Tafel e. V. Lebensmittelverteilung Oldenburg Fr. ab 15.30 Uhr, Weidenkamp 2a, Oldenburg. Tel. 04361-2384

Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige der ev.-luth. Kirchengemeinde Lütjenburg, Tel. 04381-8585 oder 0171-6538049. Treffen Di. 19.30 – 21 Uhr, Gemeindehaus, 24321 Lütjenburg, Wehdenstr. 14

Frauenberatungsstelle Notruf OH - Anti-Gewaltberatung, Schwangeren- u. Schwangerenkonfliktberatung, Tel. Anmeldung: Beratungsstelle Neustadt 04561-9197, Beratungsstelle Eutin 04521-73043.

Frauenhaus Ostholstein - Beratung, Tag und Nacht aufnahmebereit, Postfach 231, 23692 Eutin, Tel. 04521-8264410

Suchtberatungsstelle der ATS: Sprechzeit Burg a.F., Klaus-Groth-Straße 1: Mittwoch 15h-18h. Sprechzeit Heiligenhafen, Kirchhofstraße 2-6: Montag 13.30h-16.30. Infogruppe Heiligenhafen, Kirchhofstraße 2-6: ab 8.5.2025 jeweils Donnerstag 17h-18h. Sprechzeit Neustadt, Oldenburger Straße 4: Dienstag 10h-12h. Sprechzeit Oldenburg, Kleine Schmützstraße 16a: Donnerstag 9h-12h. Weitere Termine: Burg a.F. 04371-50 19 90, Oldenburg: 04361-494 325, Neustadt: 04561-714 58 05

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, jeden 1. Mo. im Monat, 19 Uhr, Diakonie-Sozialstation H'hafen, Kirchhofstr. 2 – 6, Tel. 04362-900710

Selbsthilfegruppe für Toxische Beziehungen überwinden e.V., Hilfe für Frauen in missbräuchlichen Partnerschaften/Beziehungen. Treffen immer Mitte des Monats in Oldenburg i.H. Info unter: 01516/1853199.

Berufliche Lösungen für Menschen mit Behinderung (Integra), Schuhstr. 61, 23758 Oldenburg, Terminvereinbarung telefonisch unter 04361-626568

Beauftragte für Menschen mit Behinderungen des Amtes Lensahn, Frau Edda Rahlf, E-Mail: 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.

Förderverein Hospiz Wagrien-Fehmarn e.V., Ansprechpartnerin Beate Rinck, Tel. 0152-02832650

Migrationsberatung des Kreises Ostholstein/Sprechzeiten für Migranten: Rathaus, Markt 1, 23758 Oldenburg, Zimmer 1.02, Mo. 10 – 12 Uhr, Tel. 04361-498103.

Pflegestützpunkt im Kreis Ostholstein, Kuhtorstr. 13, 23758 Oldenburg, Di. – Do. 9 – 12 Uhr, Do. 15 – 17 Uhr, Tel. 04361-6200985 **mitten - drin, Netzwerk Ostholstein**, ambulante Betreuung u. Beratung f. Menschen m. geistiger u. körperlicher Behinderung, den Angehörigen u. Betreuern, Tel. 04361-494356, mitten-drin-oh.de, kontakt@mitten-drin-oh.org

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE), Ansprechpartnerin: Alina Berezovska (Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch), DRK-Zentrum, Schuhstraße 27, Oldenburg, Tel. 04521 8003 – 7510, Email: alina.berezovska@drk-oh.de, Termine nach Vereinbarung

Balance Selbsthilfegruppe bipolare u. depressive Erkrankung, Ameos Neustadt, Haus 4, Mi. 18 Uhr, Tel. 0172/2310415

Familienzentrum Oldenburg, Ansprechpartner: Katja Kirschall u. Kristina Bruhn, Schuhstr. 19, Oldenburg, Tel. 0160-96736965 o. 0151-50143024, Sprechzeiten: Mo., Mi., Fr. 9 – 12 Uhr + Di. 15 – 17 Uhr, familienzentrum-oldenburg@dkb-heiligenhafen.de

Die Ostholsteiner – Arbeiten, Wohnen & Leben für Menschen mit Beeinträchtigung Tel. 04521-799393, start@die-ostholsteiner.de

Schuldnerberatung GATE OH, Oldenburg, jeden 2. Mi. im Jobcenter Oldenburg, Schauenburger Str.; jeden 2. Di. im Rathaus Lensahn, Terminabsprachen: Tel. 04561-51330

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

Sozialverband VdK Ortsverband Oldenburg, Sozialrechtsberatung jeden 1. Fr. im Monat, Weidenkamp 2a, Oldenburg. Anmeldung VdK Geschäftsst. Lübeck: Tel. 0451-40795020, gs-luebeck@vdk.de

SoVD, Sozialverband OV Oldenburg, Hilfe in allen sozialen Angelegenheiten, Elke Andersen, Tel. 04362-5065314 (AB) Email: booklay@t-online.de, Peter Fiedler, Tel. 04365-979505, Email: oldenburg@ed-sovd-sh.de, Rechtsberatungstermine: 04521-2877

EUTB-Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung - Beratung für Menschen m. (drohenden) Behinderungen u. deren Angehörige jeden 1. Fr. u. 3. Do. im Monat 9 – 11.30 Uhr Oldenburg, VR-Bank, Markt 11 – 12; jeden 1. Di. im Monat 9 – 11.30 Uhr Lensahn, Haus der Begegnung; jeden 2. u. 4. Do. 14 – 16.30 Uhr Rathaus Heiligenhafen. Terminvereinbarung unter Tel. 0177-9575978, 0177-9575970

Weiqa, Qualifizierte Assistenz im eigenen Wohnraum, Teilhabeleistungsanbieter, Gruppentermine auf Anfrage, Tel. 04361-5579217, weitere Infos unter: www.weiqa.de

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

Wegbegleiter Wagrien/Fehmarn gGmbH: Sozialpsychiatrische Beratung und Begleitung, ambulante Hilfe bei psychischer Erkrankung. Offene Sprechstunde Di. 11 – 12 Uhr, Thulboden 1a, 23774 Heiligenhafen, Tel. 0157-54773915



Pen-&Paper-Rollenspiel in der Stadtbücherei Oldenburg in Holstein

Oldenburg in Holstein (hm). Am Montag, den 19. Januar 2026 öffnet die Stadtbücherei Oldenburg in Holstein die Tore nach Aventurien! Alle Fantasy-Fans, GeschichtenerzählerInnen und Neugierige ab 16 Jahren sind herzlich eingeladen, in die Welt des Pen-&Paper-Rollenspiels einzutauchen. Gespielt wird „Das Schwarze Auge“ – Edition 5, eines der bekanntesten deutschen Rollenspiele, das mit lebendigen Charakteren, spannenden Quests und einer reich ausge-

arbeiteten Fantasywelt begeistert. Unsere Spielrunden richten sich an Einsteiger*innen und erfahrene Held*innen gleichermaßen. Gemeinsam erkunden wir geheimnisvolle Orte, lösen knifflige Rätsel und stellen uns Herausforderungen, die nur als Gruppe zu meistern sind. Würfel, Fantasie und ein Hauch Mut genügen, den Rest erledigt das Abenteuer selbst. Spielmaterialien werden gestellt. Alles, was ihr mitzubringen habt, ist gute Laune und eure

Vorstellungskraft. Wir starten mit der ersten Runde am Montag, den 19. Januar 2026 von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr und setzen unser Abenteuer an den darauffolgenden Montagen um dieselbe Uhrzeit fort. Eingepplant sind bis zu sechs Spieltage je nach Fortschritt. Weitere Informationen gibt es direkt in der Stadtbücherei. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine Anmeldung erforderlich. Diese ist persönlich in der Stadtbücherei, telefonisch unter 04361-509239 oder per

vom 15.1.  bis 21.1.

LICHTBLICK

Schuhstr. 97 • 23758 Oldenburg

Extrawurst (12)

Avatar: Fire and Ash (12)

Spongebob 4 (0)

RBO live: La Traviata

Dann passiert das Leben (6)

Alle Anfangszeiten unter:
www.lichtblick-filmtheater.de
Tel. 04361 - 507748

Mail an stadtbuecherei@kultour-oldenburg.de möglich. Wir freuen uns auf viele neue Abenteuer*innen und spannende Geschichten am Spieltisch!

Heringsdorf / Feuer auf Gutshof

Lübeck / Heringsdorf (ots). Am Samstagmittag (10.01.2026) ist auf einem Gutshof in Görtz bei Heringsdorf ein Feuer ausgebrochen. Einsatzkräfte der Feuerwehr konnten den Brand in dem betroffenen Gutshaus löschen und einen größeren Schaden verhindern. Personen wurden nicht verletzt. Die Kriminalpolizei in Oldenburg/ Holstein hat die Ermittlungen zur Klärung der Brandursache aufgenommen. Gegen 14.45 Uhr wurden Po-

lizei und Feuerwehr aufgrund eines Brandes zu dem Gutshaus in Görtz alarmiert. Wie sich herausstellte, geriet in einem Zimmer im Hochparterre in dem großen Gebäude die hölzerne Zwischendecke im Bereich eines Kamins in Brand. Einsatzkräfte der Freiwilligen Feuerwehren konnten das Feuer löschen und die Ausdehnung des Schmelbrandes auf weitere Räume verhindern. Hierzu entfernten sie auch Teile der Zwischendecke. Der Rest des Gutshauses konnte so

geschützt werden. In den Einsatz eingebunden waren die Freiwilligen Feuerwehren aus Heringsdorf, Fargemiel, Göhl sowie Oldenburg und Großenbrode. Menschen wurden bei dem Brand nicht verletzt. Die ge-

naue Höhe des Sachschadens steht noch nicht fest. Warum das Feuer ausbrach, ermittelt jetzt die Kriminalpolizei in Oldenburg/ Holstein, der Brandort wurde beschlagnahmt, die genaue Brandursache ist noch unklar.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!
Ein Anruf genügt!
04361/62011-0

EINKAUFEN MIT DER



KNUTZEN HOME

knutzen-home.de

Die mit dem grünen Haus

Geschlossene Treppen · Offene Treppen

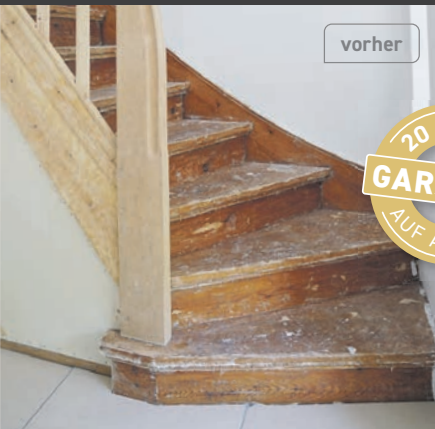
Treppenrenovierung

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:

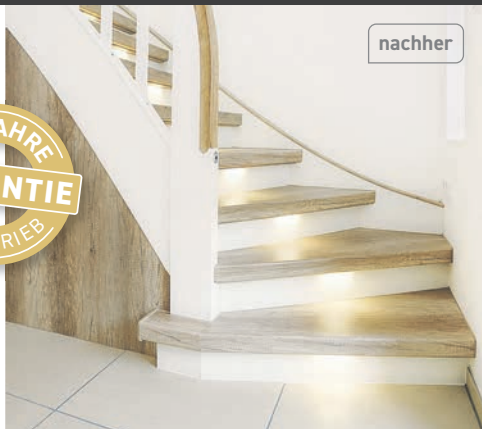
Telefon **04321 2517160**
0151 61728795

E-Mail treppen@knutzen-home.de

vorher



nachher





KNUTZEN HOME Eutin • Industriestr. 12a • Tel. 04521 79 56 00
KNUTZEN HOME Oldenburg i.H. • Am Voßberg 8 • Tel. 04361 50 63 90



Oldenburg in Holstein und Umgebung



Historische Fenstersanierung in Hohenstein geht in die heiße Phase

Hohenstein (pp). Der charmanten Kirche zu Hohenstein steht eine optische Veränderung bevor, die ganz im Sinne der Lokalgeschichte steht. Im Eingangsbereich soll bald ein neu verbleites Kirchenfenster gezeigt werden, das die Kirche seit den 1880er Jahren zierte. Das Fenster gehört zu einem Ensemble zweier Fenster, die Julius und Emmy von Levetzow aus Ehlerstorf anlässlich ihres 25. Hochzeitstages der Kirche vermachten. Aufgrund ungünstiger Windverhältnisse im Turm waren die Fenster vor rund 40 Jahren in die Brüche gegangen und im Pastoratskeller eingelagert worden. Doch Jürgen Gradert, der lange im Kirchengemeinderat mitwirkte, hat die historischen Fens-

ter nie vergessen. Nachdem die Kirchengemeinde im Dezember um Spenden warb, konnte noch Ende 2025 ein Sanierungsauftrag für zunächst ein Fenster an eine Oldenburger Glaserei vergeben werden. Sichtlich erfreut zeigen sich darüber vor allem die Chef-Puzzler Sandra Kulling und Jürgen Gradert. Sie haben seit September 2024 die unzähligen Glasfragmente der zerbrochenen Fenster gesichtet, gereinigt und wie ein Riesenzusammengefügt. Über Monate hinweg steckten sie viel Freizeit in dieses Projekt und mussten in Graderts Privatwerkstatt in Grammdorf immer wieder erfinderisch sein, um mit den Dimensionen der Fenster zurecht-

zukommen. „Was mich daran so fasziniert, ist, dass wir Teil der Geschichte sind und die Geschichte vor Ort wiederherstellen“, sagt Sandra Kulling, Projektbeauftragte des Kirchengemeinderats. Pastor Patrick Pulsfort ergänzt: „Ausge-

rechnet aus Ehlerstorf haben wir dankenswerter Weise eine Großspende erhalten. Die Wiederherstellung der Fenster wird maßgeblich dort ermöglicht, wo sie einst herkamen. Das ist eine runde Sache!“



Jürgen Gradert, Sandra Kulling und Pastor Patrick Pulsfort
Foto mb

Alles Gute für Ihr Haus!

Winter- gärten

Fenster • Türen • Rollläden • Markisen

Oliver Schulz • Krösser Weg 1 • 23758 Oldenburg
Tel. (04361) 80952 • Fax 62 19 43 • Autotel. 0171/721 75 29



Dennis Hagge, Rentner Jürgen Metzloff, Heino Hagge, Florian Hagge (v.l.) Foto: hfr

Jürgen Metzloff

hat im Sommer 1983
bei uns als
Auslieferungsfahrer
angefangen.

Nun, am 31.12.25
mußten wir ihn nach
42,5 Jahren
leider in den Ruhestand
verabschieden.

