

# Kielerleben

VINTAGE & VIBES

Kiels Nachtflohmarkt mit Drinks  
& DJ powered by Förde Fräulein

SCIENCE  
COMES  
TO TOWN

Forschung trifft Förde:  
Kiel als Bühne für  
Austausch & Wissen

ICH-ZEIT

Momente nur für dich – zwischen Küstenwind,  
Lieblingsplätze und kleinen Alltagsfluchten





# Urlaub direkt vor der Tür

Warum weit reisen? Jetzt die Ostsee erleben!

Erleben Sie einen unvergesslichen Familienurlaub im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand – einer der größten und beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands!

## Freuen Sie sich auf:

- ✓ Kurze Anreise
- ✓ Komfortable Unterkünfte
- ✓ In- und Outdoor-Attraktionen
- ✓ Zahlreiche Restaurants
- ✓ KidzClub mit Kinderbetreuung
- ✓ Und vieles mehr



Jetzt buchen!



WEITEREMPFOHLEN AUF  
HolidayCheck '25



Weissenhäuser  
Strand  
Ferien- und Freizeitpark  
Das ganze Jahr Ostsee



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kaum ist der letzte Böller verhallt und der Raclette-Geruch aus dem Wohnzimmer verzogen, steht es auch schon vor der Tür: das neue Jahr. Und mit ihm die große Frage: Was bringt 2026 eigentlich so mit sich? Wenn's nach uns geht: jede Menge gute Ideen, inspirierende Begegnungen und viel Zeit für dich selbst.

Denn genau damit starten wir in diesen Januar, mit einer Portion „Ich-Zeit“. Jetzt ist der Moment, um innezuhalten, Kraft zu tanken und ganz bewusst kleine Auszeiten in den Alltag zu holen. Ob bei einem Spaziergang an der Förde, mit einem guten Buch auf dem Sofa oder einer dampfenden Tasse Tee auf dem Fensterbrett – Hauptsache, es tut dir gut.

Für alle, die etwas mehr Schwung ins Jahr bringen wollen, haben wir natürlich auch ein paar sportliche Impulse parat. Schließlich sind Bewegung und frische Luft nach den Feiertagen nicht nur gut für den Kreislauf, sondern auch für den Kopf. Ein echtes Highlight im Veranstaltungskalender ist auch schon fix: Am 27. Februar feiert der Förde Fräulein

Nachtflohmarkt Premiere in der Halle400 – mit Food, Drinks, DJ und jeder Menge Schätzchen zum Stöbern. Wer selbst etwas verkaufen will, kann sich jetzt schon einen Stand sichern. Schnell sein lohnt sich – das wird gut!

Auch in der Stadt tut sich einiges: Mit der Initiative „Science Comes to Town“ wird Kiel 2026 zur Bühne für Forschung, Austausch und Zukunftsthemen – direkt in unserem Alltag, in Schulen, Kulturoren und sogar der Lokalpolitik. Eine Einladung zum Staunen, Mitmachen und Mitdenken. Zum Abschluss gibt's noch etwas für den Magen und fürs Herz: leckere Linsenrezepte, aktuelle Event-Tipps für Kiel und Umgebung sowie kleine Anstupsen, wie du 2026 ganz in deinem Tempo starten kannst.

In diesem Sinne: Mach es dir gemütlich, bleib neugierig und hab einen wunderbaren Start ins neue Jahr.

*Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew*



Die KIELerleben-Crew (v. li.): Kathrin W., Sebastian, Kathrin M., Gesa, Frank, Stephan, Maya, Sandra, Nicolas

**FROHES  
NEUES  
JAHR!**

**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

mehr Angebote →

Mobil 0177.33 30 310  
Büro 0431.88 80 802  
Mail [doris@heldt.immo](mailto:doris@heldt.immo)

KAUF
Grevenerkrug // teilsaniertes \*hygge\* Haus auf Eckgrundstück // 2 Etagen + Keller // Garage

**FREI // 3,5 Zi. //** Friesenwall // Kachelofen  
Dach, Giebel gedämmt // Grdst. ca. 875 m<sup>2</sup>  
Vollbad // 239.000 € // Prog. 4,76 %

Energiebedarfsschein:  
595,73 kWh/(m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse H  
Energieträger Stückholz  
Warmwasser nicht enthalten// Baujahr 1961

KAUF
ASCHEBERG // dekadenter Winkelbungalow  
Wohnzimmer ca. 74 m<sup>2</sup> // halbrunde Auffahrt  
ca. 7 Stellplätze // Einliegerbereich // Garten

**FREI // ca. 261 m<sup>2</sup> Wfl. //** Dach ausgebaut  
ca. 1.340 m<sup>2</sup> Grdst. // Einliegerbereich  
ca. 385.000 € // Prog. 4,76 %

Energiebedarfsschein:  
225 kWh/(m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse G  
Energieträger Erdgas  
Warmwasser enthalten  
Baujahr 1972

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt  
[www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo)

**ICH-ZEIT**

Frische Luft statt Winterschlaf	7
Das große Jahreshoroskop	8
222-Euro-Challenge	10
Tipps gegen den Winterblues	11
So funktioniert das Power-Workout	12
Journaling als Mini-Ritual	14
Eine App für die Wechseljahre	16
Ein entspannter Umgang mit Ernährung	19
Neue Läden in Kiel	25

**GLEIS & MEER**

Best of 2025: drei Lieblingsorte	26
----------------------------------	----

**STADTGESCHEHEN**

Samet Yilmaz: Kiels erster grüner OB	31
Science Comes to Town	32
Düt un dat	34
Top-Geschenke zur Hochzeit	36
Förde Fräuleins erster Nachtflohmarkt	38
Neuer Bahnhof für Schönkirchen	40
Eis frei fürs Stadtwerke Masters	41
Neustart für das Konzerthaus am Kieler Schloss	42
Jung, lässig, hip: Der Kehden-Küter-Kiez	44

**ARBEIT & AUSBILDUNG**

Beruf, Karriere, Chancen	48
--------------------------	----

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Gemütliches für Zuhause	54
Richtig lüften im Winter	56
Entspannter Küchenkauf	57
Immobilienwissen einfach erklärt	59
Pantone-Farbe des Jahres: Cloud Dancer	60

**HUNGER & DURST**

Leckeres mit Linsen	62
Winterzeit ist Genusszeit	66

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	70
---	----

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial	6
Impressum/Aus der Redaktion	82



# Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen,

die alle lieben...



## Classical Highlights

Mit weltberühmten Kompositionen von  
**Beethoven, Vivaldi, Chopin,  
Paganini, Mozart**  
und vielen mehr...

**15.00 Uhr**

## Romantic Love Songs

Mit den Welthits von  
**Adele, George Michael, Robbie Williams, Richard Marx**  
und vielen mehr...

**17.30 Uhr**

## Epic Movie Themes

Mit den weltberühmten Filmmelodien  
**Mission Impossible, Titanic,  
Skyfall, Game of Thrones**  
und vielen mehr...

**20.00 Uhr**

**HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26**

**KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26**

[www.1000-lights-concerts.com](http://www.1000-lights-concerts.com)



JETZT Tickets bei allen bekannten VK-Stellen und eventim.de

# ICH-ZEIT

Gute Vorsätze? Haben wir alle. Aber wie wär's mal mit:  
öfter Pause drücken und mehr auf dich hören?  
Von Selfcare bis Sternzeichen: Wir liefern dir den  
perfekten Wohlfühl-Mix für den Jahresstart.



# FRISCHE LUFT STATT WINTER-SCHLAF



Dick eingepacktraus ins Kalte: Gerade jetzt hat ein Spaziergang seinen ganz eigenen Zauber. Du suchst neue Ziele für deine winterliche Draußenzeit?

Hier kommen unsere liebsten Routen.

## NATUR ERLEBEN IM TIERGEHEGE TANNENBERG

Ein Spaziergang mit tierischer Gesellschaft gefällig? Im Tiergehege Tannenberg trifft du auf Schwarzwild, Sikawild und Damaraziegen – und mit etwas Glück kreuzen sogar Damwild oder Muffelwild deinen Weg. Das Gelände ist großzügig und lädt zu entspannten wie ausgedehnten Runden im Grünen ein.

## KOPF FREI AM STRAND VON BÜLK

Wenn die Ostsee schäumt und der Wind dir um die Nase weht, wirkt das wie ein kleiner Neustart für den Geist. Der Strand bei Bülk mit seiner charakteristischen Steilküste gehört zu unseren absoluten Favoriten für einen Spaziergang mit Weitblick und Meeresrauschen.

## NATURPUR AN DER SCHWENTINE

Wald, Wasser und Ruhe – entlang der Schwentine bekommst du das volle Winterpaket. Die Strecke zählt zu den malerischsten in Kiel und lässt sich je nach Laune auf kurze oder längere Touren an-

passen. Tipp: Auf Komoot findest du jede Menge Inspiration für deinen Weg entlang des Ufers.

## FÖRDEGEFLÜSTER AB MÖLTENORT

Maritisches Flair trifft Naturidylle: Der Möltener Hafen zeigt sich im Winter von seiner rauen, charmanten Seite. Von hier aus startet ein Abschnitt des Fördewanderwegs, der dich vorbei an Wasser, Bäumen und Booten bis nach Mönkeberg führt – entspannt oder sportlich, ganz wie du magst.

Einmal den Kopf frei, bitte:  
am Strand von Bülk



Entspannung pur in Möltendorf



Im Tiergehege Tannenberg ist es richtig wild

# STERNZEICHEN DES MONATS

## STEINBOCK 22.12.-20.01.

Was liegen geblieben ist, wird jetzt bereinigt. Freund\*innen, Kolleg\*innen und dein\*e Partner\*in erwarten Einsatz und eine klare Haltung. Beruflich gilt: Regel alles, was dich wie ein Klotz am Bein an neuen Entwicklungen hindert. Singles kommen 2026 gut allein klar, doch einer neuen Verbindung steht nichts im

Wege. Ein Flirt ist schon im Januar möglich; willst du mehr als Bewunderung, halte den Juni im Blick. Ob langjährige Beziehung oder frische Liebe – ab Oktober braucht dein Gegenüber spürbare Nähe, sonst kühlts es ab. Ab August nehmen wichtige Vorhaben wieder Fahrt auf; nutzt du den Trend, sind ab Dezember erste Erfolge drin. Bis 26. Dezember geboren? Triff weitreichende Entscheidungen nicht aus dem Bauch heraus – weder Befürchtungen noch Visionen sind dieses Jahr gute Ratgeber.



## FISCHE

20.02.-20.03.

Beschäftige dich nur so lange mit der Vergangenheit, wie nötig. Jetzt zählt der Blick nach vorn und das Anpacken neuer Entwicklungen. Deine Sterne begünstigen Herz und Finanzen – stabile Verhältnisse sind leichter erreichbar. Deine Kompromissbereitschaft hilft, ein bisschen Glück auch. Nimm nicht alles auf einmal in Angriff. In der Liebe sind Februar, noch deutlicher Juli und Dezember vielversprechend. Lernst du jemanden kennen, zögerst du anfangs, bevor du dich einlässt. In fester Beziehung könnt ihr eure Zuneigung auffrischen, indem ihr zuerst klärt, was zuletzt dazwischenstand. Bis 24. Februar geboren? Erwarte von schnellen Entscheidungen keine schnellen Lösungen. Mit den Herausforderungen wächst auch deine Entschlossenheit.

## WIDDER

21.03.-20.04.

Eben noch voller Zuversicht, jetzt schürt Saturn deine Neigung zu Kritik und hohen Ansprüchen. Alles kommt auf den Prüfstand: Wer oder was passt wirklich zu dir? Singles im August: Suche die Schuld nicht bei den anderen. Gebundene Widder machen es dem/der Partner\*in nicht immer leicht. Sprich Wichtiges an – es wurde Zeit –, aber lass die Romantik nicht untergehen. 2026 bietet Chancen, die du leicht übersiehst, besonders im März, Mai und August. Widder, die nach dem 4. April geboren sind, können viel erreichen: Die zweite Jahreshälfte taugt für Reisen, Lernen oder einen Neuanfang. Bis 24. März geboren? Begeistere dich für große Ideen, bleib aber vorerst beim Planen.

## HOROSKOP



## STIER

21.04.-20.05.

Für die meisten Stiere gibt es jetzt keine übertrieben aufregenden Einflüsse – genau dein Tempo. Die Lage bleibt stabil, zugleich warten viele Impulse für Neues. Überleg in Ruhe, was du aufgreifen willst, reagiere offen auf Angebote, ohne zu überstürzen. Plane langfristig. In der Liebe gilt: Sei weniger reserviert – ohne eigenen Einsatz passiert wenig. Beste Liebesmonate: April, Juli, Dezember. Geboren vom 18. bis 20. Mai? Die Unruhe der letzten Monate lässt nach; die letzten Turbulenzen klingen ab Ende April ab. Geboren vom 22. bis 25. April? Es wird intensiv: Mind. ein wichtiger Lebensbereich wandelt sich, am Ende gewinnst du spürbar an Freiheit.



## ZWILLINGE

21.05.-21.06.

Dein Leben ist so stabil, wie du es dir wünschst – dazu gibt's viele erfreuliche Impulse. Entscheide in Ruhe, was du aufgreifen willst. Ab April: Hör auf, den Haken zu suchen. Zeigen sich berufliche oder finanzielle Erfolge, bleib dran und nutz den Aufwärtstrend. Gleichtes gilt für die Liebe: Je weiter das Jahr voranschreitet, desto besser die Chancen für Singles. Ab September gilt: Lass dich weder in der Liebe noch im Business hinhalten. Wer sich bis dahin nicht entscheidet, ist wohl nicht wirklich interessiert. Zwillinge, die bis zum 26. Mai geboren sind, spüren starken Uranus-Einfluss: für die einen inspirierend, für die anderen hektisch – am Ende öffnen sich in jedem Fall neue Perspektiven.



## KREBS

22.06.-22.07.

In den letzten Jahren warst du oft im Zugzwang. Jetzt sprudelst du wieder vor kreativen Impulsen – und vieles lässt sich erfolgreich umsetzen. Partner\*in, Freund\*innen oder Kolleg\*innen kommen 2026 nicht immer mit deinem Tempo mit und bremsen dich gelegentlich. Verständlich, wenn du öfter solo gehst. Dank deines Gespürs findest du dennoch gut die Balance zwischen eigenen Zielen und Rücksicht auf andere. Beste Liebesmonate: Januar, April, Juli. Gehörst du zu den bis 25. Juni Geborenen? Wenn du ins Schwimmen gerätst und nicht weißt, wie es weitergeht, leg dich vorerst auf keinen festen Standpunkt fest.



## UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELerleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.

# JAHRES-HOROSKOP 2026



LOWE

23.07.-23.08.

Abwechslung, Bewegung, Veränderung – 2026 tut sich was. Wie viel Neues du zulässt, hängt von deinem Geschmack ab: Manche Löwen erfüllen sich alte Träume, andere räumen radikal in lange nervenden Bereichen auf. Partner\*in und Freund\*innen holen dich auf den Boden, wenn du überziehst. Zu Jahresbeginn eher zurückgezogen, zeigen sich Löwe-Singles ab April wieder unternehmungslustig. Romantik-Hoch: März, Juni, August. Geboren 25. bis 28. Juli? Achte auf deine eigenen Grenzen – und die der anderen. Überstürzte Schnelllösungen könnten eine heikle Lage kurzfristig sogar verschlimmern.



SKORPION

24.10.-22.11.

Jupiter stärkt in der ersten Jahreshälfte dein Selbstvertrauen und öffnet Türen. Hast du höhere Karriereziele, nutze die ersten sechs Monate: Du kannst dich energisch durchsetzen, deinen Standpunkt behaupten und vieles parallel stemmen. Von allein passiert aber nichts – ob Karriereschub, Traumpartner\*in oder Neuanfang: Bleib ab Juli konsequent dran, ohne zu überstürzen. Singles: Merke dir April bis Juli – ein starker Venuseinfluss verbessert deine Chancen spürbar. Bist du zwischen dem 25. und dem 28. Oktober geboren, wird 2026 bewegter: Du musst Stärke zeigen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.



JUNGFRAU

24.08.-23.09.

Für die meisten Jungfrauen stehen 2026 weder dramatische Veränderungen noch harte Konflikte an – du hast Energie frei für das, was dir wichtig ist. Freundschaften und Beziehung profitieren: Schon der Januar steht im Zeichen der Partnerschaft. In fester Beziehung lohnt es sich, die Wünsche deines Gegenübers ernst zu nehmen – sie lassen sich gut mit deinen Erwartungen vereinen. Singles dürfen sich von Juli bis Oktober auf spannende Begegnungen freuen, mit echter Chance auf mehr. Beruflich ist es kein Sprungbrettjahr, aber ideal, um eine solide Basis zu legen. Jungfrauen, die bis zum 28. August geboren sind, erleben ein bewegteres Jahr: Finde den Mittelweg zwischen deinen Vorstellungen und dem Offenbleiben für neue Entwicklungen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12..

2026 meint es gut mit dir: Selbst Saturn zeigt sich freundlich, und im Sommer liefert Jupiter frische Inspiration. So findest du leicht die Balance zwischen Freiheitsdrang und dem Wunsch nach Stabilität. Beruflich wie privat entwickelt sich vieles mit wenig Einsatz zu deinen Gunsten. Jetzt ist auch der ideale Moment, alte Gewohnheiten loszulassen, von denen du dich schon lange trennen wolltest. Singles markieren sich März, Juni und August – Venus spielt dann für dich. Bis 27. November geboren? Rechne mit mehr Unruhe: Überfällige Veränderungen wollen zugelassen oder aktiv angestoßen werden.



WASSERMANN

21.01.-19.02.

Bis Ende Juli ist kein guter Zeitpunkt für Neuanfänge. Kläre, sichere und schließe Bestehendes ab – ideal auch für Ernährungsumstellung oder Gesundheitsprogramm. Deine Partnerschaft wirkt zwischendurch eher wie ein Arbeitsprojekt als wie ein romantisches Abenteuer.

Ab Juli wirst du mit Ideen und Lebensfreude nur so sprühen – das spürt auch die Beziehung. Was zuvor schwer zu klären war, löst sich fast von selbst. Juli ist der Top-Monat für die Liebe; Singles bekommen im August und September eine zweite Chance. Geboren zwischen 21. und 24. Januar? Dich erwartet ein Jahr intensiver Begegnungen: Steh zu deinen Schwächen und nutze deine Stärken konsequenter.



WAAGE

24.09.-23.10.

Saturn steht dir gegenüber und fordert Geduld sowie echtes Einlassen. In festen Beziehungen heißt das: Stell dich den Themen, die ihr bisher unter den Teppich gekehrt habt – inklusive unterschiedlicher Zukunftserwartungen. Klärt ihr das, öffnen sich ab Mitte des Jahres neue Perspektiven. Als Single wirkt der Start unspektakulär, auch weil du bis zum Sommer einiges für dich sortieren musst. Sag offen, woran man bei dir ist. Im Job geht's zäher voran, doch am Ende wirst du staunen, wie viel du geklärt und erreicht hast. Singles: Lass dich im Juli, August und November nicht von Arbeit auffressen – auf Partys, Kurztrips und jenseits des Alltags hat Venus beste Chancen. Bis 27. September geboren? Triff wichtige Entscheidungen nicht aus einer momentanen Stimmung – so überzeugend sie auch wirkt.



# DIE 222-EURO-CHALLENGE IM CITTI MARKT

Sportlich ins neue Jahr starten: Ab 6. Januar bewerben!

**D**ein Ziel für 2025: fitter werden, gesünder essen oder einfach mal was Neues wagen? Dann aufgepasst: Gemeinsam mit dem CITTI Markt Kiel und dem Förde Fräulein startet KIELerleben im Januar eine ganz besondere Aktion für sportbegeisterte Zweierteams.

## DIE AUFGABE:

In nur 30 Sekunden Sporternährung im Wert von genau 222 Euro in die CITTI-Jutetasche packen, aber Achtung: Die Teammitglieder sind an den Armen und Beinen zusammengebunden, Taschenrechner sind natürlich nicht erlaubt! Das Team, das am nächsten an die 222 Euro herankommt, gewinnt den gesamten Einkauf. Zwei weitere Teams dürfen sich über attraktive Trostpreise freuen: 100 Euro und 50 Euro in CITTI-Markt-Gutscheinen.

## ONE-STOP-SHOPPING STATT ONLINE-STRESS

Im CITTI Markt Kiel erwartet dich ein riesiges Sortiment an Sporternährung, mit allen Top-Marken von Proteinriegeln

bis Pre-Workout-Boostern. Kein nerviges Bestellen bei zig Online-Shops, keine Versandkosten, kein Warten. Stattdessen: Anfassen, vergleichen und direkt mitnehmen, im Januar sogar mit exklusiven Rabatt-Coupons zum Sparen.

## SO MACHST DU MIT:

Am 23. Januar um 17 Uhr findet die Challenge im CITTI Markt Kiel statt. Folge CITTI Markt, KIELerleben und Förde Fräulein auf Instagram. Am 6. Januar posten wir den Bewerbungsauftrag. Um einen von sechs Startplätzen zu ergattern, kommentiere unter dem Beitrag deinen Teamnamen und verlinke deine Team-Partnerin oder deinen Team-Partner. Die sechs Teams mit den meisten Likes auf ihren Kommentar dürfen an der Challenge teilnehmen.

Angebote und Coupons unter [cittimarkt.de/sportler](http://cittimarkt.de/sportler)



## DIE SPIELREGELN IM ÜBERBLICK:

**Ort:** Am 23. Januar 2026 um 17 Uhr im Sporternährungsgang im CITTI Markt Kiel

**Zeit:** 30 Sekunden pro Team

**Ziel:** Produkte im Wert von möglichst genau 222 Euro einpacken

**Challenge:** Die Teilnehmer\*innen sind an den Armen und Beinen zusammengebunden

**Ohne Hilfen:** keine Taschenrechner, keine Tipps von außen

**Fair Play:** Teams treten nacheinander an, ohne gegenseitiges Zuschauen

**Plus:** Extrapreise gibt's für den kreativsten Teamnamen und das kreativste Outfit sowie für Teams, die vor dem Event eine Insta-Story oder ein Reel über ihre Vorbereitung posten (mit Hashtag #CITTIChallenge)

**Das gibt's zu gewinnen:**

- 1. Platz: Sporternährung, Wert: 222 Euro**
- 2. Platz: 100-Euro-CITTI-Markt-Gutschein**
- 3. Platz: 50-Euro-CITTI-Markt-Gutschein**

Jetzt schon trainieren und vom 6. Januar bis zum 20. Januar bewerben!

Alle Infos: [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de) und auf den Social-Media-Kanälen von CITTI Markt, KIELerleben, Förde Fräulein



ICH-ZEIT

## KARIBIKFEELING GEGEN DEN WINTERBLUES

Ab dem 10. Februar starten endlich die neuen Tanzkurse für Salsa und Bachata. Egal ob Einsteiger\*in oder Fortgeschrittenere\*r, Astrid Griepl von Salsa am Meer bringt dir die pure Lebensfreude der Karibik direkt nach Kiel. Kubanische Salsa steckt voller Energie und Spaß – perfekt, um den Alltag hinter sich zu lassen. Wenn du es lieber sinnlich und romantisch magst, ist Bachata das Richtige für dich. Vorkennt-

nisse? Nicht nötig! Keine\*n Partner\*in? Kein Problem! Salsa & Bachata Suelta kann allein oder in der Gruppe getanzt werden. Für alle, die es flexibler mögen, sind gelegentliche Wochenend-Workshops eine tolle Alternative. Mehr Infos, Termine und Anmeldung unter [info@salsa-am-meer.de](mailto:info@salsa-am-meer.de) oder [www.salsa-am-meer.de](http://www.salsa-am-meer.de). Mach dich bereit für unvergessliche Tanzmomente.

Foto: Salsa am Meer

## MEHR ALS BEWEGUNG: WARUM TANZEN SO GUT TUT

Tanzen ist weit mehr als ein schöner Zeitvertreib, es ist Balsam für Körper und Seele. Ob allein in der Küche, gemeinsam im Tanzkurs oder ausgelassen auf der nächsten Party: Wer tanzt, aktiviert nicht nur seine Muskeln, sondern auch Glückshormone. Bewegung zur Musik stärkt das Herz-Kreis-

lauf-System, verbessert Haltung und Koordination und macht dabei ganz nebenbei auch noch Spaß. Gleichzeitig wird beim Tanzen das Gehirn intensiv gefordert: Schritte merken, sich im Raum orientieren, auf die Musik hören, das alles trainiert die kognitiven Fähigkeiten und hält geistig fit.

Zahlreiche Studien zeigen zudem: Tanzen senkt das Stresslevel und wirkt stimmungsaufhellend. Kein Wunder also, dass es oft als „natürliches Anti-depressivum“ bezeichnet wird. Ganz gleich, ob Walzer, Salsa oder freies Bewegen – Tanzen ist eine Einladung, im Moment zu sein, den Alltag loszulassen und sich selbst (wieder) zu spüren. Wer regelmäßig tanzt, fühlt sich oft nicht nur fitter, sondern auch freier.

Foto: Adobe Stock



**Salsa & Bachata Suelta  
für Einsteiger**  
- ohne Tanzpartner:in -  
ab 10. Februar 2026

**Salsa Cubana  
für Einsteiger**  
ab 11. Februar 2026

**Bachata  
für Einsteiger**  
ab 12. Februar 2026

[www.salsa-am-meer.de](http://www.salsa-am-meer.de)  
Weitere Infos und Anmeldung bei Astrid Griepl unter:  
[info@salsa-am-meer.de](mailto:info@salsa-am-meer.de) | T 0431 - 77 56 30 60

[www.facebook.com/salsaammeer](https://www.facebook.com/salsaammeer)

[@salsa\\_am\\_meer](https://www.instagram.com/salsa_am_meer/)

**DAS RECHT  
AUF HILFE IST  
NICHT VERHANDELBAR.  
SPENDEN FÜR NOTHILFE  
IN GAZA.**



**m)**

medico international

DE69 4306 0967 1018 8350 02  
[medico.de/nothilfe-gaza](http://medico.de/nothilfe-gaza)

# FIT INS NEUE JAHR

Du möchtest im neuen Jahr nicht nur bewusster essen, sondern dich auch mehr bewegen und fitter werden? Dafür suchst du ein effektives Ganzkörpertraining, das mit minimalem Einsatz maximalen Erfolg bringt? Dann ist das 7-Minuten-Workout genau richtig für dich. Es kann mit wenig Equipment unkompliziert zu Hause durchgeführt werden.

## SO FUNKTIONIERT DAS POWER-WORKOUT

Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt, zwischen den Übungen sind jeweils 5 Sekunden Pause. Ein Zirkel dauert so etwa 7 Minuten und trainiert den ganzen Körper. Wer mehr will, startet nach dem Zirkel einfach neu.

**WICHTIG:** Die Reihenfolge der Übungen sollte nicht verändert werden, da der Zirkel so konzipiert ist, dass keine Muskelgruppe direkt zweimal hintereinander trainiert wird.

