

KOMPETENZ & QUALITÄT

Fachbetriebe empfehlen sich:



Genießen Sie bei jedem Wetter Ihre Terrasse mit LEINER MARKISEN

Rollladen • Rolltore • Jalousien • Wintergartenbeschattung

Ihr Meisterbetrieb für Rollladen + Sonnenschutz
„Schmuck“

Bad Oldesloe • Pferdemarkt 25 • Tel. 0 45 31 / 32 39

Heizung • Sanitär-Technik
Rohrleitungsbau
Wartung

BERND EISERT

Buderus
HEIZTECHNIK

Grootkoppel 31 • 23858 Reinfeld
Tel. 0 45 33 / 31 19 • Fax 27 85

sanitär
heizung
klima

Eckhart Döhring
Sanitär- und Heizungstechnik
Bauklempnerei

Reparatur und Neuinstallation

Heilsastraße 7 • 23858 Heidekamp
Telefon 0 45 33 / 30 71 • Fax: 0 45 33 / 47 06



Hans Schulenburg
Malereibetrieb

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Wärmedämmung
- Gerüstbau
- Gerüstverleih
- Altbauanierung
- Fassadenbeschichtung
- Bodenlegearbeiten

23858 Groß Wesenberg • Mühlenkamp 9 a
Tel. 0 45 33 / 86 66 • Fax 6 15 16

Alles Gute ist bedacht



Thomas Eissing
Dachdeckermeister

Tel. 0 45 33 / 22 27
Herweg 3
Wesenberg

Sie glauben nicht, was ein Dachdecker alles kann:

- Sanierung / Neubau
- Dachflächenfenster
- Bauklempnerei
- Schornstein- und Giebelbekleidung

www.marderabschirmung.de

So heizt man im 21. Jahrhundert Wärme aus Naturenergie

Ihr Zuverlässiger **Sanitär • Heizung • Solar**
Olav Brüß
Spezialist

Bruhnkatener Weg 9a • 23858 Stubbendorf
☎ (0 45 33) 81 77

Wir informieren und beraten Sie gern!

Abwehrkräfte zum Dessert

VON BETTINA ALBROD

BARGTHEIDE – Man nehme eine Prise Optimismus, mische sie mit Stabilität, schmecke mit etwas Blumenkohl ab, und fertig ist das Hauptgericht. Denn wenn man der über 5000 Jahre alten indischen Weisheitslehre Ayurveda glaubt, gehört bewusstes Essen zur Heilkunst dazu. Das ist ein Gebiet, auf dem sich Ernährungsberaterin Martina Kobs-Metzger bestens auskennt: Die Bargtheiderin hat mit „Die Fünf-Elemente-Küche Indiens“ jetzt ihr zweites Ayurveda-Kochbuch vorgelegt.

„Ayurveda geht davon aus, dass es drei unterschiedliche Typen von Menschen gibt, die so genannten Doshas“, erläutert Martina Kobs-Metzger. „Jeder braucht eine typgerechte Ernährung, denn nur, wenn der Körper mit sich im Gleichgewicht ist, sind die Abwehrkräfte gegen Krankheiten aktiv.“ Zusätzlich gehen ihre Rezepte auf die unterschiedlichen Jahreszeiten ein, denn im Frühjahr braucht der Mensch andere Gerichte als im Winter. „Durch die Nahrung kann man seinen persönlichen Typ ausgleichen“, so ihre Erfahrung. Vata ist dabei für die Bewegungen im Körper zuständig, Pitta für den Stoffwechsel und Kapha für Ausdauer und Stabilität. „Im Frühjahr ist Kapha besonders ausgeprägt und führt im Übermaß zu Trägheit und Anfälligkeit für Erkältungen.“ Der Frühjahrs- müdigkeit kann man mit Messer und Gabel beikommen: „Leichte, trockene Sachen mit vielen Bitterstoffen“, empfiehlt die Ernährungsberaterin, „Chicorée ist beispielsweise ein ideales