37 Jahre belieferte Jürgen verlässlich und schnell seine Kunden, im Winter übernahm er oft als gelernter Maler handwerkliche Aufgaben im Betrieb oder besorgte Ware aus verschiedensten Brauereien. Auch in Zeiten nach dem Feierabend oder am Wochenende, z.B. sonntags ab 22:00 Uhr half Jürgen beim Abräumen unseren Kunden auf den Jahrmärkten oder half beim Auf- und Abbau von Schanktechnik bei diversen Stadt- oder Dorffesten. Selbst als Mitglied der Oldenburger St. Johannisgilde steckte Jürgen immer zugunsten der Firma zurück und kam zur Arbeit. Auch aus Loyalität seinen Kollegen gegenüber, führte sein Weg meistens in die Firma und nicht zum Arzt. Die letzten Jahre fungierte er als Lagermitarbeiter, hat aber dennoch oft als Vertretungsfahrer aus-helfen müssen. Leider haben es nicht alle seiner langjährigen Kollegen geschafft ihre Rente anzutreten, umso mehr freuen wir uns mit ihm, dass es nun soweit ist.

Wir wünschen Jürgen für die Zukunft viel Gesundheit und Freude für diesen neuen Lebensabschnitt und bedanken uns für seine Arbeitskraft über 4 Jahrzehnte hinweg.

- Anzeige -

DRK-Bingo

Heringsdorf (hfr). Am Freitag, den 16.01.2026 findet um 19.30 Uhr im Gemeinschaftshaus in Far-

gemiel das beliebte DRK-Bingo statt. Wir freuen uns auf rege Teilnahme. DRK Heringsdorf



Der Ton & Text-Buchtipp des Monats

Greif nach den Sternen!

Joan Goodwin sieht zu den Sternen auf, seit sie denken kann. Als Professorin für Astrophysik hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht, und sie ist glücklich, wenn sie ihrer Nichte abends unter freiem Himmel die Sternbilder erklären kann. 1980 wagt sie den Schritt ihres Lebens: Sie bewirbt sich als eine der ersten Frauen für das Space-Shuttle-Programm der NASA. Während der Vorbereitungen begegnet sie der Liebe ihres Lebens. Mit einem Mal stellt sie alles infrage, was sie über ihren Platz im Universum geglaubt hat.

„Eine Geschichte über mutige Frauen, die nach den Sternen greifen“, sagt Melina Glöckner.

Taylor Jenkins Reid | Atmosphäre | gebunden
22,99 € | Ullstein | ISBN: 978-3-450-20310-1

Buchhandlung Ton & Text
Kuhdorfstraße 5-7
23758 Oldenburg
Tel.: 04361-52660



www.tonundtext.de





Oldenburg in Holstein und Umgebung



7

14. Januar 2026

Vollsperrung der Hoheluftstraße

Oldenburg in Holstein (fn). Im Zeitraum von Montag, 26. Januar 2026, bis einschließlich Freitag, 13. Februar 2026, wird die Hoheluftstraße auf Höhe der Kreuzung Liliencronstraße / Heinrich-Siemßen-Straße voll gesperrt. Grund hierfür sind Kanalarbeiten im Zuge der Sanierung der Liliencronstraße. Der Verkehr wird für die Dauer

der Maßnahme über den Mühlenkamp umgeleitet. In diesem Bereich wird beidseitig ein absolutes Haltverbot eingerichtet. Dieses ist erforderlich, um trotz des erhöhten Verkehrsaufkommens eine ausreichende Fahrbahnbreite sicherzustellen. Besonders zu berücksichtigen ist, dass sich im Mühlenkamp ein Krankenhaus sowie eine Ret-

tungswache befinden. Das Haltverbot dient daher nicht nur der Aufrechterhaltung des Verkehrsflusses, sondern vor allem dazu, Rettungs- und Einsatzfahrzeuge jederzeit ungehindert passieren zu lassen und Verzögerungen bei Einsätzen zu vermeiden. Das Ordnungsamt wird im gesamten Zeitraum verstärkt Kontrollen im Mühlenkamp durchführen. Ordnungswidrig abgestellte Fahrzeuge, die insbesondere Rettungswege behin-

dern, werden konsequent und auf Kosten der Fahrzeughalter abgeschleppt. Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer werden dringend gebeten, die eingerichteten Haltverbote und Umleitungen zu beachten sowie nach Möglichkeit auf alternative Routen auszuweichen. Das Ordnungsamt bittet um Verständnis für die notwendigen Maßnahmen im Interesse der Verkehrssicherheit und der Einsatzfähigkeit von Ret-

- Anzeige -

COUNTDOWN läuft!

THUNDER ROAD mit Bruce Springsteen Abend

Oldenburg in Holstein (hm). Der Abend am 29.01. im Stadttheater Oldenburg verspricht eine musikalische Entdeckungsreise in die Welt des BOSS – ein Abend über das Leben von Bruce Springsteen, mit seinen Liedern und seinen Geschichten – interpretiert und erzählt von einem seiner größten Fans, dem Songwriter Daniel Schmidgunst. Die intime und reduzierte Art der Darbietung sind Beleg dafür, warum Daniel Schmidgunst zu den authentischsten Springsteen-Interpreten gehört. Ein Mikrophon, Gitarre, Keyboard und Saxophon, mehr benötigen er und seine Musiker Marie Birkholz (sax) und Andreas König (key) nicht. Ohne Netz und doppelten Boden legt er seine musikalische Seele in die Hände seiner Zuhörer. Genau das macht ihn so

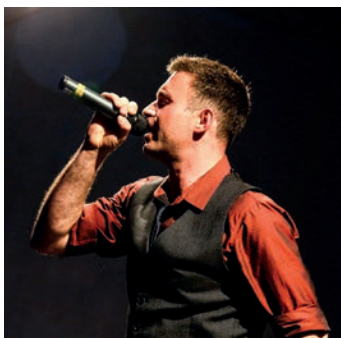


Foto: Janice Mersiovsky

sympathisch und einmalig. Dieser Abend für Bruce Springsteen verspricht neben wunderbaren Melodien, Stunden voller guter Laune, herrliche Balladen und große Hits. Die Tickets gibt es in der Stadtbibliothek, der KulTour oder online im Ticket-Shop (Eventim) unter www.kultour-oldenburg.de.

Einladung zum Jugendtreff im Januar

Hansühn (jr). Im Januar starten wir wieder gemeinsam durch. Du hast Lust auf einen spannenden Nachmittag oder Abend mit Spiel, Spaß und guter Gemeinschaft? Dann komm zu unserem Kids- und Jugendtreff! Hier erwarten dich verschiedene Aktionen, spannende Gespräche und jede

Menge gute Laune. Wann? 21.01.2026, Uhrzeit: Kidstreff (3. bis 6. Klasse): 15.00 bis 17.00 Uhr; Jugendtreff (ab 7. Klasse): 18.00 bis 20.00 Uhr. Wo? Gemeindehaus Hansühn, Lütjenburgerstraße 4, 23758 Hansühn. Komm gern vorbei und bring deine Freunde mit, wir freuen uns auf dich.

IHR GÄRTNER DES VERTRAUENS

Inh. Herr Dennis Siemer
H&S Garten - und Landschaftsbau
Schulgarten 1a - 23758 Göhl
Tel. 0160 95580696
o. 04361 5069620
Email h.s.gartenbau@web.de
www.hs-gala.de

Dienstleistungen :

- Biologische Unkrautvernichtung mit Heißwasser
- Objektpflege
- Private Gartenpflege
- Hecken- und Baumschnitt
- Baumfällung / Hebebühnenarbeiten
- Bagger- und Erdarbeiten
- Fundamentarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Holzterrassen- / Carportbau
- Zaunbau
- Garten - und Hausdrainage
- Keller Abdichtung



17. Schulranzen-Fete Samstag, 24. Januar 2026

von 9.30 - 15.00 Uhr im



**Autohaus
Heinrich
Berg**

**Berliner Eck
(Shell Tankstelle)
23758 Oldenburg**



Tolle
Zugaben beim
Kauf von
Ranzen-Sets

Kinder aufgepasst,
Mama + Papa, Omas + Opas,
Tanten + Onkel angefasst.

- Kinderschminken der Sparkasse Holstein
- Mit den neuen Familien-Modellen von VW und Skoda
- Waffelbacken und viele weitere Aktionen
- Jugendfeuerwehr Oldenburg

BECKMANN

Step by Step

deuter

ME NEIL

COOCAZOO

**speckmann
& vedder**
Oldenburg
Alles für Schule und Büro

**Sparkasse
Holstein**



27. Oldie-Fun-Cup: Kicken für den guten Zweck

Oldenburg in Holstein (hs). Am letzten Samstag war es wieder soweit: Die Alten Herren des Oldenburger SV luden traditionell zum Oldie-Fun-Cup ein. Gekommen waren 10 Teams, die um den Pokal und für soziales Engagement kicken und den Zuschauern tollen Hallenfußball boten. In der Vorrunde wurde in zwei Gruppen gespielt. In den Halbfinals standen sich dann die Teams vom B. Frem Saksköbing und des TSV Gremersdorf sowie Weißenhäuser Strand und die Meister 99 gegenüber, woraus das Team B. Frem Saksköbing und die Meister 99 als Sieger hervorgingen und ins Finale einzogen. Im Entscheidungsschießen um Platz drei konnte sich das Team vom TSV Gremersdorf durchsetzen.



Foto. hfr

Das spannende Finalspiel endete nach regulärer Spielzeit mit einem Unentschieden, sodass hier das Entscheidungsschießen den Sieger bestimmen musste. Am Ende jubelten die Spieler der F. Frem. Saksköbing über ihren Sieg. Platz zwei ging somit an das Team Meister 99. Die Alten Herren sorgten während des gut besuchten Turniers wieder für das leibliche Wohl, sodass man auch nach dem Turnier noch in gemütlicher Runde zusammensitzen konnte. Die Einnahmen gehen in diesem Jahr an den Oldenburger Ganztagschule. Ein herzliches Dankeschön der Ausrichter geht an die fleißigen Kuchenbäcker, an die Turnierleitung und an alle, die dieses Turnier zu einem Erfolg werden ließen.

40. Pönitzer Silvesterlauf 2025

Noch mehr TeilnehmerInnen als im Vorjahr belegen ein beliebtes Angebot

Plönitz (rh). Die Wetterverhältnisse waren vorhersehbar nicht wirklich optimal einzuschätzen gewesen. Tatsächlich: Zunächst Nieselregen, dann sogar ein richtiger Guss! 481 Läufer/WalkerInnen ließen sich indes nicht davon abbringen, hierzulande in sportiver Gruppendynamik den letzten Tag des Jahres anzuzählen. Sie wurden belohnt und belohnt sich selbst. Aufhellung am Wolkenhimmel: Mit einem Hinweis, mitunter tückischen Wegverhältnisse zu beachten, schien die

Strecke nun allemal machbar. Laufende Begeisterung und wolkende Lebensbejahung wirkten ansteckend als steter Begleiter der manchmal kostümierten Morgenfrischler. Die konnten zudem auf den Einsatz zahlreicher HelferInnen vertrauen. Magisch, erwartungsfroh, gewohnt locker und zugewandt - überall zufriedene, strahlende Gesichter in familiärer Umgebung. Mag sein, dass andernorts auf der Welt gerade traurige Probleme lasten: Jetzt machte die gestresste Wahrnehmung



Foto. hfr

Einladung zur JHV der ESV Neustadt/Holstein

Neustadt in Holstein (rr). Der ESV Neustadt/Holstein e.V. lädt alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2026 ein. Sie findet am Montag, 23. Februar 2026, um 19.30 Uhr im Vereinsheim auf dem Gogenkrog in Neustadt (Holstein) statt. Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Begrüßung, Grußworte, die Genehmigung des Protokolls von 2025, ein Jahresrückblick, Mitgliederehrungen, Berichte der Spartenleiter, der Kassen-

bericht sowie der Bericht der Kassenprüfer mit Entlastung des Vorstandes. Zudem werden Wahlen (u. a. Vorsitz, Kassenwart/in, Beisitzer/in), Bestätigungen von Spartenleitungen sowie die Wahl eines/einer Kassenprüfers/-prüferin durchgeführt. Anträge müssen bis zum 31. Januar 2026 schriftlich bei der 1. Vorsitzenden eingereicht werden. Das Protokoll der JHV 2025 liegt ab 19.00 Uhr aus und wird nicht vorgelesen.

Pause und setzte stattdessen ein Zeichen für ein sportlich friedvolles Zusammenleben! Was auf der Strecke begann, setzte sich fort beim kollektiven Abdampfen, launigen Plaudereien mit Freunden und Wahlverwandten, bei leckeren Krapfen und Heiß-

getränken im Vereinsheim. Gute Gefühle und Hoffnungen für das neue Jahr wurden mit nach Hause genommen. Stiftender Text der Erinnerungsmedaille: „Silvesterlauf ist ein großer Spaß!“ In der Tat. Einen friedvollen Start ins Jahr 2026

Pokal- und Preisschießen der Högsdorfer Totengilde von 1687

Högsdorf (sw): Am Sonntag, den 18. Januar 2026, veranstaltet die Högsdorfer Totengilde von 1687 in der Zeit von 10 Uhr bis 17 Uhr im Gildehaus für die Gilden und Schützen-

vereine aus der Nachbarschaft ein Preis- und Pokalschießen. Daneben findet ein Preisschießen für jedermann statt, bei dem es Fleischpreise zu gewinnen gibt.



Einladung zum Waldspaziergang

Lensahn/Oldenburg (es). Liebe Wanderfreunde, für die nächste Wanderung haben wir einen Waldspaziergang geplant in der Hoffnung, dass es dort etwas geschützter ist als an der Küste. Wir treffen uns am Sonntag, dem 01.02.2026 um 10.00 Uhr auf dem Marktplatz in Oldenburg. Von dort geht es in Fahrgemeinschaften nach Lensahn. In der Eutiner Straße vorbei an der Förs-

terei und kurz vor dem ehemaligen Kinderheim befindet sich ein kleiner Waldparkplatz am „Vossgraben“. Die ist der alternative Treffpunkt, von dem aus wir um 10.30 Uhr die Wanderung starten. Teilnahme auf eigene Gefahr, der Rad- und Wanderverein Wagrien e.V. übernimmt keine Haftung. Wir hoffen auf gutes Wetter und rege Beteiligung. Gäste sind uns immer herzlich willkommen.

- Anzeige -

Flohmarkt „Rund ums Kind“

Damlos (jg). Am Sonntag, den 1. März 2026 wird in der Damloser Bürgerbegegnungsstätte von 10 bis 13 Uhr wieder der beliebte Flohmarkt „Rund ums Kind“ veranstaltet. Verkauft wird nach dem Kaufhausprinzip. Angeboten werden gut erhaltene Baby-, Kinder- und Jugendbekleidung in allen Grö-

ßen, Umstandsmode, Spielsachen, Fahrzeuge und vieles mehr. Der Erlös geht an den Heimatverein und kommt den Kindern der Gemeinde Damlos zugute. Die Nummernvergabe erfolgt am Donnerstag, den 22.01.2026 von 16.00 bis 17.00 Uhr unter folgender Telefonnummer 04363/904800.