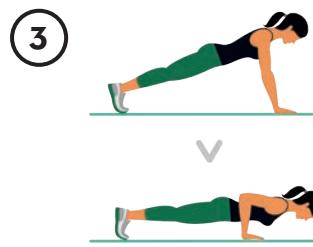


**JUMPING JACKS**

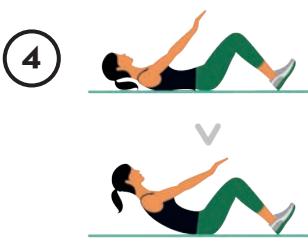
Eine der beliebtesten Fitnessübungen überhaupt ist der Jumping Jack – der Hampelmann. Er beansprucht den gesamten Körper, treibt den Puls hoch, trainiert so Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.

**WALL SIT**

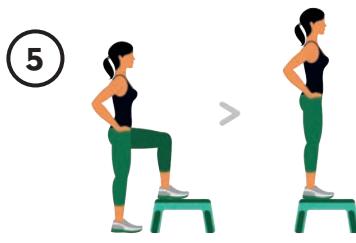
Sieht leicht aus, ist aber verdammt anstrengend: Der Wall Sit trainiert die gesamte Beinmuskulatur. Dabei bleibt der Rücken an der Wand, die Beine sind im 90-Grad-Winkel aufgestellt. Diese Position halten.

**PUSH-UPS**

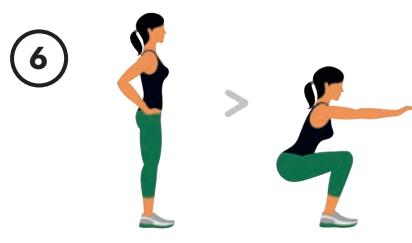
Liegestütze trainieren Arme und Körpermitte. Wichtig: Lass die Ellbogen dabei eng am Körper. Wer noch keine Push-ups am Boden schafft, kann sie an einer Erhöhung machen, z.B. an einer Tischkante.

**CRUNCHES**

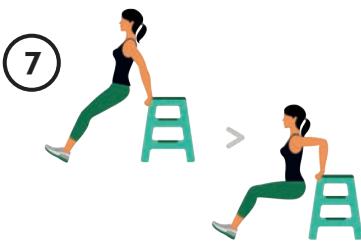
Crunches trainieren die Bauchmuskulatur. Beine aufstellen, mit dem Oberkörper hochkommen und wieder absenken. Als Variation können die Beine auch im 90-Grad-Winkel vom Boden abgehoben werden.

**STEP-UPS**

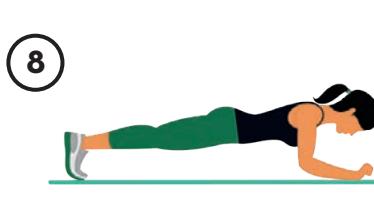
Mit Step-ups werden vor allem die Gesäß- und die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Steige langsam erst mit einem, dann mit dem anderen Bein auf einen Hocker oder Stuhl, dann wieder herunter.

**SQUATS**

Kniebeugen sorgen für schöne Beine und einen knackigen Po. Stell dich hüftbreit hin, spanne den Rumpf an, gehe tief in die Knie und wieder hoch. Die Knie dürfen dabei nicht nach innen kippen.

**TRIZEPS-DIPS**

Diese Übung trainiert den Trizeps – für starke und straffe Oberarme. Dafür einfach mit dem Rücken zu einem Hocker stellen, die Füße vorn aufstellen und langsam die Arme runter- und hochbewegen.

**PLANK**

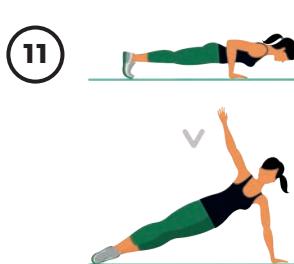
Für eine starke Körpermitte: Die Unterarme parallel zum Körper auf den Boden bringen, die Ellbogen sind auf Höhe der Schultern. Die Füße aufstellen und den Körper wie ein Brett anheben und halten.

**HIGH KNEES**

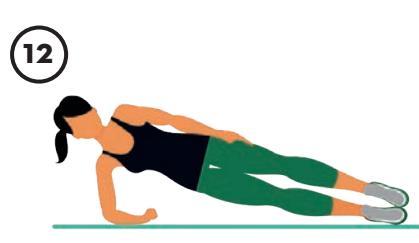
Joggen mal anders: Bei den High Knees läufst du auf der Stelle und ziehst die Knie dabei im Wechsel so hoch wie möglich Richtung Kinn. Das trainiert Ausdauer und zudem die gesamte Beinmuskulatur.

**LUNGES**

Ausfallschritte trainieren die Beine und die Gesäßmuskulatur. Einfach gerade hinstellen und im Wechsel mit einem Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorn machen. Das Knie sollte dabei immer über dem Fuß bleiben.

**PUSH-UPS MIT ROTATION**

Starte auf dem Boden liegend in der Push-up-Position, drücke dich dann hoch, hebe dabei einen Arm und rotiere den Oberkörper. Danach Seite wechseln. Super für die Körpermitte und straffe Arme.

**SIDE-PLANK**

Für eine schlanke Taille: Der seitliche Unterarmstütze trainiert besonders die seitlichen und schrägen Bauchmuskeln. Drücke den gesamten Körper in einer geraden Linie hoch. Halten, dann die Seite wechseln.

## WORT FÜR WORT ZU MEHR RUHE FINDEN

# JOURNALING ALS MINI-RITUAL

Wie Tagebuch schreiben, nur einfacher: Journaling ist in aller Munde und hilft, Gedanken zu ordnen, den Kopf zu entlasten und Wichtiges festzuhalten. Viele merken: Schon wenige Zeilen täglich senken Stress, schärfen den Fokus und machen Fortschritt sichtbar.

Journaling fördert unsere Selbstreflexion. Der Einstieg gelingt leicht mit kleinen Gerüsten. Orientiere dich beispielsweise an drei wiederkehrenden Fragen:

- 1) Was ist mir heute wichtig:** Was hat Priorität? Eine Sache reicht – sie setzt den Fokus und dämpft Nebenlärm.
- 2) Was lasse ich sein:** einen Gedanken, eine Sorge, eine Aufgabe, die heute nicht dran ist? Das schafft aktiv Raum.
- 3) Wofür bin ich dankbar:** Notiere etwas Konkretes von heute (eine Nachricht, ein Gespräch, einen warmen Kaffee). Das schärft den Blick für Ressourcen statt Defizite.

Schreibe handschriftlich in ein Buch oder digital, morgens zum Ausrichten oder abends zum Abschließen – wichtig ist Regelmäßigkeit, nicht die Textlänge. Für Anfänger\*innen eignen sich auch Achtsamkeitstagebücher, die mit vorgefertigten Fragen Orientierung geben.



Foto: Adobe Stock

*SlowDown Hotels bei Lübeck & Kiel: So wird Eure Hochzeit zur Traumhochzeit an der Ostsee*  
**Gemeinsam gestalten wir den für Euch schönsten Tag ganz nach Euren Wünschen  
mit viel Strandgefühl, tollen Highlights und zuvorkommendem Service.  
Ob Trauung im kleinen Kreis oder glamouröse Feier:  
unsere vielfältigen Räumlichkeiten bieten für jeden Wunsch den perfekten Rahmen.**

Neben den vielen SlowDown-Momenten erwarten Euch und Eure Gäste erholsame Stunden in unserem Wellnessbereich oder in den Doppelzimmern mit eigener Dampfsauna, Küchenzeile und Balkon.

Wir bieten Euch auf der obersten Etage eine Traumkulisse mit einem spektakulären Ausblick auf die Ostsee.

Raummiete/Bereitstellungskosten inkl.:

- Welcome Drink im Foyer mit Hafenblick & Dachterrasse
- Dinner-Buffet
- Getränkepauschale 2 h
- Mitternachtssnack
- Candy Bar
- Tanzfläche
- Dekopaket
- Licht- und Tontechnik
- Hochzeitstorte 3-stöckig

Oberste Etage  
ab 134 €  
pro Person



Unser  
Honeymoon  
Hochzeitsgeschenk  
für Euch:  
Superior-Zimmer mit  
Ostseeblick

Schreibt uns gerne unverbindlich an unter  
[events@slowdown-travemuende.de](mailto:events@slowdown-travemuende.de) oder  
[events@slowdown-bottsand.de](mailto:events@slowdown-bottsand.de)

**SLOW DOWN**  
HOTELS

SlowDown Travemünde: Priwallpromenade 20, 23570 Lübeck [www.slowdown-travemuende.de](http://www.slowdown-travemuende.de)  
SlowDown Bottsand | Hotel & Spa: Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf [www.slowdown-bottsand.de](http://www.slowdown-bottsand.de)



## VOLLE POWER FÜR DIE BRUSTKREBSSPROTTEN

Die Kieler BrustkrebsSprotten stehen für Mut, Zusammenhalt und eine offene Gesprächskultur rund um das Thema Brustkrebs. Vorsitzende Esther Irmer engagiert sich aus persönlicher Erfahrung: „Mir ist es ein Herzensanliegen, meine positive Lebenseinstellung weiterzugeben.“ Als Lotsin begleitet sie Betroffene durch die Zeit der Therapie und schafft mit Aktivitäten wie Drachenbootfahren Momente, „die voller Kraft und Lebensfreude sind“. Ihr Einsatz trägt dazu bei, Krebs aus der Tabuzone zu holen. Besonders stolz ist Irmer auf die gemeinsam mit dem UKSH ins

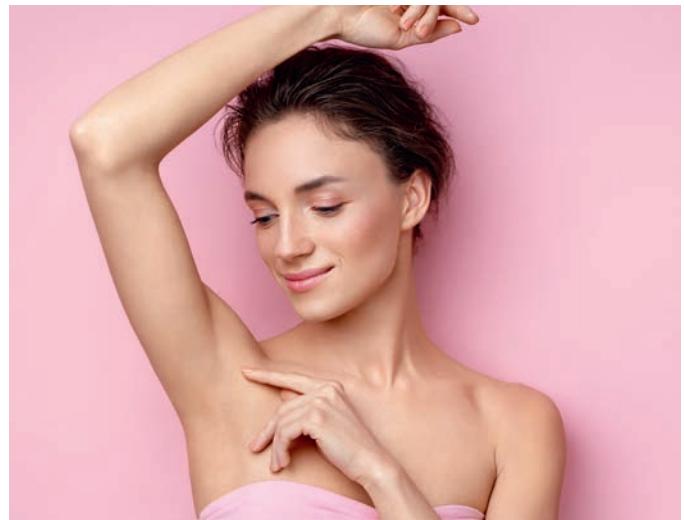
Leben gerufene „SprottenSprechstunde“, die Betroffene direkt im Moment der Diagnose unterstützt. Für diese bundesweit besondere Initiative erhielten die BrustkrebsSprotten 2024 den Deutschen Engagementpreis. Für die Zukunft wünscht sie sich eine engagierte Kieler Stadtgesellschaft, in der sich viele Menschen mit ihren Stärken einbringen. Ziel des Vereins ist es, allen Neuerkrankten das Mutmacherinnen-Buch schenken zu können. „Mit einer Mutschener-Spende über 22 Euro kann jede und jeder dazu beitragen“, sagt Irmer.

## GLATTE HAUT & NEUE KONTUR

Neues Jahr, neues Körpergefühl: Wer sich selbst etwas Gutes tun möchte, findet bei **Körperteam** effektive Methoden für mehr Wohlbefinden. Die dauerhafte Haarentfernung per moderner Hyperpulse-Technologie sorgt für glatte Haut, ganz ohne Rasieren oder Waxing. Ob Beine, Achseln, Brust oder Bikinizone: Die Behandlung ist sanft und individuell anpassbar.

Für alle, die sanft ihre Kontur definieren möchten, bietet die Kryolipolyse eine nicht-invasive Möglichkeit, gezielt Fettdepots zu reduzieren, ohne OP oder Ausfallzeit. Ein Termin bei Körperteam Kiel kann der erste Schritt sein – zu mehr Selbstbewusstsein und einem leichten Start ins neue Jahr.

Mehr unter [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)



### DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

- keine Stoppeln mehr
- keine eingewachsenen Haare
- kein lästiges Rasieren, Wachsen oder Epilieren
- ... dafür aber weiche, glatte, feinporige und zarte Haut!



### Kryolipolyse – Fettzellenreduktion ohne OP

- Schonend und gezielt
- Ohne OP, ohne Ausfallzeiten
- Unterstützt eine definiertere Körpersilhouette

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

Ziegelteich 29 · Kiel · Europahaus | Telefon 0431 - 387 83 71 7 | [info@koerperteam.de](mailto:info@koerperteam.de) | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)

# WECHSEL-JAHRE IM ALLTAG

## WIE EINE APP HELFEN KANN

Frauen in den Wechseljahren haben eine neue, wissenschaftlich geprüfte Option gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß: die Therapie-App Frieda Menova. Eine kürzlich abgeschlossene Studie mit 100 Teilnehmerinnen belegt, dass die App die Beschwerden deutlich stärker lindert als die übliche medizinische Versorgung.

### DAS ERGEBNIS IM ÜBERBLICK

Nach zwölf Wochen fühlten sich 70 Prozent der App-Nutzerinnen spürbar besser – bei der Kontrollgruppe waren es nur 30 Prozent. Die App-Nutzerinnen gaben an, dass die Belastung durch Hitzewallungen und Nachtschweiß deutlich zurückgegangen war. Auch Schlafprobleme und die allgemeinen Wechseljahresbeschwerden verbesserten sich.

### WIE FUNKTIONIERT DIE APP?

Frieda Menova ist ein zwölfwöchiges Programm, das auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert. Die App bietet praktische Übungen, Entspannungstechniken, Schlaf-Tipps und Wissen über die Wechseljahre. Frauen können die Inhalte flexibel auf dem Smartphone nutzen – etwa sieben Minuten täglich.

### SICHERHEIT UND NEBENWIRKUNGEN

Die App wurde sehr gut vertragen. Es traten keine schweren Nebenwirkungen auf.

### WAS BEDEUTET DAS FÜR FRAUEN?

„Viele Frauen leiden unter Wechseljahresbeschwerden und suchen nach einer evidenzbasierten, nicht-medikamentösen Behandlung. Diese Studie zeigt, dass eine digitale Therapie wirksam helfen kann – ohne Nebenwirkungen und jederzeit von zu Hause nutzbar“, sagt Dr.

Kai Schulze-Wundling von Frieda Health.

Die Studie wurde gemeinsam mit Forschungsleiterin Dr. Susanne Theis (Universität Mainz und Deutsche Menopausengesellschaft) durchgeführt.

Die detaillierten Ergebnisse werden in einer internationalen Fachzeitschrift veröffentlicht. Die App ist CE-zertifiziert und erfüllt die Voraussetzungen für die Aufnahme in das DiGA-Register.

### ÜBER FRIEDA HEALTH

Frieda Health ist ein Berliner Femtech-Startup, das sich der evidenzbasierten Versorgung von Frauen in den Wechseljahren verschrieben hat. Die CE-gekennzeichnete Digital-Health-App Frieda Menova bietet ein 12-wöchiges KVT-basiertes Therapieprogramm zur Linderung klimakterischer Beschwerden. Die Anwendung wurde in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen aus Gynäkologie, Psychologie und Technologie entwickelt und steht für iOS und Android zur Verfügung. Frieda Health verfolgt einen



Das Gründungsteam von Frieda Health



rigorosen evidenzbasierten Ansatz und plant die Ausweitung auf weitere Frauen gesundheitsthemen im Kontext von Female Longevity.

Weitere Informationen unter <https://www.frieda.health/>

 Frieda





# Wenn's um Immobilien geht...

**...dann zur  
Förde Sparkasse.**

Ihr Maklerteam in Kiel.

Rufen Sie uns gerne an - Tel.: 0431 592-3888

Unsere Kundenbewertungen:



**EXZELLENT\* (4,9 von 5,0)**



**Förde Sparkasse**

\*Rückmeldungen unserer Immobilienverkäufer der vergangenen 18 Monate auf Immobilienscout24.de

# TAGE DER OFFENEN TÜR



MONTAG

DIENSTAG

# 26. & 27. JAN.

Kiel | Gettorf | Kappeln  
4FUN-FITNESS.DE



## WERDE DIE BESTE VERSION VON DIR SELBST!

Raus aus der perfekten Social-Media-Welt, rein ins echte Training: Das Team von **4 Fun Fitness** lädt am 26. und 27. Januar zu den Tagen der offenen Tür ein.

Soziale Medien wie Instagram sind Fluch und Segen zugleich. Das trifft auch auf die Fitnessbranche zu. Wir erfahren, wie Fitness-Influencer für ihr Sixpack trainieren und welche Eiweißshakes und Proteinriegel sie konsumieren. Das kann inspirierend sein. Gleichzeitig präsentieren uns soziale Medien Fitnessmodels mit scheinbar perfekten Körpern. Statt uns realistische, kleine Ziele zu setzen, fangen wir an, uns zu vergleichen, und werden unzufrieden. Dass uns Social Media nur einen kleinen Ausschnitt zeigt und oft Filter im Spiel sind, vergessen wir. Das 4 Fun Fitness möchte dich dazu ermutigen, dich auf deine ganz persönliche Fitnessreise zu begeben.

### WELCHES TRAINING PASST ZU MIR?

Zum Jahresbeginn lädt das Team des Fitnessstudios 4 Fun Fitness deshalb zu den Tagen der offenen Tür ein. Am 26. und 27. Januar kannst du dich in Ruhe umschauen und ausführlich beraten lassen. Die Fitnessexpert\*innen beantworten Fragen zu den Themen „Gesundheitsorientiertes Fitness-Training“, „Welches Training passt zu mir?“, „Welcher ist der passende Tarif/Beitrag für mich?“ und viele mehr. Wenn du dich an diesen Tagen für eine Mitgliedschaft entscheidest, sparst du 199 Euro.

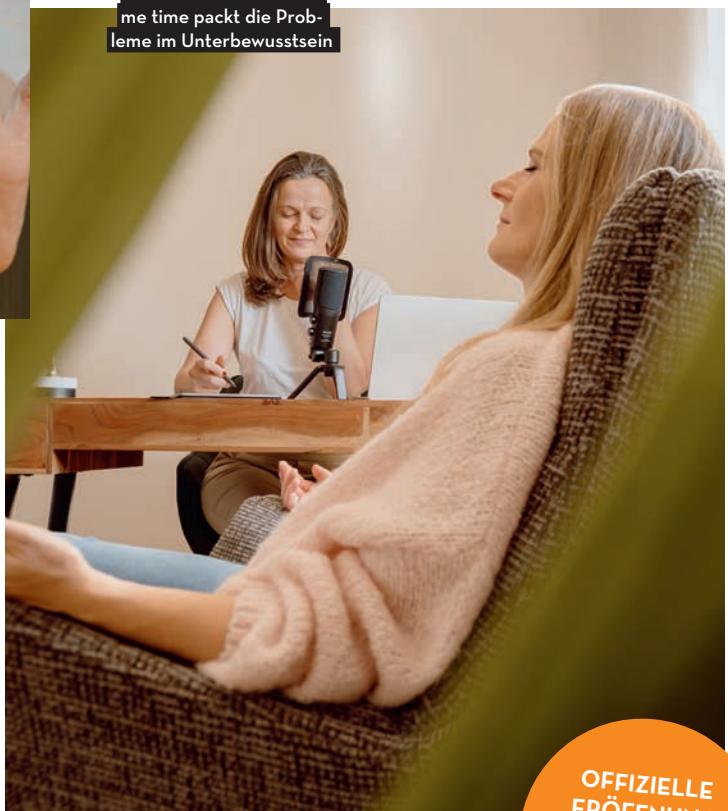
### DIESE VORTEILE ERWARTEN DICH

Auf 1.750 Quadratmetern Fläche können sich Mitglieder an den modernsten Geräten, unter anderem von Marktführer Technogym, austoben. Ein elektronischer Fitnesszirkel von eGym, ein Freihantelbereich, eine Functional-Fläche sowie ein Beweglichkeitszirkel sorgen für Abwechslung beim Training. Die über 40 Kursangebote pro Woche reichen von Spaß und Auspowern bis hin zu Stretching und Rückengesundheit. Entfolge doch mal allen Fitnesskanälen, die dir nicht guttun, und setze dir stattdessen deine eigenen Ziele, um die beste Version von dir selbst zu werden! Mehr Infos unter [www.4fun-fitness.de](http://www.4fun-fitness.de)

**Hypnose Group Session „Raus aus alten Essmustern“ am 19. Januar 2026 - bequem online**  
Jetzt anmelden: [www.metime.coach/events](http://www.metime.coach/events)



Dr. Maren Grüters von  
me time packt die Probleme im Unterbewusstsein



Dr. Silja Schäfer, auch bekannt durch die „Ernährungsdocs“ im NDR

# WENN ESSEN GEFÜHLSSACHE IST

Mit „me time“ zurück zu einem entspannten Umgang mit Ernährung

Kennst du das? Der Abend ist ruhig, die Gedanken kreisen – und plötzlich ist die Chipstüte leer. Oder du planst deinen Tag schon morgens so, dass das Mittagessen nicht „zu sehr reinhaut“. Für viele Menschen ist Essen längst keine bewusste Entscheidung mehr, sondern eine emotionale Reaktion.

Das Team der Esspraxis in Kiel-Suchsdorf kennt dieses Phänomen nur zu gut. „Wenn Hunger nicht das Problem ist, kann Essen nicht die Lösung sein“, bringt es Ernährungsmedizinerin Dr. Silja Schäfer auf den Punkt. Trotz Wissen über gesunde Ernährung verfallen viele Menschen in alte Muster – zwischen Kontrolle, Disziplin und Frust. Ein Teufelskreis beginnt.

**HYPNOSE & ERNÄHRUNG:  
EIN GANZHEITLICHER ANSATZ**  
Wünsche wie „Einfach nicht mehr so viel über Essen nachdenken“, „spüren, wann ich satt bin“ und „mich selbst annehmen und lieben, wie ich bin“ hört das Team von **me**

**time** rund um Dr. Maren Grüters, Neurobiologin und Hypnose Coach, immer wieder von ihren Klient\*innen.

Aus diesem Grund haben sich die zwei promovierten Expertinnen mit viel Praxiserfahrung und Know-how in den Themen Mindset und Ernährung zusammengetan: Das me time Franchise-Konzept ist Ende 2025 in die Esspraxis eingezogen.

Silja Schäfer und ihre ausgebildeten Hypnose Coaches begleiten Patient\*innen rund um das Thema Essen und Ernährung nun auch auf der Ebene des Unterbewusstseins, um Themen dort zu lösen, wo sie entstehen: an der Wurzel.

## OFFIZIELLE ERÖFFNUNG UND GROUP SESSION

Die offizielle Eröffnung von „me time“ in der Esspraxis findet am 17. Januar 2026 in der Eckernförder Strasse 401 in Kiel statt. Interessierte sind herzlich zu einer Group Session zum Thema „Raus aus alten Essensmustern“ am 19. Januar 2026 ein-

geladen. Die me time-Hypnose funktioniert nicht nur vor Ort an den Standorten, sondern auch online.

## DU WILLST MEHR ERFAHREN?

Buche deinen kostenlosen Info-Call direkt beim Team von me time:  
[www.metime.coach](http://www.metime.coach)



# „LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe.

„Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfärbung? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar perfekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen mit feinen Haaren sind oft unzufrieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zureckkommen.

Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zu Hause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Föhnmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power. Es ist sehr fragil und steht gerade in der warmen Jahreszeit oft „elektrisch“ in alle Himmelsrichtungen ab – aber auch dagegen gibt es Tricks. Frauen mit feinen Haaren sind einfach die dankbarsten Kundinnen. Ich kann also behaupten, dass ich es liebe, feines Haar zu schneiden.

*Herzlichst, Ihr Björn Donner*

**bd björn donner, Bismarckallee 2, Kiel**  
**Tel.: 0431 / 26 09 79 77, [www.bjoern-donner.de](http://www.bjoern-donner.de)**



Foto: Channel21

## MRS.SPORTY

# Das wird dein JA(HR)!



**Trainiere jetzt  
für nur  
1€  
im ersten  
Monat!\***

**Mehr Energie, weniger Stress, spürbare Fortschritte  
– alles beginnt mit deinem ersten Training.**

Mrs.Sporty Kiel Vorstadt

Walkerdamm 17

24103 Kiel

Tel.: 0431-5355226

Mrs.Sporty Kiel Wik

Prinz-Heinrich-Str. 20

24106 Kiel

Tel.: 0431-5444930

Mrs.Sporty Kronshagen

Kieler Str. 86

24119 Kronshagen

Tel.: 0431-5349415

\*Dieses Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder. Wenn du eine Comfort- oder Premium-Mitgliedschaft abschließt, trainierst du im ersten Monat zum Sonderpreis von 1 €. Zusätzliche Gebühren nach Ablauf des ersten Monats: digitale Services (u.a. App) halbjährlich 29€ beginnend im 3. Monat nach Registrierung (keine Rückerstattung/Nachberechnung bei Beendigung der Mitgliedschaft). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen monatliche Kosten ab 56 € an. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt. Inhaber\*in Mrs.Sporty: Oliver Fahrenholz (Kiel-Vorstadt & Kiel-Wik), Antonia Tatzki (Kronshagen)

Medieninhaber: Mrs.Sporty GmbH, 10587 Berlin



ICH-ZEIT

## EIN JAHRESBEGINN, DER TRÄGT

Viele Menschen starten ins neue Jahr mit dem Wunsch, Gesundheit bewusster zu leben – mehr Bewegung zu integrieren, sich ausgewogener zu ernähren, Stress besser zu managen. Doch Veränderung gelingt selten ohne Orientierung. Das ZAR Kiel unterstützt dabei mit RV Fit, dem kostenlosen Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung. Über ein halbes Jahr hinweg können Berufstätige dort lernen, gesundheitsfördernde Routinen aufzubauen – begleitet durch therapeutische Expertise und mit einem starken Fokus auf Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Für alle, die andere Impulse suchen, beginnen im ZAR Kiel im neuen Jahr zudem Kurse wie Hatha Yoga oder Functional Fitness. So bietet das Rehazentrum ZAR Kiel unterschiedliche Wege, 2026 mit mehr Stabilität und Leichtigkeit zu starten.

## MEHR ENERGIE DANK VITAMIN C

Vitamin C kann mehr, als nur das Immunsystem zu stärken: In hoher Dosierung aktiviert es Fresszellen, schützt vor oxidativem Stress und unterstützt die Zellerneuerung. Es fördert die Kollagenbildung – wichtig für Haut, Knochen und Zähne – und verbessert die Eisenaufnahme aus pflanzlicher Ernährung. Außerdem hilft es bei der Leberzellregeneration und sorgt durch besseren Sauerstofftransport für mehr Energie im Alltag. Die Vitamin-C-Hochdosistherapie ist Teil des ganzheitlichen Behandlungskonzepts in der Praxis von **Thomas Bücking** in der Schafstraße. Dort ergänzen Osteopathie, Chiropraktik, Akupunktur und weitere Verfahren das naturheilkundliche Angebot, individuell abgestimmt und mit Blick auf das große Ganze.