Frühlingsessen.“ 365 Tage lang hat Martina Kobs-Metzger nach der Ayurveda-Lehre gekocht und parallel alles aufgeschrieben. Herausgekommen ist dabei ein besonderes Jahreszeitenkochbuch, das Rezepte bietet, die den persönlichen Bedarf des Körpers bedienen. „Im Grunde macht man es richtig, wenn man das isst, was zu einer Jahreszeit in der Region gerade wächst.“ Eintöpfe im Winter, Obst im Sommer, und zwischendrin auch mal Pommes, Pizza oder Schokolade: „Es ist alles erlaubt, solange man es in Maßen isst. Bei guter Selbstwahrnehmung merkt man selber, worauf der Körper Appetit hat.“

Die Geistes- und Sozialwissenschaftlerin entdeckte vor zwölf Jahren die Ayurveda-Lehre für sich, als sie zu einer Reinigungskur in Indien war. „Ich hatte etliche Beschwerden, und hinterher waren sie weg.“ Ein Jahr lang besuchte sie die European Academy of Ayurveda und schrieb 2004 ihr erstes Grundlagenkochbuch. Für jeden, der es einmal ausprobieren möchte, hat die Autorin zusätzlich in ihrem neuesten Werk einen Konstitutionstest eingebaut. Ist der Körperbau athletisch, körperlich oder graziös? Wie reagiert man auf das Wetter? Was für Gewohnheiten hat man beim Essen? Auf den persönlichen Typ abgestimmt gibt es dann die fünf Elemente-Küche: Äther, Feuer, Erde, Wasser und Luft gehören zur Indischen Küche, „Äther steht dabei für den formlosen, leeren Raum, zum Beispiel für den Hohlraum in der Paprika.“ Das Ayurveda-Prinzip ist jedoch nicht mit indischer Küche gleichzusetzen, „man



Martina Kobs-Metzger rückt Krankheiten mit Rezepten zu Leibe: Die Bargtheiderin hat jetzt ihr zweites Ayurveda-Kochbuch geschrieben. Foto: ALBROD

kann auch italienische Ayurveda-Küche machen.“ Wer Appetit bekommen hat, kann bei Martina Kobs-Metzger auch Kurse

belegen – am 19. und 20. April und im Mai stehen wie- der Kochkurse auf ihrem Programm. „Ayurveda ist im Kommen“, hat Martina

Kobs-Metzger beobachtet, „früher kannte kaum jemand diese Art der Küche, und heute wünschen sich das schon viele.“

Betreuerin für Krabbel-Gruppe gesucht

REINFELD – Das Reinfelder Familienzentrum Villa Kunterbunt möchte den Wunsch vieler Mütter nach einer Spielgruppe für Babys und Kleinkinder mit kompetenter Betreuung und Anleitung erfüllen. Für dieses neue Angebot sucht das Familienzentrum eine Gruppenleiterin, die Freude und Erfahrung im Umgang und Be-

treuung von Babys und Kleinkindern hat. Eine pädagogische Ausbildung ist nicht zwingend erforderlich. Zusammen mit den Eltern soll gesungen oder gespielt werden. Je nach Alter sind erste Versuche im kreativen Bereich vorgesehen. Außerdem sollen die Eltern die Möglichkeit haben, sich über Er-

ziehungs- und Ernährungsfragen zu informieren. Es besteht auch die Möglichkeit, dass die Gruppenleiterin mit dem eigenen Kind teilnimmt. Einzelheiten und nähere Informationen erhalten Interessenten bei Silvana Wenzel (Tel. 04533/20 61 20) oder bei Kirsten Umland (Tel. 04533/79 81 42).

Tierschutzverein tagt

BAD OLDESLOE – Zur Jahresversammlung 2008 lädt der Tierschutzverein Bad Oldesloe seine Mitglieder für Dienstag, 25. März, ein. In der „Schützenhalle“ hören sie ab 19.30 Uhr den Jahresbericht der Vorsitzenden, Heike Rehner. Bei den Wahlen des Abends geht es um die Position des Schriftführers, und auch Rechnungsprüfer sind zu bestimmen. jw

„Von Irland in den Bann gezogen“

Foto-Ausstellung: Die Bad Oldesloerin Brigitte Wilkens über ihre Beziehung zur „grünen“ Insel