- Anzeige -

Karpfen- und Muschelessen (Samstag) unter Voranmeldung

Lensahn. (II) Zu dieser Jahreszeit empfiehlt der gelernte Fischwirtschaftsmeister Torsten Meier frische Karpfen, die ohne Zufütterung in eigenen Fischteichen aufgezogen werden. Der Karpfen ist lebend vorrätig und wird nach Wunsch ohne Aufpreis geschlachtet und küchenfertig zerlegt. In unserer Gegend ist der Karpfen gekocht (Karpfen

blau) ein beliebtes Gericht. Ähnlich wie die Muscheln, wird der Karpfen traditionsgemäß in den Monaten, die auf ein „R“ enden, gegessen. Fisch-Meier hat auch eine große Auswahl an frischem Fisch und aus eigener Räucherei Aale, Lachs, Heilbutt, Forellen und vieles mehr. Für die kleine Feier zu Hause bietet Torsten Meier den Fischplat-

ten-Service nach telefonischer Vorbestellung an. Hierzu kann die Kundschaft auch zwischen diversen hausgemachten Salaten wählen. Sie können aber auch alle Fischprodukte vor Ort genießen. Neben dem Verkaufsraum befindet sich ein kleiner Imbiss. Im Sommer können Sie auch auf der Terrasse die Speisen genießen.

Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr und Samstag von 8 bis 15 Uhr. Der

Küchenschluss ist Montag bis Freitag um 14.30 Uhr und am Samstag um 14 Uhr. Für jeden Fischliebhaber lohnt sich immer ein Besuch bei Fisch-Meier in der Daimlerstraße 8, 23738 Lensahn, Telefon 04363 - 90 13 63.

Übrigens: Unser Kalt/warmes Fisch-Buffer am 24. Januar ist leider bereits ausgebucht. Unser nächster Termin ist am 7. und am 28. Februar ab 18 Uhr. Bitte reservieren Sie telefonisch: 04363-901363.



Torsten und Tobias Meier

Foto: eb

Vorhang auf in der Damloser Waldbühne: „Ja, Ich muss“

Eine turbulente Komödie aus den Federn von Rolf Sperling

- Anzeige -

Damlos (ub). Eigentlich sollte es für Sandra (Margarete Langneff) und Sven (Karsten Eldau) der schönste Tag werden. Die Braut im feinen Kleid, und der Bräutigam im schicken Bügelhemd und das Hotel für die Sause ist auch schon klargemacht.

Alles in Butter, könnte man meinen. Doch da nimmt das Unglück seinen Lauf: Zwischen Seifenspender und Kachelwand, will Sven den Retter in der Not spielen. Es kommt, wie es kommt. Ein herrliches Spektakel direkt aus dem Leben. Wir freuen uns auf euch. Die Aufführungen finden



Foto: hfr

in der Bürgerbegegnungsstätte statt am 16., 17., 23. und 24. Januar. Beginn ist um 19.30 Uhr und der Einlass eine Stunde vorher.

MUSCHELN auf Vorbestellung

Fischplatten und lebende Karpfen



Fisch-Meier
Mit Liebe zum Handwerk

Räucherei • Fisch-Imbiss • Salate • See- und Frischfisch

Daimlerstraße 8 • 23738 Lensahn • Tel. 04363 - 90 13 63
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.00 – 18.00 Uhr • Sa. 8.00 – 15.00 Uhr



Lütjenburg und Umgebung



- Anzeige -

Einsatz für Kinderhilfswerk und ein großer Dank an die Spender

Fernglas-Doktor Alfred Blockhaus macht weiter und spendet auch in diesem Jahr

Giekau (los). Seit vier Jahren setzt sich Fernglas-Doktor Alfred Blockhaus für die gute Sache ein. Und der Achtundsiebzigjährige wirbt weiterhin für das Kinder- und Jugendhilfswerk Don Bosco Mondo, zu dessen Gunsten er die unterschiedlichsten Spektive repariert. Jetzt nach dem Jahreswechsel ist es Zeit und für ihn ein großes Anliegen, Danke zu sagen. Denn eine Vielzahl seiner Kunden hat zu dem Betrag beigesteuert, den er Ende 2025 überwiesen hat. „Seit dem Jahr 2022 spende ich alle meine Überschüsse an das Kinder- und Jugendhilfswerk“, erzählt Alfred Blockhaus. Das Reparaturangebot des ehemaligen Lehrers er-

freut sich sogar großen Zuspruchs – weshalb beeindruckende Summen gespendet werden konnten. Waren es 2022 bereits stattliche 5269 Euro Spendengeld, wuchs die Summe kontinuierlich, betrug 2023 bereits 6154 Euro und 2024 mit 6226 Euro noch etwas mehr. „Ende des Jahres 2025 konnte ich sogar 8037 Euro überweisen“, berichtet Alfred Blockhaus. Der Fernglas-Doktor hofft, dass es so bleibt und will sich weiterhin ganz im Sinne seines Wahlspruchs „Tue Gutes und rede darüber“ für das Hilfsprojekt Don Bosco Mondo engagieren. Seit 1980 setzt sich Don Bosco Mondo in enger Partnerschaft mit der weltweit aktiven Don Bosco-



Im Frühjahr geht es wieder los: Auf dem Plöner Wochenmarkt an der Nikolaikirche ist Fernglas Doktor Alfred Blockhaus in den warmen Monaten regelmäßig anzutreffen.

Foto: hfr/Blockhaus



Mit stattlichen Spendenbeträgen konnte Alfred Blockhaus das Kinder- und Jugendhilfswerk Don Bosco Mondo unterstützen.

Foto: hfr/Blockhaus

Gemeinschaft für notleidende junge Menschen ein. Mehr Informationen sind online unter www.don-bosco-mondo.de zu finden. Im Zusammenhang mit den Spenden sei besonders hervorzuheben, dass viele Kunden die ihnen in Rechnung gestellten Beträge erfahrungsgemäß noch mit einer Extra-Spende „aufstockten“. Dies treffe sogar auf meisten Fälle zu, so Blockhaus. „Ohne meine dankbaren Kunden hätte ich ja nicht einen Euro erwirtschaften können“, verdeutlicht er. „Ich habe bloß meine Zeit und mein Know-how zur Verfügung gestellt; meine dankbaren Kunden haben das mit Geld vergütet, das ich dann an das Kinder- und Jugendhilfswerk Don Bosco Mondo weitergeben durfte.“ Auch möchte Alfred Blockhaus zu engagiertem Handeln anstiften: „Vielleicht kommen ja ein Rentner oder eine Rentnerin gleichfalls auf die Idee, ihre Zeit und eigene Fähigkeiten irgendwie selbst im fortgeschrittenen Alter der Gesellschaft zur Verfügung zu stellen“, schlägt er vor und verweist auf einen Artikel des Physikers, Philosophen und Wissenschaftsautors Stefan Klein „Über den Sinn des Lebens“. Voraussicht-

lich in den ersten warmen Frühlingstagen des Jahres ist Alfred Blockhaus mit seinem Stand wieder auf dem Wochenmarkt in Plön anzutreffen, je nach Witterung alle vierzehn Tage, plant er. Neben reparaturbedürftigen Ferngläsern stehen hier auch das Hilfsprojekt und Informationen dazu im Mittelpunkt. Früher habe er zusätzlich den Preetzer Wochenmarkt besucht, doch mit 78 Jahren möchte er das nicht mehr. Dennoch repariert er nach wie vor mit großem Fleiß. „Im zu Ende gegangenen Jahr 2025 konnte ich rund 150 Ferngläser reparieren“, führt er aus. Daneben habe er zusätzlich 62 eigene wieder aufgearbeitete Ferngläser verkaufen können. Die knifflige Reparaturarbeit verrichtet er an den unterschiedlichsten Typen von Spektiven, über deren Zusammensetzung und Verarbeitung er seine Kenntnisse im Laufe der Zeit erweitert hat. Wer bei seinem Fernglas ein Problem festgestellt hat, muss im Übrigen nicht erst bis zum Frühjahr warten, sondern kann über die Emailadresse ablocki@t-online.de oder über die Internetseite <https://fernglas-doktor.de> Kontakt aufnehmen.



Lütjenburg und Umgebung



11

14. Januar 2026

- Anzeige -

Teilnehmerrekord bei Lichterfahrten auf der Bahnstrecke Malente – Lütjenburg

Lütjenburg (sr). Mit einem neuen Teilnehmerrekord sind die winterlichen Lichterfahrten des Vereins Schienenverkehr Malente-Lütjenburg e. V. ins Jahr 2026 gestartet. Aufgrund der hohen Nachfrage wurde das Angebot

am ersten Januarwochenende kurzfristig um einen zweiten Fahrtag erweitert. Insgesamt nahmen rund 180 Besucherinnen und Besucher mit 44 gebuchten Fahrraddraisinen an den Fahrten teil. Nach einem zunächst



Fotos: Schienenverkehr Malente-Lütjenburg e.V.

- Anzeige -

Vortrag in Lütjenburg: Das Geheimnis der Großsteingräber

– Neues aus Forschung und Vermittlung

Lütjenburg (lw). Die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft, Sektion Lütjenburg, eröffnet ihr Vortragsjahr 2026 mit einem archäologischen Highlight. Am Donnerstag, den 29. Januar 2026, um 19.30 Uhr spricht Prof. Dr. Rüdiger Kelm von der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel in der Agora des Schulzentrums Lütjenburg über: „Das Geheimnis der Großsteingräber – Neues aus Forschung und Vermittlung“. Großsteingräber aus der Jungsteinzeit gehören zu den ältesten noch erhaltenen Bauwerken im nördlichen Mitteleuropa. In der heutigen Kulturlandschaft wirken sie fremd und zugleich faszinierend. In den vergangenen Jahren haben archäologische Forschungen in Schleswig-Holstein und darüber hinaus zahlreiche neue Erkenntnisse über Alter, Funktion und

kulturhistorischen Kontext dieser Monumente hervorgebracht. Prof. Dr. Rüdiger Kelm stellt diese aktuellen Forschungsergebnisse vor und zeigt, wie sie im Rahmen der internationalen Kooperation „Straße der Megalithkultur in Europa“ seit 2013 auch für Bildungsarbeit und ein nachhaltiges, kulturhistorisches Tourismuskonzept genutzt werden. Der Vortrag verbindet archäologische Forschung mit moderner Vermittlung und eröffnet neue Perspektiven auf ein zentrales Kapitel der frühen Menschheitsgeschichte. Der Eintritt beträgt 7 Euro für Schüler, Studierende & Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft: frei. Gäste sind herzlich willkommen. Die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft, Sektion Lütjenburg, freut sich auf einen spannenden Auftakt des Vortragsjahres 2026.

schneefreien Start sorgte einsetzender Wintereinbruch für eine stimmungsvolle Kulisse entlang der Strecke. Trotz erschwelter Bedingungen verliefen alle Fahrten planmäßig. Für Verpflegung und Aufwärmöglichkeiten war unterwegs gesorgt, die Rückfahrt erfolgte per Reisebus. Der Verein zeigte sich erfreut über die

positive Resonanz und dankte den zahlreichen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Für 2026 sind weitere Sonderfahrten geplant, darunter eine Rapsblütenfahrt am 1. Mai sowie eine Mitsommernacht und eine Halloweenfahrt. Die nächsten Lichterfahrten sind für Anfang Januar 2027 vorgesehen.

Noch bis **24.01.26**

Wir räumen auf!
30% auf Grünpflanzen
50% auf ausgewählte Deko,
Lampen und vieles mehr.

Gärtnerei LANGFELDT
PFLANZEN • FLORISTIK • HOF-LADEN

Ab einem Einkaufswert von 50€ erhalten Sie ein Heißgetränk im Hofladencafe gratis!

Neverstorfer Str. 9, Lütjenburg - 04381-4009-0
info@gaertnerei-langfeldt.de - www.gaertnerei-langfeldt.de

Montag - Freitag: 9 - 18.00 Uhr - Samstag: 9 - 14 Uhr



- Anzeige -

Vorsicht bei Minusgraden: Kälte kann fürs Herz gefährlich werden

Aus aller Welt (hfr). Angesichts der turbulenten Wetterlage mit extremem Winterwetter mahnt die Deutsche Herzstiftung Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu besonderer Vorsicht. „Große Kälte im Minusbereich wirkt sich auf den ganzen Organismus aus und kann bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Gefahr eines Herzinfarkts und plötzlichen Herztods erhöhen. Dies umso mehr, wenn bei Kälte große Anstrengungen wie zum Beispiel Schneeschippen unternommen werden“, warnt Prof. Dr. Axel Schmermund, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut und anderer Körperregionen zusammen. Der Blutdruck steigt an, denn das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen. „Der höhere Wider-



Frostige Temperaturen können Menschen mit Herzerkrankungen empfindlich schaden. Es kann sogar eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels entstehen.
Foto: iStock

hang zwischen Kältestress und akuten kardialen Ereignissen ist durch Studien belegt. Darüber hinaus gibt es Hinweise auf Zusammenhänge zwischen

Kälte und dem häufigeren Auftreten von Schlaganfällen und Lungenembolien. Der Herzstiftungs-Experte und Kardiologe Prof. Schmermund rät Patien-

ten dazu, große Anstrengungen wie das Schneeschippen besser gesunden Menschen oder professionellen Räumdiensten zu überlassen.

Lebensqualität durch Gesundheit

Kreis Ostholstein (sb). Im Jahr 2025 hat der Fachdienst Gesundheit des Kreises Ostholstein erfolgreiche Formate fortgeführt, neue Themenfelder erschlossen und das starke kommunale

Netzwerk zur Gesundheitsförderung genutzt. Runde Tische für Gesundheitsförderung in Scharbeutz und Neustadt i.H. Auf Initiative des Kreises wurden in Scharbeutz und Neustadt i.H.

erstmalig sog. „Runde Tische“ eingerichtet, um Maßnahmen zur Gesundheitsförderung vor Ort zu entwickeln. Die runden Tische schaffen Plattformen für Austausch, Vernetzung und konkrete Projekte. In Scharbeutz liegt der Schwerpunkt auf der Förderung von Kindern, etwa durch zusätzliche Schwimmkurse, mobile Schwimmanlagen und Angebote für Familien. In Neustadt i.H. stehen Angebote für alle Altersgruppen, von Kindern bis Seniorinnen und Senioren, im Mittelpunkt. Hier soll u.a. die Bekanntheit von Defibrillatoren gesteigert werden. Erste Ziele sind bereits formuliert und werden weiterentwickelt.

konferenz“, zur Koordinierung und Vernetzung gesundheitsbezogener Akteure und Aktivitäten im Kreis. Sie intensiviert auch die Gesundheitsförderung und Prävention.