Foto: Praxis Thomas Bücking

**RV Fit**  
Das kostenfreie  
Trainingsprogramm  
der Deutschen Rentenversicherung  
für Berufstätige im ZAR-Kiel

**Bewegung**  
**Gesunde Ernährung**  
**Stressmanagement**

Jetzt informieren  
und anmelden  
unter:  
[zar-kiel.de](http://zar-kiel.de)

Starten  
Sie  
jetzt!

### Neue Kurse

### Fit ins neue Jahr – jetzt Ihren Kursplatz sichern!

Starten Sie mit neuer Energie: Ob **Hatha Yoga** für mehr Ruhe und Flexibilität oder **Functional Fitness** für Kraft und Stabilität – melden Sie sich bequem über unseren Online-Shop an.

### ZAR Kiel

Schloßgarten 14 . 24103 Kiel  
Tel. 0431. 22 000 2-10 . [info@zar-kiel.de](mailto:info@zar-kiel.de)  
[zar-kiel.de](http://zar-kiel.de)



**Praxis**  
**Thomas Bücking**  
Osteopathie • Chiropraktik  
Naturheilkunde



## Vitamin C Infusionen

**Der Booster für  
Ihr Immunsystem**

### Termine:

telefonisch 0431 / 12 87 27 90 oder  
online [www.praxis-buecking.de](http://www.praxis-buecking.de)

### Preise:

7,5 Gramm natürliches Vitamin C	60,-€
15 Gramm natürliches Vitamin C	80,-€

**Praxis Thomas Bücking, Schafstraße 17, 24103 Kiel**



# MOIN, FAMILIENURLAUB!

Nicht lang schnacken, Koffer packen: Rundum-sorglos-Urlaub und Freizeitspaß für die ganze Familie erwartet dich im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand.



**S**tell' dir vor vor, du erlebst einen unvergesslichen Urlaub mit deiner Familie! Im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand an der Ostsee wird dieser Traum ganzjährig lebendig. Jeder Tag wird zu einem neuen Abenteuer, voller Freude, Lachen und unvergesslicher Momente.

Tauche ein ins aufregende Subtropische Badeparadies mit Norddeutschlands längster Welle, 13 rasanten Rutschen und der Wasserspiellandschaft Water World. Gemütliche Liegemöglichkeiten, heiße Saunen und sprudelnde Whirlpools laden zum Entspannen ein.

## LUST AUF MEHR ACTION?

Im Abenteuer Dschungelland können große und kleine Entdecker\*innen Kaimane, Schlangen und exotische Echsen hautnah erleben. Und für die ganze Familie: Europas größtes Bällebad mit über 300.000 bunten Bällen – ein Paradies für Kinder (und Erwachsene, die

mal wieder Kind sein wollen). Für deinen Aufenthalt wählst du zwischen gemütlichen Ferienwohnungen, einladenden Ferienhäusern oder dem komfortablen 4-Sterne-Strandhotel. Bettwäsche, Handtücher, Strom und die Endreinigung sind bereits im Preis enthalten – so kannst du deine Zeit hier entspannt genießen. Kulinarische Genussmomente erwarten dich außerdem in einer Vielzahl von Restaurants, Bistros und Cafés. Also auf die Koffer, fertig, Urlaub – entdecke die Ostsee von ihrer schönsten Seite!

**TIPP**

Jubel-Januar und fabelhafter Februar: Jetzt Ostseearlaub für Januar oder Februar buchen und mit etwas Glück gewinnen!

Mehr unter [www.weissenhaeuserstrand.de](http://www.weissenhaeuserstrand.de)





THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING



Wegen großer Nachfrage  
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

LIVE  
präsentiert von



und



PHOTO: RENE HAUSER

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL  
**01.08.26** SAMSTAG  
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim<sup>+</sup>

Verantwortlicher: [info@wolff-concerts.com](mailto:info@wolff-concerts.com)



## FRISCH ERÖFFNET, HEISS EMPFOHLEN!

Kaum blinzelt man einmal kurz – zack, hat Kiel wieder einen neuen Laden! Egal ob du auf der Suche nach Designermöbeln, ausgefallenen Ideen oder einfach nur neugierig bist: Die Stadt liefert. Und zwar mit jeder Menge Charme, Kreativität und einer Portion Überraschung. Hier kommen die spannendsten Neu-eröffnungen, frisch eingetroffen und absolut einen Besuch wert.

Foto: Adobe Stock

## OX25: KRAFTVOLL GENIESSEN

Im OX25 in Melsdorf trifft ehrliche Küche auf stilvolle Atmosphäre. Der Name steht für Genuss mit Haltung: „OX“ als Symbol für bodenständige Stärke, die „25“ für das Gründungsjahr. Serviert wird moderne Esskultur mit regionalen Zutaten, die Tradition und Kreativität auf den Teller bringt – mal vertraut, mal überraschend. Ein Ort für alle, die gutes Essen, ausgesuchte Weine und echte Gastfreundschaft schätzen.

**OX25, Rotenhofer Weg 18, Melsdorf**

Tel.: 01522/383 08 00

[www.ox25.de](http://www.ox25.de)

Instagram: @ox25\_restaurant



Foto: Nordlichtfotografie

Sina (l.), Head of Photo & Branding  
und Nelly, Head of Beauty & Events



## WHERE BEAUTY MEETS VISION

Mit CERÉA ist in einzigartiger Creative & Beauty Space entstanden, der Schönheit, Fotografie und visuelles Branding unter einem Dach vereint. Hinter dem Konzept stehen zwei Gründerinnen mit einer klaren Vision: echte Persönlichkeiten sichtbar machen – individuell, hochwertig und mit Haltung. Ob professionelles Make-up, Styling oder authentische Portraits, hier geht es nicht um Trends, sondern um Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. CERÉA denkt Schönheit ganzheitlich: von innen nach außen, kreativ, modern und mit viel

Liebe zum Detail. Neben Beauty- und Fotoangeboten bietet das Studio Raum für Workshops, Events und Begegnung – ein Ort für alle, die sich und ihre Ideen zeigen wollen. Persönlich, inspirierend und immer mit einem besonderen Gespür für Ästhetik.

**CERÉA**

Feldstraße 73, Kiel

Tel.: 0431/70 57 92 34

[www.cereade.com](http://www.cereade.com)



Foto: CERÉA

Advertorial



## SCHLAF, DER WIRKLICH PASST

Wer morgens verspannt aufwacht, kennt das Problem: Erholssamer Schlaf braucht mehr als nur eine weiche Matratze. Bei SchlafTEQ bekommst du ein individuell angepasstes Schlafsystem, abgestimmt auf deine Körperform und Beschwerden. Per Druckmessung wird dein Liegeprofil millimetergenau erfasst. Daraus entsteht ein orthopädischer Matratzenkern mit bis zu 24 Zonen und sieben Härtegraden – mit spezieller Schulterentlastung und

maximaler Unterstützung genau da, wo du sie brauchst. Besonders smart: Die Matratze ist modular aufgebaut und lässt sich bei Veränderungen deines Körpers anpassen, ein Matratzenleben lang. Sechs Monate Nachbetreuung sind inklusive. Das Liegegefühl? Weich, wo's gut tut, fest, wo's nötig ist.

**SchlafTEQ Kiel, Christian-Kruse-Str. 13a, Kiel, Tel.: 0431 / 720 021 20, kiel@schlafTEQ.de, www.schlafteq.com**

Fotos: SchlafTEQ Kiel

Advertorial



## DEINE NEUE ADRESSE FÜR DESIGNMÖBEL

In der Holtenauer Straße hat im August ein neuer Hotspot für Möbelliebhaber\*innen eröffnet: VINTAGE & DESIGNKLASSIKER Kiel. Hier findest du hochwertige neue und gebrauchte Designmöbel – von Esstischen über Sofas bis zu Stühlen und Leuchten. Marken wie Carl Hansen, Vitra oder Louis Poulsen sind fester Bestandteil des Sortiments, das sich wöchentlich verändert. Das Team beschafft fast alles, was das Designherz begehrts.

**VINTAGE & DESIGNKLASSIKER,  
Holtenauer Straße 9, Kiel,  
Tel.: 0171 / 954 88 66,  
www.vintage-designklassiker.de,  
info@vintage-designklassiker.de  
Geöffnet Mo–Fr 12–18 Uhr, Sa 11–16 Uhr**

Advertorial



## DUFT TRIFFT PERSONLICHKEIT

In der Holtenauer Straße erwartet dich ein Ort für alle, die Düfte nicht nur tragen, sondern erleben wollen: Parfinity ist Kiels erste Galerie für exklusive Nischendüfte – mit über 1.000 handverlesenen Kompositionen jenseits des Mainstreams. Das Konzept „Wear First. Love Forever“ bringt Individualität und Qualität zusammen: Mit der Parfinity Box kannst du Düfte erst zu Hause als Abfüllung testen, beim späteren Kauf eines Flakons wird der Betrag komplett angerechnet. Vor Ort erwartet dich eine persönliche Beratung – online unterstützt dich eine innovative, KI-gestützte Duftempfehlung. Was alle Parfums verbindet? Hohe Handwerkskunst, Charakter und Geschichten, die unter die Haut gehen. **Parfinity, Holtenauer Straße 83, Kiel, Tel.: 0431 / 64 89 22 16, www.parfinity.com**

Foto: Parfinity

Foto: VINTAGE &amp; DESIGNKLASSIKER





3 LIEBLINGSORTE ZWISCHEN  
NORD- UND OSTSEE



# BEST OF GLEIS & MEER 2025

Neues Jahr, neue Zugfensterblicke: Förde Fräulein Kathrin freut sich, dich auch in diesem Jahr wieder mit auf ihre „Gleis & Meer“-Abenteuer im Norden zu nehmen. Welche Ausflugsziele im Jahr 2025 ihre allerliebsten waren, das möchte sie dir nicht vorenthalten. Von Hafenkante bis Hofcafé: Entdecke hier Kathrins Herzensorte des letzten Jahres!

Komm' an Bord! Ich zeige  
dir meine drei liebsten Orte  
im Norden 2025



Ahoi, du Entdeckungsfreudige\*r! Ich wünsche dir einen wundervollen Start ins neue Jahr 2026! So ein Jahreswechsel ist doch der perfekte Zeitpunkt, um gespannt nach vorn zu schauen und zugleich einen dankbaren Blick auf all das zurückzuwerfen, was uns besonders begeistert hat. Im vergangenen Jahr durfte ich gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein so viele zauberhafte Orte und Städte im Norden entdecken. Von den Dünen Sylts über eine Zeitreise in die Welt der Slaw\*innen in Oldenburg in Holstein bis hin zum pulsierenden Spätsommerabend in Hamburg. Doch einige Orte im Norden haben mein Herz ganz besonders erobert. Ich zeige dir meine drei liebsten Ausflugsziele im Norden im Jahr 2025:



Ach, Flensburg!  
Die Fördestadt hat mich  
sofort verzaubert



## FLENSBURG: GÄNGE, GASSEN, GLITZERNDE OSTE

Flensburg geht immer – ob mit Mütze im Winter oder mit Sonnenbrille im Sommer. Die Fördestadt an der deutsch-dänischen Grenze mixt maritimes Flair mit malerischen Gassen, besonderen Lädchen und gemütlichen Cafés, wie beispielsweise dem Café lykke, das dich mit himmlischem Frühstück verwöhnt. Ein anschließender Stadtbummel führt dich etwa zum Concept Store BeyondJes, gefüllt mit nachhaltigen Pieces zum Verlieben. Besonders charmant wird's am Flensburger Hafen, wo du unbedingt einen Abstecher zur Museumswerft einplanen solltest – denn im Innenhof befindet sich ein hyggeliges Café, perfekt für eine kleine Verschnaufpause. Verzaubert haben mich auch die vielen kleinen kreativen Details im Stadtzentrum. So etwa die einzigartige Kunstinstallation von baumelnden Schuhen in der Norderstraße oder die süßen Katzenbilder, die überall an die Hauswände gemalt sind. Also: Augen auf beim Stadtrundgang! Zusatz-Tipp für warme Tage: Handtuch einpacken und zum Strand Solitude düsen. Der Bus bringt dich in rund 30 Minuten hierher.

**Nach Flensburg bringt dich:**

RE 7 Hamburg Hbf - Neumünster - Flensburg



RUNTER VOM SOFA



Altona und Ottensen  
sind wahre Hotspots für  
Kultur- und Kulinarikfans!



## HAMBURG ALTONA & OTTENSEN:

### LECKER, LOCKER, KUNTERBUNT

Die Hamburger Stadtteile Altona und Ottensen sind der perfekte Ausflugstipp für alle, die das Besondere suchen. Hier gibt es praktisch an jeder Ecke etwas zu entdecken. Und das Beste: Die Verbindungen der DB Regio SH bringen dich direkt ins Herz von Hamburg. Starte den Tag mit einem kunterbunten Frühstück im Café mikkels (wo es übrigens einen der besten Cheesecakes gibt, die ich jemals gegessen habe) und lasse dich anschließend einfach durch die Straßen treiben. Zu empfehlen: ein Stopp im Second-Hand-Store Klamottensen, im Concept-Store Konvolut oder auch in der Altonaer Spirituosen Manufaktur. Für eine süße Pause lohnt sich ein Besuch bei Schlecks – die kreativen Eiskreationen suchen ihresgleichen. Hast du noch etwas Zeit im Gepäck, besuche den Altonaer Balkon, einen der schönsten Aussichtspunkte der Stadt.

#### Nach Hamburg-Altona bringen dich:

RE 6 Hamburg-Altona - Westerland (Sylt)  
RE7/RE70 Hamburg Hbf - Neumünster - Kiel Hbf/  
Flensburg  
RE8/RE80 Hamburg Hbf - Lübeck Hbf

## HERRLICHES HAFENFLAIR IN NEUSTADT IN HOLSTEIN

Besonders überrascht hat mich das bezaubernde Hafenstädtchen Neustadt in Holstein. Brocks Café bietet heimelige Shabby-Chic-Atmosphäre mit Vintage-Möbeln und einem angrenzenden Shop für skandinavische Wohnaccessoires. Das Krempener Tor und das Museum zeiTtor öffnen buchstäblich ein Tor zur Geschichte – inklusive des sagenumwobenen Pfotenabdrucks im Backstein. Nur wenige Schritte von der Altstadt entfernt locken der Marienhof mit ländlicher Idylle, Hofladen und Café sowie der Neustädter Hafen mit Traditionssiegeln und frischen Fischbrötchen. Für Sonnenfans und Wasserratten ist der Südstrand von Pelzerhaken dank Südlage ein ideales Ziel.

#### Nach Neustadt i. H. bringt dich:

RB 85 Lübeck Hbf - Neustadt  
(Holstein)



Neustadt in Holstein  
punktet mit maritimem Flair  
und superschönen Cafés



## MEINE REISE AUF GLEISEN IN 2026

Kleiner Spoiler: Im neuen Jahr erwarten dich viele neue Abenteuer in vertrauten Städten und Orten – denn in Hamburg, Friedrichstadt oder auf Fehmarn wartet noch reichlich Entdeckungsstoff. Ich bin so neugierig, was kommt, und freue mich, wenn du auch im neuen Jahr mit an Bord bist und vielleicht die ein oder andere Inspiration für deine ganz eigene Reise auf Gleisen findest. Immer mit dabei: die App DB Navigator. Finde hier deine ideale Verbindung und buche bequem dein Ticket. Oder schauen einfach vorbei auf [www.bahn.de/regio-sh](http://www.bahn.de/regio-sh)

# DER GROSSE LORIOT-ABEND

# LORIOT



- 04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena**
- 17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus**
- 18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK**
- 11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeiszhalle**
- Tickets ab sofort bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim\***

# STADT- GESCHEHEN

Neuer Schwung für Kiel: Das Schloss ist zurück, der OB ist frisch gewählt und beim Förde Fräulein wird nachts gebummelt.  
Plus: frische News aus der City!





Viele Kielerinnen und Kieler feierten ausgelassen den Wahlsieg in der Pumpe



STADTGESCHEHEN

Gut gelaunt und ganz präsent: Samet Yilmaz bei der Wahlparty

# GRÜN GEWINNT SAMET YILMAZ WIRD KIELS ERSTER GRÜNER OBERBÜRGERMEISTER

Es war ein historischer Wahlabend, ein emotionaler Sieg und eine Kieler Pumpe voller Zuversicht: Samet Yilmaz (Grüne) hat die Stichwahl um das Oberbürgermeisteramt gewonnen – und schreibt damit Kieler Stadtgeschichte.

## JUBEL IN DER PUMPE

Als am Abend des 7. Dezember 2025 die letzten Stimmen ausgezählt waren, hielt die Luft in der Kieler Pumpe für einen Moment den Atem an. Dann: Jubel, Umarmungen, Tränen. Samet Yilmaz, Kandidat von Bündnis 90/Die Grünen, hatte die Stichwahl knapp für sich entschieden – gegen Gerrit Derkowski, den parteilosen Gegenkandidaten, unterstützt von CDU und FDP. Die Landeshauptstadt bekommt damit zum ersten Mal in ihrer Geschichte einen grünen Oberbürgermeister.

## EIN WAHLSIEG MIT SIGNALWIRKUNG

Der Wahlsieg ist für Yilmaz mehr als ein persönlicher Triumph. Es ist ein Zeichen für Veränderung – und für das Vertrauen vieler Kieler\*innen in einen neuen, progressiven Politikstil. „Ich bin heute gewählt worden als Oberbürgermeister für alle Kielerinnen und Kieler“, betonte Yilmaz kurz nach der Entscheidung. Er

kündigte an, Kiel moderner, sozial gerechter und nachhaltiger gestalten zu wollen. Zentrales Projekt: die geplante Stadtbahn – ein Vorhaben, das viel Dialog, aber auch Entschlossenheit erfordern wird. Beeindruckend: Die Nachricht vom Wahlsieg wurde Yilmaz ausgerechnet vom unterlegenen Gerrit Derkowski persönlich überbracht – ein Signal der Fairness.

## FEIERSTIMMUNG MIT POLITISCHER PROMINENZ

Die Bilder des Abends erzählen ihre eigene Geschichte: Yilmaz, sichtlich gerührt, Schulter an Schulter mit Unterstützer\*innen. Die Erleichterung war allen deutlich anzusehen. Besonders gefragt: Selfies mit dem neuen OB – und mit einem prominenten Guest: Robert Habeck, Ex-Wirtschaftsminister und Parteikollege, der sich mit einem Foto dezent zurückhielt. „Das ist Samets Tag“, sagte er – und überließ die Bühne dem Mann, der sie sich redlich verdient hatte.

## STARTKLAR FÜR DEN AMTSANTRITT

Yilmaz will im April 2026 sein Amt antreten. Bis dahin bleibt Zeit, konkrete Projekte zu planen und Brücken zu bauen – vor allem in Richtung der demokratischen Kräfte, die ihn nicht aktiv unterstützten.





# GRENZEN ÜBERWINDEN, NEUGIER ENTFACHEN

Science Comes to Town startet das Wissenschaftsfeuerwerk 2026

**S**cience Comes To Town startet 2026 als neue europäische Initiative – und Kiel ist von Anfang an dabei. Gemeinsam mit Brest (FR) und Split (HR) gehören Stadt und KielRegion zu den ersten drei Orten, in denen Wissenschaft systematisch in den öffentlichen Raum, in Schulen, Kultурorte und auch in die Lokalpolitik geholt wird. Mehr als 70 Partner aus Forschung, Bildung, Kultur, Wirtschaft und Zivilgesellschaft gestalten über 1.000 Veranstaltungen in den drei Städten. Im Mittelpunkt stehen Themen, die viele bewegen: Wie gestalten wir Klima- und Meeresschutz? Wie bleiben wir gesund in einer dynamischen Umwelt? Wie erkennen

und fördern wir junge Talente? Wie gehen wir mit kulturellem Erbe um? Und wie stärkt Europa den Austausch zwischen Regionen, die ähnliche Herausforderungen teilen?

Science Comes to Town macht diese Fragen erlebbar – mit Festivals, Ausstellungen, Citizen-Science-Projekten, Schulprogrammen und Dialogformaten für alle Altersgruppen. Es lädt ein, Forschung zu entdecken, mitzudiskutieren und die Zukunft vor Ort aktiv mitzugestalten.

**EIN JAHR VOLLER HIGHLIGHTS**  
Der feierliche Auftakt findet am 20. und 21. Januar in Split statt. In Kiel liegt der

Fokus unter anderem auf der Begeisterung junger Menschen für Wissenschaft. Mit EUCYS findet einer der renommiertesten Wissenschaftswettbewerbe im September an der CAU statt und im März gastiert zum ersten Mal die DLR-Show im Kieler Schloss. Auch die beliebte Kinderuni kehrt zurück. Der Startschuss fällt am Mittwoch, 28. Januar, um 14.30 Uhr mit einem Vortrag zum Verhalten von Kühen: Wie Kühe „ticken“ von Prof. Dr. Katrin Mahlkow-Nerge des Fachbereichs Nachhaltige Agrarwirtschaft der HAW Kiel. Das Audimax der HAW Kiel verwandelt sich dann in einen Hörsaal für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren.



Brest, Split und Kiel machen  
Wissenschaft erlebbar

## VERANSTALTUNGEN IM JANUAR

Zahlreiche lokale Partner beteiligen sich am Programm und ermöglichen schon im Januar tägliche Einblicke in aktuelle Forschungen: von maritimen und Open-Science-Ausstellungen über spannende Natur- und Klimavorträge bis zu Lesungen und Kulturformaten. Themen wie Tiefseebergbau, Kernfusion, Wasserkrise und nachhaltige Schifffahrt stehen ebenso im Fokus wie historische Perspektiven und kreative Nachwuchsförderung beim Roboter-Wettstreit.

Alle Veranstaltungen in Kiel und der KielRegion sind auf der deutschen Website des Projektes zu finden: [www.sctt-2026.de](http://www.sctt-2026.de). Einen Gesamtüberblick gibt es auf der internationalen Website: [www.sctt-2026.eu](http://www.sctt-2026.eu).

Auf dem Laufenden bleibst du zudem über die Social-Media-Kanäle des Projektes und einen Newsletter.



Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Forschung wider. Weder die Europäische Union noch die bewilligende Stelle können für diese verantwortlich gemacht werden.

# KENNENLERN- ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*



JETZT BESTELLEN:  
[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



ABO-ID: BU22EPA



# LETZTE REISE FÜR AUSGEDIENTE WEIHNACHTSBÄUME

Auch 2026 bietet der Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK) für Kieler\*innen eine kostenlose Tannenbaumabfuhr an.

Während sie an Heiligabend das Zentrum der Feierlichkeiten sind, schwindet das Interesse an den bunt geschmückten Tannenbäumen danach rapide. Spätestens aber am Dreikönigstag (6. Januar) haben die meisten Nadelgewächse ausgedient und dürfen wieder ausziehen. An insgesamt 220 Sammelstellen im ganzen Kieler Stadtgebiet können die Christbäume nach Weihnachten bis Montag, den 16. Februar, abgelegt werden.

Eine Übersicht aller Sammelplätze in Kiel ist online unter [www.abki.de](http://www.abki.de) zu finden.



## BEI DER ENTSORGUNG ZU BEACHTEN

Für die Mitnahme der Bäume gelten einige Regeln: So ist das Entsorgen von Bäumen oder Tannenzweigen an anderen Orten als den Sammelstellen nicht erlaubt. Das abgelegte Tannengrün darf keine Fußwege, Einfahrten, Spielplätze oder Schulwege sperren. Transportmittel wie Plastiktüten müssen wieder mitgenommen werden. Weihnachtsschmuck und Kerzen haben an den abgelegten Bäumen nichts mehr zu suchen.

## ENTSORGUNG IM WERTSTOFF-ZENTRUM/WERTSTOFFHOF

Nach der offiziellen Abholung ist das Ablegen von Weihnachtsbäumen und anderen Tannengewächsen im Stadtgebiet nicht mehr zulässig. Wer sein Weihnachtsgrün auf der letzten Reise begleiten möchte, kann es während des Sammelzeitrums im Wertstoff-Zentrum in der Clara-Immerwahr-Straße 6 oder auf dem Wertstoffhof in der Daimlerstraße 2 während der üblichen Öffnungszeiten selbst abgeben. Auch dort gilt: erst abschmücken, dann abgeben.

# MAL RUNTERKOMMEN - AUF KINDERHÖHE

Mit dem „Tiefsehrohr“ wird Verkehrssicherheit aus Kinderperspektive sichtbar

Für Kinder ist die Welt da draußen manchmal ganz schön unübersichtlich, vor allem im Straßenverkehr. Laternenpfähle, parkende Autos oder einfach nur der große Mensch vor einem: Was für Erwachsene normal erscheint, kann für die Kleinen schnell zur echten Gefahr werden. Genau hier setzt das neue „Tiefsehrohr“ an. Die Idee: Erwachsenen wird buchstäblich ein Perspektivwechsel ermöglicht, mithilfe eines simplen, aber cleveren Spiegelsystems. Durch das Rohr geschaut, sieht man die Umgebung so, wie sie ein Kind mit 1,10 Meter Körpergröße erlebt. Und plötzlich ist klar: Der Zebrastreifen ist gar nicht zu sehen. Die Einmündung wirkt wie eine Sackgasse. Oder das Schild steht genau auf Augenhöhe.

**AUSLEIHEN, AUSPROBIEREN,  
UMDENKEN**

Das mobilteam by NAH.SH stellt

Kommunen in Schleswig-Holstein ab sofort zwei dieser „Tiefsehrohre“ zum kostenfreien Verleih zur Verfügung, lediglich die Versandkosten sind selbst zu tragen. Egal ob Stadt, Dorf, Amt oder Kreis: Wer Straßen plant oder

Plätze umgestaltet, kann sich das Rohr ganz unkompliziert ausleihen und den Planungsprozess damit ein gutes Stück kindersicherer machen. Die Anwendung ist simpel, die Wirkung groß. Auch für Veranstaltungen oder Aktionstage rund um Mobilität und Verkehrssicherheit lässt sich das Tool kreativ einsetzen. Hinter der Idee steckt Norbert



Marlene Lorenzen vom mobilteam by NAH.SH zeigt das Tiefsehrohr, mit dem Erwachsene die Perspektive von Kindern einnehmen können

Krause, Diplom-Ingenieur und Gründer von krauses Projektdesign. Seit 2016 tüftelt er an innovativen Lösungen rund um nachhaltige Mobilität und beweist mit dem „Tiefsehrohr“, dass gute Ideen manchmal einfach nur den richtigen Blickwinkel brauchen. Mehr Infos und Verleih: [mobilteam.nah.sh/angebote/verleih](http://mobilteam.nah.sh/)



## AUSMISTEN, AUFWERTEN, DURCHATMEN

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck ganz unkompliziert zu Geld machen.

