

# Kieler Leben

## RINGE, LIEBE, GLÜCK

Romantische Orte für deinen  
Antrag & Ideen zur Hochzeit

## MAGISCHE MOMENTE

Kieler Umschlag & ein klang-  
volles Lichtermeer in der Wik



Kopf frei. Körper fit

Weg mit dem Winterblues: Gute Vibes für unseren Körper,  
klare Gedanken und Kuscheliges für die Seele

A close-up portrait of Christina Schubert, a woman with long dark hair, smiling warmly. She is wearing a black top. The background is a solid, vibrant red.

# CHRISTINA SCHUBERT

Deine Kandidatin für  
Kiel, Kronshagen und Altenholz

 [www.christinaschubert.de](http://www.christinaschubert.de)  
 @kieler\_christina

AM  
23. FEB  
**SPD**  
WÄHLEN!

**SPD** Soziale  
Politik für  
Dich.

Die KIELerleben-Crew:  
v. li.: Mirjam, Gesa, Kathrin W., Sebastian,  
Kristina, Maya, Andreas, Mareike, Daniela,  
Jörg, Kathrin M., Frank, Ramona



Foto: Mona Krüger | thelightart

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das neue Jahr ist da, und wir starten direkt mit einer prall gefüllten Doppelausgabe, die dir den grauen Winter ganz bestimmt versüßt! Ob du Körper und Geist in Schwung bringen, die Liebe feiern oder einfach ein paar magische Momente genießen möchtest – in dieser Ausgabe findest du alles, was du brauchst. Bereit für einen Neuanfang? Wir haben praktische Fitnesstipps, köstliche Rezepte für bewussten Genuss und Wohnideen, die dein Zuhause noch gemütlicher machen.



Und wenn dir der Sinn nach Romantik steht: Vom perfekten Verlobungsring über Hochzeitsinspirationen bis hin zu den schönsten Orten für einen Antrag an der Förde – wir haben an alles gedacht. Schließlich klopft der liebe Valentinstag auch schon an die Tür.

Natürlich kommen auch Tradition und Kultur nicht zu kurz. Der Kieler Umschlag entführt uns in vergangene Zeiten voller Stimmung und Geschichte, während die 1000 Lights Concerts in der Wiker Petruskirche für Gänsehautmomente sorgen.

Außerdem zeigen wir dir die spannendsten neuen Läden in Kiel, die unsere Stadt noch vielseitiger machen, und geben dir jede Menge Veranstaltungstipps, die dich aus dem Winterschlaf holen.

Also, auf ins neue Jahr – mit viel Schwung, Liebe und einer großen Portion KIELerleben!

*Deine Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*



**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

Mobil 0177.33 30 310  
Büro 0431.88 80 802  
Mail doris@heldt.immo



mehr Angebote



**KAUF** ECKERNFÖRDE // RMH // Süd-Garten // idyllisch an der Apfelwiese // Garage // ca. 1,5 km v. Strand

4,5 Zi. // Bad neuwertig // laufend instand gehalten // ca. 101 m<sup>2</sup> Wohnfl. + Nutzfl. // ca. 47 m<sup>2</sup> // 238.000 € // Provision 4,76 %



Energiebedarfsausweis  
145,54 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse E  
Energieträger Öl  
Warmwasser nicht enthalten  
Baujahr 1970



**KAUF** KRONSHAGEN // Handwerkerhaus // Sackgasse Süd-Garten // Stellplatz // 2 Bäder + Gäste-WC

Sonnig // West-Giebel // Dielen, Fischgrät-Parkett // Wfl. ca. 64 m<sup>2</sup> + 48 m<sup>2</sup> Nutzfl. // Kaufpreis 229.000 € // Prov. 4,76 %



Energiebedarfsausweis:  
641,98 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse H  
Energieträger Gas  
Warmwasser enthalten  
Baujahr 1954



**KAUF** KIEL-BRUNSWIK // 2 Zi.-Wohnung // Duschbad EBK mit Sitzplatz // Süd-Balkon zum Garten

ca. 51 m<sup>2</sup> Wohnfläche // Hochparterre vermietet // Keller und Waschkeller // Kaufpreis 188.000 € // Prov. 4,76 %



Energiebedarfsausweis  
128 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse D  
Energieträger Erdgas  
Warmwasser nicht enthalten // Baujahr 1957



#dronnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



Color of the Year 2025

PANTONE®

Mocha Mousse  
17-1230

50

Sieht lecker aus, oder?  
Die Pantone-Farbe des Jahres



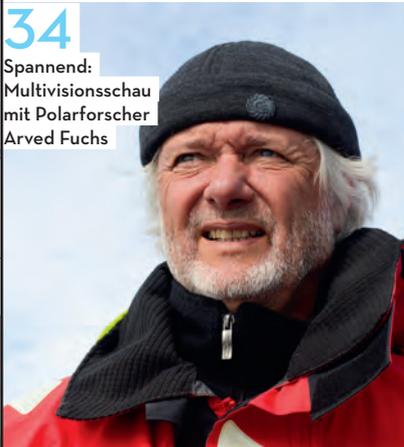
28

Die Highlights 2024 vom Team Förde Fräulein



18

Tipps für romantische Momente



34

Spannend: Multivisionsschau mit Polarforscher Arved Fuchs



56

Dänische Gemütlichkeit



72

Köstliches zum Jahresstart

## KOPF FREI, KÖRPER FIT

Warum Grenzen setzen wichtig ist	7
Kieler Calisthenics-Anlagen	8
Sport ohne Leistungsdruck	10
Unsere liebsten Spots für Winterspaziergänge	12
Liebblingsprodukte für den Kopf	14
Brasilianische Talente der KTV Adler	16

## RINGE, LIEBE, GLÜCK

Tipps für unvergessliche Herzensmomente	18
Unsere Top-Spots für den Heiratsantrag in Kiel	20
10 Date-Ideen für Kiel	22

## NEU AUFGEMACHT

Neueröffnungen in der Region	24
------------------------------	----

## GLEIS & MEER

Best of 2024 und persönliche Highlights	28
---	----

## STADTGESCHEHEN

Kiels Geschichte neu erleben	32
Polarforscher Arved Fuchs in Heikendorf	34
Kieler Engagement zeigt Gesicht	35
Magische Momente: 1000 Lights Concerts	36
Kieler Tafel: Menschen helfen	42
Kieler Winterhilfe	43
Kiel singt – Voraussetzung: Spaß!	44

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Nützliche Tipps	46
Erfolgreich bewerben	47
Tipps für den Berufsstart	49

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Mocha Mousse: die Pantone-Farbe des Jahres	50
Farbe bekennen und das Kinderzimmer pimpen	52
Hyggekrog: Gemütlichkeit auf Dänisch	56
Grüner Wohnen	60

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Darum sollten wir mehr tanzen	65
Auszeichnung für die Kieler BrustkrebsSproten	70
Wintermüdigkeit adé: so schläfst du besser	71

## HUNGER & DURST

Gerichte, die das Wohlbefinden steigern	72
Heiße News aus Kiels Küchen	79

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	82
---	----

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	31
Impressum/Aus der Redaktion	98