Nachdem der Fokus der Gesundheitskonferenz in den vergangenen Jahren auf dem Thema „Gesund aufwachsen in Ostholstein“ lag, befassen sich die Akteure seit Juli 2025 mit dem Thema „Gesund älter werden“. Um den demografischen Wandel aktiv zu gestalten, erörtern Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Verwaltung, Krankenkassen und Vereinen in zwei Arbeitsgruppen praxisnahe Ansätze zu den Themen Einsamkeit und Alltagstätigkeiten sowie Bewegungsförderung und Mobilität.

Auch 2026 bleibt die Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger durch Projekte, Aktionen und Netzwerkarbeit ein zentraler Fokus des Kreises Ostholstein.

Maler sucht Arbeit

D. Krüger
Mobil 0163 / 826 826 4

Mi/Sa - Kombination für Ihre Anzeigenschaltung!

MITTWOCH und **SAMSTAG**
der reporter Das Familienwochenblatt **OLDENBURG**
DER KURIER am Wochenende

Sparen Sie 50%
auf die zweite Schaltung innerhalb einer Woche!

Expertentipps: So geht lüften im Winter richtig

13

Aus aller Welt (hfr). Experten sind sich einig: Mehrmals täglich kurz lüften, mit einem möglichst hohen Luftaustausch und ausgeschalteter Heizung – das ist die beste Vorgehensweise, um Kondenswasser und Schimmel zu vermeiden. So rät beispielsweise die Verbraucherzentrale, im

fünf bis zehn Minuten. Wichtig ist nur, dass mehrere Fenster, idealerweise gegenüberliegend, komplett geöffnet werden, um einen schnellen und möglichst vollständigen Luftaustausch zu gewährleisten. Längeres Lüften mit nur gekippten Fenstern ist hingegen weniger effektiv und

feuchtigkeit, wie Bäder oder die Küche, sollten unmittelbar nach dem Entstehen von Luftfeuchte, also direkt nach dem Kochen oder Duschen, gelüftet werden. Gleiches gilt übrigens auch fürs Schlafzimmer morgens: Hier sollte direkt nach dem Aufstehen gründlich gelüftet werden. Wer nicht oder nicht nur nach der Uhr lüften will, sondern die Feuchtigkeit im Raum gerne überwachen möchte, kann sich dazu Hilfsmitteln wie einem Hygrometer bedienen. Diese Geräte sind für wenige Euro beispielsweise im Baumarkt erhältlich und geben Aufschluss über die tatsächliche Luftqualität. Eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und maximal 60 Prozent gilt als optimal. Wird dieser Wert dauerhaft überschritten, was zum Beispiel daran zu erkennen ist, dass Fenster innen beschlagen, ist ein vermehrtes Lüften oder die Überwachung mit einem Hygrometer ratsam. Übrigens: Gerade, wenn das Dachgeschoss zeitgemäß ausgebaut und ordentlich gedämmt ist, kann an Dachfenstern im Winter Kondenswasser entstehen. Dies ist kein Mangel, son-

dern ein sichtbarer Hinweis darauf, dass es Zeit wird für einen Luftaustausch. Quer- und Stoßlüften mehrmals pro Tag sorgen auch hier für eine gute Raumluftqualität und verhindern meist zuverlässig, dass sich Schimmel bilden kann und dadurch Schäden entstehen. Wer zusätzlich ein automatisches oder sensorgesteuertes Lüftungssystem nutzt, das beispielsweise in die Hausautomation bzw. ins Smart-Home integriert ist, kann dauerhaft für ein gesundes Raumklima sorgen, ohne ständig ans Lüften denken zu müssen. Wer hingegen noch alte oder schlecht gedämmte Dachfenster hat, sollte diese im Rahmen einer regelmäßigen Wartung überprüfen und gegebenenfalls austauschen lassen. Das reduziert Wärmeverluste, senkt das Kondensationsrisiko und schützt langfristig vor Schimmel. Bei Dauerfeuchtigkeit oder wiederkehrendem Kondenswasser am oder rund um das Dachfenster sollte eine professionelle Begutachtung in Anspruch genommen werden, um der Ursache auf den Grund zu gehen – bevor erst ein teurer Schaden entsteht.



Foto: TLS

Winter mindestens drei bis vier Mal täglich die Fenster weit zu öffnen. Bei Haushalten mit mehreren Personen oder viel Feuchtigkeit kann auch ein noch häufigerer Luftwechsel sinnvoll sein. Dabei reichen schon jeweils

verursacht in erster Linie unnötige Wärmeverluste. Um dies zu vermeiden, raten Fachleute zudem, die Heizkörperventile vor dem Lüften abzudrehen und sie direkt danach wieder zu öffnen. Räume mit besonders hoher Luft-

Beirat für Menschen mit Behinderung startet in das 16. Tätigkeitsjahr

Kreis Ostholstein (th). Der Beirat für Menschen mit Behinderung des Kreises Ostholstein hat am 7. Januar offiziell seine Arbeit im 16. Tätigkeitsjahr aufgenommen. Zum Auftakt fand eine Beiratssitzung statt, zu der auch Bürgermeister Kuno Brandt aus Heiligenhafen als Gast begrüßt werden konnte. Im Mittelpunkt der Sitzung standen mehrere zukunftsweisende Themen. Dazu gehörte unter anderem die Weiterentwicklung der Öffentlichkeitsarbeit sowie Überlegungen zu neuen organisatorischen Strukturen, die ab dem Jahr 2026 greifen sollen. Darüber hinaus berichteten die Arbeitsgemeinschaften Arbeit, Bildung, Gesundheit, Barriere-

freiheit, Wohnen und Mobilität über ihre aktuellen Schwerpunkte und Vorhaben. Ergänzt wurden die Berichte durch Beiträge der kommunalen Beauftragten sowie des Vorstandes, die Einblicke in laufende Aktivitäten und Herausforderungen gaben. Ziel bleibt es, die Belange von Menschen mit Behinderung im Kreis Ostholstein weiterhin sichtbar zu machen und aktiv in politische sowie gesellschaftliche Prozesse einzubringen. Die nächste Sitzung des Beirates findet am 25. Februar statt. Dann werden insbesondere das Themenprogramm der Arbeitsgemeinschaften sowie die konkrete Umsetzung der neuen Strukturen im Fokus stehen.

**ECHT
NORDDEUTSCH
STADTWERKE NEUSTADT
IN HOLSTEIN**

**ÖKOSTROM
AUS DER REGION**

**Preiswert
Persönlich
Nachhaltig**

**JETZT 75 €
NEUKUNDEN-
BONUS
SICHERN!**

Infos hier:
www.swnh.de/echt

SWNH
STADTWERKE NEUSTADT IN HOLSTEIN

14. Januar 2026

Preisknüller: Weiß-Blaue Ostern im Altmühltal & München

„Grüß Gott“ im herrlichen Naturpark Altmühltal, wo Sie die traumhaft-schöne Bilderbuchlandschaft mit vielen bayerischen Glanzpunkten im Frühlingskleid begeistern wird. Residieren werden Sie im komfortablen Landhaus-Hotel mit Hallenbad & Sauna mit sehr reichhaltiger bayerischer Schmankerl-Küche mit großen Buffets. Ostern zum Superpreis genießen!



Leistungen: • Fahrt im erstklassigen Fernreisebus ab Oldenburg / Lensahn / Lütjenburg • 3 x Übern. im Komfort-Hotel mit leckerem Schlemmer-Frühstück vom Buffet • 3 x 4-Gang-Oster-Menüs oder kalt/warme Oster-Buffer • Kostenfreie Nutzung von Hallenbad und Sauna im Hotel • Kostenfreies WLAN im Hotel, tägliche Zimmerreinigung • Anreise mit Top-Erlebnis „Rothenburg ob der Tauber“ inkl. Stadtführung mit Reiseleitung • Panorama-Rundfahrt „auf den Spuren des Osterhasens“ durch das Altmühltal & Erlebnis bayer. Oster-Brunnen • Gegen Aufpreis von nur 19,90 €: Gr. Tagesausflug Landeshauptstadt München mit großer Stadtrundfahrt mit Reiseleitung & Freizeit zum Stadt- & Shopping-Bummel • Die Kurtaxe ist direkt vor Ort zu zahlen • **Reisetermin:** • 03. - 06.04.2026

nur:
349,90
€Z + 75,-



Preisknüller: 4 Tage Blaufahrt Himmelfahrt „all inclusive“



Eines der attraktivsten deutschen Mittelgebirge erwartet unsere Leser:innen zum absoluten Superpreis zum Schlemmen & Genießen zur großen Feiertags-Blaufahrt an Himmelfahrt mit einem schönen Komfort-Hotel in einmaliger Panoramalage mit sehr reichhaltiger Halbpension und großem Getränke-Paket ohne Begrenzung zum Abendessen sowie einem spannenden Ausflugs- und Entdecker-Programm mit besonderen Höhepunkten.

Leistungen: • Fahrt im erstklassigen Fernreisebus ab Oldenburg / Lensahn / Lütjenburg • 3 x Übern. im Komfort-Hotel mit großem Schlemmer-Frühstück vom Buffet • 3 x 3-Gang-Abend-Menü bzw. Schlemmer-Buffer direkt im Hotel • 3 x großes Getränke-Paket ohne Begrenzung zur Speisezeit zum Abendessen (Wein/Bier/Softdrinks/Säfte) • 2 große Erlebnis-Rundfahrten zu den besonderen Höhepunkten der Region • Die Kurtaxe ist direkt vor Ort zu bezahlen • **Reisetermin:** • 14. - 17.05.2026

nur:
299,90
€Z + 75,-

Reporter-Fest mit gr. Schlachtfest-Buffer und Live-Musik



Mit kulinarischem Gaumen-Kitzel werden unsere Leser:innen beim großen „Reporter-Winterfest“ rundum verwöhnt: Im neuen Spezialitäten-Restaurant „Fischer & Fritz“ erwartet unsere Gäste direkt im Yachthafen von Grömitz mit Meerblick ein großes Holsteiner Schlacht-Fest-Buffer mit allen klassischen Beilagen und frischen Schlacht-Spezialitäten „aus dem Rohr, aus dem Rauch, aus dem Kessel“ zum Sattessen. Dazu gibt es zünftige maritime Live-Unterhaltungsmusik! Die Geschenk-Idee für alle Feinschmecker zum Superpreis!

Für Ihre Anreise stehen kostenlose Parkplätze direkt vor dem Restaurant im Hafen zur Verfügung. • **Reisetermin:** • 04.02.2026

nur
28,95



Osterferien-Sonderfahrt ins „Miniatur-Wunderland“ Hamburg

Ohne Wartezeiten die größte Modell-eisenbahnanlage der Welt genießen

Erlebnis-Tagesfahrt ab Oldenburg und Lütjenburg in die berühmte Speicherstadt nach Hamburg zum Besuch des Miniatur-Wunderlandes inklusive Eintritt und ohne Wartezeit zum festen Zugangstermin mit 4 Stunden Zeit zum Wunderland-Besuch von Hamburg bis Amerika. • **Reisetermin:** • 12.04.2026 (Sonntag)

Bus + Eintritt
nur
59,90

Ostereier-Markt & Mühlen-Schmaus an der Elbe



Schlemmen & genießen können unsere Leser:innen im romantischen Sachsenwald beim großartigen Ostereier-Markt in Trittau, rund um die historische Wassermühle, mit mehr als 80 Kunsthandwerkern aus ganz Deutschland, die ihre zumeist österreichischen Kunsthandwerke und Accessoires aus eigenen Ateliers zum Stöbern und Entdecken präsentieren. Bereits auf der Anreise werden unsere Gäste eingeladen zum Mittagessen in das romantische Schifferstädtchen Lauenburg an der Elbe, wo Sie im sehr beliebten Restaurant der Windmühle zum großartigen Mühlen-Schmaus „satt“ erwartet werden mit leckerem Mühlenbraten, frisch aus dem Rohr, auf großen Platten, dazu leckere Beilagen mit Rotkohl, Bratensauce, Krautsalat und Heide-Kartoffeln. Es wird serviert, bis alle Gäste satt sind! Busfahrt ab Oldenburg und Lütjenburg. • **Reisetermin:** • 28.03.2026 (Sonntag)

nur
59,90



Leser-Reisen-Telefon: 04521-701130

Leser-Reisen-Mail: leserreisen@der-reporter.info

Anmeldung Mo. – Fr. von 09 bis 13 Uhr

Jetzt auch online buchen
unter:
leserreisen.der-reporter.info
oder einfach QR-Code scannen



Auf den Spuren von Inga Lindström: Große Schweden-Rundreise mit Stockholm, Göta-Kanal & Schären-Kreuzfahrt

Schwedisches Sommer-Märchen zum Superpreis mit Verwöhn-Kreuzfahrt zu den Åland-Inseln

Eine traumhafte Sommer-Reise wie aus dem Bilderbuch erwartet unsere Leser:innen auf den weltbekannten Film-Spuren von Inga Lindström, deren Filme ständig im ZDF zu bewundern sind. Auf unserer großen Rundreise entdecken Sie die Glanzpunkte Schwedens wie Perlen an einer Kette mit der Gelegenheit zur großen Tages-Kreuzfahrt auf dem Göta-Kanal und dem Höhepunkt einer weltweit einmaligen Schären-Kreuzfahrt durch den Stockholmer Schärengarten mit mehr als 20.000 Inseln mit echtem Kreuzfahrt-Flair an Bord.

Stockholm



Schären-Kreuzfahrt



Leistungen:

● Fahrt im erstklassigen Fernreisebus ab Lensahn und Oldenburg ● **1.Tag:** Anreise zur Einschiffung in Kiel auf das Stena-Line-Jumbofährschiff zur Überfahrt nach Göteborg inklusive 2-Bett-Kabinen an Bord & gr. Skand. Frühstücksbuffet ● **2. Tag:** Heute morgen genießen Sie Schwedens zweitgrößte Stadt Göteborg bei einer großen Stadtrundfahrt und fahren nach der Mittagspause entspannt durch die schwedische Seenplatte und entlang des Mälaren- & Vänernsees nach Stockholm zur Einschiffung zur traumhaften Schären-Kreuzfahrt inklusive 2-Bett-Kabinen an Bord. Genießen Sie echtes Kreuzfahrt-Flair an Bord der eleganten Viking-Line-Kreuzfahrtschiffe und natürlich die Passage der mehr als 20.000 Schären-Inseln. ● **3.Tag:** Erleben Sie während des Frühstücks vom Buffet die Einfahrt in den Schären-Garten von Turku/Finnland, Rückfahrt via der berühmten Åland-Inseln führt der Kurs zurück nach Stockholm mit der Durchfahrt der Schärenwelt, Übernachtung im Raum Stockholm. ● **4. Tag:** Nach dem Frühstück vom Buffet gr. Stadtrundfahrt in Stockholm mit deutscher Reiseleitung und Freizeit zur Stadtbesichtigung. Am Nachmittag weiter nach Linköping in traumhafter Lage am Vätternsee zur Übernachtung/Frühstücksbuffet. ● **5. Tag:** Heute Vormittag haben Sie Gelegenheit zur ca. 4stündigen Erlebnis-Kreuzfahrt direkt auf dem weltberühmten Göta-Kanal. Während der Panorama-Fahrt auf dem „Blauen Band Schwedens“ werden 7 Schleusen und 2 Viadukte bewältigt und Sie genießen auf Traum-Route das sommerliche Schweden. Weiterfahrt zur Übernachtung nach Malmö am Öresund im Top-Hotel mit Gelegenheit zum abendlichen Stadtbummel. ● **6. Tag:** Frühstück vom Buffet und Passage der 16 Kilometer langen Öresund-Brücke zwischen Malmö und Kopenhagen und 3 Stunden Freizeit in der Weltstadt am Öresund mit ganz viel Sommer-Flair. Rückreise via der Vogelfluglinie von Rödby nach Puttgarden und in die Heimatorte.