Ein Jahresanfang fühlt sich oft an wie ein frischer Atemzug: Ordnung schaffen, Ballast loslassen, Platz machen für das, was bleibt. Nimm dir die Zeit zum Aussortieren: Bereitet der alte Goldschmuck wirklich noch Freude – oder liegt er nur in der Schublade? Und Zahngold, das noch herumliegt, hat ebenfalls keine Verwendung mehr – außer, dass du es bei Zeitanker zu Geld

machen kannst. Gleiches gilt für Silberbesteck und versilbertes Besteck: Mal ehrlich – wann hast du zuletzt damit gegessen? Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kauft Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck an. Bring deine Stücke einfach so mit, wie sie zu Hause liegen. Sortieren, Wiegen und Prüfen findet transparent in deiner Anwesenheit statt. Der Ver-

kauf ist einfach und unkompliziert. Ein Termin ist nicht erforderlich; komm einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen. Eingeschränkte Öffnungszeiten gelten vom 5. bis 9. Januar. Mehr Infos unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu) oder Tel.: 0431/56 51 78.

# Goldschmuck verkauft man in Kiel bei ZEITANKER.



Sicherer und seriöser Ankauf von Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertem Besteck: Zeitanker, Inhaber Timo Keil, Holtenauer Str. 88, Kiel, Tel. (0431) 565178, [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu), montags–freitags 10–14 Uhr und 16–19 Uhr, samstags geschlossen



## TOP 5 HOCHZEITSGESCHENKE: MIT DIESEN IDEEN PUNKTEST DU

### 1. Persönliches Erlebnis statt Standard-Gutschein

Dinner bei Kerzenschein? Segeltörn auf der Förde? Oder doch ein gemeinsamer Töpfekurs? Ein Erlebnisgeschenk bleibt im Kopf und sorgt für gemeinsame Erinnerungen statt doppelter Toaster.

### 2. KUNST, DIE VERBINDET

Wie wär's mit einer individuellen Illustration des Hochzeitortes, einem handgezeichneten Stadtplan von Kiel oder einem Kunstdruck

mit Koordinaten des ersten Dates? Persönlich, stilvoll und einzigartig.

### 3. GESCHENKKORB MAL ANDERS

Vergiss langweilige Präsentkörbe – stell einen „Erste gemeinsame Wohnung“-Korb zusammen: mit regionalen Delikatessen, kleinen Deko-Ideen und vielleicht einem „Do not disturb“-Schild fürs Schlafzimmer.

### 4. LIEBE, ABER GEBUNDEN

Ein edles Hochzeitsalbum zum Selbst-

füllen, ein Rezeptbuch mit Beiträgen von Freund\*innen oder ein Buch mit „52 Date-Ideen für Ehepaare“ – ideal für Paare, die gerne gemeinsam lesen, lachen und träumen.

### 5. GELD, ABER BITTE SCHÖN

Ja, Geldgeschenke sind immer noch beliebt – aber bitte kreativ verpackt. Vom DIY-Hochzeitsballon bis zum Geldregen im Glas: Wer etwas Liebe ins Drumherum steckt, macht auch aus einem Umschlag ein echtes Highlight.

## ZEITLOS SCHÖN

Schlicht, stilvoll und mit einem Hauch Farbe – die „Max Bill“ von Junghans ist ein echtes Must-have für alle, die Designklassiker lieben. Das Edelstahlgehäuse sorgt für klare Linien am Handgelenk, das lilafarbene Lederarmband setzt einen charmanten Akzent. Elegant, aber nie aufdringlich – diese Uhr passt einfach immer und verleiht jedem Outfit das gewisse Etwas. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße.



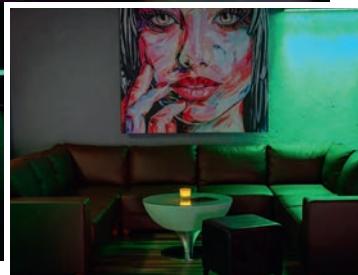
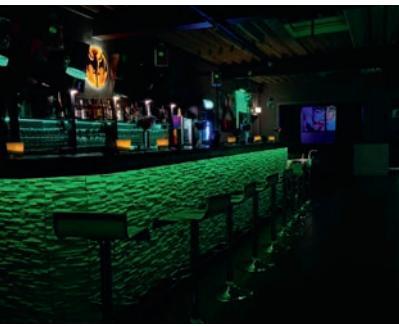
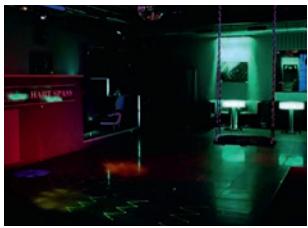
**20%**  
Gesundes  
Neues 2026!  
Kommen Sie zum  
Feuerwerk der  
Trauring-  
preise



seit 1866  
**HAPPE**  
Uhrmacher und Juwelier

Happe Juwelier  
Dänische Straße 8-10  
Tel. (04 31) 9 21 90

[www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de)



## REFUGIUM SWING & DANCE EIN CLUB, VIELE FACETTEN

Ein Swingerclub in der KIELerleben? Klingt erstmal überraschend. Aber genau dafür sind wir da: Wir liefern euch neue Perspektiven, besondere Orte und Erlebnisse, über die man sonst nur flüstert. Erfahrt mehr über das **Refugium** in Neumünster!

Schon beim Eintreten wird klar: Die bekannten Klischees vom schummrigten Rotlicht haben im Refugium keinen Platz. Statt dessen bestimmen moderne Farben, klare Linien und ein offenes Raumkonzept das Bild. Eine großzügige Tanzfläche, eine elegante Bar und gemütliche Lounge-Ecken schaffen eine Atmosphäre, in der man zuerst einfach ankommt – und gern ins Gespräch kommt. Das Raucherzimmer erinnert mit dunklem Holz und Sesseln an einen kleinen, gemütlichen Pub. Dezent und erst auf den zweiten Blick sichtbar sind die privaten Spielbereiche. Wer sie nutzt, entscheidet selbst – denn hier gilt konsequent: „Alles kann, nichts muss.“ Klare Regeln sorgen dafür, dass sich alle sicher fühlen und Grenzen geachtet werden. Respekt ist Grundlage, nicht nur ein Wort.

### STILVOLL & DISKRET

Gastgeber Marco Marien empfängt mit Gelassenheit und Humor. Unterschiedliche Lebensentwürfe, Orientierungen oder Hintergründe spielen keine Rolle – entscheidend ist ein verantwortungsvolles Miteinander. Und Diskretion bleibt selbstverständlich: Handys sind aus, Privates bleibt privat. Besonders spannend sind die regelmäßigen Themenabende. Mal wird getanzt, mal gefeiert, mal lädt ein Motto dazu ein, sich spielerisch auf Neues einzulassen. Wer einfach einen besonderen Abend in stilvollem Ambiente verbringen möchte, ist ebenso willkommen wie jene, die neugierig sind auf mehr. Das Refugium zeigt, wie ein solcher Ort heute aussiehen kann: gepflegt, achtsam, überraschend und das jenseits von Klischees. Ein Ort, der nicht bewertet, sondern Begegnung ermöglicht – und das mitten in Schleswig-Holstein.

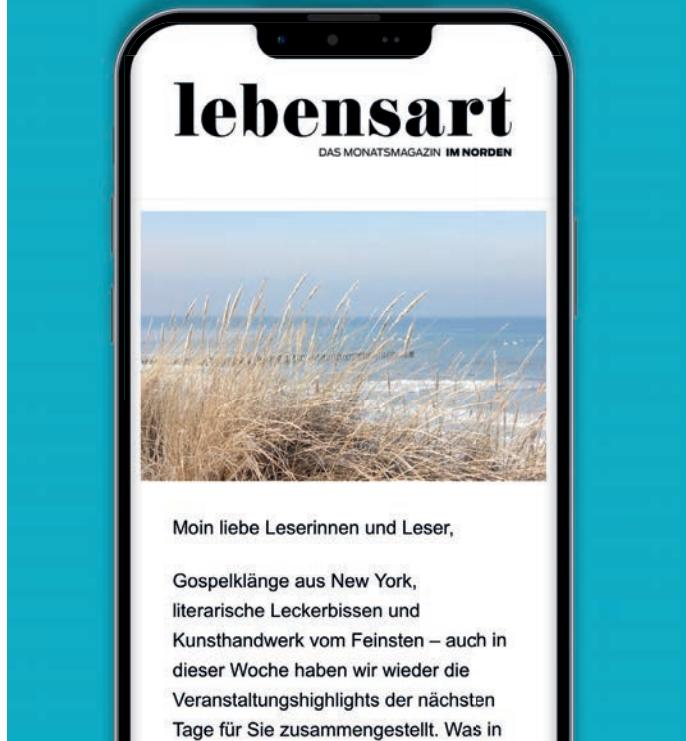
**Refugium Swing & Dance, Krokamp 64,  
Neumünster, [www.refugium-swingerclub.de](http://www.refugium-swingerclub.de)**

# Der Lebensart Newsletter

**Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses Digital-Abo.**



[www.lebensart-sh.de/newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter)





Stöbere mit Förde Fräulein  
Kathrin gemeinsam durch  
die Schätze

# TRÖDEL TRIFFT TANZFLÄCHE

Das Förde Fräulein präsentiert seinen ersten Kieler Nachtflohmarkt.

Vintage-Vibes, DJ-Beats und jede Menge Schätze: Am 27. Februar verwandelt sich die Halle400 in ein buntes Paradies für Flohmarkt-Fans und Nachtschwärmer\*innen. Von 18 bis 22 Uhr lädt das Förde Fräulein zum vielleicht coolsten Nachtflohmarkt der Stadt ein.

## SHOPPEN, SCHLENDERN, SCHNACKEN

Ob ausgemachte Fundstücke, Retro-Mode oder DIY-Schätze – hier ist Stöbern ausdrücklich erwünscht. Neben privaten Trödler\*innen können auch gewerbliche An-

bieter\*innen ihre Stände aufbauen. Tische werden vor Ort gestellt, Werbeflächen (z. B. auf der LED-Wand) können ebenfalls gebucht werden. Wer also noch mitmachen will: Schnell sein lohnt sich!

## MEHR ALS NUR FLOHMARKT

Entspannte DJ-Beats sorgen für den richtigen Vibe, dazu gibt's leckere Snacks und kühle Drinks. Und wer nach Ladenschluss noch nicht genug hat, darf sich auf eine Aftershow-Party mit Ausklang in entspannter Runde freuen. Gerüchteweise steht sogar eine spontane Modenschau im Raum

– stay tuned!

Tickets gibt's online, der Eintritt kostet zwei Euro. Also: Pack deine Freund\*innen ein und sei dabei, wenn Shoppingliebe auf Nachtleben trifft.



Weitere Infos & Standbuchung:  
[foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt](http://foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt)  
27. Februar, 18-22 Uhr • Halle400 Kiel



# Förde Fräulein

PRÄSENTIERT  
DEN ERSTEN KIELER

# NACHT FLÖH MARKT

BUCHE  
JETZT  
DEINEN  
STAND!



■ 27. FEBRUAR  
■ 18 – 22 UHR  
■ HALLE 400

EINTRITT:  
2 EURO

VINTAGE-  
VIBES UND  
UNIKATE

FOOD &  
DRINKS

DJ &  
AFTER-SHOW-  
PARTY

ALLE INFOS UNTER:  
[foerde-fraeulein.de/nachtflohmarkt](http://foerde-fraeulein.de/nachtflohmarkt)



Von links: Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, NAH.SH-Geschäftsführer Dr. Arne Beck, der stellvertretende Bürgermeister Schönkirchens Stefan Lansberg, der Schönkirchener Ortsvorsteher Thorsten Stich, Verkehrsminister Claus Ruhe Madsen, erixx-Geschäftsführer Nicolai Volkmann, AKN-Geschäftsführer Matthias Meyer und der Plöner Landrat Björn Demmin bei der Eröffnung des Bahnhofs Schönkirchen

# SCHÖNKIRCHEN IST ZURÜCK IM BAHNNETZ

Neuer Bahnhof stärkt Nahverkehr und macht Pendeln einfacher

**M**it dem neuen Bahnhof in Schönkirchen ist ein wichtiger Meilenstein für die Reaktivierung der Bahnstrecke Kiel-Schönberger Strand erreicht. Seit Dezember ist die Gemeinde wieder direkt per Zug erreichbar – komfortabel, klimaschonend und mit kurzen Taktzeiten: Die Linie RB 76 verbindet Schönkirchen künftig stündlich mit der Landeshauptstadt. Die Fahrzeit: rund 13 Minuten. Besonders Pendler\*innen profitieren von der neuen Verbindung, die direkten Anschluss an wichtige Linien nach Lübeck, Hamburg, Husum und Eckernförde bietet. Eingesetzt werden moderne, leise Akzüge, eine umweltfreundliche Alternative im regionalen Bahnverkehr.

**INNOVATIV UND BARRIEREFREI**  
Auch der neue Bahnhof selbst setzt Maßstäbe: Er ist barrierefrei, mit Mittelbahnsteig, Blindenleitsystem, dynamischer Fahrgastinformation und Wetterschutz ausgestattet. Gebaut wurde er in besonders kurzer Zeit, mithilfe innovativer Fertig-

betonmodule, die vor Ort zusammengesetzt wurden. So kann der Bahnsteig künftig bei Bedarf unkompliziert erweitert werden. Schönkirchen ist nach Kiel Schulen am Langsee, Kiel-Ellerbek und Kiel-Oppendorf der vierte neue Haltepunkt auf dem Weg zum Schönberger Strand. Insgesamt entstehen auf der Strecke bis 2027 sechs Bahnhöfe und Haltepunkte. Bereits in den nächsten zwei Jahren sollen die Stationen in Probsteierhagen, Passade und Schönberg folgen.

**SCHNELL UND KOMFORTABEL**  
Die Bauarbeiten werden von der AKN Eisenbahn GmbH im Auftrag des Landes Schleswig-Holstein umgesetzt. Insgesamt werden rund 17 Kilometer Strecke modernisiert, inklusive 22 Bahnübergängen mit neuer Sicherungstechnik und mehreren Linienverbesserungen. Für Schönkirchens stellvertretenden Bürgermeister Stefan Lansberg ist die neue Verbindung ein echter Gewinn: „Mit der Eröffnung unseres neuen Bahnhofes sind

wir endlich wieder direkt per Bahn an Kiel angeschlossen – und bald auch an den Schönberger Strand. Von dieser schnellen und komfortablen Verbindung profitieren nicht nur Pendler\*innen, sondern auch Tourist\*innen und Tagesgäste.“





## EIS FREI FÜRS STADTWERKE MASTERS

Heiße Duelle auf kaltem Boden: Vom 8. bis 16. Januar wird es beim Stadtwerke MASTERS wieder sportlich und ziemlich unterhaltsam. Im Rahmen des Stadtwerke Eisfestivals treffen sich bis zu 100 Vierer-Teams zum großen Stockschießturnier am Germaniahafen. An sechs Vorrunden-Abenden vom 8. bis 13. Januar heißt es: Konzentration, Teamplay und ein gutes Händchen auf dem Eis. Immer ab 19.30 Uhr treten die Teams gegeneinander an. Wer sich durchsetzt, kämpft am 14. und 15. Januar im Halbfinale um den Einzug ins große Finale. Aber nicht nur sportlicher Ehrgeiz wird belohnt: Jeden Abend wird auch das bestkostümierte Team mit einem Preis ausgezeichnet, kreative Outfits sind also ausdrücklich erwünscht. Das Turnier findet im Großzelt am Germaniahafen statt, allerdings ungewärmt. Warme Kleidung und flache, absatzlose Schuhe sind daher ein Muss. Für das leibliche Wohl sorgt die Gastronomie vor Ort. Ein sportlich-geselliger Abend für Kolleg\*innen, Freundeskreise, Vereinsgruppen oder einfach alle, die Lust auf Bewegung, Teamspirit und eine ordentliche Portion Spaß auf dem Eis haben.

[www.kiel-sailing-city.de/stadtwerke-eisfestival](http://www.kiel-sailing-city.de/stadtwerke-eisfestival)

Foto: Kiel Marketing/Nick Hanke

## ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

Zu früh gefreut – zu dieser Erkenntnis mussten zwei Brüder kommen, die von ihrem, von der Mutter geschiedenen, Vater testamentarisch zu seinen Erben eingesetzt worden waren. Der Erblasser hatte nämlich insgesamt drei Testamente verfasst. Im ersten hatten er und seine Ehefrau deren gemeinsame Tochter als Schlusserbin eingesetzt. Zehn Jahre später verstarb die Ehefrau; der Ehemann wurde Alleinerbe. Daraufhin errichtete der Erblasser ein zweites Testament – diesmal zugunsten seiner zweiten Ehefrau. Nach der Scheidung testierte er ein drittes Mal und setzte nun die beiden Söhne aus der zweiten Ehe als alleinige Erben ein. Was geschah mit dem ersten Testament? Das Nachlassgericht wies die Brüder im Rahmen ihres Erbscheinsantrags auf die bindende Wirkung des ursprünglichen Ehegattentestaments hin. Diese Bindungswirkung hätte nur durch eine fristgerechte Anfechtung – binnen eines Jahres nach der zweiten Ehe-

schließung oder spätestens nach der Geburt der Söhne – aufgehoben werden können. Da diese Frist versäumt wurde, blieb die Anfechtung wirkungslos. Die Brüder wurden auf ihren Pflichtteil verwiesen, die Tochter erhält das Erbe. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Artikels war der Beschluss des Nachlassgerichts noch nicht rechtskräftig.

**Angelika Adelmann-Beckschewe**  
**Rechtsanwältin & Mediatorin**  
**Fachanwältin für Erbrecht**  
**Fachanwältin für Familienrecht**  
**Fachanwältin für Verkehrsrecht**  
**Stromeyerallee 11, Kiel**  
**Tel.: 0431/398 69 79**  
**ad@kanzlei-adelmann.de**



**Bestehen Fragen?**  
Angelika Adelmann-Beckschewe  
berät gerne zu diesem und  
weiteren Themen rund ums Erbrecht

Foto: A. Adelmann-Beckschewe

## IN GAZA SIND MEDIENSCHAFFENDE AKTUELL SO GEFÄHRDET WIE NIRGENDWO SONST

### HELPEN SIE MEDIENSCHAFFENDEN IN NAHOST

Reporter ohne Grenzen beklagt dutzende getötete Journalistinnen und Journalisten in Gaza. Wer vor Ort berichtet, geht extreme Risiken ein.

Helfen Sie, Reporterinnen und Reporter zu schützen - spenden Sie jetzt!

[www.reporter-ohne-grenzen.de/hilfe-fuer-gaza](http://www.reporter-ohne-grenzen.de/hilfe-fuer-gaza)

Spendenkonto Reporter ohne Grenzen e. V. | IBAN DE26 1009 0000 5667 7770 80 | BIC BEVODEBB

**RSF** REPORTER  
OHNE GRENZEN

© picture alliance / AA | Mustafa Hassona



# ZURÜCK IM RAMPENLICHT

NEUSTART FÜR DAS KONZERTHAUS AM KIELER SCHLOSS



Vier Jahre lang wurde gehämmert, saniert und modernisiert – jetzt ist es endlich so weit: Das Konzerthaus am Schloss öffnet wieder seine Türen. Und das nicht nur mit frischem Glanz, sondern auch mit einem echten Paukenschlag im Hinblick auf das Programm.

Unter dem Dach des Theaters Kiel wird das traditionsreiche Haus künftig zur Bühne für Klassik, Jazz, Pop, Lesungen, Comedy und Familienformate – und damit zu einem neuen, alten Herzstück der Kieler Kulturlandschaft.

## KLASSIK TRIFFT KULTURVIELFALT

Den Auftakt macht am 11. Januar um 11 Uhr das 4. Philharmonische Konzert, das – passend zur Wiedereröffnung – ganz im Zeichen der Hafenstadt Kiel steht. Neben Carl Orffs „Carmina Burana“ wird auch das eigens für Kiel komponierte Werk „Sliced“ von Yixie Shen zu hören sein. Ab 14 Uhr folgt ein Tag der offenen Tür mit Führungen und Programm bis in den Abend.

Und das ist erst der Anfang: Von der Pianistin Maki Namekawa mit Keith Jarretts legendärem „Köln Concert“ über das Klavierduo Lucas und Arthur Jussen bis hin zum NDR Elbphilharmonie Orchester – das musikalische Line-up liest sich wie das Who's who der Klassikszenen.

Doch auch Pop, Weltmusik und Literatur haben ihren Platz: Samy Deluxe, das Ukulele Orchestra of Great Britain, Fado-Star Telmo Pires und die Johann-Strauß-Gala sind nur einige Highlights. Zudem

gibt es ein Wiedersehen mit dem Schleswig-Holstein Musik Festival.

## LITERATUR, KABARETT UND FAMILIENFORMATE

Auch Literaturfans dürfen sich freuen: Senta Berger und Friedrich von Thun lesen Loriot, Claudia Michelsen bringt gemeinsam mit Stefan Weinzierl Michael Endes „Momo“ als Konzertlesung auf die Bühne, Caroline Wahl stellt ihren neuen Roman vor, und Sven Stricker und Bjarne Mädel laden zur Krimilesung. Nicht zu vergessen: Bodo Wartke, der das Klavierkabarett mit viel Witz und Wortkunst bereichert, und das Familienkonzert „Peter gegen den Wolf“, das auf charmante Weise an das musikalische Märchen „Peter und der Wolf“ anknüpft.

## EIN HAUS FÜR ALLE KIELER\*INNEN

Kiels Bürgermeisterin und Kulturdezernentin Renate Treutel ist begeistert: „Wir hatten zwar gute Interimslösungen,

aber diesem Neuanfang im sanierten Konzertsaal wohnt wirklich ein Zauber inne. Wir sind schon alle ganz aufgeregt. Mit dem neu eröffneten Konzerthaus wird ein Ort entstehen, an dem das Kulturleben unserer Stadt wieder pulsieren wird. Hier wird nicht nur die Heimspielstätte unseres Philharmonischen Orchesters sein, sondern vielmehr ein Ort für alle Kieler\*innen – auf und vor der Bühne. Mein herzlicher Dank geht an das Team um Tobias Scharfenberger, dem es gelungen ist, so zügig ganz abwechslungsreiche Veranstaltungen nach Kiel zu holen.“

## BEGEHRTER SPIELORT MIT VISION

Bereits jetzt zeigen Veranstalter\*innen und Künstler\*innen starkes Interesse an dem neuen Spielort. Buchungsanfragen für 2027 und darüber hinaus laufen bereits, obwohl viele Termine für 2026 aufgrund der unklaren Eröffnungslage bisher nicht besetzt werden konnten.

Konzerthausdirektor Tobias Scharfenberger hat dennoch vorgesorgt: „Mit neuer Bühnentechnik und exzellenter Akustik setzt das Konzerthaus am Schloss ein starkes Zeichen für Kiel und ganz Schleswig-Holstein: ein offenes Kulturzentrum für alle Generationen, das eine entscheidende Lücke im Angebot erstklassiger Spielstätten schließt – und zugleich ein Versprechen einlösen soll: ein Ort für Austausch, Inspiration und die lebendige Freude an Kultur in all ihrer Vielfalt zu werden.“

Auch Renate Treutel blickt optimistisch in die Zukunft: „Es wird Veranstaltungen verschiedenster Kulturschaffender aus Kiel geben sowie Konzerte von dem Philharmonischen Orchester und Auftritte national wie international bekannter Künstler\*innen. Wir können uns darauf freuen, das Konzerthaus als musikalisches und kulturelles Wohnzimmer Kiels mit seinem vielfältigen Angebot zu genießen. Toi, toi, toi für den Neustart!“ Mehr unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)



Caroline Wahl stellt am 25. Januar ihren neuen Roman vor



Am 29. Januar singt sich Telmo Pires in unsere Herzen, am 16. Januar spielen Felix Klieser & das Zemlinsky Quartett





# JUNG, LÄSSIG, HIP

Der Kehden-Küter-Kiez ist der Treffpunkt für alle,  
die's cool mögen

Wer durch den Kehden-Küter-Kiez schlendert, merkt schnell: Hier geht's nicht um Masse, sondern um Klasse. Kleine, liebevoll geführte Läden reihen sich aneinander, jedes Geschäft mit ganz eigenem Stil und Herzblut. Statt großer Ketten findest du hier nachhaltige Mode, individuelle Accessoires und ausgewählte Produkte von lokalen Labels – perfekt für alle, die beim Einkaufen auf Qualität, Regionalität und ein gutes Gefühl setzen.

Zwischendurch laden gemütliche Cafés mit kreativem Flair zum Verweilen ein – ob auf einen der besten Kaffees der Stadt oder zum Leute beobachten auf dem Gehweg. Die Stimmung im Kiez? Entspannt, urban und ein bisschen wie Urlaub in der eigenen Stadt.



## SALON M - DAS IST FRISÖR

Tradition trifft auf moderne Schnittkunst: Frisör Norbert Maschmann ist mit seinem Salon M in die Kehdenstraße 3 gezogen – nur einmal um die Ecke vom bisherigen Standort in der Küterstraße. Geblieben ist die Leidenschaft für perfektes Haar und persönliche Beratung.

Ob trendiger Haarschnitt, Typveränderung, Farbe oder Umformung, hier sitzt jeder Griff. Norbert Maschmann erkennt

auf einen Blick, was das Haar braucht, damit es fällt, wie gewünscht. Damen- wie Herrenfrisuren, jugendliche Styles und präzise Techniken gehören zum Alltag im Altstadt-Salon. Neu: Studierende erhalten 15 Prozent Sofortrabatt – einfach Studierendenausweis vorzeigen!

Wer Lust auf frischen Look und ehrliches Handwerk hat, ist hier richtig. Einfach rein-schauen und beraten lassen, ganz unverbindlich.

**Salon M, Kehdenstraße 3, Kiel,  
Tel.: 0431/946 78,  
www.salon-m-kiel.de**



Foto: Salon M

## KAFFEE MIT CHARAKTER

Die Impuls Kaffeemanufaktur ist ein echtes Highlight für alle, die Kaffee lieben und ihn wirklich schmecken wollen. Hier wird seit Jahren preisgekrönt geröstet: mehrfach Gold bei der Deutschen Röstergilde, kompromisslos in Qualität und Herkunft. Im modernen Café trifft handwerkliche

Röstkunst auf Großstadt-flair. Ob Cappuccino, Espresso oder Handfilter – jede Bohne erzählt ihre eigene Geschichte. Dazu gibt's liebevoll gebackene Kuchen, Zimtschnecken und frisch belegte Brötchen, ideal für eine kleine Auszeit.

**Küterstraße 7-9, Kiel,  
impuls-kaffeemanufaktur.de**



**TIPP:** In der hauseigenen Kaffeeschule werden regelmäßig Kurse für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene angeboten.

  
**saltwater**  
SURF VANLIFE ADVENTURE



GOT  
BAG.

authorized dealer  
**patagonia**



Jetzt auch in Kiel – in der Kehdenstraße am Alten Markt.

