

# Mykonos liegt in der Rathauspassage

In Stockelsdorf wurde aus dem Restaurant Nouro das Mykonos – Familiäre Unterstützung aus Lübeck

VON ILKA SCHMIDT-MARTENS

**STOCKELSDORF/LÜBECK.** Erfahrung in der Gastronomie haben Ilham und Fadi Darouich schon lange. Während Ilham als Kind und Jugendliche mit ihren Eltern, die griechische und arabische Feinkost auf Wochenmärkten von Fehmarn bis Eutin verkauften, unterwegs war, hatte ihr Mann Fadi viele Jahre einen Food-Truck, aus dem er ähnliche Spezialitäten verkaufte. „Doch wir hatten schon lange den Wunsch, ein eigenes Restaurant zu eröffnen“, erzählt die 35-Jährige. Allein es fehlten die Räume.

Doch nun sind sie fündig geworden: In der Stockelsdorfer Rathauspassage haben die Eheleute im vergangenen Sommer ihr eigenes Restaurant eröffnet. Zunächst unter dem Namen Nouro mit einem arabisch-persischen Schwerpunkt, heißt es nun Mykonos.

Die neue Küche ist – na klar – vorwiegend griechisch. Wo bei sich beide recht ähnlich seien, sagt Ilham Darouich, und sie muss es wissen, schließlich ist ihr Vater Grieche und ihre Mutter aus Syrien. „Wir haben festgestellt, dass die griechische Küche noch bekannter, noch beliebter ist, von daher haben wir uns den Kundenwünschen angepasst“, erklärt das Ehepaar.

Und das nicht nur bei den Gerichten, die serviert werden, sondern auch bei der Innen-Ausstattung. „Wir haben im November, Dezember komplett zugemacht, um alles entsprechend umzugestalten“, erzählt Ilham Darouich, die eigentlich für die Hansestadt Lübeck arbeitet, ihrem Mann aber so oft sie kann im Restaurant zur Hand geht.

Wer nun aus der eher schmucklosen Rathauspassage, die den großen Parkplatz an der Segeberger Straße mit dem Münzplatz verbindet, in das Restaurant Mykonos tritt,



Ilham (I.) und Fadi Darouich betreiben gemeinsam das Restaurant Mykonos in der Rathauspassage in Stockelsdorf. FOTOS: ILKA SCHMIDT-MARTENS



In der Rathauspassage in Stockelsdorf befindet sich das griechische Restaurant Mykonos.

wähnt sich auf eben jener griechischen Insel, die der Gaststätte ihren Namen gab. Weiße Wände mit blauen Highlights an der Bar, dazu dezente Teller und Büsten als Wandschmuck, das Auffälligste aber sind die

pinken Bougainvilleen, die großzügig von der Decke hängen. „Die Blumen und die Teller und Büsten hat mein Cousin uns extra in Griechenland besorgt und hierher schicken lassen“, verrät die 35-Jährige.

„Wir haben im November, Dezember komplett zugemacht, um alles umzugestalten.“

Ilham Darouich, Gastronomin

## Mykonos arbeitet mit Pegasus zusammen

Ohnehin bekommt das Paar, das mit seinen drei Kindern in Ratekau lebt, viel familiäre Unterstützung. „Mein Cousin betreibt das Restaurant Pegasus am Kaufhof in Lübeck“, erzählt Ilham Darouich, „er hilft uns sehr.“ Nicht nur mit Tipps und alten Familienrezepten für den neuen Koch, der aber ohnehin schon in verschiedenen griechischen Restaurants gearbeitet hat, sondern auch

ganz praktisch. „Unsere Kellnerin hat er uns auch vermittelt“, sagt sie. Und das sei – in Zeiten von Fachkräftemangel allerorten – eine riesige Hilfe. Sie selbst müsse das Kellnern ja auch erst lernen. „Ich kümmere mich eigentlich mehr um die Buchhaltung.“

Seit Anfang des Jahres ist das Mykonos nun geöffnet, die ersten Gäste waren schon da und vor allem eins: erfreut. „Wir haben viel Zuspruch bekommen, dass es endlich wieder einen Griechen im Stockelsdorfer Zentrum gibt. Viele vermissen immer noch den in der Pyramide“, berichtet Ilham Darouich von den ersten Tagen. Vor allem Gyros sei beliebt, „das bieten wir jetzt vom Schwein an, vorher hatten wir Hähnchen“, erzählt sie.