● Gerne reservieren wir Ihnen komfortable 2-Bett-Aussen-Kabinen mit Meerblick an Bord der Gross-Fährschiffe / Aufpreis p.P. 59,00

● **Reisetermin:** ● 27.05.-01.06.2026

Göta-Kanal-Kreuzfahrt



Schären



nur
699,90
EZ & EK-Kabine
295,00



Leser-Reisen-Telefon: 04521-701130

Leser-Reisen-Mail: leserreisen@der-reporter.info

Anmeldung Mo. – Fr. von 09 bis 13 Uhr

Alle Leser-Reisen werden vom erstklassigen Busunternehmen „De Kieler“, als Reiseveranstalter, durchgeführt.

Jetzt auch online buchen

unter:

leserreisen.der-reporter.info
oder einfach QR-Code scannen



VERANSTALTUNGEN

aus der Region

- Anzeige -

Reporter-Leser-Reisen:

60 Jahre TT-Line:

Drei Tage große Oster- oder Mai-Feiertags-Kreuzfahrt nach Malmö zum Schnäppchenpreis

Oldenburg/Lensahn/Lütjenburg (t). Ein genussvoller Jubiläums-City-Trip voller Erlebnisse zum einmaligen Superpreis von nur 249,90 Euro erwartet die Reporter-Leser zum Top-Feiertags-Termin des Jahres 2026 zu Ostern vom 03. bis 05. April 2026 (Ostern) und vom 01. bis 03. Mai 2026 (Mai-Feiertag) mit einer einmaligen Feiertags-Kreuzfahrt mit Bus und Jumbofähren nach Schweden: Die Einschiffung

von Bus und Fahrgästen erfolgt in Travemünde auf Entdecker-Kurs Nord. An Bord werden die Reporter-Leser:innen mit schwedischen Schlemmer-Spezialitäten preisinklusive rundum verwöhnt und Sie genießen die komfortable Überfahrt auf dem Jumbo-Liner mit kostenloser Benutzung der herrlichen Sonnendecks zum Entspannen. In Malmö erwartet die Reporter-Gäste sodann ein internationales First-Class-Top-



Auch kulinarisch werden die Reporter-Leser:innen an Bord der Märchenschiffe auf dem Hin- und Rückweg rundum verwöhnt.

Fotos: TT-Line



Unterwegs mit den Jumbo-Linern der TT-Line zum großen Jubiläum Kurs Schweden.



Hotel in der südschwedischen Hafen-Metropole mit modernsten Komfort-Zimmern und dem leckeren Frühstück vom Buffet für zwei Nächte. Am 2. Tag ist eine große Stadtrundfahrt mit fachkundiger, deutschsprachiger Reiseleitung zu den Höhepunkten Malmös, eine der schönsten Städte Schwedens in malerischer Lage am Öresund, extra zu buchen für nur 19,90 Euro.

Zum großen Leistungspaket zum absoluten Jubiläums-Knüllerpreis „60 Jahre TT-Line“ von nur 249,90 Euro gehören neben der Fahrt im erstklassigen Fernreisebus mit Waschraum/WC und Klimaanlage direkt ab Oldenburg, Lensahn und Lütjenburg 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 Reporter-Bus und die kurze Weiterfahrt in die Hafen-Metropole Malmö am Öresund mit Unterkunft im exklusiven Top-Designer-Hotel mit reichhaltigem Frühstück vom Buffet für zwei Nächte. Viel Freizeit zum Stadtbummel steht zur Verfügung. 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. Anmeldungen sind ab sofort möglich im Reporter-Leser-Reisen-Büro des Burg-Verlages in Eutin unter der Telefonnummer 04521-701130, täglich von 9 bis 13 Uhr, sowie direkt online im Internet unter „leserreisen.der-reporter.info“.



- Eigene Fischräucherei
- Räucherfisch- und Aal-Versand
- Fisch-Restaurant
- Marinaden, Fisch-Verkauf
- Biergarten



**Wir machen Urlaub
vom 12.01. bis 15.02.2026.
Ab Montag, den 16.02.2026,
sind wir wieder für euch da.**



- Anzeige -

Wärmepumpe & Heizungstausch in 2026 – Informieren Sie sich beim „Wärmepumpentreff“ in Jahnshof

Oldenburg (tu). Die Frage nach der richtigen Heizung beschäftigt derzeit viele Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer in der Region. Steigende Energiekosten, neue gesetzliche Vorgaben und staatliche Fördermöglichkeiten machen die Entscheidung beim Heizungstausch komplizierter denn je. Besonders die Wärmepumpe steht dabei im Fokus – doch was steckt wirklich dahinter und passt diese Technik zu jedem Gebäude? Die Firma Uhtenwoldt aus Jahnshof,

regional verwurzelter Fachbetrieb für das Elektro- als auch Heizungs- und Sanitärhandwerk, lädt alle Interessierten herzlich zum „Wärmepumpentreff“ ein. Ziel der Veranstaltung ist es, verständlich, praxisnah und ehrlich über diese moderne Heiztechnik zu informieren und mit den Besucherinnen und Besuchern ins Gespräch zu kommen. Themen des Abends sind unter anderem: Was ist eine Wärmepumpe überhaupt und wie funktioniert sie? Passt

eine Wärmepumpe zu meinem Haus und meinen individuellen Voraussetzungen?

Welche Rahmenbedingungen gelten aktuell – und was könnte sich in naher Zukunft ändern?

Wie läuft der komplette Prozess ab: von der ersten Besichtigung über die Planung und den Einbau

der Wärmepumpe bis hin zur Auszahlung der Fördermittel? Der Wärmepumpentreff findet am 28.01.2026 um 18:00 Uhr in der Badausstellung der Firma Uhtenwoldt, Heidekamp

3 in Jahnshof statt. Durch den Abend führen Geschäftsführer Tim-Ole Uhtenwoldt sowie Thomas Schmidt vom renommierten Wärmepumpenhersteller Stiebel Eltron. Der Veranstalter bittet um Voranmeldung per Telefon oder E-Mail und freut sich auf eine rege Beteiligung.

- Anzeige -

Alte Solarspeicher: Jetzt lohnt sich der Austausch

Moderne Speicher bieten mehr Leistung und neue Funktionen

Kreis Plön/Ostholstein (djd). Obwohl sie noch funktionieren, kann es sinnvoll sein, ältere Solarspeicher zu tauschen. Moderne Systeme bieten bei vergleichbaren Kosten deutlich mehr Kapazität, Leistung und Effizienz. Zusätzliche Funktionen wie intelligente Vernetzung, flexible Reaktion auf Strompreise und integrierte Notstromversorgung machen aktuelle Solarspeicher attraktiver. Ein finanzieller Anreiz kommt etwa durch die Tauschaktion des Herstellers sonnen hinzu: Für Speicher, die bis Ende 2020 installiert wurden, gibt es eine „Abwrackprämie“ beim Kauf einer neuen Batterie. Unter www.sonnen.de kann man

ein unverbindliches Angebot für die Speicher-Tausch-Wochen anfordern. Das Programm läuft bis 31.03.2026 und erleichtert den Umstieg auf moderne, zukunftsfähige Lösungen.

Objektbetreuung Ostholstein
www.maulwurf-gartenservice.de
☎ 04528 9139 37 ☎ 0162 662 33 04
Der Maulwurf

Alles rund um Haus & Garten
Für Privathaushalte, Hausverwaltungen u. Gewerbeobjekte

Gas- / Ölheizung raus – Wärmepumpe rein! Ihre Wärmewende hat stattgefunden - fertig!

Oder Sie kaufen von mir ein Klimapaket

>> Wärmepumpe + Photovoltaik + Batterie + Wallbox <<
und sparen 60-80% Ihrer bisherigen Ausgaben für Öl+Gas+Strom

Angebot mit Förderung

Hermann Stoltenberg Projektentwicklung

Tel. 04344 / 41 10 0 oder 01523 / 41 20 25 2

www.stoltenberg-projekt.de · h.stoltenberg@stoltenberg-projekt.de

ABFALLWIRTSCHAFTSZENTRUM RASTORF

- Abfallentsorgung
- Bauschuttrecycling
- Containerdienst • Kompostierung
- Verkauf von Sand und Kies
- Wertstoffhof



**Hoheneichen 20
24211 Rastorf**

Tel. (0 43 07) 8 36 70
Info@awz-rastorf.de
www.awz-rastorf.de

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 7.00-16.30 Uhr
Sa. 7.00-11.30 Uhr

Verkauf • Service Vermietung



Graaf-Baumaschinen.de

☎ (0451) 28 16 02

Botterstieg 7 • 23611 Bad Schwartau

Die aktuelle Ausgabe
jeden Mittwoch auch im Internet.
www.derreporter.com

Uhtenwoldt
Elektro | Heizung | Sanitär

Seit 50 Jahren Ihr Partner für Wärmepumpen!

28.01.2026
18 Uhr
Heidekamp 3
23758 Jahnshof

INFO-VERANSTALTUNG:

Wir laden alle Interessierten zum Wärmepumpentreff ein!

Jetzt anmelden:

Tel. 04361 / 90 8 90
info@uhtenwoldt-gmbh.de

Wärmepumpen Technik zum Wohlfühlen



STIEBEL ELTRON



- Anzeige -

Mal eben die Wände frisch machen

Mit einem weißen Anstrich können abgewohnte Räume neu erstrahlen

Kreis Plön/Ostholstein (djd). Wer kennt das nicht? Durch die alltägliche Nutzung, Staub oder kleine Missgeschicke verliert die Wohnungseinrichtung mit der Zeit an Glanz und Frische. Stühle, die beim Zurückschieben an den Wänden kratzen, hinterlassen ebenso ihre Spuren wie Kaffeespritzer einer heruntergefallenen Tasse.

Viele dieser unerwünschten Zeitzeugen lassen sich fast ebenso schnell wieder beseitigen, wie sie entstanden sind. Denn ein einfacher Anstrich lässt etwas abgewohnte Wände wieder frisch erstrahlen.

Auch für Selbsterbauer mit wenig Übung und Geschick ist diese Aufgabe schnell und unkompliziert zu erledigen.

Neuer Glanz für abgenutzte Wände

Das Verschönern des Zuhauses beginnt mit einer gründlichen



Ein neuer, weißer Anstrich bringt abgewohnte Wände unkompliziert und schnell wieder zum Strahlen. Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion

Vorbereitung: Damit die neue Wandfarbe nur dorthin gelangt, wohin sie auch soll, werden vorab Möbelstücke etwas zur Seite gerückt und vollständig mit Malerfolie abgedeckt.

Für Fußleisten, Lichtschalter und

andere Bereiche, die nicht gestrichen werden sollen, eignet sich Malerkrepp zum Abkleben. Und schließlich sollten alle ambitionierten Modernisierer noch darauf achten, dass die Wandoberfläche für die Aktion frei von Schmutz, Staub oder Spinnenfäden ist.

Bei der Wahl der geeigneten Farbe kommt es insbesondere auf eine leichte Verarbeitbarkeit und eine hohe Deckkraft an, so genügt meist schon ein Anstrich für überzeugende Ergebnisse. Bei

der Produktauswahl lohnt sich der genaue Blick, denn qualitativ geeignete Renovierprodukte haben sehr gute deckende Eigenschaften in unabhängigen Tests bestätigt.

Tipps für einen gleichmäßigen neuen Anstrich

Gute Wandfarbe zeichnet sich durch eine hohe Deckkraft und eine gute Nassabriebbeständigkeit aus. Sie ist frei von Lösemitteln, Weichmachern und Konservierungsmitteln. Ein Anstrich sollte in seiner Beschaffenheit auch für das

Zuhause von Allergikern geeignet sein.

Tipps: Für ein gleichmäßiges Streichergebnis am besten zuerst alle Ecken und Kanten mit einem Pinsel bearbeiten, bevor die größeren Wandflächen mit der Farbrolle gestrichen werden. Dabei sollte man in sich überlappenden Bahnen von oben nach unten arbeiten und „nass in nass“ streichen, idealerweise in einem konstanten Tempo. Auf diese Weise lassen sich unschöne Streifen vermeiden.



Zimmerei und Dachdeckerei GmbH

Meisterhafte Zimmerei aus Oldenburg – wir suchen dich!

Zimmerer/Dachdecker (m/w/d)

Du bist Zimmerer oder hast Erfahrung im Holzbau? Du möchtest in einem familiären Team arbeiten und jede Woche ein langes Wochenende genießen? Dann komm zu uns – wir bieten dir:

- 4-Tage-Woche – mehr Freizeit für dich
- Familiäres Umfeld & Wertschätzung
- Spannende Projekte: Neubau, Anbau, Sanierung
- Moderne Ausstattung & präzise Umsetzung

Jetzt anrufen: **0151-12766776**
www.baecker-oldenburg.de
 Feldstraße 5, 23758 Oldenburg

Team Bäcker sucht Verstärkung. Pack mit an!



Wieder Schwung ins Schlafzimmer bringen durch den Experten vor Ort

Jörg Dohrmann

Farbtechniker & Malermeister

Telefon (04381) 418125

Telefax (04381) 418126

Pankerstr. 4

24321 Lütjenburg

Mail: info@maler-maler.de

Internet: www.maler-maler.de

*Jetzt das
Schlafzimmer
vom Profi gestalten
lassen!*



**HAUSHALTSAUFLÖSUNG
ENTRÜMPELUNG
UMZÜGE
HOUSEGUARD**

0176 - 4420 1327

MARKUS HOLLDORF - NEUSTADT

WWW.HOUSEGUARD-ENTRÜMPELUNG-SCHLESWIG-HOLSTEIN.DE
 OSTHOLSTEIN - LÜBECK - HAMBURG



- Anzeige -

Wärmepumpe im Altbau: Muss der Boden wirklich raus?