[www.saltwater-shop.com](http://www.saltwater-shop.com)



In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen. Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft". Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:  
[www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/)



## DIESE LÄDEN FINDEST DU IN DER KEHDENSTRASSE

### **Saltwater Shop Kiel**

Boutique für  
Surf- und Streetwear

### **Support Store**

Skateshop mit  
Boards & Zubehör

### **Backparadies Leefen**

Beliebte Bäckerei und Café

### **Förstenberg Elfin**

### **Dessousverkauf**

Dessous- und Lingerie-Store

### **Warhammer**

Hobby- und Spieleladen  
(Miniaturen &  
Warhammer-Produkte)

Happy  
Shopping!

## DIESE LÄDEN FINDEST DU IN DER KÜTERSTRASSE

### **impuls Kaffeemanufaktur Kiel**

Café mit fein geröstetem Kaffee

### **Vintage Fashion DE**

Vintage-Mode & Second-Hand

### **RotKreuzMarkt Rund und Lütt**

Second-Hand-Store des DRK

### **Hollywood Nails Kiel**

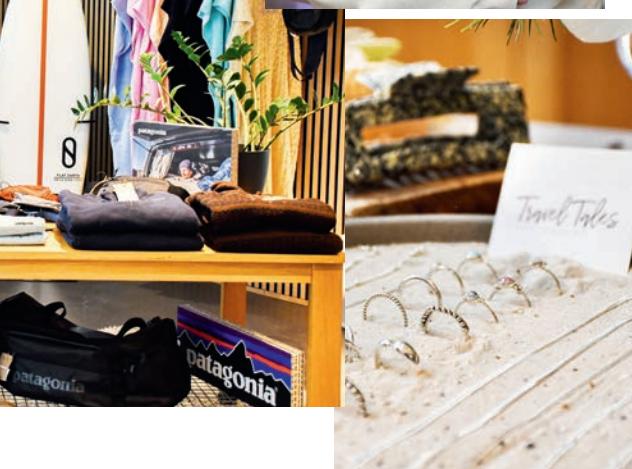
Kosmetik- & Beauty-Shop

### **Unikat**

Geschenk- und Mitbringsel-Laden

### **Kingdom Tattoo Kiel City**

Tattoo- & Piercing-Studio



EINEN BESUCH WERT:

## KIEZPERLE „SALTWATER“ IN DER KEHDENSTRASSE

Kennst du diese Läden, in die du hineingehst und schon direkt weißt: Ohne neues Lieblingsteil gehst du hier nicht raus? Willkommen bei Saltwater in der Kehdenstraße!

Seit November 2024 ist der gemütliche Kiez in der Kehdenstraße um eine Ladenperle reicher: Saltwater ist der Geheimtipp für alle, die auf der Suche nach handverlesenen Essentials, nachhaltiger Kleidung und kleinen, feinen Geschenken sind. Heißt konkret: Marken wie Patagonia oder Oxbow für robuste Lieblingsstücke, Got Bag für Taschen aus recyceltem Ozeanplastik – plus eine wunderbare Auswahl an Accessoires, farbenfrohen Deko-Pieces und Lifestyle-Artikeln. Das Ganze in familiärer Atmosphäre mit persönlicher Beratung.

### GESCHENKE, DIE LAUNE MACHEN

Wer auf der Suche nach Fundstücken ist, die man wirklich gern verschenkt (oder einfach selbst behält), hat hier die Qual der Wahl: ausgefallene Kerzen in Sardinenbüchsen-Optik, feine Pins, schöne Tassen für Camping-Fans, bunte Haarspangen, besondere Socken und – Bestseller! – Schmuck der Marke Travel Tales. Ebenfalls ein perfektes Geschenk, das immer passt: der Saltwater Kaffee oder das spritzige Saltwater Radler. Für Unentschlossene gibt's Gutscheine, die garantiert immer passen. Worauf wartest du noch? Vorbeikommen, stöbern, fündig werden! Geöffnet ist montags bis samstags von 11 bis 18 Uhr. Mehr: saltwater-shop.com

DIE

MELODIEN EINES LEBENS

# UDO JÜRGENS

TRIBUTE  
SHOW

LIVE MIT PETER C. FRANK & BAND

... AM LEGENDÄREN  
GLASFÜGEL

SCHIMM

KIEL • WUNDERINO ARENA

04.01.26 SONNTAG  
20:00 Uhr

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und [eventim](#)+



# ARBEIT & AUSBILDUNG

Ob Sprache lernen, Abschluss nachholen oder gründen – in Kiel  
gibt's viele Wege, um Neues zu starten und durchzustarten.



NEUE SPRACHE, NEUES JAHR

# NEUE MÖGLICHKEITEN

Das neue Jahr steckt voller Chancen – warum also nicht 2026 zur persönlichen Entdeckungsreise machen? Ein Sprachkurs bei inlingua Kiel ist der perfekte Einstieg in neue Kulturen, Länder und Denkweisen.

## DER SCHLÜSSEL ZUR WELT

Sprachen verbinden Menschen – und öffnen Türen, oft schneller und nachhaltiger als gedacht. Wer eine neue Sprache lernt, erweitert seinen Blick auf andere Kulturen, Denkweisen und Lebenswelten. Ob zur Vorbereitung auf den nächsten Urlaub, für ein geplantes Auslandsprojekt, einen beruflichen Neustart oder einfach zur Auffrischung vorhandener Kenntnisse: Ein Sprachkurs ist ein sinnvolles, zeitgemäßes und vielseitiges Geschenk – an andere oder ganz bewusst an sich selbst. Gerade zum Jahresbeginn ist es eine schöne Gelegenheit, persönliche Ziele neu zu setzen und mit frischer Motivation anzugehen.

## FLEXIBLES LERNEN FÜR JEDEN BEDARF

Bei inlingua Kiel ist der Unterricht individuell anpassbar – vom Einzel- bis

Gruppenunterricht, online oder vor Ort am Alten Markt. Die Kurse richten sich an Anfängerinnen ebenso wie an Fortgeschrittene und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Erfahrene Sprachtrainerinnen begleiten den Lernprozess mit hochwertigen Materialien, interaktiven Methoden und echtem Praxisbezug. So wird aus einem guten Vorsatz ein echter Fortschritt – ganz gleich, ob man Englisch, Spanisch oder eine andere Sprache lernen möchte. Und wer beruflich oder privat ein konkretes Ziel verfolgt, findet hier maßgeschneiderte Unterstützung auf dem

Weg dorthin.

Mehr Infos und Gutscheine gibt es direkt bei inlingua Kiel oder online unter [www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de).



EIN TREFFPUNKT FÜR ALLE

# SCHULE NEU GEDACHT

Digitalisierung und Fachkräftemangel: Lehrkräfte stehen heute vor großen Aufgaben. Genau deshalb braucht es Orte, an denen neue Perspektiven entstehen.

EINER DIESER ORTE IST DER BILDUNGSRAUM KIEL – EIN NETZWERK VON LEHRKRÄFTEN FÜR LEHRKRÄFTE, DAS SCHULE NICHT NUR DISKUTIERT, SONDERN AKTIV MITGESTALTET.

Was als Initiative engagierter Pädagog\*innen begann, hat sich inzwischen zu einer festen Größe in Kiel und Umgebung entwickelt. Getragen wird der Bildungsraum vom gemeinnützigen Verein opencampus.sh und dem Projekt SEED – Social Entrepreneurship Education. Der Ansatz ist dabei bewusst praxisnah: Hier geht es nicht um trockene Theorie, sondern um konkrete Erfahrungen, um Ideen, die im Schulalltag funktionieren – und um Menschen, die Lust haben, Schule gemeinsam weiterzudenken.

## PRAXIS STATT POWERPOINT

Im Bildungsraum teilen Lehrkräfte ihre Erfahrungen, lernen voneinander und knüpfen Kontakte über Schulgrenzen hinaus. Gleichzeitig treffen sie auf außerschulische Bildungsakteur\*innen, Start-ups und Projektverantwortliche, die neue Impulse mitbringen.

„Ich habe immer wieder erlebt, wie groß der Wunsch nach Vernetzung ist“, sagt Joanna Haag, Projektleiterin von SEED und Impulsgeberin des Bildungsraums. „Viele Lehrkräfte möchten sich mit Kolleg\*innen anderer Schulen austauschen und ge-

meinsam Schule verändern. Daraus ist der Bildungsraum entstanden.“

## EIN ABEND, DER EHER AN BAR ALS AN FORTBILDUNG ERINNERT

Statt klassischer Tagungsräume trifft sich der Bildungsraum jeden zweiten Freitag im Monat um 19 Uhr im Coworking-Café Cob in der Kieler Legienstraße. Die Atmosphäre ist bewusst locker: Getränke, Gespräche, gute Stimmung. Auf dem Programm stehen drei Impulse à 20 Minuten – danach bleibt Zeit für Austausch und Vernetzung. Genau diese Mischung macht den Reiz aus. Besonders spannend: Nicht nur Bildungs-Start-ups stellen hier ihre Ideen vor, sondern auch außerschulische Projekte. Lehrkräfte treten dabei als Expert\*innen auf – und gestalten aktiv mit, wie Bildung weiterentwickelt werden kann.

## NETZWERK MIT WIRKUNG

„Für viele Kolleg\*innen ist der Bildungsraum inzwischen ein fester Termin“, sagt Sönke Knehans, Mitgründer und selbst



Lehrkraft. „Die Treffen bieten Inspiration, Austausch und das gute Gefühl, nicht allein zu sein.“ Genau hier liegt die Stärke des Bildungsraums: Lehrkräfte unterschiedlicher Schulen, Fächer und Schulformen kommen zusammen – ergänzt durch Perspektiven aus Wissenschaft, Wirtschaft und Kultur.

## OFFEN FÜR ALLE, DIE MITGESTALTEN WOLLEN

Der Bildungsraum Kiel wächst stetig weiter – und bleibt bewusst offen. Interessierte Lehrkräfte können jederzeit dazukommen, ebenso außerschulische Partner\*innen, die Impulse setzen oder Kontakte knüpfen möchten.

Eines steht fest: Der Bildungsraum ist ein Ort, an dem Lehrkräfte gemeinsam Zukunft gestalten – Schritt für Schritt und mit viel Engagement.

Weitere Infos & Termine:  
[bildungstraum.sh](http://bildungstraum.sh)

JETZT FÜRS NACHHOLEN VON ESA UND MSA ANMELDEN

# NEUSTART MIT ABSCHLUSS

Ob neue Chancen im Job, berufliche Neuorientierung oder einfach der eigene Ehrgeiz: Wer den Schulabschluss nachholen will, hat im Frühjahr 2026 die nächste Möglichkeit dazu – jetzt ist der richtige Moment zur Anmeldung.

## ZWEITE CHANCE FÜR DEN SCHULABSCHLUSS

Ein Schulabschluss ist kein Muss im Lebenslauf – aber oft ein Türöffner. Wer den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ESA) oder den Mittleren Schulabschluss (MSA) nachholen möchte, bekommt im kommenden Frühjahr 2026 die nächste Gelegenheit dazu. Die Prüfungen richten sich an Menschen, die ihre Schulpflicht im allgemeinbildenden und berufsbildenden Bereich bereits erfüllt haben – ganz gleich, ob sie noch zur Schule gehen oder schon mitten im Berufsleben stehen.

## ANMELDUNG LÄUFT BIS ENDE JANUAR

Anmeldungen für die Externenprüfungen sind ab sofort möglich – für alle mit Hauptwohnsitz in Kiel oder im Kreis Plön. Für den ESA ist die Leif-Eriksson-Schule zuständig, für den MSA die Max-Tau-Schule. Die jeweiligen Anmeldetermine liegen im Dezember und Januar, eine telefonische Terminvereinbarung ist erforderlich. Auch danach ist eine Anmeldung noch bis spätestens 31. Januar 2026 möglich.

## DIE ANMELDEFORMULARTE GIBT'S ONLINE:

[\(ESA\)](http://www.leg-kiel.de)  
[\(MSA\)](http://www.max-tau-kiel.de)

## SO LÄUFT DIE ANMELDUNG AB

Für den ESA findet der Anmeldetag am 26.1. statt.

Termine gibt's telefonisch unter 0431/537 70 02 oder mobil unter 0151/68 95 34 83 – alternativ per Mail an [monique.neumann@leg-kiel.org](mailto:monique.neumann@leg-kiel.org)

Für den MSA sind Anmeldetermine am 20.1. und 22.1. vorgesehen.

Kontakt über 0431/260 95 70, mobil 0151/68 95 34 84 oder per Mail an [stefanie.meier@mts-kiel.de](mailto:stefanie.meier@mts-kiel.de)

## Alle Infos auf einen Blick

Weitere Details zu Zulassungsvoraussetzungen, Fristen und Unterlagen bietet die zentrale Infoseite des Landes Schleswig-Holstein unter: [za.schleswig-holstein.de](http://za.schleswig-holstein.de)

Jetzt ist der Moment für einen neuen Weg – mit Abschluss in der Tasche.



Foto: Adobe Stock

## Herzlich Willkommen bei inlingua Kiel

Die neuen Sprachkurse starten jetzt!



## JETZT FÜR SPRACHKURSE ANMELDEN!



### Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

Alle Kurse mit Einstufung, muttersprachlichen Trainern und Fokus auf das Sprechen



**inlingua**

Sprachen sind inlingua.

Alter Markt 7, Kiel

Tel. 0431-98 13 80

[www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de)



## GRÜNDUNGSCUP KIELREGION 2025:

# DIE GEWINNER\*INNEN

Mit 61 Bewerbungen war der diesjährige GründungsCup der KielRegion ein voller Erfolg und zeigt einmal mehr, wie viel Gründungspotenzial in der Region steckt.

Die Geschäftsideen der Finalist\*innen reichten von nachhaltigen Materialinnovationen über digitale Lösungen für den Einzelhandel bis hin zu KI-gestützten Plattformen für Bildung. Die fünf Gewinner\*innen erhielten im Dezember, im feierlichen Rahmen im Finanzzentrum der Förde Sparkasse, Preise im Gesamtwert von rund 14.500 Euro.

Staatssekretärin im Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus, Julia Carstens, würdigte den Mut und die Ideenvielfalt der Gründenden in der Region: „Die hohe Beteiligung zeigt, wie attraktiv die KielRegion für Gründerinnen und Gründer ist. Die vorgestellten Ideen beweisen, dass die Region ein Motor für Innovation und zukunftsorientierte Lösungen ist. Wir sind stolz auf die Kreativität und den Mut, den die Start-Ups hier vor Ort zeigen.“

### INNOVATIONSKRAFT

„Die Qualität und Vielfalt der Geschäftsideen beeindrucken uns jedes Jahr aufs Neue. Die Gründer\*innen der KielRegion zeigen, wie viel Innovationskraft und unternehmerischer Mut in unserer Region steckt“, so Tim Hesse, Bereichsleiter für Unternehmenskunden und Private Banking und Spezialisten von der Förde Sparkasse. Die 61 Bewerber\*innen hatten sich bis Ende September mit ihrer Gründung oder Geschäftsidee beworben. Im November pitchten zwölf Finalist\*innen vor der Jury, bestehend aus den Partner\*innen und Sponsor\*innen.

Bei der Preisverleihung wurden insgesamt fünf Finalist\*innen ausgezeichnet. Darunter waren die Plätze 1 bis 3 des GründungsCups sowie jeweils ein Sonderpreis für eine besonders nachhaltige und innovative Geschäftsidee. Ein weiteres Highlight war die Präsentation des neuen Gründungs-

portals der KielRegion. Das Portal bietet Gründer\*innen eine zentrale Plattform mit allen relevanten Informationen für eine erfolgreiche Gründung, gebündelt an einem Ort unter <https://gruendung.kielregion.de>.

Die Preis-träger\*innen:

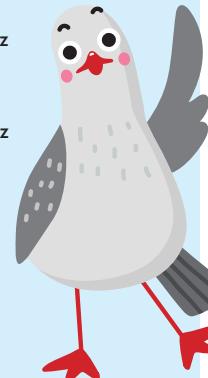
**GründungsCup 1. Platz**  
Preisgeld 5.000 Euro  
formorgen

**GründungsCup 2. Platz**  
Preisgeld 2.000 Euro  
retailflow

**GründungsCup 3. Platz**  
Preisgeld 1.000 Euro  
Curly.do

**Next Gen Digital**  
Preisgeld: 4.000 Euro

**NachhaltigkeitsCup**  
Preisgeld: 2.500 Euro



# DAS Airfryer Magazin

Schneller, knuspriger, stressfreier – jeden Tag ein Wow!

**32 Seiten Extra Heft GRATIS**

93 neue crispy Rezeptideen

ZauberTopf EXTRA Ausgabe 1/26 WINTER

**AIR FRYER Club**

Das Beste aus der Heißluftfritteuse

**ICONIC DER TEST**  
Cosori ändert alles:  
Gesünder, stylischer & smarter als je zuvor

**7 Tiefkühler-Tricks**  
Gerichte auftauen,  
erhitzen & genießen

**16 süße Ideen**  
Softe Zimtschnecken,  
Marmorkuchen & mehr

**Schuelle SOULFOOD**  
Schlemmerzeit! Wärmt dich mit One Pots:  
mit Pasta, Hähnchen, Lachs und Gnocchi  
So genial: Reinigungsaufwand minimiert

**30 Express-Rezepte**

- ✓ FAVORITEN Backfisch, Kroketten & Camembert
- ✓ VEGGIE-HITS Knuspriges Gemüse
- ✓ KROSSE SNACKS Die willst du immer wieder!
- ✓ ZUBEHÖR Das spart dir Zeit

Mit MEHR ENERGIE fit durch den Winter

**20 High Protein Rezepte**

**AIR FRYER Club**

Das Jahres-Kombi-Abo

4 Ausgaben + E-Paper  
INKLUSIVE PRÄMIE\*

33,90 €

Jetzt bestellen unter:

[www.airfryer.club/abokiel](http://www.airfryer.club/abokiel)

Bestellnummer: AIRONE24E



Jetzt scannen & losfryen!

\*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands. Prämien nur solange der Vorrat reicht.  
Originalprodukt kann von Abbildung abweichen. Änderungen vorbehalten. Fotos: Archiv

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Entdecke, wie du mit kleinen Dingen große  
Gemütlichkeit in dein Zuhause bringst.



# ZURÜCK ZUR NATUR – MIT STIL

Wenn draußen die Welt tobt, sehnen wir uns drinnen nach Ruhe. Kein Wunder also, dass Naturtöne in der Raumgestaltung auch 2026 ganz oben auf der Trendliste stehen.

Vor allem warme Braun- und Beigetöne wie „Macchiato“ bringen ein Gefühl von Geborgenheit, ohne dabei schwer zu wirken. Die neue Trendfarbe erinnert farblich an cremigen Milchkaffee – dezent, edel und vielseitig kombinierbar. Ob im Scandi-Style, im modernen Loft oder im klassischen Altbau: Der Ton fügt sich harmonisch in verschiedenste Einrichtungskonzepte ein. Besonders schön wirkt er an der Wand – großflächig oder als Akzent hinter dem Sofa oder der Leseecke.

**WÄRME TRIFFT WANDELBARKEIT**  
Interior-Designerin Eva Brenner erklärt, warum Braun die neue Lieblingsfarbe ist: „Sie wirkt natürlich, beruhigend und zeit-

los.“ In Kombination mit Materialien wie Holz, Leinen oder Keramik entfaltet sich die ganze Wirkung: ein Wohngefühl wie eine warme Umarmung. Möbel in Off-White schaffen

Leichtigkeit, kräftige Farben wie Dunkelblau oder Beerentöne setzen spannende Kontraste. Der Ton macht sich sowohl in kleinen Räumen – wo er mit Tageslicht besonders freundlich erscheint – als auch in großzügigen Wohnbereichen gut. Dort verleiht er Tiefe und Struktur. Wer also auf



der Suche nach einem unkomplizierten, eleganten Farbkonzept ist, das nicht nur modern, sondern auch wohltuend ist, liegt mit „Macchiato“ goldrichtig.

Weitere Inspirationen gibt's online unter: [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com)

Foto: Adobe Stock

Foto: HMC Möbel Company



## DEIN SOFA, DEIN STIL

Individuell planbar, herrlich gemütlich: Das Modell „Havanna“ bietet dir grenzenlose Kombinationsmöglichkeiten, ob als Einzelsofa oder großzügige Eckgruppe. Zwei wählbare Sitztiefen (64 oder 84 Zentimeter) lassen sich sogar in einem Sofa kombinieren.

Dazu gibt's eine große Auswahl an Stoffen und Ledern – neu dabei: pflegeleichte Stoffe mit Fleckenschutz. Zwei Polsterungen und zwei Armlehnenformen runden das Angebot ab. So wird dein Sofa zum echten Lieblingsplatz. Eckgruppe in Stoff ab 2.498 Euro (ohne Funktion und Dekokissen), erhältlich bei **HMC Möbel Company** in Schwentinental.

## Lieblingsstücke, die bleiben

**brühl**



Modell "Moule" Verwandlungssofa  
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.



**brühl**

Schlafsofa „Quint“  
Bestseller ab € 1.798,-  
versch. Farben am Lager  
- sofort lieferbar !

"Ostseepark Schwentinental"  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

**Ihr Jahr 2026**

Wo stehen Ihre Chancen bestens, wo sollten Sie sich zurückhalten?

Jahreshoroskop ca. 25 Seiten, € 65.-

Telefonberatung 1 Std. € 120.-

weitere Angebote auf [www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)

**Astrologe & Coach  
Martin A. Banger**

04334 181000  
[banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)

Jahresplanung • Partnerschaft  
OP-Termine  
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



## FRISCHE LUFT STATT FEUCHTE WÄNDE

Warum richtiges Lüften im Winter so wichtig ist

Gerade im Winter wird das Lüften oft vernachlässigt – aus Sorge, zu viel Wärme zu verlieren. Doch wer Fenster geschlossenhält, riskiert mehr als nur stickige Luft: Feuchtigkeit sammelt sich, Kondenswasser bildet sich an kalten Flächen, und auf Dauer kann sogar Schimmel entstehen.

### WOHER KOMMT DIE FEUCHTIGKEIT?

Schon durch Atmen, Kochen oder Duschen entstehen in einem Vier-Personen-Haus-halt täglich bis zu zwölf Liter Wasserdampf. Wird dieser nicht abgeführt, schlägt sich die Feuchtigkeit an kühlen Oberflächen nieder – besonders an Fenstern oder schlecht gedämmten Dachflächen. Gerade Dachfenster sind durch Schnee und Eis außen und warme Raumluft innen besonders anfällig für Kondenswasser.

### SO GEHT'S RICHTIG: STOSS-LÜFTEN STATT KIPPLÜFTEN

Fachleute raten: Mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten Stoßlüften, idealerweise mit Durchzug und ausgeschalteter Heizung.

Besonders nach dem Duschen, Kochen oder morgens im Schlafzimmer ist das wichtig. Kipplüften über längere Zeit ist dagegen wenig effektiv und sorgt für unnötige Wärmeverluste.

### DACHFENSTER IM BLICK BEHALTEN

Kondenswasser am Dachfenster ist kein Mangel, sondern ein Warnsignal. Regelmäßiges Lüften schützt vor Schimmel und Feuchteschäden. Smarte Lüftungssysteme können hier sinnvoll sein, vor allem bei gedämmten oder neu ausgebauten Dachgeschossen. Bei älteren Fenstern lohnt sich eine Wartung oder ein Austausch.

### ENERGIE SPAREN UND TROTZDEM RICHTIG LÜFTEN

Auch bei hohen Energiekosten gilt: Richtiges Lüften spart langfristig Geld, denn Feuchteschäden und Schimmel verursachen auf Dauer deutlich höhere Sanierungskosten. Eine gesunde Raumluft schützt die Bausubstanz und dein Wohlbefinden.

**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE

Seit über 80 Jahren

[www.fahrenkrug-kamine.de](http://www.fahrenkrug-kamine.de)

- Heizkamine
- Kachelöfen
- Speicheröfen
- Stilkamine
- Ersatzteile
- Zubehör
- Wartung
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

Eichenbergkamp 14-16  
24149 Kiel  
Telefon 0431/20 15 15

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65

# SO ENTSpannt KANN KÜCHEN- KAUF SEIN

Jetzt Jahresstart-Vorteile  
bei Küchen Janz sichern

Du träumst von einer neuen Küche und wünschst echte Beratung auf Augenhöhe? Dann schau im Januar bei Küchen Janz vorbei. Hier bekommst du marken neutrale Küchenplanung, die sich ganz nach dir, deinem Budget, deinen Wünschen und deinem Alltag richtet.

Ob Altbau, Dachschrägen oder ein Grundriss mit Ecken und Kanten – bei Küchen Janz wird jede Küche individuell geplant. Du kannst sie schon vor dem Kauf in 3D oder per Virtual Reality begehen. So bekommst du ein echtes Raumgefühl, noch bevor der erste Schrank montiert ist.

## RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Das Rundum-sorglos-Paket beinhaltet nicht nur die kreative Planung, sondern auch das Laser-Aufmaß durch eigene Techniker, einen zuverlässigen Aufbau durch eigene Monteure sowie die Mitnahme aller Verpackungen. Einfach zurücklehnen – Küchen Janz kümmert sich.

Ab Januar lohnt sich der Küchenkauf besonders: Dank der Jahresstart-Spar-Aktion warten exklusive Zugaben und starke Herstellerkonditionen auf dich. Zum Beispiel kannst du bei einem Küchenwert ab 7.500 Euro bis zu 1.500 Euro sparen.

Mehr unter [www.kuechen-janz.de](http://www.kuechen-janz.de)



## HENNING BAUM FÜR INTERLIVING



SIEMENS Siemens Kühl-/Gefrierkombi KI86VSE0 (EEK E)<sup>2</sup>

INDIVIDUELL PLANBAR

5 Jahre\*  
Hersteller  
Garantie



Jahresstart  
SPAR-AKTION

EXKLUSIVE  
PRÄMIEN  
SICHERN<sup>1)</sup>



1.500 €  
geschenkt!



Sonder-Konditionen  
der Küchen-Hersteller:  
Ab 7.500 € Küchen-Einkaufswert  
erhalten Sie 1.500 € geschenkt!<sup>1)</sup>

12.999,-

VOLLSERVICE-PRICE

Inklusive Lieferung & Montage

5 Jahre  
GARANTIE  
auf Einbaugeräte

SIEMENS  
Miele AEG  
Constructa

5 Jahre  
GARANTIE  
des Herstellers

10 Jahre  
GARANTIE  
des Herstellers

culinex

Interliving Küche für dich gemacht

Küche aus dem Programm 3110,

Front-Kombi aus Sahara und Natureiche edelmatt Nachbildung, grifflos, Arbeitsplatte weiß. Best. aus großer Insel und Hochschrankzeile mit offenen Regalfächern. Ausgestattet mit Siemens-Elektrogeräten, inkl. Induktionsfeld mit Dunstabzug. Mit Einbauspüle und Armatur. Maße ca. 300 + 303 cm. Ohne Deko.