## HGH: Schon 3137 Bürger gegen Schließung

**LÜBECK.** Große Unterstützung für die Senioren: Bis zum 7. Januar haben 3137 Bürger die Online-Petition gegen die Schließung des Altenheims im Heiligen-Geist-Hospital unterzeichnet, davon sind 1971 Personen aus Lübeck. Damit hat die am 13. November gestartete Petition die notwendige Zahl an Unterschriften aus Lübeck für ein Quorum – erforderlich wären 1900 Stimmen – erreicht. Die Petition kann sowohl online über das Portal „OpenPetition.de“ als auch auf Unterschriftenlisten unterzeichnet werden. Initiiert wurde sie von einer Tochter einer Bewohnerin und richtet sich an den Bürgermeister der Hansestadt. Die Initiative „Rettet das HGH“ hat die Fraktionen der Bürgerschaft zu Informationsgesprächen eingeladen. Auch nach Erreichen des Quorums bleibt die Petition offen und kann noch bis 28. Januar unterschrieben werden. Details unter <https://www.openpetition.de/petition/online/keine-schliessung-der-seniorinnen-einrichtung-im-heiligen-geist-hospital-luebeck>.

## Arzt fordert mehr Bewegungskurse

Fit im Alter: Das DRK bietet seit Anfang des Jahres zertifizierte Kurse für Senioren in Lübeck an

**LÜBECK/GROB GRÖNAU.** Sie kreisen den Körper, dehnen die Arme und machen noch andere medizinische Gymnastikübungen – die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Senior Fit Kurses im Herrendamm in Lübeck. „Und noch ein bisschen dehnen“, sagt DRK Lübeck Kursleiterin Gesche Sommerfeldt und feuert ihre neuen Sportsenioren an. „Das ist etwas, was ihr lernen müsst: Es gibt einen Dehnungs- oder Belastungsschmerz, den ihr jetzt spürt. Das wird bald besser, und wir müssen grundsätzlich lernen, diesen positiven Schmerz von einem schlechten Schmerz, der sich unangenehm anfühlt, zu unterscheiden“, erklärt die Kursleiterin während einer Dehnübung.

Zwei neue Senior Fit Kurse leitet sie mit insgesamt 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die über 60 Jahre alte Margrit Scheel will mehr körperliche Mobilität in ihr Leben bringen: „Meine Yogalehrerin hat aufgehört – ich brauche jetzt was Neues.“ Auch Ekkehard Danckwardt will sich wieder fitter machen. „Es zwick und zwick doch an einigen Stellen“, sagt er. „Für das Fitnesscenter bin ich zu alt, nun kommt auch der Frühling, und



Fit im Alter: In Lübeck werden jetzt zwei neue Senior Fit Kurse angeboten.

FOTOS: JOHANN SCHMIDT/HFR

ich habe lange nichts gemacht, da soll es wieder losgehen mit Sport“, erklärt Christa Böttger, warum sie mit dem DRK-Kurs startet, und Klaus-Dieter Rückborn bemerkt: „Ich habe früher Pilates gemacht, aber jetzt habe ich so einige Wehwechen in der Schulter und am Bein und denke: So ein Seniorenkurs ist passender.“ Alle Senioren haben aus den Lübecker Nachrichten von dem Kursangebot des DRK erfahren. Besonders froh über solche Angebote ist Sport- und Allgemeinmediziner Dr. Torsten Bartels aus Groß Gröna. Er sagt: „Für mehr Sport und Bewegung ist es nie zu spät, durch solche Sportkurse können viele Erkrankungen älterer Menschen wie zum Bei-

spiel im Bereich Herz-Kreislauf sowie Muskelverspannungen und Schwindelsymptome vermieden werden. Mit einer Stärkung der Muskulatur und Förderung der Koordination wirkt man auch dagegen, zu früh ein Pflegefall zu werden.“