Die bessere Fußbodenheizung hängt an der Decke

Kreis Plön/ Ostholstein (djd). Wärmepumpen gelten heute als das klimafreundlichste Heizsystem für private Eigenheime. Sie arbeiten besonders effizient, wenn sie über große Flächen Wärme in den Raum abgeben statt über

rekt oder auf Lattung auf Wand oder Decke montiert. Größere Eingriffe in die Bausubstanz sind meist nicht erforderlich. Es bietet sich an, sich zu solchen Lehmputz-Trockenbauplatten sowie praktische Anwendungsvideos und

Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu informieren. So können geübte Heimwerker die Modernisierungsarbeiten auch selbst in die Hand nehmen. Die Informationen helfen dabei, den Aufwand realistisch einzuschätzen und unterschiedliche Einbausituationen besser zu planen.

stoffe binden. Für die Bewohnerinnen und Bewohner bedeutet das ein Plus an Behaglichkeit und gesunde Innenraumluft – besonders Allergiker und empfindliche Menschen können aufatmen. Im Sommer unterstützt Lehm eine wirksame Kühlung.

Modernisieren ohne Reue

Der Umstieg auf eine Wärmepumpe muss also nicht mit dem Verzicht auf einen geliebten Bodenbelag einhergehen. Mit Wand- oder Decken-Flächenheizungen lässt sich moderne Heiztechnik behutsam in bestehende Wohnräume integrieren – ästhetisch, effizient und mit hohem Wohnkomfort. Für Eigentümer, die Wert auf Nachhaltigkeit und Wohnqualität legen, eröffnet diese Lösung einen unkomplizierten Weg in die Zukunft des Heizens.



Bei einer Modernisierung mit Wärmepumpe mit Flächenheizung bleiben edle Fußböden unangetastet, wenn angenehme Strahlungswärme über Lehmputz-Trockenbauplatten an Decken oder Wänden ins Haus gebracht wird. Foto: djd/Naturbo

klassische Radiatoren. Genau hier beginnt für viele Modernisierungswillige in einem Bestandshaus das Dilemma: Der nachträgliche Einbau einer Fußbodenheizung bedeutet, den bestehenden Bodenbelag zu opfern und den Estrich aufzubrechen. Nicht nur bei Parkett aus Echtholz, hochwertigen Naturstein- oder Fliesenbelägen und edlen Teppichböden kann das teuer werden.

Strahlungswärme von Wänden oder Decken

Was viele nicht wissen: Sanfte Strahlungswärme mit niedrigen Vorlauftemperaturen lässt sich über Wände oder Decken sogar besser erzeugen als über den Fußboden. Auch bieten Wand- oder Deckenheizungen gegenüber einer Fußbodenheizung weitere Vorteile – sie schaffen ein gesünderes Raumklima, mehr Behaglichkeit und arbeiten besonders energieeffizient. Holz und Teppichböden können nämlich dämmend wirken. Bei der Modernisierung bleiben vorhandene Böden völlig unangetastet.

Modernisierung mit weniger Schmutz und Lärm

Als besonders praxistauglich erweisen sich Trockenbau-Elemente mit integrierten Heizrohren in Form von Lehmputzbauplatten. Sie werden di-

Optimales Raumklima mit Lehm gleich eingebaut

Lehm als Baumaterial bietet zusätzliche Vorteile. Der rein mineralische Werkstoff reguliert die Luftfeuchtigkeit, indem er Wasser aufnimmt und wieder abgibt. Er speichert Wärme gut und kann sogar Luftschad-



Heizkosten senken? Geht schlauer.

Mit dem Modernisierungsrechner wissen, was zu tun ist.

Unser Modernisierungsrechner zeigt, welche Maßnahmen sich lohnen – und welche nicht. Einfach. Online. Unverbindlich. Jetzt berechnen: sparkasse-holstein.de/modernisierungsrechner



Sparkasse
Holstein

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

Noch bis zum 26. Februar 2026:

Schulwettbewerb zur Entwicklungspolitik ruft Schulen bundesweit zur Teilnahme auf

Kreis Plön / Ostholstein (t). Die zwölfte Runde des Schulwettbewerbs zur Entwicklungspolitik „alle für EINE WELT für alle“ läuft. Unter dem Motto „Fakten gecheckt? Verändert die Welt mit eurer Story!“ sind Schulen in ganz Deutschland aufgerufen, sich mit der globalen Wirkung von Desinformation auseinanderzusetzen und eigene, faktenbasierte Geschichten für eine gerechte und nachhaltige Welt zu entwickeln. Einsendeschluss für Wettbewerbsbeiträge ist der 26. Februar 2026.

Im Mittelpunkt steht der Umgang mit Desinformation in einer global vernetzten Öffentlichkeit. Ob in sozialen Medien, Messenger-Gruppen oder klassischen Nachrichtenformaten: Falschinformationen tragen zur Polarisierung bei, erschweren gesellschaftlichen Dialog und können dringend notwendige Lösungen für globale Herausforderungen blockieren.

Der Wettbewerb zielt darauf, Desinformation kritisch zu hinterfragen, Quellen zu prüfen und eigene Beiträge auf Basis verlässlicher Fakten herzustellen. Ob Plakat, Kunstwerk, Theaterstück, Film oder digitale Ar-



Der Schulwettbewerb zur Entwicklungspolitik ruft deutschlandweit zum Mitmachen auf. Foto: hfr/© Engagement Global / David Ertl

beit – der Beitrag kann in jedem denkbaren Format eingereicht werden. Zentral sind dabei die Kompetenzen Erkennen, Bewerten, Handeln aus dem Orientierungsrahmen für den Lernbereich Globale Entwicklung, der Lehrkräfte darin unterstützt, Bildung für nachhaltige Entwicklung im Unterricht zu fördern. Bis 26. Februar 2026 können die Beiträge über das Online-Tool

auf der Website des Schulwettbewerbs www.eineweltfueralle.de eingereicht werden. In den Kategorien für Lerngruppen der Klassenstufen 1 bis 13 werden jeweils drei Hauptpreise vergeben. Darüber hinaus stehen zahlreiche Anerkennungs- und Sonderpreise zur Verfügung. Insgesamt werden über 100 Preise im Gesamtwert von mehr als 50.000 Euro vergeben.

Hintergrund: Der Schulwettbewerb zur Entwicklungspolitik „alle für EINE WELT für alle“ wird von Engagement Global im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung und unter Schirmherrschaft des Bundespräsidenten durchgeführt. Seit dem Schuljahr 2003/2004 findet der Wettbewerb alle zwei Jahre statt und verfolgt das Ziel, den Lernbereich Globale Entwicklung im Unterricht aller Jahrgangsstufen und Schulformen zu verankern und Kinder und Jugendliche für globale Themen und Herausforderungen zu sensibilisieren und zu aktivieren.

Organisationen aus den Bereichen Zivilgesellschaft, Medien und Wirtschaft sowie Fachpartner unterstützen den Wettbewerb. Aktuell sind dies: Aktion gegen den Hunger gGmbH, Cornelsen Verlag, Stiftung Menschen für Menschen, Grundschulverband e.V., Kindernothilfe e.V., Schulkurier, SOS Kinderdörfer weltweit, ZEIT für die Schule und TUI Care Foundation.

Weitere Informationen unter www.eineweltfueralle.de.

Gospel-Christmas 2025 in Heiligenhafen

Heiligenhafen (rb). Am dritten Advent begeisterte der Holy Harbour Gospel Choir mit seinem traditionellen Gospel-Christmas-Konzert die bis auf den letzten Platz gefüllte Stadtkirche in Hei-

ligenhafen. Unter der Leitung von Christian Neue erklangen moderne Gospel-Arrangements bekannter und weniger bekannter Weihnachtslieder. Solistische Beiträge sowie das stimmungs-



Foto: hfr

volle Finale mit „This Little Light of Mine“ sorgten für einen besonderen Konzertabend. Als Benefizkonzert erbrachte die Veran-

staltung 2.000 Euro an Spenden für die Orgelrestaurierung der Kirchengemeinde und die Martin-Luther-Kindertagesstätte.

Familienanzeige

Hurra, Theo ist jetzt großer Bruder.
Willkommen kleiner Oskar.
Ein kleines Wunder, ein neues Glück.

Oskar
Schinkewitz
5. Januar 2026
3655g · 53 cm



Wir freuen uns riesig über
unser zweites Enkelkind
Sabine & Michael Loerch
Patricia & Frank Schinkewitz

die Onkel Mirco mit Chrissi & Toni
Robin & Nina

die Urgroßeltern Renate & Jochen
und die Oelschläger Bande

Vorbereitung auf Weltgebetstag

Eutin (mh). Der Weltgebetstag 2026, der rund um den 6. März in vielen Kirchengemeinden ökumenisch begangen wird, wirft seine Schatten voraus. Mit Nigeria steht diesmal das bevölkerungsreichste Land Afrikas im Mittelpunkt. Mit über 236 Millionen Menschen, 250 Ethnien und mehr als 500 gesprochenen Sprachen ist es ein Land der kulturellen und religiösen Vielfalt. Und es ist – mit Blick auf die Bevölkerung – ein sehr junges Land: Älter als 64 Jahre sind, lediglich 3,4 Prozent der Menschen. Soziale, religiöse und ethnische Spannungen prägen das Zusammenleben.

„Kommt! Bringt eure Last“, so lautet der Titel des Gottesdienstes, den christliche Frauen des Landes für den Weltgebetstag (WGT) vorbereitet haben. In Scharbeutz und Neustadt werden im Januar Werkstatttreffen zur Vorbereitung stattfinden. Dabei wird es um ein kreatives Herangehen an die Vorlage aus Nigeria gehen, um Musik und kulinarische Spezialitäten. Frauenbiografien, Bibelworte, Gebete und Fürbitten werden besprochen. Das eine Treffen findet am Samstag, 17. Januar in der Zeit von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Gemeindehaus der Kirchengemeinde Scharbeutz



„Rest for the Weary“ und ist von der Künstlerin Gift Amarachi Ottah.
Foto: 2024 World Day of Prayer International Committee, Inc.

- Anzeige -

Kriegsende und Nachkriegszeit

Lensahn (tf). Gemeindearchivar Uwe Stock berichtet in seinem Vortrag u. a. von der Operation Gomorrha am 24./25. Juli 1943, von Francois Peres als Kriegsgefangener in Lensahnerhof, von der gescheiterten Sprengung Helgolands, von der Luftbrücke 1948, von der Radiofabrik in Grüner Hirsch, von der Gründung der Bundesrepublik, von dem Kino mit Wannen- und Brausebad, von den Filmen und den Schlagern der Fünfzigerjahre, von der Entwicklung der Landwirtschaft, von der Mitgliedschaft der Bundesrepublik in der NATO, vom Wettkegeln mit Otjiwarongo in Namibia und von der Lebensmittelrationie-



In der Lütjenburger Straße wurden bis 1948 Uniformen umgefärbt. Foto: hfr

rung, der einklassigen Volksschule, dem Rock'n Roll und vielen anderen Themen.

Der Vortrag findet statt am Donnerstag, d. 15. Januar um 19 Uhr im Haus der Begegnung. Der Eintritt beträgt 5 Euro (geht als Spende an die Gemeindebücherei).

(Strandallee 111) statt, das andere am Samstag, 24. Januar im gleichen Zeitraum im Gemeindehaus der Kirchengemeinde Neustadt (Kirchenstraße 7). Die

Leitung hat Astrid Faehling vom Frauenwerk. Eine Anmeldung per E-Mail an astrid.faebling@kk-oh.de ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Traueranzeigen

Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,
von vielen Blättern eines,
dies eine Blatt, man merkt es kaum,
denn eines ist ja keines.
Doch dieses Blatt allein,
war Teil von unserem Leben,
drum wird dies Blatt allein,
uns immer wieder fehlen.

Rainer Maria Rilke

Monika Wahlich

geb. Buchholz

* 18. Februar 1944 † 7. Januar 2026

In Dankbarkeit
Mike und Wenke Heydendorf
Helge Wahlich und Karen Freiheit
Sarah und Marcel
Mika

Gaarz

Traueranschrift: Mike Heydendorf,
Am Hang 2, 23758 Göhl

Wir nehmen auf Wunsch der Verstorbenen im engsten Familienkreis Abschied.



RÜDIGER STIEF
BESTATTERMEISTER

Schuhstraße 55-57
23758 Oldenburg in Holstein
Tel. 0 43 61 / 23 39
www.landschoof-bestattungen.de



ERD-, FEUER-, WALD- & SEEBESTATTUNGEN

Wiebke Jester

† 03.12.2025

Wir danken allen, die an uns dachten
und die Trauer mit uns teilten.

Im Namen der Familie
Norbert Jester

Gosdorf, Januar 2026

Traueranzeigen

Tief betroffen müssen
wir Abschied nehmen von

Heinz Schumacher

Heinz trat 1969 in unsere Firma ein und war bis 2013 44 Jahre lang erst meinem Vater und dann mir eine unersetzliche Stütze. Heinz war respektiert wegen seines großen Könnens und beliebt wegen seines herzlichen Wesens.

Voll Dankbarkeit werden wir uns immer an Heinz erinnern. Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Renate und seiner ganzen Familie.

Die Belegschaft der Firma Nagel
Gert und Susanne Nagel

*Spuren im Sand verweht der Wind,
Spuren im Herzen bleiben für immer.*

In Liebe und Dankbarkeit müssen wir Abschied nehmen von

Helga Hutzfeldt

geb. Haack

* 15. Oktober 1931 † 19. Dezember 2025

Ulrich und Martina
Andre' und Sabrina mit Elli und Edda
Rüdiger und Sabine
Nina
Tobias und Jule mit Leonie

Der Trauergottesdienst findet am Freitag, dem 16. Januar 2026, um 11:00 Uhr in der Christuskirche zu Hansühn statt.

Im Anschluss erfolgt die Urnenbeisetzung im engsten Kreis am Eitz.

*Einschlafen dürfen,
wenn man das Leben
nicht mehr selbst gestalten kann,
ist Freiheit für die Seele
und ein Trost für uns alle.*

Eckhard Hutzfeldt

* 17. Mai 1950 † 23. Dezember 2025

Den letzten Weg gehen wir mit Dir.

Deine Frau Erika
Deine Tochter Diana mit Carsten und Hanna
Deine Schwester Marion mit Detlef und Thomas
Dein Bruder Reimer mit Jan

Die Trauerandacht zur Urnenbeisetzung findet Donnerstag, dem 22. Januar 2026, um 11.00 Uhr im Bestattungswald „Freden op'n Kliff“ (Andachtsplatz am Eitz) statt.