BAD OLDESLOE – Seit gestern sind in der Empfangshalle der Sparkasse Holstein bis zum 1. April Fotos aus dem Südwesten Irlands ausgestellt. Die Bad Oldesloerin Brigitte Wilkens hatte zur Eröffnung der Ausstellung geladen. Nach einer kleinen Rede konnte man bei einem traditionellen Guinness und von irischer Volksmusik untermalt die Bilder betrachten. Im Jahre 1987 wanderte ihre Tochter Britta nach Dingle, der westlichsten Stadt Europas, aus. Die Hobbyfotografin hat seitdem bei unzähligen Besuchen über 2000 Fotos auf der „grünen“ Insel, speziell dem Südwesten, geschossen. Ihre Lieblingsmotive sind Landschaften, aber auch Menschen und die irische Pubkultur samt der Live-Musik werden von ihr in Bildern festgehalten. „Nicht der Verkauf der Fotos steht im Vordergrund, ich möchte die Betrachter motivieren, selbst in Irland Urlaub zu machen, um die Schönheit der Insel und um die Mentalität der Menschen zu erleben“, so Brigitte Wilkens.



Brigitte Wilkens präsentiert in der Sparkasse eine Ausstellung mit Fotos aus dem Südwesten Irlands. Foto: HAB

Appell an Vernunft der Hundehalter

Stadt Reinfeld weist auf Leinenpflicht und Exkrementbeseitigung hin

REINFELD – Nicht angeleinte Hunde und deren Hinterlassenschaften im Bereich des Herrenteiches stellen für viele Bürger immer wieder Ärgernisse dar. Das Ordnungsamt der Stadt Reinfeld richtet erneut einen Appell an alle Halter, sich künftig an die bestehenden Gesetze zu halten.

Mit Nachdruck weist die Behörde darauf hin, dass für den gesamten Herrenteich eine grundsätzliche Anleinplicht für alle Hunde bestehe. Der weitaus überwiegende Teil der Wege seien Waldflächen nach dem Landeswaldgesetz, welches die Mitnahme

von Hunden nur gestatte, wenn diese angeleint seien und auf den Wegen geführt würden. Das neue Gefährhundegesetz aus dem Jahre 2005 schreibe vor, dass alle Hunde – nicht nur die so genannten „Gefährhunde“ – so gehalten werden müssen, dass keine Gefahren für Menschen ausgehen.

Auch für die Exkremente seines Tieres sei der Hundehalter verantwortlich, so das Ordnungsamt. Verunreinigungen von öffentlichen Wegen und Flächen sollten vermieden werden. Hundekot sei im Sinne des Gesetzes Abfall, da sich der Besitzer dieser Sache entledi-

gen wolle. Bleibe der Kot liegen, sei dies streng genommen eine illegale Abfallentsorgung und somit eine Ordnungswidrigkeit. Dieser Tatsache sollte sich jeder Hundehalter bewusst sein, so das Ordnungsamt. Vor allem aus Rücksicht auf seine Mitbürger sollte jeder Halter die Hinterlassenschaften seines Hundes sachgerecht entsorgen.

Die Stadt erwägt, eine Satzung zu verabschieden. Diese wäre dann Grundlage, um bei Verstößen Ordnungsgelder festsetzen zu können. Vorrangig appelliere man jedoch an die Rücksichtnahme. NY

Lübecker Nachrichten

Überparteilich und unabhängig
Pflichtblatt der Hanseatischen Wertpapierbörse Hamburg
Geschäftsführer: Thomas Ehlers

Redaktion

Chefredakteur: Uli Exner. **Stellv. Chefredakteur:** Christian Longardt. **Uwe Nesenmann.** **Chefs vom Dienst:** Dr. Wilfried Schwanzholz, Andreas Heß (Online). **Leitender Redakteur:** Michael Berger.