5 Jahre Garantie<sup>3)</sup> auf E-Geräte inklusive:

Siemens Induktionskochfeld mit Dunstabzug ED811BS16E

Siemens Backofen HBO13FBB1 (EEK A+)<sup>1)</sup>

Siemens Kühl-/Gefrierkombi KI86VSE0 (EEK E)<sup>2</sup>

Möbel Janz GmbH  
Schönberger Landstr. 59-61  
24232 Schönkirchen  
Telefon (04348) 9170-0  
Folgen Sie uns:

Folgen Sie uns:

Für ein gutes  
Bauchgefühl  
[www.kuechen-janz.de](http://www.kuechen-janz.de)



AUSGEZEICHNET  
von unseren Kunden!

Zum 8. Mal in Folge  
mit Bestnote bewertet!

Mehr Infos auf:  
[moebel-janz.de/service-inspektor](http://moebel-janz.de/service-inspektor)



KÜCHE  
JANZ

# 2026 WIRD WEGWEISEND FÜR DAS WOHNEN

Das neue Jahr dürfte wohnungspolitisch erneut herausfordernd werden. Gerade jetzt erscheint es wichtiger denn je, dass die Interessen der privaten Eigentümer eine starke Stimme haben. Haus & Grund Kiel setzt sich dafür mit Nachdruck ein: in der Kommunalpolitik, im Landesverband und bundesweit.

Private Immobilieneigentümer stehen weiterhin im Fokus politischer Debatten, sei es bei Fragen zur energetischen Sanierung, beim Umgang mit steigenden bürokratischen Auflagen oder in der Diskussion um faire Rahmenbedingungen für Vermieter. Damit Sie in diesem dynamischen Umfeld stets gut informiert sind, haben wir auch für 2026 ein breites Angebot zusammengestellt. Wir freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Für Kieler Haus & Grund-Mitglieder ist der Eintritt frei. Nicht-Mitglieder zahlen 5 EUR. Die Informationsveranstaltungen finden in den Räumen der Provinzial-Versicherung im Sophienblatt 33 in Kiel um 19 Uhr statt. Der Parkplatz kann kostenfrei genutzt werden. Einlass bei den um 19 Uhr beginnenden Veranstaltungen ab 18.30 Uhr. Die Anmeldung erfolgt unter Angabe der Mitgliedsnummer auf [www.hausundgrund.de/verein/kiel](http://www.hausundgrund.de/verein/kiel).



**Rechtsanwalt**  
**Sönke Bergemann,**  
**Geschäftsführer**  
**Haus & Grund in Kiel**

Jetzt Mitglied werden unter [www.hausundgrund.de/verein/kiel](http://www.hausundgrund.de/verein/kiel) und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.

## ALLE VERANSTALTUNGEN IM ÜBERBLICK

**Mittwoch, 11. Februar:**  
Nachbarrecht, Dipl.-Jur. Lenny Looks, Haus & Grund Kiel

**Mittwoch, 18. März:**  
Betriebskosten, Rechtsberater Frederik Stähr, Haus & Grund Kiel

**Mittwoch, 15. April:**  
Mieterhöhung, Rechtsanwältin Charlotte Pabst, Haus & Grund Kiel

**Mittwoch, 6. Mai:**  
Wärmeleitung: Heizen mit Zukunft, Timo Alznauer, Leiter Energieservice Stadtwerke Kiel

**Mittwoch, 10. Juni:**  
Verwaltung kleiner WEGs - ein Praxiseinblick, Moritz Dohrmann, Teamleiter WEG-Verwaltung Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel

**Mittwoch, 16. September:**  
Von der Suche bis zum Kauf - Schritt für Schritt zur ersten Immobilie, Immobilienfachwirte Vico v. Welck und Kai Helbrecht Haus & Grund Kiel

**Mittwoch, 14. Oktober:**  
Erbrecht, Rechtsanwalt Lasse Gerken, Haus & Grund Kiel

**Mittwoch, 11. November:**  
Aktuelles Steuerrecht - Neuerungen und Entwicklungen, Steuerberater Gerd Hoffmann

**Mittwoch, 2. Dezember:**  
Neues im Wohnungseigentumsrecht, Rechtsanwalt Peter Fredrich, Göldner & Fredrich

**Familie Hanzlik,  
Haus & Grund-Mitglied seit 2005**

## Eine starke Gemeinschaft? Dafür hab ich jemanden!

Haus & Grund Kiel vertritt die wohnungspolitischen Interessen von 10.500 Mitgliedern. Die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel verwaltet ca. 14.000 Wohn- und Gewerbeeinheiten. Dort können Kunden auch ihre Immobilie bewerten und verkaufen lassen.

Mehr Infos unter **0431-6636123**  
oder [www.hausundgrund.de/verein/kiel](http://www.hausundgrund.de/verein/kiel)



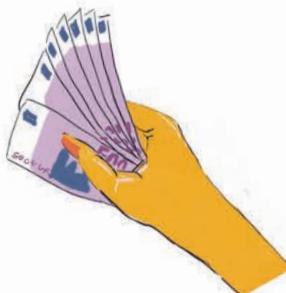
# IMMOBILIENWISSEN EINFACH ERKLÄRT

Wer einmal ein Haus oder eine Wohnung kauft oder verkauft, stolpert schnell über Fachbegriffe im Kaufvertrag. Das „Immobilienlexikon op Platt“ ist auf YouTube 24/7 abrufbar und zum Nachlesen hier:



## AUFLASSUNGSVORMERKUNG

Die rechtlich abgesicherte Reservierung beim Immobilienkauf. Nach der Beurkundung trägt das Grundbuchamt diesen Anspruch ein. Damit ist der Verkauf „reserviert“, der oder die Verkäufer\*in darf die Immobilie weder an jemand anderen verkaufen noch mit neuen Schulden belasten.



## AUFLASSUNG

Bezeichnet die eigentliche Eigentumsübertragung. Sie erfolgt, nachdem alte Kredite gelöscht bzw. neue eingetragen wurden und der Kaufpreis bezahlt ist. Danach beauftragt der Notar/die Notarin das Grundbuchamt mit der Umschreibung des Eigentums.



## BEURKUNDUNG

In Deutschland bedarf jeder Immobilienverkauf einer notariellen Beurkundung. Dabei wird der gesamte Vertrag vorgelesen und anschließend unterschrieben. Auch eine Vertretung mit Vollmacht ist möglich, sofern eine Partei nicht selbst erscheinen kann. Was macht das Verfahren so sicher? Der oder die Notar\*in haftet für die korrekte Abwicklung, also dafür, dass das Geld beim Verkauf fließt und das Eigentum im Grundbuch richtig eingetragen wird. Wichtig: Änderungen am Vertrag sind nur vor der Beurkundung möglich.



Mehr wertvolle Immobilientipps findest du auf: [www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo)  
#lieblingsmaklerkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt

## Studierende sind genau Ihre Zielgruppe?

Sie suchen die Fachkräfte von morgen oder wollen junge Menschen generell auf sich aufmerksam machen? Dann sind Sie bei FIETE genau richtig.



Dieses Magazin ist der beste Weg, um Studierende in Kiel und Umgebung zu erreichen – und natürlich zu begeistern.

Anzeigen- und  
Redaktionsschluss  
**17. März**

Erscheinungs-  
termin  
**30. März**

falkemedia Regional GmbH  
Exerzierplatz 3  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 / 200 766 50  
[info@kielerleben.de](mailto:info@kielerleben.de)

# AUF WOLKE WEISS

Pantones „Cloud Dancer“ bringt frischen Wind in deine Wohnwelt und mehr Klarheit in deinen Alltag.

**M**anchmal ist es kein lauter Farbknall, der alles verändert, sondern ein sanftes Flüstern in Weiß. Cloud Dancer, Pantone Farbe des Jahres 2026, ist genau das: zurückhaltend, elegant und doch voller Wirkung. Ein Ton, der Räume atmen lässt und dabei viel mehr ist als nur „neutral“.

## WEISS KANN MEHR

Cloud Dancer ist ein sprudelndes Weiß mit Seele, nicht kühl, nicht steril, sondern wohltuend, beruhigend und voller Leichtigkeit. Es schafft Ordnung ohne Strenge, bringt Licht ohne Kälte. Die ideale Grundlage also für ein Interior, das dich nicht überfordert, sondern einlädt: zum Entspannen, Denken, Sein.

## KLARHEIT TRIFFT KREATIVITÄT

Was macht diese Farbe so besonders? Sie schafft Raum, sowohl im Kopf als auch zuhause. Ob im Homeoffice für mehr Konzentration oder im Schlafzimmer als beruhigender Rückzugsort: Cloud Dancer wirkt wie ein stiller Filter gegen den Alltagslärm. Und: Der Ton ist vielseitig kombinierbar – mit sanften Erdtönen, modernem Schwarz oder bunten Highlights. Alles geht, nichts muss.

## EIN NEUER ANFANG GANZ IN WEISS

2026 beginnt in aller Ruhe. Cloud Dancer steht sinnbildlich für den Wunsch nach Klarheit und Neubeginn. Statt greller Trends setzt dieser Farbton auf Substanz und Wirkung im Detail. Ideal für alle, die



beim Einrichten auf Atmosphäre statt auf Effekte setzen.

## FÜR VORSICHTIGE UND MUTIGE

Du möchtest dich herantasten? Schon ein einzelnes Möbelstück, Vorhang oder Kissen in Cloud Dancer kann dein Wohngefühl verändern. Für Mutigere gilt: Warum nicht gleich eine Wand damit streichen? Der Effekt: erstaunlich schlicht und erstaunlich stark.

Vase OUREA,  
19,99 Euro, Maisons  
du Monde

Kopfteil ARCKOS,  
149 Euro, Maisons  
du Monde

Flacher Teller PERLE, 5,99 Euro,  
Maisons du Monde

Hängeleuchte KONYA,  
49,99 Euro, Maisons du  
Monde

Spiegel  
AGERO, 79,99  
Euro, Maisons  
du Monde

Esszimmer-  
stuhl CHESS,  
249 Euro,  
Maisons du  
Monde

3/4-Sitzer-Sofa LILO, 1.199 Euro,  
Maisons du Monde

Kommode  
JEANNIE, 449 Euro, Maisons du Monde

Lampe  
GALEATA,  
99,99 Euro,  
Maisons du  
Monde

Stuhl JOAN,  
Zweierset,  
99,99 Euro,  
Maisons du  
Monde

Leinwand RIVI, 129 Euro,  
Maisons du Monde





# 1.

## VARIATION

Ein herhaftes Gemüsegericht  
aus dem Ofen mit  
kernigem Linsenmix

# VIER VARIATIONEN

## LECKERES MIT LINSEN

In dieser Ausgabe widmen wir uns den vielfältigen kleinen Hülsenfrüchten und zeigen in vier Rezepten, wie schmackhaft Linsen sind.

### GEBACKENER KÜRBIS MIT LINSENFÜLLUNG

FÜR 4 PERSONEN

- 2** kleine Hokkaidokürbisse (à ca. 700 g)
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 1 Stange** Lauch in Ringen
- 2** Karotten, klein gewürfelt
- 150 g** braune Linsen
- ca. 400 ml** heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Bund** Petersilie, gehackt
- 1/2 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 60 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisse waschen, halbieren und entkernen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit 2 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern und im Ofen 20–25 Minuten garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Karotten darin andünsten. Linsen und Brühe dazugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren. Die Linsen sollten die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben.

**2** Petersilie untermischen, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Linsenmix in die gebackenen Kürbishälften füllen, diese 10 Minuten weiterbacken. Kürbisse mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit 80 Minuten



### LINSENSALAT MIT ROTER BETE & FETA

FÜR 4 PERSONEN

- 2** Frühlingszwiebeln
- 80 g** Rucola
- 4** Karotten
- 200 g** rote Linsen
- 150 g** Feta
- 250 g** Rote Bete (gegart)
- 3 EL** Apfelessig
- 2 EL** natives Olivenöl extra
- 1 EL** flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Karotten und Linsen in kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Feta zerbröckeln. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln.

**2** Essig, Öl und Honig in einer Salatschüssel verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Rucola, Karotten, Linsen und Rote Bete untermischen. Den Salat ggf. erneut abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit Feta bestreut servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten



### 3. VARIATION

In diesen goldbraun  
gebratenen Tälern  
steckt viel Gutes

## LINSEN-GEMÜSE- BRATLINGE

FÜR 4 PERSONEN

- 60 g grüne Linsen**
- 400 g mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Linsensprossen**
- 3 EL Mandelmus
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1-2 EL Semmelbrösel, bei Bedarf
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL blanchierte Mandelkerne
- 50 g gemischter Pflücksalat
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Linsen in einem Sieb waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zucchini putzen und waschen, Karotten schälen und ebenfalls waschen. Beides raspeln, salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken.

**2** Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Linsen jeweils gut abtropfen lassen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Mit Linsen, Zucchini, Karotten, Linsensprossen, Mandelmus, Kreuzkümmel sowie etwas

Salz und Pfeffer zu einer gut formbaren Masse vermengen, ggf. Semmelbrösel ergänzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in einer Pfanne in heißem Öl in ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten.

**3** Die Mandeln fein hacken. Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Linsen-Gemüse-Bratlinge mit den gehackten Mandeln bestreuen und mit dem Pflücksalat garniert servieren. Dazu passt z. B. ein Kräuterquark.

Zubereitungszeit 50 Minuten

## WISSENSWERTES ÜBER LINSEN

Die Hülsenfrüchte sind in vielen Sorten erhältlich: von roten und gelben bis zu grünen oder braunen Varianten. Sie alle sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Linsen unterstützen die Verdauung und halten lange satt. In Italien tragen sie zudem eine festliche Tradition: An Silvester werden Linsengerichte serviert, da ihre Form an Münzen erinnert. So gelten sie als Glücksbringer, die Wohlstand und Erfolg für das neue Jahr versprechen.

## LINSENBOLOGNESE MIT RIGATONI

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Champignons**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Karotten**
- 150 g braune Linsen**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL Tomatenmark**
- 400 g stückige Tomaten (Dose)**
- 400 ml heiße Gemüsebrühe**
- 500 g Rigatoni**
- 2 Stiele Thymian**
- 2 Stiele Petersilie**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Die Karotten waschen, alles klein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotten darin andünsten. Die Pilze dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, dann Tomaten und Brühe hinzufügen. Die Linsen untermischen und alles ca. 30 Minuten garen, zwischendurch umrühren und ggf. etwas Wasser angießen.

**3** 10 Minuten vor Ende der Bolognese-Zeit die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Die Linsenbolognese mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann die tropfnassen Rigatoni untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit den Kräutern garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Den Pasta-Bolognese-Mix in eine Auflaufform geben, mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

Zubereitungszeit 55 Minuten

# 4.

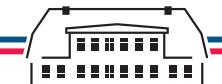
## VARIATION

Vegetarische Bolognese-Variante,  
die kein Fleisch vermissen lässt



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

V. 17



## Gut Schirnau

seit 1919

... aus dem Herzen Schleswig-Holsteins



### Unsere Sorten:

#### Emiliana

festkochend

#### Laura

vorwiegend festkochend,  
rotschalig

#### Belana

festkochend

#### Afra

mehligkochend

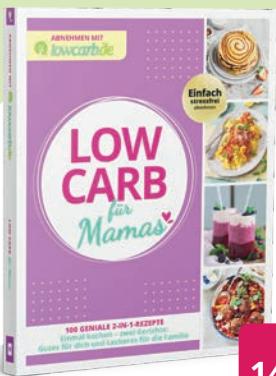
Probieren Sie unsere Sorten bei unserem Kartoffeltestessen: **19. Februar + 12. März 2026**, jeweils 18 Uhr, 30,00 € pro Person inkl. Essen und Hofführung.\*

\*Um Anmeldung wird gebeten, die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

Familie Fedder · Gut Schirnau · 24794 Bünsdorf  
Telefon 04331-39097 · [info@gut-schirnau.de](mailto:info@gut-schirnau.de)

## STRESSFREI ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

**EXTRA:**  
Gratis-Downloads  
auf [lowcarb.de](http://lowcarb.de)  
im Buch



**100 Rezepte**  
nach der cleveren  
2-in-1-Formel

**NEU!**  
**14,99 €**

ISBN: 978-3-96417-269-3

### VIELE VORTEILE

- Geld und Zeit sparen
- Deine Nerven schonen
- Alle essen gesünder
- Du fühlst dich viel besser

Jetzt alle Low Carb-Kochbücher bestellen unter:  
[www.falkemedia-shop.de/lcbuecher](http://www.falkemedia-shop.de/lcbuecher)



AUCH ÜBERALLEN IM  
BUCHHANDEL:

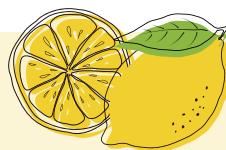


HUNGER & DURST



## EINE KARTOFFEL ERZÄHLT GESCHICHTE

Es gibt Lebensmittel, die zeigen mehr, als man ihnen ansieht. Die Kartoffel gehört dazu. Sie lässt keinen Raum für Effekte oder Inszenierung, sie spiegelt einfach das wider, was sie erlebt hat: den Boden, das Wetter und die Sorgfalt, mit der man sich um sie gekümmert hat. Auf **Gut Schirnau** wird das jedes Jahr spürbar. Jede Sorte entwickelt ihren eigenen Charakter: mal kräftiger, mal feiner, mal besonders aromatisch. Diese Unterschiede entstehen nicht nur durch Natur und Standort, sondern auch durch Handarbeit von Menschen, die Felder beobachten, Böden pflegen und mit Liebe zum Detail dafür sorgen, dass jede Sorte das Beste aus sich herausholen kann. Wer eine solche Kartoffel probiert, bekommt mehr als ein beliebiges Produkt. Man schmeckt ein Stück Landschaft, die Sorgfalt einer Saison und die Arbeit eines Hofs, auf dem mit Aufmerksamkeit und Verantwortung gewirtschaftet wird.



## WINTERZEIT IST GENUSSZEIT

Wenn es draußen früh dunkel wird und der Duft von Gebratenem, frischen Kräutern und einem Schuss Wein durchs Haus zieht, beginnt die beste Zeit für warme Genussmomente. Die Foodbloggerin trickytine zeigt, wie sich mit italienischer Küche selbst graue Wintertage aufhellen lassen. Ein besonderes Highlight ist ihr fein-zitroniges Risotto, das mit gebratenen Jakobsmuscheln und knusprigem Pistazien-Crunch für pure Eleganz auf dem Teller sorgt. Das Rezept ist die passende Idee für alle, die sich und ihren Lieben mal etwas Besonderes gönnen möchten. Eine wesentliche Zutat und gleichzeitig der passende Begleiter im Glas ist der Weißwein Doppio Passo Grillo, dessen feine Zitrusnoten das Gericht harmonisch begleiten – das Gericht für die kalte Jahreszeit findest du unter [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de).



# GENUSSVOLLER JAHRESSTART IM FUEGO DEL SUR

2026 darf gern lecker beginnen. Du bist auf der Suche nach ehrlicher, hochwertiger Küche und warmer Gastfreundschaft? Dann bist du im Fuego del Sur an der Halle 400 goldrichtig!



Wer sagenhaft gute Steaks liebt, wird im **Fuego del Sur** schnell mal zum Stammgast. Die hochwertigen argentinischen Cuts landen über echter Holzofenglut auf den Punkt gegart auf deinem Teller – außen Röstaromen, innen saftig. Dazu kommen knusprige Pizza, Pasta und eine Auswahl an hochwertigen Fischgerichten. Extra-Schmankerl: die Winterkarte, die noch bis Februar läuft. Ideal für alle, die in der Vorweihnachtszeit keinen der heiß begehrten Tische ergattern konnten. Freue dich auf deftige Winterklassiker wie Hirschbraten, zarte Ente und mehr.

## MIT HINGABE AM GRILL UND AM GAST

Besonders wird das Fuego del Sur aber nicht nur durch eine köstliche Speisekarte,

sondern auch durch die Menschen, die hier arbeiten – allen voran Gastgeber Sadat Bujupaj. Seit vielen Jahren führt er das Restaurant mit spürbarer Hingabe, begrüßt dich gern persönlich und sorgt mit seinem Team dafür, dass du rundum zufrieden – und satt – nach Hause gehst. Oder, wie er selbst sagt: „Ich bin von morgens bis abends hier, das Fuego del Sur ist mein Zuhause und alle Gäste sind auch meine Gäste.“

## NEUE IDEEN, VERTRAUTE QUALITÄT

Das Team vom Fuego del Sur bedankt sich von Herzen für ein fantastisches 2025 und wünscht einen guten und gesunden Start ins neue Jahr! Für 2026 tüfteln Sadat und sein Team bereits an neuen Spezialitäten, ohne die beliebten Klassiker aus den Augen zu



Gastgeber Sadat Bujupaj: „Ich bin von morgens bis abends hier, das Fuego del Sur ist mein Zuhause und alle Gäste sind auch meine Gäste.“

verlieren. Qualität, Service und Atmosphäre bleiben der Dreiklang, der das Fuego del Sur als Restaurant ausmacht. „Wir hoffen, auch 2026 viele neue und vertraute Gesichter bei uns begrüßen zu dürfen“, schließt Sadat Bujupaj.

Hungrig auf mehr? Weitere Informationen: Tel.: 0431 / 88 86 02 78 oder online unter [www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com).



Wir wünschen unseren Kunden ein Frohes Neues Jahr und bedanken uns für die Treue. Freuen Sie sich auf neue spannende Gerichte ab Februar auf unserer Speisekarte.

## HERZLICH WILLKOMMEN IM **FUEGO DEL SUR**

In unserem Restaurant bieten wir nicht nur erstklassige argentinische Steaks vom Holzkohlegrill, sondern auch eine vielfältige Auswahl an internationalen Gerichten. Neben unseren argentinischen Steaks, dem legendären Lava-Steak, köstlicher Pizza und unwiderstehlichen Fischgerichten bieten wir jetzt auch frühlingshafte Spezialitäten an, wie zum Beispiel gefüllte Ravioli mit Steinpilzen und Trüffel-Sahne-Sauce oder Crespelle, also hausgemachte Pfannkuchen, mit Spinat, Ricotta und Tomatensoße gefüllt und mit Käse überbacken. Unser Restaurant ist ein Ort, an dem Geschmacksgrenzen verschwimmen und Genießer aller Art willkommen sind – von Familien bis Feinschmeckern. Erleben Sie bei uns kulinarische Vielfalt in gemütlicher Atmosphäre.

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

Mo-Fr: 12:00–22:00 Uhr  
Mittagstisch 12:00–15:00 Uhr  
Sa: 17:00–22:00 Uhr  
So: 11:00–22:00 Uhr

Sonntags Brunch:  
11:00–14:00 Uhr  
ab 12:00 Uhr à la Carte

JETZT RESERVIEREN: —————  
(04 31) 88 86 02 78 oder —————  
————— [info@fuegodelsur.com](mailto:info@fuegodelsur.com) —————

Feiern Sie bei uns Hochzeiten,  
Geburtstage, Feiern mit Buffet



## MIT BITTERORANGEN DURCH DEN WINTER DETOX TRIFFT GENUSS

Ob Fastenzeit oder Neustart ins gesündere Leben - Bitterorangen sorgen nicht nur für Frische, sondern auch für feine Genussmomente. Fastenzeit als Neustart für Körper und Geist



Wenn die Tage kürzer sind und der Winter auf den Magen schlägt, nutzen viele die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern für eine Detox-Kur. Ziel: Ballast loswerden, neue Energie tanken und den Körper entlasten. Besonders beliebt ist dabei die bewusste Reduktion auf leichte, nährstoffreiche Ernährung – begleitet von einer Pause bei Alkohol, Zucker oder stark verarbeiteten Lebensmitteln. Die gute Nachricht: Auch während einer Entgiftung muss auf Genuss nicht verzichtet werden.

### BITTERORANGEN FEIERN COMEBACK

Ein echter Geheimtipp für alle, die bewusst genießen möchten, ist die Bitterorange. Sie hat nicht nur kulinarisch einiges zu bieten, sondern passt auch perfekt zur Jahreszeit: Von Dezember bis März geerntet, ist sie im Winter und zur Fastenzeit besonders frisch. Klassisch kennt man sie aus der britischen Küche als bittersüße Marmelade – doch auch als Basis für alkoholfreie Aperitifs erlebt sie gerade ein Revival.

Das Berliner Apotheken-Label Dr. Jaglas hat mit dem „San Orangello“ eine alkoholfreie Variante auf den Markt gebracht, die mit entalkoholisierten Kräuterdestillaten und sonnengereiften Bitterorangen überzeugt. Ob als Begleiter zum leichten Dinner oder als stilvoller Aperitif ohne Alkohol – der fruchtig-herbe Drink ist nicht nur Detox-tauglich, sondern bringt auch das gewisse Extra auf den Tisch.

Erhältlich ist der „San Orangello“ online unter [dr-jaglas.de](http://dr-jaglas.de) oder bei [vinos.de](http://vinos.de) – ideal für alle, die sich in der Fastenzeit bewusst verwöhnen möchten. Detox war selten so genussvoll.



## SO TRINKT DEUTSCHLAND KAFFEE

92 Prozent der Deutschen trinken Kaffee – doch wo wird er am meisten konsumiert, und wie? Eine neue Studie zeigt spannende Trends zwischen Koffeinkick, Milchwahl und Coffee-to-go.

Kaffee ist Kult – aber nicht überall gleich beliebt. Für viele beginnt der Tag nicht ohne ihn: Kaffee ist für die meisten Deutschen weit mehr als nur ein Getränk – er ist tägliches Ritual, Genussmoment und Muntermacher zugleich. Das bestätigt auch eine aktuelle Studie von Aral: 92 Prozent trinken gerne Kaffee, 68 Prozent davon täglich. Besonders auffällig: In Ostdeutschland ist die Liebe zum Heißgetränk besonders ausgeprägt – 73 Prozent greifen dort täglich zur Tasse, im Süden sind es nur 64 Prozent. Damit liegt der Osten deutlich vorn, was den täglichen Konsum betrifft.

### SCHWARZ, MIT MILCH ODER PFLANZLICH – SO TRINKT MAN HEUTE KAFFEE

Ob mit Vollmilch (38 %), fettarm (26 %) oder ganz pur (25 %) – Deutschlands Kaffeegeschmack ist vielfältig. Pflanzliche Milchalternativen wie Hafer- oder Sojamilch sind vor allem bei den unter 35-Jährigen im Trend. Zucker hingegen verliert an Bedeutung: 60 Prozent verzichten komplett darauf. Männer süßen häufiger als Frauen. Neben der klassischen Tasse zu Hause bleibt auch Coffee-to-go ein Dauerbrenner. Über 40 Prozent holen sich ihren Kaffee unterwegs – häufig an Tankstellen. Aral etwa verkauft an über 2.400 Standorten jährlich mehr als 30 Millionen Kaffeetränke.