Erfüllt von Trauer, nehmen wir in Liebe und voller Dankbarkeit für unser Leben mit ihm Abschied von meinem lieben Vater, Schwiegervater und unserem lieben Opa

Klaus-Günther Cosboth

* 7. September 1948 † 30. Dezember 2025

Rainer und Nicole Grigat, geb. Cosboth
Sabrina und Lukas
Damian

23758 Oldenburg, Wallstraße 17

Die Trauerfeier zur Urnenbeisetzung findet am Dienstag, dem 20. Januar 2026, um 11.00 Uhr in der Friedhofskapelle zu Oldenburg in Holstein statt.

Ein langes Leben, erfüllt von Liebe, Freundschaft und Menschlichkeit, ist zu Ende gegangen. Dankbar nehmen wir Abschied von meinem lieben Mann, unserem lieben Vater, Schwiegervater und Opa

Herbert Beutler

* 20. Mai 1937 † 5. Januar 2026

Um ihn trauern
Waltraut
Ilona und Peter
Ulrike und Jürgen
Marek, Melina, Mirja

Oldenburg in Holstein

Traueranschrift: Ulrike Beutler,
Hof Jasen 1, 23743 Grömitz

Die Trauerfeier zur Beisetzung findet am Freitag, den 16. Januar 2026 um 10.30 Uhr in der Friedhofskapelle zu Oldenburg i. H. statt.

*Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*
Hermann Hesse

Nach einem erfüllten Leben verstarb

Grete Priebe-Herrmann

* 10. Mai 1933

† 26. Dezember 2025

Wir trauern um sie

Kondolenzanschrift:
Familien Herrmann und Scharpenack,
c/o Schröder Bestattungen, Elisabethstr. 35, 23701 Eutin

Die Seebestattung erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.

Urlaubsplanung im Job: Das gilt für Arbeitnehmer

- Anzeige -

Aus aller Welt (hfr). Arbeitnehmer haben nach dem Bundesurlaubsgesetz Anspruch auf mindestens 20 Urlaubstage bei einer 5 Tage Woche (24 Tage bei sechs Arbeitstagen). Häufig sehen Ar-

- Anzeige -

Ihre Zukunft bei der LHG

Lübeck (on). Arbeitgeber-Service und LHG laden zum Bewerbungstermin am 29. Januar ein.

Sie möchten dort arbeiten, wo Bewegung, Technik und Teamwork zusammenkommen? Dann sind Sie bei der Lübecker Hafen-Gesellschaft mbH (LHG) genau richtig. Ob im Büro oder draußen auf der Fläche – gemeinsam erfüllen Sie eine Schlüsselfunktion für die Verteilung von Warenströmen in ganz Europa. Der Lübecker Hafen sucht Personal zum Beispiel als Vorarbeiter:in, Schlosser:in, Mechatroniker:in, Triebfahrzeugführer:in, Wagenmeister:in, Zweiwegebaggerfahrer:in, kaufmännische Mitarbeitende, Helfer:in im Gleisbau/Gleisbauer:in und in vielen weiteren Aufgabenbereichen. Für Auszubildende eröffnen sich Karrierewege in kaufmännischen und technischen Berufen von Fachkräften für Hafenlogistik bis zu Fachinformatiker:innen für Anwendungsentwicklung, von Kaufleuten für Speditions- und Logistikdienstleistungen bis zu Eisenbahner:innen. Für Interessierte veranstaltet der gemeinsame Arbeitgeber-Service der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Lübeck in Zusammenarbeit mit der LHG einen Bewerbungstermin. „Nutzen Sie diese Möglichkeit, um mehr über die Unternehmenskultur am Hafen zu erfahren, mit potenziellen Kolleg:innen zu sprechen und Einblicke in die Aufgabenpalette zu erhalten. Berufserfahrene und Quereinsteigende mit handwerklichem Geschick sind gleichermaßen willkommen, ebenso wie Jugendliche auf der Suche nach einem einzigartigen Ausbildungsplatz“, lädt Claudia Harms, Teamleiterin im gemeinsamen Arbeitgeber-Service, ein. Vorbeikommen und durchstarten. Der Bewerbungstermin findet am 29. Januar 2026 um 14.00 Uhr in der Agentur für Arbeit Lübeck, 4. OG, Hans-Böckler-Str. 1, 23560 Lübeck statt. Bitte melden Sie sich über die Plattform <https://eveeno.com/bewerbungstermin-hafengesellschaft> an und bringen Sie Ihren Lebenslauf mit.

beits oder Tarifverträge jedoch mehr Urlaub vor. Teilzeitkräfte erhalten ihren Anspruch anteilig. Urlaub muss grundsätzlich beantragt und vom Arbeitgeber genehmigt werden, es sei denn, dringende betriebliche Gründe stehen entgegen. Bei mehreren gleichzeitigen Urlaubsanträgen entscheidet der Arbeitgeber nach sozialen Kriterien wie Erholungsbedarf oder familiären Verpflichtungen. Eine wichtige Neuerung betrifft den Resturlaub: Dieser verfällt nur, wenn der Arbeitgeber rechtzeitig zur Urlaubsnahme auffordert und ausdrücklich auf

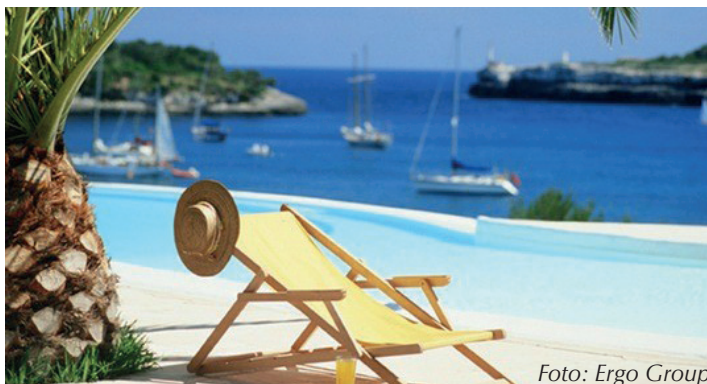


Foto: Ergo Group

den drohenden Verfall hinweist. Eine Auszahlung von Urlaub ist grundsätzlich nicht erlaubt – nur

bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses kann Resturlaub abgegolten werden.

Stellenmarkt

eppendorf

Entdeckt Eure Ausbildungsmöglichkeiten bei Eppendorf

📍 Standort: Oldenburg i.H.

„Hier zählt, wer du bist – nicht, was du schon kannst.“

Bei Eppendorf Polymere in Oldenburg produzierst du innovative Laborprodukte, auf die Forschung und Medizin weltweit vertrauen.

Eure Expertise:

- > Anerkannter, allgemeiner Schulabschluss, z.B. ESA, MSA oder Abitur
- > Spaß an Technik
- > Teamplayer



Attraktives Gehalt

mit Urlaubs- und Weihnachtsgeld sowie einer Prämie bei erfolgreicher Beendigung der Ausbildung



30 Urlaubstage

und zusätzliche Sozialleistungen (z. B. Mittagessen in unserer Kantine zum halben Preis, Fahrgeld)

Klingt praktische Arbeit nach dir? Dann bewirb dich jetzt!

Fragen? Kai Möding,
Tel. 04361 496 55
career.eppendorf.com



Collaborate on new ideas
Jetzt bewerben – schnell & unkompliziert!

Neue Autoregeln: Das ändert sich in 2026

14. Januar 2026

Aus der Region (hfr). Neues Jahr, neue Regeln für Autofahrer: Im Jahr 2026 treten einige Neuerungen in Kraft, die jeder kennen sollte. Vom digitalen Führerschein über eine verschärfte Abgasnorm bis zur Erhöhung der CO₂-Steuer kommt einiges auf die Autofahrer zu. ATU Experte Christopher Lang beleuchtet die zentralen Änderungen und erklärt, wo finanzielle Entlastungen oder zusätzliche Belastungen zu erwarten sind.

Führerschein-Umtausch und digitaler Führerschein

Bis zum 19. Januar müssen all diejenigen, die zwischen 1999 und 2001 ihren Kartenführer-

schein erhalten haben, diesen gegen den neuen EU-Führerschein im Scheckkartenformat tauschen. Nur wer vor 1953 geboren wurde, ist ausgenommen und kann seine bisherige Form der Fahrerlaubnis noch bis zum 19. Januar 2033 behalten. Der völlig neue digitale Führerschein wird für Ende 2026 erwartet. "Er lässt sich künftig über das Smartphone abrufen", sagt ATU Experte Christopher Lang. "Künftig muss man den Kartenführerschein nicht mehr ständig mitführen, das eigene Handy reicht dann aus."

Höhere Pendlerpauschale

Die Kostenbelastung für Auto-

fahrer steigt und steigt. Aber in einem Bereich ist Entlastung in Sicht. Zum 1. Januar 2026 wird die Pendlerpauschale ab dem ersten Kilometer auf 38 Cent erhöht. Christopher Lag: "Damit werden Berufspendler etwas mehr Geld in der Tasche haben, unabhängig von der Wahl des Verkehrsmittels."

Spritpreiserhöhung durch CO₂-Steuer

An anderer Stelle wird es teurer, zumindest für die Nutzer von Verbrenner-Fahrzeugen: Der CO₂-Preis auf Benzin und Diesel steigt 2026 weiter. "Voraussichtlich führt das zu einem Preisanstieg um rund 3 Cent pro Liter Kraftstoff", prognostiziert Lang. "Nutzer von Elektrofahrzeugen hingegen können beim Strompreis mit leicht niedrigeren Preisen rechnen, vor allem wegen gesenkter Netzentgelte."

Neue Abgasnorm 7 tritt in Kraft

Ab Ende November gilt die verschärfte Abgasnorm Euro 7 für neu entwickelte Autos. Sie schreibt eine genauere Erfassung von Feinstaubpartikeln vor und beinhaltet

erstmalig auch den Abrieb von Reifen und Bremsen. Die Grenzwerte dafür folgen jedoch erst 2030.

Neue Förderung für E-Autos

Die Bundesregierung plant, den Umstieg auf E-Autos für Haushalte mit geringem und mittlerem Einkommen finanziell zu unterstützen. Hierfür sind bis Ende 2029 insgesamt drei Milliarden Euro vorgesehen, zusätzlich zu den Mitteln aus dem europäischen Klima-Sozialfonds. "Details zur genauen Ausgestaltung dieser Förderung sind derzeit noch offen", so Experte Lang. "Bislang existieren lediglich Kaufanreize für Unternehmen sowie die Kfz-Steuerbefreiung für Elektroautos, die der Bundesfinanzminister um fünf Jahre bis 2035 verlängert hat."

Weitere Assistenzsysteme werden Pflicht

Für mehr Sicherheit: Ab 7. Juli 2026 werden weitere Assistenzsysteme für die Erstzulassung neuer Pkw und leichter Nutzfahrzeuge verbindlich. Dazu gehören ein Notbremsassistent zum Schutz von Fußgängern und Radfahrern, der selbstständig bremst, um Kollisionen zu verhindern oder abzumildern, sowie ein Warnsystem bei Ablenkung des Fahrers, dass die Konzentration unterstützt und warnt, wenn er abgelenkt ist.

Wird der Führerschein wieder bezahlbarer?

Das Verkehrsministerium plant, die Führerscheinausbildung zu modernisieren und kostengünstiger zu gestalten. Durch Digitalisierung und Bürokratieabbau, wie etwa eine gekürzte Prüfung und einen kleineren Fragenkatalog, soll dies ermöglicht werden. Fahrsimulatoren können ebenfalls zur Kostensenkung beitragen. Die rechtlichen Änderungen werden nach derzeitigen Plänen bis Mitte 2026 in Abstimmung mit Ländern und Fahrschulen umgesetzt. Ziel ist eine zeitgemäße, bezahlbare Fahrausbildung.

Stellenmarkt

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen engagierten

- **Gärtner (m/w/d)**
mit fundierten Fachkenntnissen und Freude an der Pflege und Gestaltung von Grundstücken.
- Außerdem eine **KPH (m/w/d)**
auf 20-Stunden-Basis ab 1.03.26.

Wir freuen uns auf
Ihre Bewerbung!
☎ 04361-508120

Annenhof GmbH

Dorfstr. 12 · 23758 Oldenburg i. H. / OT Klein Wessek
meseck@annenhof-gmbh.de



Tate & Lyle ist international einer der führenden Hersteller von Pektin, Xanthan und Carrageenan. Diese werden an 7 Standorten in Asien, Europa, Südamerika und den USA produziert. Im Werk Großenbrode werden Pektine für den weltweiten Vertrieb hergestellt.

Zur Unterstützung unserer Umwelt- und Arbeitssicherheitsabteilung (EHS) an unserem Standort suchen wir ab sofort:

Kaufmännische Assistenzkraft (m/w/d) befristet

Aufgabenbereich

- Unterstützung bei der Umsetzung und Weiterentwicklung von EHS-Programmen sowie rechtlicher Änderungen und sonstiger Prozesse im Betrieb
- Mitwirkung bei der Erstellung, Pflege und Archivierung von EHS-Dokumentationen (z. B. Gefährdungsbeurteilungen, Betriebsanweisungen, Schulungsunterlagen)
- Organisation und Nachverfolgung von Sicherheitsunterweisungen und Schulungen
- Unterstützung bei internen und externen Audits, Begehungen und Inspektionen
- Erfassung, Analyse und Auswertung von EHS-Kennzahlen und Ereignissen (z. B. Beinaheunfälle, Vorfälle, Verbesserungsvorschläge)

Ihre Qualifikation

- Abgeschlossene kaufmännische oder technische Berufsausbildung, idealerweise mit Zusatzqualifikation im Bereich Arbeitssicherheit, Umwelt- oder Gesundheitsschutz
- Erste Berufserfahrung im Bereich EHS wünschenswert
- Kenntnisse relevanter Vorschriften, Normen und Standards (z. B. ArbSchG, ISO 14001, ISO 45001) von Vorteil
- Sicherer Umgang mit MS Office, idealerweise Erfahrung mit EHS-Managementsystemen
- Strukturierte und sorgfältige Arbeitsweise
- Kommunikationsstärke, Teamfähigkeit und ein hohes Verantwortungsbewusstsein

Die Beschäftigung erfolgt befristet für 6 Monate und wird tariflich vergütet.

Wenn Sie an dieser Herausforderung interessiert sind, dann senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen an:

CP Kelco Germany GmbH
Personalabteilung
Pomosing-Werk 5
23775 Großenbrode

Tel. (0 43 67) 7 15-1 15

katja.willer@tateandlyle.com

Verteiler gesucht für:

- **EHLERSTORF / HOHENSTEIN / FARVE**
- **KRÖSS**
- **LENSAHN**
- **BLEKENDORF**

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

Weitere Infos und Bewerbungsformular unter:
www.zeitungenverteilen.de



Landwirtschaftskammer
Schleswig-Holstein

Die Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein – Körperschaft des öffentlichen Rechts – sucht für ihr Lehr- und Versuchszentrum Futterkamp **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** einen

Mitarbeiter (m/w/d) im Bereich Rinderhaltung

mit einer durchschnittlichen regelmäßigen wöchentlichen Arbeitszeit eines Vollbeschäftigten. Die Stelle ist unbefristet zu besetzen. Der Dienstort ist Futterkamp.