Das hat auch das DRK gemerkt: Der Bedarf in der ambulanten Pflege werde immer größer, so die Referentin der Geschäftsführung des DRK Lübeck, Ariane Schöneborn. Deshalb hat sie den Senior Fit Kurs aufgelegt: „Wir wollen mehr zertifizierte Angebote schaffen, damit ältere Menschen mehr professionelle Unterstützung beim Sport machen bekommen, sodass es medizinisch sinnvoll ist und von

den Krankenkassen anerkannt wird“, betont die gelernte Physiotherapeutin. „Bei uns führen falsche Ernährung und zu wenig Bewegung bei 65 Prozent der Menschen zu Übergewicht und dadurch zu einer unbefriedigenden Stoffwechselleistung. Das wird mit zunehmendem Alter ein immer größeres Problem“, klagt Sportmediziner Torsten Bartels. In dem neuen Senior Fit Kursus achtet Gesche Sommerfeldt aber auch darauf, dass keiner übertreibt: „Wir regen den Stoffwechsel sowie das Herzkreislaufsystem an und wollen Bewegungserfahrungen sammeln. Wir müssen hier maximal mögliche Bewegungen machen, damit zum Beispiel auch die Kapseln in Bewegung sind, weil wir im Alltag häufig eher einem beschränkten Bewegungsablauf folgen.“

Damit werden auch die Sturzgefahren reduziert, und das ist sehr im Sinne der Kurs Teilnehmer. „Mir hat es sehr gut gefallen, besser als andere Kurse bisher“, „Mir geht es jetzt schon ein bisschen besser als vor dem Kursus, und nach zehnmal wird es mir hoffentlich so richtig gut gehen“, sagen die sportlichen Seniorinnen und Senioren nach dem ersten Kursus. jos

## ZUM SONNTAG



VON PASTORIN ANJA MÖLLER  
ST. LORENZ-TRAVEMÜNDE

## Auf ein Neues

„Ein frohes neues Jahr!“, so haben wir uns in dieser ersten Woche des Jahres vielfach begrüßt. In diesem Gruß schwang nach dem krisenreichen Jahr 2022 viel Hoffnung mit.

Hoffnungsvoll beginnen wir nun auch unsere Kalender zu füllen und unsere Zeit zu strukturieren. Mit Bleistift, denn das alte Jahr hat uns gelehrt, wie vergeblich unser Planen sein kann und wie wenig wir vorhersehen können, was passieren wird. Unser Planen ist dennoch bedeutsam, denn es kann nicht unser Ziel sein, dieses Jahr nur irgendwie rum zu kriegen und dabei ein kleines Stück vom Glück zu erhaschen. Wir suchen Sinnstiftendes.

Heute erklingt in unserer Stadt das Lied der Sternsinger: „Gottes Segen ist dem zugesagt... der es in seiner Liebe wagt.“ Die Kinder erinnern uns an die Weisen aus dem Morgenland, die sich mutig auf den Weg machten, dem Stern folgten und den Weg zur Krippe fanden. Und damit zu einem Ziel, das ganz anders war, als sie es erwartet hatten.

Der Stern zeigte ihnen, was die Welt retten kann: Sanftmütigkeit und Barmherzigkeit. Das Leben in Gottes Liebe wagen – davon könnte eine Sternstunde 2023 geprägt sein. Halten wir doch in unseren Kalendern ein wenig Zeit dafür frei.

## Vortrag zu Krankheiten im Alter

**INNENSTADT.** Der erste Dienstagsvortrag der Gemeinnützigen im neuen Jahr findet am Dienstag, 10. Januar, ab 19.30 Uhr statt. Im großen Saal der Gemeinnützigen, Königstraße 5, spricht Sportwissenschaftlerin Sabine Domke zum Thema: „Älter werden ist ok. Schwächer werden nicht!“, wobei sie aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft zum Thema Sarkopenie (altersbedingte Abnahme der Muskelmasse und -funktion) und Zivilisationskrankheiten einbringt. Aber wie kann ich der Sarkopenie entgegen wirken? Wie kann die Größe und Funktion der Skelettmuskeln auch bei älteren und gebrechlichen Erwachsenen erhöht und die altersbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit umgekehrt werden? Und wie kann ich mich bestmöglich vor Verletzungen, Stürzen, Fettleibigkeit, Diabetes und Zivilisationserkrankungen schützen? Diesen Fragen geht die Referentin auf den Grund. Der Eintritt ist frei.