**OHNE KAFFEE? KEINE OPTION FÜR VIELE**  
Zwei bis drei Tassen am Tag sind für die meisten Standard, ein Drittel trinkt sogar vier oder mehr. Der Kaffeekonsum steigt mit dem Alter, doch auch unter den Jüngeren erlebt die Tasse schwarzen Goldes ein Revival. Und: Wer seinen Koffeinkick nicht bekommt, merkt das sofort. Rund zehn Prozent berichten von schlechter Laune, wenn der Kaffee fehlt, zwölf Prozent sogar von echten Entzugserscheinungen.

Ob zu Hause oder unterwegs – Kaffee bleibt ein unverzichtbarer Begleiter durch den Alltag.

# DIE BESTEN IDEEN FÜR MEHR FAMILIENZEIT



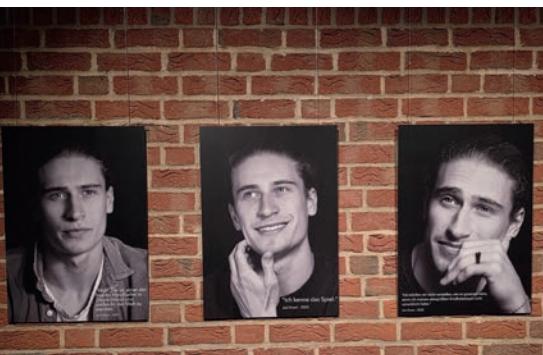
**NEU  
im Handel  
NUR  
24,90 €**

*Diese Gerichte schmecken allen am Tisch*

**Gleich bestellen:** [www.zaubermix.de/familien-buch](http://www.zaubermix.de/familien-buch)

Unser neues Kochbuch findet ihr überall im Buchhandel, bei Amazon oder auf [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de) | ISBN: 978-3-96417-324-9

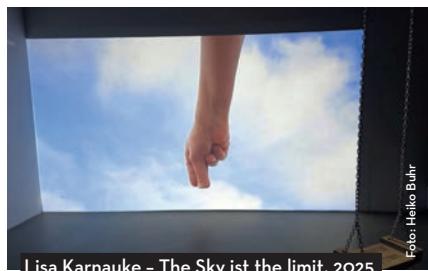




Drei Sven-Zimmermann-Fotografien des Weltklassehandballers und gebürtigen Flensburgers Juri Knorr 2021, 2023 und 2025 in der Ausstellung



Eine der stimmungsvollen Impressionenfotografien von Sven Zimmermann, die Schleswig-Holstein von seiner besten Seite zeigen



Lisa Karnauke - The Sky ist the limit, 2025  
Foto: Heiko Bühr

## AUSGEZEICHNET

Mit dem Arthur-Petersen-Preis wurden zum dritten Mal besondere künstlerische und gestalterische Leistungen aus jedem Studiengang der Muthesius Kunsthochschule prämiert. Die vier Preisträger\*innen sind Irina Janson, Lisa Karnauke, Arvid Riemeyer und Patrick Wüst. Ihre Arbeiten sind aktuell im spce l Muthesius zu sehen. Das Spektrum reicht unter anderem von Fotografie über Video bis zu Diafilm. In den einzelnen Werken wird beispielsweise unser Umgang mit Bildern hinterfragt (unser digitales Gedächtnis) oder Mikromobilität für das urbane Handwerk gezeigt.

bis 17. Januar, spce l Muthesius,  
Andreas-Gayk-Str. 7-11

## PORTRÄTIERTE PERSONLICHKEITEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

### EIN RICHTIG NORDDEUTSCHES PROJEKT

Der Redakteur Kay Müller und der Musiker und Fotograf Sven Zimmermann führten von 2021 bis 2025 jedes Jahr Interviews mit 15 (genau gezählt sogar 18) Menschen aus unserem Bundesland und fotografierten sie. Herausgekommen sind ein großartiges Buch sowie eine tolle Ausstellung.

In dem Buch „Küstenkonturen“ sind die Protagonist\*innen wie die Präsidentin des Landfrauenverbandes Claudia sowie der Landwirt Olaf Jürgensen, der Wissenschaftler Mojib Latif, die Krankenschwester Hanne sowie der Tontechniker Jochen Lund, die Politikerin Serpil Midyatlı oder die Schauspielerin Seide Noffke die Stars. In seinem Vorwort „Faszinierende Porträts aus dem Echten Norden“ schreibt unser ehemaliger Ministerpräsident Björn Engholm ohne Übertreibung: „Kay Müller wandelt mit seinen behutsamen Fragen auf den Spuren großer Interviewer wie Günter Gaus, Johannes B. Kerner oder Sven Michaelsen. Sven Zimmermann gelingen mit seinen fast kargen, durch keine Farbe geschönten Schwarz-Weiß-Bildnissen eindrucksvolle

Einsichten, die an Klassiker der Moderne und Zeitgenossen wie August Sander, Herlinde Koelbl oder Jim Rakete erinnern.“ Im Foyer der Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein kannst du eine kleine Auswahl der begeisternden Küstenkonturen-Porträts von Sven Zimmermann betrachten. Dazwischen sind außerdem einige seiner wunderschönen Farbfotoimpressionen aus unserem Land platziert. Wenn du auch die einzelnen, sehr persönlichen und tiefgehenden Interviews lesen möchtest, dann hole dir das großartige Buch, welches sich überaus lohnt.

bis Ende Januar, Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein, Faluner Weg 6, [www.sparkassenstiftung-sh.de](http://www.sparkassenstiftung-sh.de)



Bärbel Stolzenburg - Farbspiel / Der Weg 1  
Foto: Heiko Bühr

### EXPERIMENTELL

Bärbel Stolzenburg kommt eigentlich von der Architektur her. Künstlerisch hat sie sich vom Gegenständlichen immer mehr zum Abstrakten hinbewegt. Dieses zeigt sich sehr schön in ihrer Werkschau, die sie im Wilhelminenhaus präsentiert. Ihr Lieblingsmaterial ist Acrylfarbe, ihre Bilder entstehen als Prozess. Sie selbst sagt von sich, sie habe nie ein fertiges Bild im Kopf, eher sei ihr Antrieb oft der Wunsch, eine bestimmte Stimmung auf der Leinwand wiederzugeben. Und so lädt diese Ausstellung ein, diesen Stimmungen nachzuspüren und sie selbst zu fühlen.

bis 6. Februar, Wilhelminenhaus, Wilhelminenstr. 43



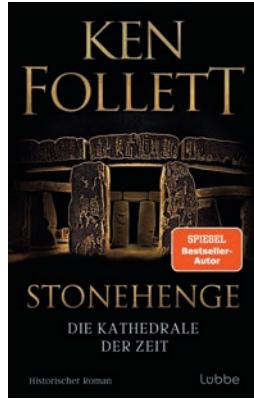
Brigitta Borchert - ATELIERECKE  
Foto: Tom Müllers

### JENSEITS DES GROSSEN

Unter dem Titel „Der Zauber des Unscheinbaren“ präsentieren sechs Künstler\*innen gut 70 Arbeiten im Rendsburger Kunsthause Müllers. Die Ausstellung verzichtet bewusst auf die großen Themen der Kunstgeschichte – keine heroischen Landschaften, keine großen Bauwerke, keine Portraits. Stattdessen richtet sie den Blick auf einen zurechtgelegten Teebeutel oder auch ein brennendes Streichholz. Dahinter verbergen sich Alltagsgeschichten und Eindrücke jenseits effizienter Lebensstrategien.

bis 18. Januar, Kunsthause Müllers  
An der Marienkirche 4, Rendsburg

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



## KEN FOLLETT DIE KATHEDRALE DER ZEIT

Ken Follett gehört zu den erfolgreichsten Bestsellerautoren unserer Zeit. Allein seine großartige Kingsbridge-Reihe ist ein Meilenstein historischer Romane. In seinem neuen, wieder bestens recherchierten Roman rückt Follett den steinzeitlichen Bau von Stonehenge erzählerisch brillant in den Fokus. Wir befinden uns in der Zeit um 2.500 v. Chr. im Süden Englands. Hirten, Bauern und Waldmenschen leben hier in ständiger Spannung. Während einer schweren Dürre eskalieren die Konflikte. Ein steinernes anstelle eines zerstörten hölzernen Heiligtums soll Frieden und Identität stiften. Kann das gelingen? „Stonehenge“ ist ein großartiges Lektürevergnügen mit viel Atmosphäre und starken Frauenfiguren. (Heiko Buhr)

**Ken Follett: Stonehenge**  
**Lübbe Verlag, 672 S., 36 Euro**



## FLORIAN ILLIES FAMILIE MANN IN SANARY

Thomas Mann (1875–1955), der „Zauberer“, Jahrhundertautor und Literaturnobelpreisträger des Jahres 1929, begab sich im Februar 1933 auf eine kleine Auslandsreise. Was er da noch nicht ahnt: Es beginnt mit dieser Reise für ihn nicht nur eine über zehnjährige Zeit als Exilant, sondern er verliert mit ihr auch seine Heimat. Doch nicht nur er muss das politisch verirrte Deutschland verlassen, sondern auch seine Familie, also Gattin Katia und die Kinder Erika, Klaus, Golo, Monika, Elisabeth (sein Lieblingskind) und Michael, sowie ebenso sein Bruder Heinrich. Florian Illies schildert kenntnisreich und so fesselnd, als wäre sein Buch kein Sachbuch, sondern ein vorzüglicher Roman, in seiner literarischen Biografie diese Flucht aus Deutschland, deren Stationen, die Seelenzustände der einzelnen Familienmitglieder – allen voran natürlich die von Thomas Mann – und schließlich den Sommer am Mittelmeer in Sanary-sur-Mer. Insbesondere anhand von autobiografischen Schriften, also Tagebüchern und Briefen, rekonstruiert er auf erstklassige Weise die Monate Februar bis September 1933, die einen Wendepunkt im Leben der komplizierten Familie Mann darstellen und bisher noch nie einer eingehenden Betrachtung unterzogen wurden. Da kämpfen die Kinder um die Anerkennung des Übervaters, da wachsen sie über sich hinaus, da rebellieren sie auch wie die beiden ältesten Geschwister Erika und Klaus – und wir folgen fasziniert mit Illies ihren übergroßen Spuren. (Heiko Buhr)

**Florian Illies: Wenn die Sonne untergeht**  
**S. Fischer Verlag, 329 S., 26 Euro**

## JAZMINA BARRERA LEUCHTTÜRME

Leuchttürme üben eine besondere Faszination aus. Der englische Begriff sagt es wörtlich: Haus des Lichts. Ein Ort, der nicht nur schützt, sondern sein Licht als universelle Sprache aussendet. Das Leuchtfieber weist auf gefährliche Stellen hin, auf Klippen oder Riffe. Leuchttürme ziehen den Blick auf sich, senden aber auch den Blick zurück – sie wurden sogar als „Auge des Lichts“ bezeichnet. Sie sind Wegweiser und stehen für Abenteuer und Sicherheit, für Fernweh und Heimat. Die Geschichten, die sich um sie ranken, sind eine unerschöpfliche Quelle für unsere Erzählungen.

Wie wäre es, Leuchttürme zu sammeln und ihre Verbindung zur Literatur zu entdecken?

Genau das ist das Anliegen von Jazmina Barrera. In ihren Texten reisen wir mit ihr zu Leuchttürmen, die sie besucht hat – und zu jenen, die uns in der Weltliteratur begegnen. Jeder Turm wird mit seiner Bauweise und seinem Leuchtsignal vor-

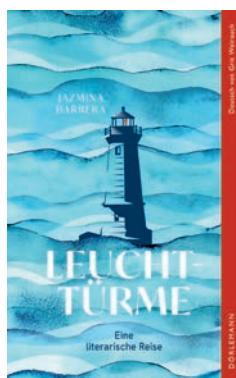
### TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



gestellt. Und nicht alle stehen an der Küste: Auch ein Licht wie das des Eiffelturms kann Orientierung geben. Was alle Lichtsignale eint: Hier ist Leben, hier sind Menschen. So ist es kaum verwunderlich, dass sich Leuchttürme in Werken von Max Frisch, Ray Bradbury, Jules Verne oder Virginia Woolf finden – als Symbole der Hoffnung und Orientierung.

Das Buch Leuchttürme gehört in jeden Bücherschrank. Für alle, die eine Sehnsucht nach dem Meer verspüren oder durch Geschichten reisen möchten. Jazmina Barreras Gedanken erzeugen Weltlust und laden zum Heimkommen ein. Übersetzt wurde das liebevoll gestaltete Werk von Grit Weirauch aus dem mexikanischen Spanisch.

**Jazmina Barrera: Leuchttürme,**  
**Dörlemann Verlag, 160 S., 19 Euro**



## DIE LEGENDE DES ZAUBERRIFFS

Riffbarsch Shorty lebt mit Schwester Indigo und Freund Jake in einem bunten Korallenriff. Als ein Schleppnetz ihr Zuhause zerstört, fliehen sie und suchen eine neue, sichere Heimat. Die weise Krake Oana erzählt ihnen vom sagenumwobenen Zauberriß. Auf ihrer Reise durch Ozean und darüber hinaus begegnen sie faszinierenden Meeresbewohnern, bestehen Gefahren und entdecken, wie schützenswert die Ozeane sind – ein spannendes 360°-Abenteuer für alle ab 6. Mehr Infos, weitere Termine und Karten: [haw-kiel.de/mediandom](http://haw-kiel.de/mediandom)



Szenebild: Reef Distribution



Foto: Theater Die Komödianten

## ANNE-MARIE DIE SCHÖNHEIT

Anne-Marie Mill, Schauspielerin aus der Pariser Vorstadt, lädt das Publikum zu ihrem großen Auftritt ein. Einst ewige Nebenrolle, zieht sie nun unterhaltsam und skurril Bilanz über ihr Leben. Die französische Autorin Yasmina Reza, Meisterin der bissigen Komödien, legt treffsicher den Finger in die Wunde zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Schein und Sein. Sie hat festgelegt, dass Anne-Marie von einem Mann gespielt werden soll – Theaterdirektor Markus Dentler spielt sie großartig. Mehr Infos, alle Termine und Karten: [www.die-komoedianten.de](http://www.die-komoedianten.de)  
**Premiere: 9. Januar, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel**



Foto: nur wir

## NUR WIR

Eigentlich als Jahresabschluss geplant, markiert das Konzert nun den musikalischen Auftakt ins neue Jahr: In der Alten Meierei am See in Postfeld ist die Kieler A-cappella-Band „nur wir“ zu Gast. Die vier Sänger aus Kiel stehen für Vokalmusik ohne Instrumente, dafür mit viel Persönlichkeit und Witz. In der traditionsreichen Location präsentieren sie ausgefeilte Arrangements, Beatbox und spürbare Freude am gemeinsamen Singen – und knüpfen damit an die lange Konzerttradition in der Alten Meierei an. Mehr Infos & Tickets: [www.alte-meierei-am-see.de](http://www.alte-meierei-am-see.de)  
**10. Januar, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**

## FRÜHSTÜCK MIT MUSIK: THOMAS MELZER

Im Kulturladen Leuchtturm verbindet sich ein ausgedehntes Frühstück mit leckerem Buffet mit einem stimmungsvollen Live-Konzert mit dem Hamburger Sänger und Gitarristen Thomas Melzer. Seit über 25 Jahren auf norddeutschen Bühnen unterwegs, bringt er Akustikgitarre, Stimme und Mundharmonika in Einklang. Sein Repertoire spannt sich von Snow Patrol, Avicii und Gotye über Milow und Kings of Leon bis hin zu Klassikern von Oasis, U2, Bruce Springsteen, Billy Idol, Johnny Cash und vielen weiteren Evergreens. Mehr Infos und Anmeldung für 22 Euro unter [www.kulturladen-leuchtturm.info.de](http://www.kulturladen-leuchtturm.info.de).

**11. Januar, 11 Uhr •  
Kulturladen Leuchtturm, Kiel**



Foto: Thomas Melzer

# STURM ÜBER HOOGE

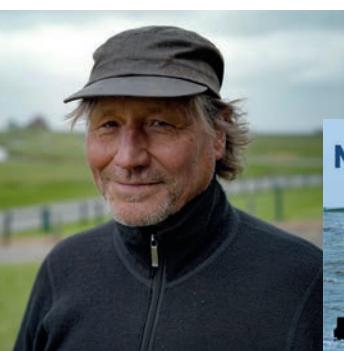
Foto: Jens Hinrichsen

Ein Jahrhundertsturm, drei Sturmfluten, ein Fernsehteam mitten im Chaos: In „Sturm über Hooge“ schildert Jess Hansen hautnah die Dreharbeiten zur bekannten Nordreportage „Land unter auf Hallig Hooge“. Der Filmemacher reiste im Dezember 2013 mit seinem Team mitten in den herannahenden Sturm Xaver – und erlebte 24 Stunden im absoluten Ausnahmezustand. In seiner Multimedia-Lesung gewährt er nicht nur Einblick in sein Buch, sondern zeigt auch exklusive Fotos und Filmausschnitte

vom Dreh. Mit packender Sprache, journalistischem Blick und echtem Respekt für die Menschen auf der Hallig lässt

Hansen das Naturereignis lebendig werden.

**15. Januar • Studio Filmtheater Kiel**



Wir verlosen  
2x2 Tickets und das  
Buch zur Lesung  
auf kielerleben.de/  
gewinnspiele

# HG. BUTZKO: KLAFFE ZU!

Das zurückliegende Jahr ist nun tatsächlich vorbei und lieferte an 365 Tagen viele kleine und große Geschichtchen mit jeder Menge Unterhaltungspotenzial. Und HG. Butzko hat sie sich für seinen satirischen Jahresrückblick alle notiert. Und kommentiert. Und pasteurisiert. Und püriert. Aber vor allem immer pointiert. Herausgekommen ist dabei ein Parforceritt durch die Meldungen des vergangenen Jahres und ein Potpourri der guten Laune. Und zwar eines, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Denn das nächste Jahr kommt bestimmt. Und wer weiß, ob es dann wieder so viel zu lachen gibt. Mehr Infos und Karten für 24 Euro unter [www.savoy-bordesholm.de](http://www.savoy-bordesholm.de).

**16. Januar, 20 Uhr •**

**Savoy, Bordesholm**



Foto: Torten Silz



# KALTER WEISER MANN

Als der Patriarch eines alteingesessenen Mittelstandsunternehmens stirbt, organisiert sein 60-jähriger Nachfolger die Beisetzung. Doch der Schleifentext „In tiefer Trauer. Deine Mitarbeiter“ löst Irritationen aus: Wo bleiben die Mitarbeiterinnen? Eine hitzige Debatte entflammst, in der aktuelle Fragen zu Sexismus, Gendern, Wokeness, politischer Correctness und persönlichen Verletzungen aufeinanderprallen. Aufgeführt vom Ensemble des Werkstatt-Theaters. Karten nur per Vorbestellung für 17 Euro (erm. 12 Euro) unter Tel.: 04348 / 9281 oder [www.werkstatt-theater-kiel.com](http://www.werkstatt-theater-kiel.com).

**9. und 10. Januar, jeweils 20 Uhr • KulturForum, Kiel**

Foto: Werkstatt-Theater



# DER GANZ GROSSE FEHLER

Die Bürgerbühne Kiel hatte sich vorgenommen, ein Wintermärchen auf die Bühne zu zaubern – eine richtig schöne Märchenwelt. Doch es kam anders: Der Hass fand seinen Weg ins Märchenland und wirbelte die Szenerie gehörig durcheinander. Zum Glück rückte eine verrückte Comictruppe an, um das Chaos zu retten. Den beiden Protagonist\*innen, im Wechsel dargestellt von Simon Kühl und Anja Traulich, gelingt die Kunst, auf dem schmalen Grat zwischen Comedy und bitterem Ernst zu balancieren. Sie nähern sich einem der schwierigsten Themen unserer Zeit mit Humor und Leichtigkeit, sodass das Publikum ab 14 Jahren beides darf: herhaft lachen und dennoch nachdenklich werden.

**30. und 31. Januar, 20 Uhr • musiculum, Kiel**

Foto: BÜRGERBÜHNE KIEL

## IM LEBEN NEBENAN

Was, wenn man im Leben eine andere Abzweigung genommen hätte?

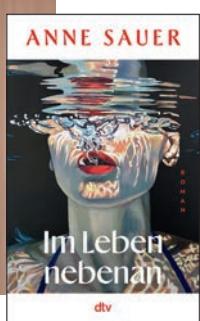
Dieser Frage geht Autorin Anne

Sauer in ihrem neuen Roman „Im Leben nebenan“ nach – und entwirft darin zwei Parallelwelten: eine junge Frau wacht eines Morgens in einem völlig anderen Leben auf. Was wäre, wenn sie nicht in der Stadt geblieben, sondern mit ihrer ersten großen Liebe auf dem Land geblieben wäre? Mit viel Feingefühl und feinem Humor erzählt Anne Sauer von den großen Entscheidungen des Lebens, von Mutterschaft – gewollt wie ungewollt – und davon, wie unterschiedlich sich Glück anfühlen kann.

Am Donnerstag,  
22. Januar 2026, liest die

Autorin im Studio Filmtheater aus ihrem Roman. Moderiert wird der Abend von Maline Kotetzki.

Foto: Tara Wolf



*Wir verlosen  
2x2 Tickets und das  
Buch zur Lesung  
auf kielerleben.de/  
gewinnspiele*



Foto: Chris Heidrich

## DIE HIMMLISCHE NACHT DER TENÖRE

Ein Klassik-Highlight ohne technische Verstärkung: Drei herausragende Operntenöre und ein Streichensemble setzen ganz auf die unverfälschte Kraft der Stimme. Die aktuelle Tour führt musikalisch nach Italien und präsentiert Arien und Klassiker von Verdi, Puccini, Leoncavallo und De Curtis. Ohne Mikrofone entsteht ein unmittelbares Hörerlebnis, bei dem jede Nuance der Stimmen spürbar wird – intensiv, authentisch und berührend. Mehr Infos und Karten unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de).

**18. Januar, 17 Uhr • Petruskirche, Kiel-Wik**



Foto: Image Barcelona

## AROUND THE WORLD

Ein Brüder- und ein Schwesternpaar verbindet eine gemeinsame Vision: Tanz, Hip-Hop und Urban Art in Perfektion. Die 2006 in Barcelona gegründeten Brodas Bros liefern eine Show, die weit über Choreografie hinausgeht. Ihr Hip-Hop lebt von Percussion, Musik und Tanz, begleitet von futuristischen Anzügen, Lasern, Projektionen und treibenden Beats. Auf weltweiten Tourneen haben sie neue Stile aufgesogen und daraus ihr Programm „Around the World“ entwickelt – ein Rausch aus Licht, Sound und Bewegung. Mehr Infos und Karten gibt's unter [www.theater-neumuenster.de](http://www.theater-neumuenster.de)

**20. Januar, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster**

## FAMILIE CILLE RETTET DAS THEATER

Seit 50 Jahren ist das Cille-Theater in Familienhand. Doch nun droht das Aus: zu hohe Kosten, zu wenig Publikum. Für die Enkel Valerie und Luca steht fest, dass das Theater gerettet werden muss. Auf dem Dachboden entdecken sie ein altes Märchenbuch und fassen einen mutigen Plan: Die Familie wird selbst zur Theatertruppe. Proben, Plakate und Rückschläge inklusive. Ob der Traum trotz Pannen und Nervosität gelingt, zeigt dieses turbulente Familienmusical voller Musik, Fantasie und Herz. Infos und Karten: [www.firststagehamburg.de](http://www.firststagehamburg.de)

**Premiere: 15. Januar, 16 Uhr (bis 14. Februar) •**

**First Stage Theater, Hamburg**



Illustration: First Stage Theater

# EXIT FLAGGERS + INTERNA

Zwei Bands, zwei Handschriften, ein intensiver Konzertabend: Exit Flappers stehen für unfiltered Indie Rock – roh, direkt und voller Energie zwischen Garage, Indie und Sixties-Vibe. interna setzen dem einen organischen Sound aus reduziertem Rock, Postpunk, Noise und kantigem Funk entgegen. Mehr Infos und Karten im VVK für 13 Euro gibt's unter [www.hansa48.de](http://www.hansa48.de).

**17. Januar, 20 Uhr • Hansa48, Kiel**



Foto: Exit Flappers

# RAINER BÖHM TRIO

Im Rainer Böhm Trio haben sich drei Musiker zusammengefunden, die zur Elite des deutschen akustischen Jazz zählen. Bandleader Rainer Böhm verbindet ein immenses jazzhistorisches Wissen mit der Fähigkeit, dieses organisch in seine Kompositionen einfließen zu lassen. Kontrabassist Arne Huber, seit gemeinsamen Studentagen Weggefährte, und Schlagzeuger Jonas Burgwinkel, bekannt aus vielen Formationen unter anderem mit Pablo Held, komplettieren das Trio. In der klassischen Klaviertrio-Besetzung entsteht eine Musik, die mühelos fließt und fern jeder Banalität ist. Virtuosität dient dem gemeinsamen Klang – als brächten

die Musiker ihre Instrumente zum Tanzen.  
Mehr Infos: [www.kulturforum-ploen.de](http://www.kulturforum-ploen.de)

**24. Januar, 20 Uhr •  
Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön**



Foto: Constantino Landolino

# TARTUFFE

„Tartuffe oder von der Lust, sich manipulieren zu lassen“ zeigt „Molière à la DeichArt“ als blitzschnelles, blitzgescheites Vergnügen. Das Ensemble folgt dem listigen Meister, der schon im 17. Jahrhundert so viel über Menschen wusste, und forscht weiter: Warum lässt sich der Mensch von Einflüsterern lenken? Wo endet der Spaß der Verführung, wo beginnt Manipulation? Lustvoll wandert DeichArt durch Medienlandschaften, in denen gelogen, gepoltert, beciret und am Ende reiner Wein eingeschenkt wird. Prost! Mehr Infos und Karten gibt's [www.deich-art.de](http://www.deich-art.de).

**16. + 17. Januar, 30. + 31. Januar, jeweils  
20 Uhr • Maritim Backbord Lounge, Kiel**



# WINTER 2026

**SO / 04.01. / SCHAUSPIELHAUS KIEL**

**MATTHIAS BRANDT  
und JENS THOMAS**  
»Psycho«

Ausverkauft!

**DO / 15.01. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**JESS HANSEN**

»Sturm über Hooge« (2025 by In Farbe und Bunt Verlag)

**SA / 10.01. / SCHAUBUDE KIEL – AB 19.00 UHR!**

**GUTE LEUTE FRÜHKLUB**  
mit den DJs Suppe & Bonetti Cut

**DO / 22.01. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**ANNE SAUER**

»Im Leben nebenan« (2025 by dtv)

Moderation: Maline Kotetzki

**SO / 25.01. / KONZERTHAUS AM SCHLOSS KIEL**

**CAROLINE WAHL**

»Die Assistentin« (2025 by Rowohlt)

Verlegt ins  
Kieler  
Schloss!

**DO / 12.02. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**KATJA LEWINA**

»Wir können doch Freunde bleiben«

**SA / 14.02. / KONZERTHAUS AM SCHLOSS KIEL**

**SVEN STRICKER & BJARNE MÄDEL**

Musik: JAN-PETER PFLUG

»Sörensen geht aufs Haus« (2026 by Rowohlt)

Vor-  
premiere!