Eine ausführliche Stellenbeschreibung sowie einen Link zu dem Bewerbungsformular finden Sie auf unserer Internetseite unter www.lksh.de/stellenangebote.



Der Kinderschutzbund
Ortsverband
Heiligenhafen

Der Kinderschutzbund OV Heiligenhafen e.V. sucht ab sofort

Sozialpädagogische Assistent*in / Erzieher*in (m/w/d)

als Zweitkraft für den Gruppendienst in unserem Kindergarten „Blauer Elefant“
in Teilzeit oder Vollzeit

Heilerzieher*in / Heilpädagog*in (m/w/d)

für den Gruppendienst sowie die heilpädagogische Frühförderung in unseren
Kindertagesstätten
in Teilzeit

Hausmeister*in (m/w/d)

für die Pflege unserer Einrichtung „Kita Hafenkinder“
im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung

Unsere

Erwartungen: Einfühlsame und wertschätzende Haltung gegenüber den Kindern und Familien
 Verantwortungsbewusstsein
 Kommunikations- und Teamfähigkeit
 Identifikation mit dem Kinderschutzbund und dessen Leitbild

Wir sind: ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der sich überparteilich und
überkonfessionell für Kinder, Jugendliche und Familien einsetzt

Wir bieten: eine Vergütung mit Stufenautomatik (in Anlehnung an den TVöD VKA SuE / TVöD VKA)
 Jahressonderzahlungen, eine betriebliche Altersvorsorge
 Jobradleasing
 finanz. Vergünstigung für die Betreuung eigener Kinder in unseren Kitas & OGS
 30 Tage Urlaub/ Jahr zzgl. 2 freie Tage an Heiligabend & Silvester
sowie laut TVöD VKA SuE 2 zusätzliche Regenerationstage/ Jahr
 Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Lena Kohlhaas (Bereichsleitung Kitas): ☎ 04362/5005701

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail oder Post an:

✉ Der Kinderschutzbund Ortsverband Heiligenhafen e.V. | Friedrich-Ebert-Str. 31 | 23774
Heiligenhafen

✉ L.kohlhaas@dksb-heiligenhafen.de

Zur Unterstützung meines Teams suche ich zu sofort eine **ZMF (m/w/d)** für die Assistenz am Behandlungstuhl.

Wir bieten:

- ✓ ein überdurchschnittliches Gehalt
- ✓ 13 Gehälter
- ✓ über 30 Tage Urlaub im Jahr
- ✓ regelmäßige Fort- und Weiterbildungen

Bewerbung: Lebenslauf per E-Mail an
zahnarztin.dr.werner@t-online.de
oder postalisch



Dr. Dorothee Werner
Zahnärztin
Wendstr. 35 · 23774 Heiligenhafen
Tel. 04362 - 90 09 09

Für unser 4-Sterne-Hotel in **Hohwacht** suchen
wir ab Saison 2026 in **Voll- und Teilzeit**

Rezeptionist (m/w/d)

Reinigungskraft (m/w/d)

ggf. mit Hausdamenfunktion

Bewerbung bitte per Mail:

bewerbung@intus-hotels.de

Hotel Seeschlösschen

Dünenweg 4, 24321 Hohwacht

Tel: 0 43 81 / 40 76 - 0

www.intus-hotels.de



Für unser 4-Sterne-Hotel garni in
Großenbrode suchen wir ab Saison 2026

Reinigungskräfte (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit

Hausmeister (m/w/d)

auf 603,- €-Basis

Bewerbung bitte per Mail oder homepage:

bewerbung@intus-hotels.de

Südstrand 8, 23775 Großenbrode



Ostsee-Hotel garni
www.intus-hotels.de



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

Installateur / Netzmonteur / Tiefbauer (m / w / d)

Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage
www.gemeindewerke-malente.de.

Bewirb Dich jetzt!

per E-Mail an info@gemeindewerke-malente.de

Gemeindewerke Malente AöR

Neversfelder Straße 12, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Tel. 04523 20 20 80 - 0



Gestalten Sie mit **uns** die Zukunft in **Heiligenhafen!**

Für die **AMEOS Pflegeeinrichtungen Heiligenhafen** suchen wir

Pflegehilfskräfte (m/w/d)

in Voll- oder Teilzeit

Detaillierte Auskünfte erteilt Ihnen gern der Einrichtungsleiter,
Herr Oliver Schwartz, unter Tel. +49 (0)4362 911-306.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung über unser
Online-Bewerberportal:

karriere.ameos.eu/offene-stellen

Folge uns auf Instagram @ameos_gruppe

charta der vielfalt
UNTERZEICHNET

Vor allem Gesundheit

ameos.eu

Neues Jahr, neuer Rücken?

Warum gute Vorsätze oft am Schmerz scheitern

Aus aller Welt (hfr). Zum Jahreswechsel beginnt für viele Menschen eine neue Runde ehrgeiziger Vorsätze: mehr Bewegung, weniger Sofa-Marathon, ein starker, gesunder Rücken. Doch während die Motivation anfangs groß ist, holt viele nach wenigen Wochen die Realität ein: Der Alltag ist dicht, der Rücken zwickt, die Euphorie schwindet – und schon sind die Vorsätze Geschichte. Häufig scheitern sie nicht an mangelndem Willen, sondern an zwei simplen Faktoren: zu hohe Erwartungen und fehlende Routine. Damit die guten Absichten diesmal nicht schon im Februar scheitern, erläutert Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, was der Rücken wirklich braucht. Denn die Wirbelsäule ist ein Gewohnheitstier: Sie reagiert nicht auf Neujahrslaune, sondern auf Wiederholung und kluge Alltagstricks.

Kleine Schritte, große Sprünge

Für einen guten Start gilt es ins neue Jahr mit kleinen Zielen zu starten: Statt ambitionierter 60-Minuten-Work-outs wirkt oft schon eine tägliche 10-Minuten-

Einheit deutlich stabilisierend. Kurze Mobilisations- oder Dehnübungen lassen sich fast überall integrieren – morgens im Bad, in der Kaffeepause oder abends vor dem Fernseher. Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit. Auch der Alltag bietet viele einfache Möglichkeiten, den Rücken zu entlasten. Treppen zu steigen, kurze Wege zu Fuß zurückzulegen oder im Homeoffice öfter einmal aufzustehen, sorgt für mehr Abwechslung in der Haltung. „Die Wirbelsäule liebt Bewegung, besonders in kleinen Dosen“, weiß Dr. Sabarini. „Haltungspausen und ein gelegentlicher Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen sind oft effektiver als strenge Perfektionsansprüche.“

Training mit System

Ein weiterer Schlüssel zu einem belastbaren Rücken besteht darin, regelmäßiges Rückentraining bewusst zu integrieren – und zwar nicht nur als guten Vorsatz, sondern als feste Gewohnheit. „Rückenschulen“, physiotherapeutisch angeleitete Programme oder leicht umsetzbare Work-outs schaffen Struktur und Sicherheit“, erläutert Dr. Sabarini.

„Professionelle Anleitung hilft dabei, Fehlbelastungen zu vermeiden und gezielt jene Muskelgruppen zu stärken, die die Wirbelsäule stabilisieren.“ Wer in regelmäßigen Abständen auf fachkundige Unterstützung setzt, bleibt nicht nur motivierter, sondern trainiert auch nachhaltiger. Rückenfreundliche Übungen werden so vom „Ich sollte mal“ zum festen Bestandteil der Woche – und genau das macht langfristig den Unterschied.

Entspannung beginnt im Kopf

Stress spielt ebenfalls eine größere Rolle, als viele vermuten. Verspannungen entstehen häufig mental, bevor sie körperlich spürbar werden. Kleine Atempausen, bewusste Entspannung oder kurze Dehnmomente reduzieren den Muskeltonus und helfen, den Rücken langfristig zu entlasten. Dazu kommt ein weiterer Alltagsklassiker: der sogenannte „Handy-Nacken“. „Schon die simple Entscheidung, das Smartphone häufiger auf Augenhöhe zu halten, schützt den Bereich zwischen Nacken und Schultern spürbar“, empfiehlt der Berliner Experte. Auch nachts

kann der Rücken Unterstützung gebrauchen. Eine passende Matratze, ein ergonomisches Kissen oder eine Schlafposition, in der Rücken und Nacken in ihrer natürlichen Haltung liegen, verbessern die nächtliche Erholung. Wer ausgeruht startet, baut tagsüber weniger Spannung auf – ein Vorteil, den viele unterschätzen.

Ausdauer zahlt sich aus

Damit die Vorsätze diesmal halten, lohnt es sich, Routinen fest im Kalender zu verankern und kleine Fortschritte sichtbar zu machen. Schon das Gefühl, etwas leichter aufzustehen, beweglicher zu sein oder weniger Verspannungen zu spüren, steigert die Motivation. „Wichtig ist, die eigenen Ziele realistisch zu setzen und Rückschläge nicht als Scheitern zu interpretieren“, bestärkt Dr. Sabarini. „Tage ohne Motivation gehören dazu; entscheidend ist, danach wieder in die Bewegung zurückzufinden. Ein gesunder Rücken entsteht nicht durch große Versprechen, sondern durch kleine, konsequente Schritte.“ So bleibt die Wirbelsäule im neuen Jahr nicht nur stabiler und beweglicher, sondern auch spürbar entspannter.

Viele neue Wege, um Kraft zu schöpfen: Neue Angebot der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

Kiel (t). Das Kursprogramm 2026 der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft e. V. bringt nicht nur bewährte Angebote zurück, sondern erweitert sein Netzwerk um neue Kursorte in Schleswig-Holstein. So entstehen noch mehr geschützte Räume, in denen Krebsbetroffene und Angehörige Unterstützung finden und neue Kräfte tanken können – nah am eigenen Wohnort. Wie in jedem Jahr erwartet Be-

troffene und Angehörige ein vielfältiges Programm aus Bewegung, Entspannung und kreativen Momenten – diesmal an insgesamt acht Standorten im Land. Neu dabei ist eine: „Liebevoller Auszeit mit Pferden“ in Ascheberg, ein Angebot, das Ruhe schenkt und Vertrauen stärkt. Auch in Rendsburg entsteht Raum zum Durchatmen – mit einem Kochkurs, zwei Entspannungsangeboten und Klopftherapie. In Neumünster lädt

der Workshop „Schreiben für Körper und Seele“ dazu ein, die Gedanken fließen zu lassen. Bewegung, die Mut macht, steht in Husum beim Workshop „Move & Smile“ im Mittelpunkt. Dort wie auch in Brunsbüttel bietet ein kreativer Fotografiemark die Möglichkeit, schöne Augenblicke festzuhalten – kleine Lichtblicke im oft herausfordernden Alltag. Neben diesen neuen Highlights stehen auch



Nicht die Kamera macht das gute Bild, sondern der Mensch – das lernen die Teilnehmenden im Fotoworkshop bei Sönke Dwenger.

Foto: hfr/ Sönke Dwenger

wieder bewährte Formate wie Yoga, Gedächtnistraining oder Fatigue-Kurse in Präsenz und Online auf dem Kursprogramm. Hinzu kommen noch mehrere Infoabende in Brunsbüttel, Kiel und Neumünster sowie als Hybridveranstaltung. Dabei stehen Themen wie Polyneuropathie, Letzte Hilfe

oder Schwerbehindertenausweis im Fokus.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Übersicht aller Termine und die Möglichkeit, sich anzumelden, gibt es online unter <https://www.krebsgesellschaft-sh.de/termine/kategorie/kurse-workshops/>



Gedächtnistraining und Denksport können Krebsbetroffenen helfen, die geistige Fitness zu trainieren. Foto: OpenAI

famila

besser als gut!

2.500 Artikel zu
Discount-Preisen.

famila Handelsmarkt Kiel GmbH & Co. KG | Alte Weide 7-13, 24116 Kiel
Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

ACHTUNG:
TIEF
PREIS!



H-Milch
1,5% Fett
1-Liter-Packung
Abbildungsbeispiel

0.85



Milchschnitte
10 Stück
280-g-Packung (1 kg = 10,68 €)

2.99



Danone
Actimel Drink
verschiedene Sorten
8 x 100-g-Packung je (1 kg = 4,99 €)

3.99



Mehr Infos gibt es hier!
www.famila-nordost.de/tiefpreis

Dauerhaft günstig!

Jetzt alle Artikel im Markt entdecken!



Jeden Tag
Speisequark
Magerstufe
500-g-Becher (1 kg = 1,98 €)

0.99



Jeden Tag
Schwarzwälder Schinken
200-g-Packung
(1 kg = 12,45 €)

2.49



Schwartau
Extra, Samt
oder weniger Zucker
ausgewählte Sorten
270-340-g-Glas je
(1 kg = 2,91-3,96 €)

2.69



nutella
450-g-Glas
(1 kg = 8,42 €)

3.79



Marktbäckerei
Brötchen
75-g-Stück
(1 kg = 2,53 €)

0.19



Jeden Tag
Sandwich
American-Style oder
Weizenvollkorn
750-g-Packung je
(1 kg = 1,45 €)

1.09



Dr. Oetker
Pudding-Pulver
verschiedene Sorten
3/2er, für 1,5/1 Liter
Packung je
(1 Liter = 0,66/0,99 €)

0.99



Bresso
Frischkäsezubereitung
und Portionen
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150/120-g-Becher/Packung je
(1 kg = 15,93/19,92 €)

2.39



Jeden Tag
Buttergemüse
gefroren, 300-g-Packung
(1 kg = 3,63 €)

1.09



Jeden Tag
Königsberger Klopfe
gefroren, 450-g-Packung
(1 kg = 5,09 €)

2.29



Pepsi Cola,
Schwip Schwap
oder **Zip**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,25-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,19 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.49



Monster
Energy Drink
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 2,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.49



Jeden Tag
Zucker
1-kg-Packung

0.99



Jeden Tag
Thunfischfilets
im eigenen Saft und
Aufguss, 195-g-Dose
(Abtropfgew. 150 g, 1 kg = 8,60 €)

1.29



Purina
One
Katzennahrung
verschiedene Sorten
750-g-Packung je (1 kg = 5,27 €)

3.95



Pril
Handgeschirrspülmittel
verschiedene Sorten
675/450-ml-Flasche je
(1 Liter = 2,59/3,89 €)

1.75



Jeden Tag
Duo-Wattepads
140er-Packung

0.95



blend-a-med
Zahncreme
verschiedene Sorten
75-ml-Tube je
(1 Liter = 12,67 €)

0.95



Jeden Tag
Topfreiniger
bunt
10er-Packung

0.79



Jeden Tag
Alkaline
Batterien
AA oder AAA
10er-Packung je

1.59