Verantwortlich für Politik/Meinung: Uli Exner; **Seite 3/Weltspiegel:** Marion Hahnfeldt; **Nord/Wirtschaft:** Timon Ruge; **Lübeck:** Lars Fettkötter; **Kultur/Zeitgeschehen/Medien:** Michael Berger; **Jürgen Feldhoff;** **Sport:** Jürgen Rönau; **Magazin:** Uwe Nesenmann; **Gisela Groth;** **Medizin/Hochschule:** Dr. Michael Hollinde; **Gestaltung:** Horst Gassmann; **Foto:** Wolfgang Maxwitt; **Geschäftl. Redakteurin:** Martina Janke-Hansen. **Korrespondenten:** Jens Ehlers, Michael Wintler (Politik), Gerhard Krüger (Wirtschaft), Torsten Teichmann (Wirtschaft/Häfen), Curd Tonnenmann (Norddeutschland), Wolfram Hammer (Kiel), Arnold Petersen (Berlin). **Agenturen:** AP, dpa, epd, Getty, sid.

Lokalredaktion Stormarn

23 843 Bad Oldesloe, Brunnenstraße 1,
Telefon 0 45 31/88 77 11; Fax 88 77 29;
E-Mail: redaktion.stormarn@ln-luebeck.de

Lokalchef: Jörg Schiffmann (0 45 31/88 77-11). **Lokalredakteure:** Bernd Nürsey (NY, 0 45 31/88 77-15); Reinfeld/Amt Nordstormarn: Susanna Fofana (sus, 0 45 31/88 77-12); Bad Oldesloe: Joachim Strunk (unk, 04531/88 77 17); Bad Oldesloe/Wirtschaft: Brigitte Julek-Wenzel (jw, 0 45 31/88 77-13); Oldesloe-Land/Amt Nordstormarn: Harald Voß (HAV, 04531/88 77 18); Lokalsport: 04 51/144-24 49; Fax 144-20 52.

Anzeigenberaterin: Bettina Krämer (0 45 31/88 77-30; Fax: 0 45 31/88 77-39).

Annahmestellen: 23843 Bad Oldesloe, Buchhandlung Hellmut Rehme, Mühlenstraße 12 (0 45 31/25 31); 23858 Reinfeld, Buchhandlung Herbert Michaels, Paul-von-Schoenai-Str. 42 (0 45 33/14 08).

Amthliches Mitteilungsblatt des Kreises Stormarn, der Stadt Bad Oldesloe, des Amtes Bad Oldesloe-Land, der Stadt Reinfeld/Holstein und des Amtes Nordstormarn.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Lübecker Nachrichten werden als Zeitung und digital vertrieben und sind im Internet recherchierbar. Alle Rechte vorbehalten.

Verlag

Marketing und Anzeigen: Rüdiger Kruppa. **Marketing und Vertrieb:** Rainer Brenner. **Media-Management:** Wolfgang Schierenbeck. **Technische Leitung:** Peter Denner. **Druck und Verlag:** Lübecker Nachrichten GmbH, Verlag, Redaktion, Anzeigen und Vertrieb: Herrenholz 10-12, 23556 Lübeck. **Telefon-Sammelnummer:** Lübeck (04 51) 14 40. **Service Nummern:** Privat-Anzeigen-Service (04 51) 1 44 11 11. **Leser-Service:** (04 51) 1 44 18 00. **Telefax-Nummern:** Redaktion (0451) 144-1022. **Anzeigen-Service:** (0451) 144-1010. **Leser-Service:** (0451) 144-1829; **Telefax:** 26801. **Bankverbindungen:** Deutsche Bank Lübeck AG 880223 (BLZ 2307010). **Sparkasse zu Lübeck 1018027 (BLZ 2305010).** **Bezugspreis** durch Zusteller einschließlich Versandkosten und Zustellgebühren 21,45 €, im Postversand 22,32 €. Alle Preise inklusive 7% Mehrwertsteuer. **Abbestellungen:** Nur schriftlich bis zum 20. eines Monats zum Monatsende an den Verlag. Im Fall höherer Gewalt und bei Arbeitskämpfen (Streik oder Aussperrung) besteht kein Belieferungs- oder Entschädigungsanspruch. **Wirtschaftliche Beteiligte** an der Lübecker Nachrichten GmbH: Axel Springer AG, Jürgen Wessel Verwaltungs-GmbH, Hanseatische Verlags-Beteiligungs AG, Dr. Günter Semmerow.

Internet-Adresse: <http://www.ln-online.de>
E-mail-Adresse: ln@ln-luebeck.de