**DO / 26.02. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**KLAUS-PETER WOLF**

»Ostfriesenerbe« (2026 by Fischer Verlage)

**DO / 05.03. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**SARAH KUTTNER**

»Mama & Sam« (2025 by Fischer Verlage)

**DI / 10.03. / STUDIO FILMTHEATER KIEL**

**KÖNIG BORIS**

»FC St. Pauli – Eine Liebeserklärung« (2025 by Ullstein)

Moderation: Lars Grüning

**SA / 14.03. / LUNA CLUB KIEL – AB 19.00 UHR!**

**GUTE LEUTE FRÜHKLUB**

mit den DJs Suppe & Coach

Zusätz-  
Termin

**SO / 15.03. / SCHAUSPIELHAUS KIEL**

**DIE HEINZ STRUNK SHOW**

»Kein Geld kein Glück kein Sprit«

Tickets gibt's überall vor Ort  
oder auch als Print@Home-Ticket

more infos: [instagram.com/groovecomplex](https://instagram.com/groovecomplex)

## 4. UKULELE-MITMACHKONZERT

Sommerlicher Charme in winterlicher Zeit: Das Ukulele-Mitmachkonzert lädt zum gemeinsamen Musizieren ein. Die kleine „hawaiianische Zupfgeige“ mit vier Saiten ist leicht zu erlernen und begeistert mit ihrem warmen Klang. Ein Crashkurs erleichtert Neulingen den Einstieg. Leihinstrumente stehen bereit. Beim Konzert wächst das Publikum zur großen Band und einem kräftigen Chor zusammen. Lieder, Akkorde und Schlagmuster werden anschaulich vermittelt, eine Band gibt die Stücke vor.

**24. Januar, 19 bis 21 Uhr • Gemeindehaus Michaeliskirche, Kiel-Wulfsbrook**



Foto: Andreas Melcher



Foto: Thalamus Theater

## DER AUFZUG

Ein spannendes Kammerspiel des Thalamus Theaters verbindet die feinsinnige Sprache Mariana Lekys mit dem Bilderreichtum einer lebendigen Inszenierung. Eine hypochondrische Mitvierzigerin und ein cholerischer Arzt bleiben im Aufzug stecken – ein Albtraum auf engem Raum. Über die Gegensprechanlage meldet sich ein „psychologisch geschulter“ Hausmeister, doch die Befreiung lässt auf sich warten. Mit jeder Minute wird deutlicher, dass nicht nur der Aufzug, sondern auch ihr Leben stillsteht. So wird die Kabine zum Aufwachraum, in dem das Leben neue Fahrt aufnimmt. Infos & Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

**22. Januar, 19 Uhr • Theater am Wilhelmplatz, Kiel**



Foto: Judith Kintz

## LESUNG: NORA GOMRINGER

In ihrem Prosadebüt „Am Meerschwein übt das Kind den Tod“ schreibt Nora Gomringer offen und poetisch über den Abschied von der Mutter. Sie erzählt von Trauer, Tod und Erinnern, von Familie und von einer vielgestaltigen, klugen, komischen und unbequemen Frau. Mit Sprachgespür und Witz folgt eine Tochter ihrer Mutter schreibend nach – tastend, zweifelnd, widersprüchlich. Gomringer, 1980 geboren, ist Lyrikerin und Filmemacherin und lebt in Bamberg, wo sie die Villa Concordia leitet. Infos & Karten für 12 Euro: [www.literaturhaus-sh.de](http://www.literaturhaus-sh.de)

**16. Januar, 19 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**

## DIE GROSSE OSCAR-NACHT OP PLATT

Die wunderbare plattdeutsche Sängerin und Entertainerin Steffie Steup ist zurück in der Stadthalle Eckernförde und wirft sich in ihrem neuen Programm in die ganz große musikalische Abendrobe. Gutgelaunt und von Kopf bis Fuß in Pailletten flaniert sie mit den „Danzdeerns“ über den roten Teppich und feiert eine spannende Oscarnacht mit Herz und Schmerz, Gewinnern und Verlierern sowie viel Filmmusik. „The Winner takes it all – för de annern een Skandal“: ein erfrischend norddeutscher Abend mit internationalem Flair. Karten gibt's für 34 Euro auf ticket-regional.de.

**25. Januar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde**



Foto: Stephanie Steup

# CARRINGTON & BROWN: SO BRITISH

30 Jahre Bühne, 15 Jahre Therapie und ein Leben voller Musik: Rebecca Carrington und Colin Brown laden zu einer urkomischen wie informativen Reise ein. Die britische Cellistin und Sängerin trifft auf ihren sehr britischen Ehemann mit schwarzem Humor und tiefer Bassstimme. In „So British“ verbinden sie Musik, Film und Bühnenkunst – begleitet von Rebeccas 244 Jahre altem Cello Joe. Karten im Vorverkauf für 25 Euro im Lutterbeker oder Reservierung unter Tel.: 04343 / 9442.

**24. Januar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**



Foto: Carrington & Brown:

## JAHRESAUFTAKT: KOMÖDIE & HISTORISCHE SATIRE

Die **Niederdeutsche Bühne** startet das Jahr 2026 mit einem emotionalen Highlight: Vom 9. bis 11. Januar wird die berührende Komödie **Mit dien Oogen** (Mit deinen Augen) wiederaufgenommen. Anna hat ihr Leben fest im Griff, bis eines Abends ein unerwarteter Besuch an ihrer Tür klopft. Karl, ein völlig anderer Mensch, steht vor ihr. Zunächst hält Anna distanzierten Abstand, doch nach und nach beginnt sie, das Leben mit seinen Augen zu sehen.

Am 17. Januar feiert das Stück **Roof vun de Sabinersche** (Raub der Sabinerinnen, Foto unten) in einer eigenen Fassung von Christoph Munk Premiere. Professor

Gollwitz, Gymnasiallehrer in einer Kleinstadt, ist großer Theaterfan und hat das historische Stück „Raub der Sabinerinnen“ verfasst. Als der Theaterdirektor Striese mit seiner wandernden Truppe zufällig in der Stadt auftaucht, hört er von diesem Werk und schafft es, dem zögerlichen Autor das Stück abzuringen. Doch der Theaterdirektor geht mit dem Werk ziemlich freiüig um, was dem Autor überhaupt nicht gefällt. Als dann auch noch seine Frau unerwartet aus dem Urlaub zurückkehrt, nimmt das Chaos seinen Lauf.

Spielplan und Karten gibt es online auf [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de), unter Tel.: 0431 / 901 901 sowie an der Abendkasse.



Foto: Imke Noack



Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie



fr 9..1. <b>Tante Salzmann</b> Impro Theater
sa 10..1. <b>Saxyarpa</b> Harfe, Sax, Cajun
fr 16..1. <b>Eddy and the Elves</b> Shut down Blues
sa 17..1. <b>Drummer in the Kitchen</b>
fr 23..1. <b>Abi Wallenstein + Band</b>
sa 24..1. <b>Carrington / Brown</b> „So British“
fr 30..1. <b>Rene Sydow</b> Kabarett
sa 31..1. <b>Mackefisch</b> marzialisch frei/ locker geswingt
fr 6..2. <b>Organic Blues Project</b> Jens Filser
sa 7..2. <b>Reinhold Beckmann Duo</b>
fr 13..2. <b>Filmmusikalische Krimilesung</b>
sa 14..2. <b>Child in Time</b>
sa 21..2. <b>Hey Julis</b>
fr 27..2. <b>KneipenQuiz</b>
sa 28..2. <b>Theater Fimmel</b> „Haie küsst man nicht“

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442  
[www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)



## ROOF VUN DE SABINERSCHEN (RAUB DER SABINERINNEN)

Originalfassung von Franz und Paul von Schönthan, Bearbeitung Christoph Munk, nddt. Christa Schulz und Hans Kallsen

17. Januar bis 15. Februar 2026

**THEATER AM WILHELMPLATZ**  
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL  
[WWW.NBKIEL.DE](http://WWW.NBKIEL.DE)

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Gün Di wat - gün Di Platt!*

77 **Kieler** 01.2026

01.2026 **Kieler** 77

## MORD AUF EX

„Mord auf Ex“ zählt zu den erfolgreichsten True-Crime-Podcasts Deutschlands. Linn Schütze und Leonie Bartsch analysieren reale Kriminalfälle detailreich, sensibel und mit journalistischem Anspruch. Auf der Bühne wird der Podcast zum Live-Erlebnis: Ein eigens aufbereiteter Fall wird gemeinsam mit dem Publikum rekonstruiert, ergänzt durch exklusive Filme, Interviews mit Beteiligten, Live-Musik und überraschende Momente. Mehr unter [www.wunderino-arena.de](http://www.wunderino-arena.de), Tickets ab 49,99 Euro exklusiv auf [mordaufex.shop](http://mordaufex.shop).

**27. Januar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel**



Foto: Christoph Kästlin



Foto: Friedrun Reinhold

## QUÄLGEISTER-KABARETT

Sie lauern an jeder Ecke des Lebens, immer auf dem Sprung von einem Besitz zu ergreifen: Quälgeister! H.-C. Hoth gibt an diesem Abend einer kleinen Auswahl gequälter Geister aus seinen Bühnenprogrammen die Gelegenheit, über ihre Gefühle zu informieren. Etwa Prof. Dr. Quertsch mit seiner unvergessenen Bühnen-Op, einer Abgeordneten des Deutschen Bundestages, die gegen ihre drohende Arbeitslosigkeit kämpft, Stargast Edith Noellmann (eine brillante Handpuppe) und dem legendären Pastor mit seiner Predigt zur Lage der Nation. Mehr Infos und Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

**28. Januar, 20.30 Uhr • Schauspielhaus, Kiel**

Advertiser

## OHNSORG ÜNNERWEGENS WI SÜND DE NE'EN – WOHNGEMEINSCHAFTEN

Eine WG ist nur was für Studis? Von wegen. Einen amüsanten Generationenkonflikt bringt das Ohnsorg-Theater für sein Gastspiel in Kiel mit.

Anne, Johannes und Eddi sind nicht mehr die Jüngsten, wagen aber ein Experiment: Sie beschließen, ihre WG aus Unitagen wiederzubeleben und ziehen in eine gemeinsame Wohnung. Voller Tatendrang starten die drei feierfreudigen Alten in ihr neues Leben. Doch die Stimmung wird schnell getrübt, denn die drei Studierenden in der Wohnung über ihnen entpuppen sich als fürchterlich spießig: Die jungen Leute verbitten sich Lärmbelästigung, pochen auf die Hausordnung und machen unverblümtd deutlich, dass mit „Seniorenhilfe“ im Alltag ihrerseits nicht zu rechnen sei – ein Generationenkonflikt eher ungewöhnlicher Art ist vorprogrammiert. Doch schon bald stellt sich die Frage: Wer muss hier eigentlich wem unter die Arme greifen? Eine Komödie nach dem Film „Wir sind die Neuen“. Mehr Infos und Karten gibt's unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

**10. Februar, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel**



Fotos: Sönje Haaseheder / Oliver Fantitsch

## ASSANE BADIANE

Assane Badiane steht seit 2022 auf deutschen Comedybühnen – und wirkt dabei, als hätte er dort schon immer hingehört. Der Deutsch-Senegalese aus Emden erzählt vom Aufwachsen zwischen Kulturen, vom Alltag und von Beobachtungen, die andere übersehen. Sein Humor kommt ohne Lautstärke aus, dafür mit Timing, Charme und einem Erzählen wie ein gutes Gespräch. Bekannt aus NightWash, Comedy XXL oder dem ZDF Comedy Sommer verbindet er Witz mit Haltung und Selbstironie – entspannt, ehrlich und treffsicher. Tickets für 27 Euro zzgl. Gebühr unter [diepumpe.de](http://diepumpe.de)

**8. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**



# TALCO

## 10.01.26

- 08.01. ASSANE BADIANE**
- 09.01. FLORIAN HACKE**
- 15.01. DIRKSCHNEIDER**
- 16.01. GEO ON ICE**
- 17.01. OLDSCHOOL BEATS**
- 24.01. DOTA**
- 28.01. THE BABOON SHOW**
- 29.01. THE PIGHOUNDS**
- 31.01. GÖTZ WIDMANN**
- 04.02. STAND UP KOMITEE**
- 13.02. MOONKID**
- 14.02. DANCE MAMA DANCE**
- 20.02. 8. KIELER IMPROMARATHON**
- 21.02. KINGS OF FLOYD**
- 27.02. SCHRAMM**
- 08.03. FOOLS GARDEN**
- 11.03. WAVING THE GUNS**
- 12.03. MO-TORRES**
- 14.03. HEAVYSAURUS**
- 23.03. HAVINGTON**
- 24.03. ZSÁ ZSÁ**
- 25.03. ABDEL BOUDII**
- 26.03. KAVFKA**
- 28.03. MR. HURLEY & DIE PULVERAFFEN**

Karten und Infos:

**[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)**  
@insta:diepumpe



## TALCO

TALCO steht seit 20 Jahren für energiegeladenen Punk-Rock mit Ska-Einflüssen, klarer Haltung und einem kompromisslosen Leben auf Tour. Die Band aus Italien hat sich mit politischen Texten, treibenden Bläzersätzen und schweißtreibenden Liveshows einen festen Platz in der europäischen Szene erspielt. Geprägt von unzähligen Konzerten in Clubs, Hallen und auf Festivals ist TALCO vor allem auf der Bühne zu Hause – laut, leidenschaftlich und immer nah am Publikum. Mehr Infos und Tickets für 35 Euro zzgl. Gebühr gibt's unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**10. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**

## GÖTZ WIDMANN: PARTY TIME

Götz Widmann ist bekannt für gnadenlos ehrliche, vor Lebenslust sprühende Partyhymnen wie „Heute mach ich einen drauf“ oder „Holland“. Doch wer ihn darauf reduziert, verpasst viel: Mit Songs wie „Die zwei Trauben“, „Ich liebe mich“ oder „Romi“ hat er einige der schönsten deutschen Liebeslieder geschrieben – so trifft ungehemmte kollektive Euphorie auf echte Gänsehautmomente. Sein aktuelles Programm „Party Time“ ist ein mitreißender Mix aus Hits, Raritäten und neuen Highlights. Mehr Infos und Tickets gibt's für 25 Euro zzgl. Gebühr unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**31. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**



## THUNDER ROAD

Dieser Abend nimmt das Publikum mit auf eine musikalische Reise in die Welt des „Boss“. Im Mittelpunkt stehen Leben, Lieder und Geschichten von Bruce Springsteen, leidenschaftlich interpretiert und erzählt von einem seiner größten Fans, dem Songwriter Daniel Schmidgust. In intimer, reduzierter Besetzung mit Gitarre, Keyboard und Saxophon – gemeinsam mit Marie Birkholz und Andreas König – entsteht ein authentisches Konzerterlebnis voller großer Hits, bewegender Balladen, wunderbarer Melodien und bester Laune. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.traumgmbh.de](http://www.traumgmbh.de).

**30. Januar, 19.30 Uhr • Traum GmbH, Kiel**



Foto: Janice Mervovsky



Foto: Max Sauffer

## MACKEFISCH

Mit Harmoniegesang zum Dahinschmelzen und rasanter Wortakrobatik nehmen Mackefisch die Gefühlslage unserer Gesellschaft ins Visier: lustig und albern, fantasievoll und poetisch, bissig und gnadenlos. Dabei bedienen sich Lucie Mackert und Peter Fischer einer wüsten Mischung an Instrumenten, von Piano über Banjo und Gitarre bis zu Gameboysounds und selbstgebauten Upcycling-Trommeln. Ob martialisch treibend oder locker geswingt – die voranpreschende Energie dieses Zwei-Personen-Orchesters ist ansteckend! Karten im VVK für 22 Euro im Lutterbeker oder unter Tel.: 04343 / 9442.

**31. Januar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**



Foto: Sandman Project

## SANDMAN PROJECT

Das „Sandman Project“ steht für Ethio-Jazz, World Groove, Global Funk und Afrobeat. Mit dem Debütalbum „Where Did You Go?“ präsentiert Mastermind Tal Sandman ein vielschichtiges Klangbild aus treibenden Grooves, funkadelischen Gitarren und cineastischer Weite. Nach internationaler Aufmerksamkeit für die EP „Royal Family“ und Auftritten auf Festivals weltweit setzt die Band ihre musikalische Grenzüberschreitung fort. Als Support eröffnet Sofra aus Kiel mit ruhigem, atmosphärischem Jazz den Abend und schafft den perfekten Einstieg in eine genreübergreifende Klangreise. Mehr Infos und Tickets für 15 Euro zzgl. Gebühr: [www.hansa48.de](http://www.hansa48.de)

**30. Januar, 20 Uhr • Hansa48, Kiel**

## MALLE APRÈS SKI

Am 31. Januar verwandelt sich die Wunderino Arena in die spektakuläre MALLE APRÈS-SKI ARENA und wird zur größten Partyhütte Deutschlands. Wenn Après-Ski auf echtes Malle-Feeling trifft, ist Eskalation garantiert. Top-Acts wie Pietro Lombardi, Lorenz Büffel, Isi Glück, Calvin Kleinen, Noisetime, Frenzy und viele weitere stehen live auf der Bühne. Eine fette LED-

Show, ausgelassene Stimmung und 100 % Party machen dieses Event zum größten Winter-Highlight in Schleswig-Holstein. Mit Mutti-Zettel gibt's sogar schon ab 16 Jahren Zutritt. Mehr Infos und Tickets: [www.tmdevent.de](http://www.tmdevent.de)

**31. Januar, 18 Uhr • Wunderino Arena, Kiel**



# VISION STRING QUARTETT

Mit einzigartiger Leichtigkeit bewegt sich das vision string quartet zwischen klassischem Streichquartett-Repertoire und eigenen Werken aus Folk, Pop, Rock, Funk und Minimal Music. Sie spielen überwiegend auswendig und gewinnen so große interpretatorische Freiheit und Intensität. Das Ensemble gastierte weltweit in renommierten Häusern wie der Wigmore Hall, der Berliner Philharmonie und der Elbphilharmonie und freut sich nun auf seinen Auftritt im frisch modernisierten Konzerthaus am Kieler Schloss. Mehr Infos und Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

**1. Februar, 18 Uhr • Konzerthaus, Kiel**



Foto: Sander Stuart



Foto: Theater Liberi/NiZ Bühne

# ALADIN – DAS MUSICAL

Mit „Aladin – das Musical“ bringt das Theater Liberi frischen Glanz in die Welt aus 1001 Nacht. Frech, spannend und voller Humor erzählt die Inszenierung von einem Straßenjungen, der zwischen Palästen, Zaubersprüchen und Intrigen entdeckt, dass Mut und Cleverness oft mächtiger sind als jede Magie. Ein wortgewandter Dschinni, eine selbstbewusste Prinzessin und ein gefährlicher Widersacher sorgen für Tempo, während eigens komponierte Songs und farbenprächtige Bilder das Märchen zu einem mitreißenden Musical-Abenteuer machen. Mehr Infos und Tickets ab 26 Euro gibt's unter [www.theater-libri.de](http://www.theater-libri.de).

**7. Februar, 15 Uhr • Congress Center, Hamburg**



Foto: Sven Sindt

# JAN PLEWKA SINGT: SIMON & GARFUNKEL

The Sound of Silence, Mrs. Robinson, Homeward Bound, The Boxer – eine Liste von Songs aus den 60er Jahren, die sich tief ins kollektive Musikgedächtnis eingeprägt haben. SOUND OF SILENCE, in der Regie von Tom Stromberg, ist weit mehr als ein Abend mit den Liedern von Simon & Garfunkel: Es ist eine ironische Reflexion eines musikalisch wie gesellschaftlich prägenden Jahrzehnts und eine Begegnung mit der eigenen popkulturellen Vergangenheit. Mit Jan Plewka erhalten die Klassiker eine eindrucksvolle Neuinterpretation voller Charisma, Gefühl und stimmlicher Präsenz. Mehr Infos und Tickets für 34 Euro unter [www.fabrik.de](http://www.fabrik.de).

**24. Januar, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg**



Foto: Sven Levandowsky

# KIELER BLUES FESTIVAL

Das 27. Internationale Kieler Blues Festival bringt am 27. Februar die Räucherei zum Beben. Drei herausragende Acts garantieren einen Abend voller Spitzensklasse: Chris Kramer & Beatbox'n Blues (D) verbinden virtuose Mundharmonika, Beatbox und energiegeladene Gitarren. Die Jimi Barbiani Band (I) steht für italienischen Blues-Rock mit mächtigem Groove und packenden Slide-Soli. The Blues Overdrive (DK, Foto oben) liefern preisgekrönten Blues und hypnotischen Roots-Sound – ein musikalisches Feuerwerk für Bluesfans. Tickets für das Kieler Blues Festival gibt's an allen bekannten VVK-Stellen.

**27. Februar, 20 Uhr • Räucherei, Kiel**

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

**falkemedia Regional GmbH**

Geschäftsführung: Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel  
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**

Kassian Alexander Goukassian

**Chefredaktion:**

Kathrin Wesselmann

**Redaktion:**

Tel.: 0431 / 200 766-933  
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel,  
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,  
Natalie Zahnow

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766-62  
E-Mail: s.reussner@falkemedia.de  
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766 24  
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de  
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75  
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de  
Valerie Teßmann, Tel.: 0431 / 200 766 105  
E-Mail: v.tessmann@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:** Sandra Huege

**Titelgestaltung:** Sandra Huege

**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

**Titelfoto:** Adobe Stock

**Vertrieb:** Die KIELerleben erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.

**Abopreis:** 25 Euro

**Aboservice:** Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.  
Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

**WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!****Förde Fräulein - Der Blog**

[www foerdefraeulein.de](http://www foerdefraeulein.de)

**Sylt Fräulein - Der Blog**

[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)

**RENSBURGerleben**

[www.rensburgerleben.de](http://www.rensburgerleben.de)

**Lebensart im Norden**

[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

**Tipps für Kids - Das Familienmagazin**

[www.tippsfuerkids.de](http://www.tippsfuerkids.de)

**FIETE - Das Campusmagazin**

[www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de)

**Geht los! - Das Azubimagazin**

[www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de)

**Kielerleben**  
[WWW.KIELERLEBEN.DE](http://WWW.KIELERLEBEN.DE)

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
BÜCHER ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))  
mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))  
Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))  
BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2025 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.



## UNSERE VORSÄTZE

## NEUES JAHR, NEUES GLÜCK



Volontärin Maya Schukies

## DER MOMENT DES GLÜCKS

Wir ertappen uns oft dabei, das Glück überall zu suchen - nur nicht im Moment, den wir gerade erleben. So rutscht uns die Gegenwart durch die Finger. 2026 wird für mich ein Jahr der Präsenz: weniger „Wenn, dann“, mehr „Ich bin“. Einatmen, ausatmen, fühlen. Mich bewusst im Hier und Jetzt umschauen, mit allen Sinnen wahrnehmen, damit der Moment irgendwann zu einer noch schöneren Erinnerung wird.



Geschäftsführerin und Mediaberaterin Gesa Schimmer  
HEJ NEUES LEBEN

Mein größter Plan ist ein Umzug aufs Dorf! Nach rund zehn Jahren in der Stadt ist es so weit: Wir schaffen als Familie den Absprung. Der Abschied fällt schwer, denn ich liebe Kiel. Und trotzdem war da immer der Wunsch nach mehr Raum, Ruhe und einem echten Zuhause. Jetzt freuen wir uns auf unser Haus: Parkplatz vor der Tür, großer Garten und ein bisschen dänisches Ferienhaus-Feeling jeden Tag.



Geschäftsführerin und Redakteurin Kathrin Wesselmann

## WENIGER IST MEHR

Ich habe mir vorgenommen, ein wenig öfter das zu machen, was mir guttut. Weniger müssen, mehr bewusst entscheiden, was wirklich wichtig ist. Ich wünsche mir einen entspannten Urlaub mit meinen Kindern: einfach gemeinsam unterwegs sein, neue Eindrücke sammeln, abschalten. Keine riesigen Vorsätze, kein großer Masterplan. Eher kleine Veränderungen, die im Alltag etwas bewegen.



Redakteur Sebastian Schulten  
VON POREN UND FALTEN

2026 - das Jahr, in dem ich 40 werde. Und plötzlich finde ich mich dabei wieder, Sauerteige zu züchten, Mehle zu vergleichen und mich ernsthaft über die perfekte Porung eines Krustenbrots zu freuen. Es scheint am Alter zu liegen. Vielleicht ist es aber auch die Hoffnung, dass Dinge wieder in ruhigerem Takt aufgehen. Denn sportlich war 2025 leider eher das Jahr der Zwangs- und Verletzungspausen. Nun ja, jünger wird man halt nicht mehr.

FOLGE DEINEM  
**IMPULS**

## Kaffee, der mehr kann.

Aus Leidenschaft geröstet, zehnfach Gold-prämiert – für Menschen, die ihrem Impuls folgen und das Beste im Leben schätzen.



Küterstraße 7-9, Alter Markt, Kiel | [impuls-kaffeemanufaktur.de](http://impuls-kaffeemanufaktur.de)



Theater  
Kiel\*  
Konzerthaus  
am Schloss

Tag der  
offenen Tür  
am 11. Jan 2026  
14.00 bis 19.00 Uhr

# Neuer Glanz, voller Klang.

Willkommen im Konzerthaus  
am Schloss – ab 11. Jan 2026!

## Die Highlights im Januar

Sa. 11. Jan 2026, 11.00 Uhr

Mo. 12. Jan 2026, 19.00 Uhr

**4. Philharmonisches Konzert**

Fr. 16. Jan 2026, 19.30 Uhr

**Mozart Journey**

Felix Klieser & Zemlinsky Quartett

Sa. 17. Jan 2026, 19.30 Uhr

**Momo**

Konzertlesung mit Claudia Michelsen & Stefan Weinzierl

So. 18. Jan 2026, 18.00 Uhr

**Loriot – Szenen einer Ehe**

Gelesen von Senta Berger & Friedrich von Thun

Do. 22. Jan 2026, 19.30 Uhr

**Klangreise der Extraklasse**

sonic.art Saxophonquartett & Valentin Butt am Akkordeon

Sa. 24. Jan 2026, 18.00 Uhr

**NDR Elbphilharmonie Orchester**

mit Alan Gilbert & Alisa Weilerstein

So. 25. Jan 2026, 11.30 Uhr

**Peter gegen den Wolf**

2. Familienkonzert

So. 25. Jan 2026, 19.00 Uhr

**Caroline Wahl liest aus »Die Assistentin«**

Do. 29. Jan 2026, 19.30 Uhr

**Fado Variações – Telmo Pires**

Fr. 30. Jan 2026, 19.30 Uhr

**Orchester im Treppenhaus**

Dark Room # 1 – Ein Polarkonzert im Dunkeln

Programmbroschüre  
Januar – März 2026



Programm und Tickets: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de) | (0431) 901 901