MUTHESIUS  
KUNSTHOCHSCHULE  
KIEL

FREIE KUNST  
KUNST AUF LEHRAMT  
KOMMUNIKATIONSDESIGN  
INDUSTRIEDESIGN  
RAUMSTRATEGIEN

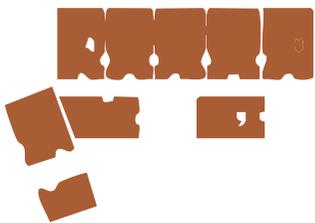
alles  
offen

12. +

13.02

2025

STUDIENINFOTAGE  
12.02. 2025 DIGITAL  
13.02. VOR ORT

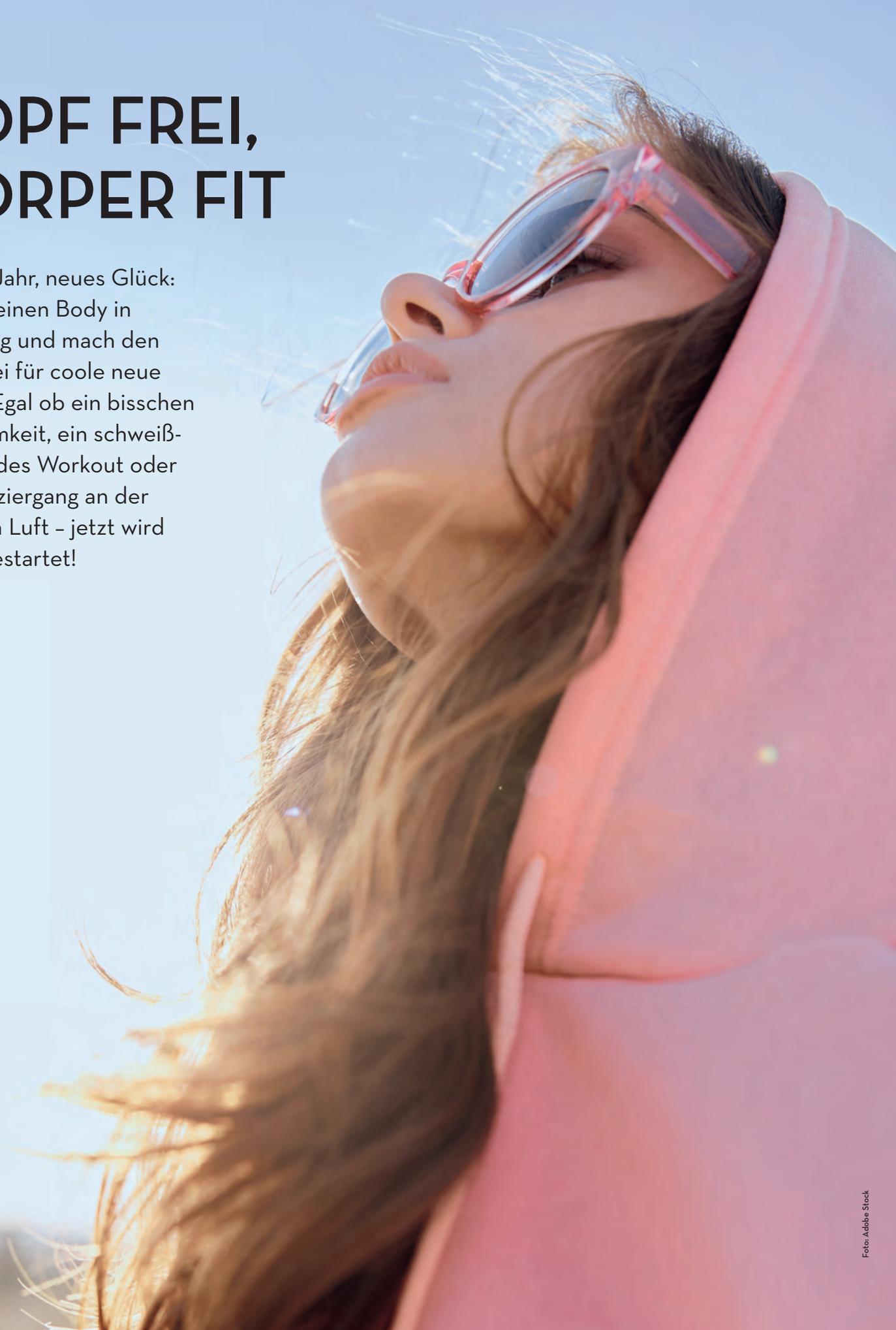


INFOTAGE.MUTHESIUS-  
KUNSTHOCHSCHULE.DE

muthesius  
kunsthochschule

# KOPF FREI, KÖRPER FIT

Neues Jahr, neues Glück:  
Bring deinen Body in  
Schwung und mach den  
Kopf frei für coole neue  
Ideen! Egal ob ein bisschen  
Achtsamkeit, ein schweiß-  
treibendes Workout oder  
ein Spaziergang an der  
frischen Luft - jetzt wird  
durchgestartet!





# JA ZUM NEIN

## WARUM GRENZEN SETZEN WICHTIG IST

„Nee, sorry, das wird mir zu viel!“ – ein Satz, den wir viel öfter sagen sollten. Leider sagen viele von uns viel häufiger „Ja, klar, kein Problem!“ und bereuen es direkt danach. Warum das so ist und wie du besser Grenzen setzen kannst, erfährst du hier!

### WE'RE ALL IN THIS TOGETHER

Du hast dich bei den Beispielen oben angesprochen gefühlt? Keine Sorge, du bist nicht allein! Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Schließlich wollen wir nicht egoistisch wirken, sondern gemocht werden. Oft liegen die Ursachen für fehlende Abgrenzung weit zurück in unserer Kindheit. Unbewusste Glaubenssätze wie „Neinsagen ist unhöflich“, „Ich werde nicht mehr gemocht, wenn ich Nein sage“ oder „Die anderen zählen auf mich“ können es dir selbst als erwachsene Person erschweren, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen.

### WARUM PEOPLE-PLEASING UNGESUND IST

Ständig zurückzustecken, nur um andere nicht vor den Kopf zu stoßen, wird

auch People-Pleasing genannt. Hinter dem Trendbegriff steckt in Wirklichkeit ein ziemlich ungesundes Verhalten. Laut dem Lexikon für Psychologie und Pädagogik neigt ein People-Pleaser dazu, „sich selbst aufopfernd zu verhalten und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu vernachlässigen, was zu einer Reihe von Problemen führen kann, wie etwa Überlastung, Angst, Stress, ein geringes Selbstwertgefühl und die Schwierigkeit, eigene Ziele und Vorstellungen zu verfolgen.“ (Stangl, 2024)

### WOHER WEISS ICH, WANN ICH GRENZEN SETZEN SOLLTE?

Wenn du es gewohnt bist, deine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren, ist es manchmal gar nicht so einfach, wieder ein Gespür für sie zu entwickeln. Unser ultimatives Tool?

Achtsamkeit! Nimm dir Zeit, in dich hineinzuspüren. Wenn dir etwas zu viel wird und du gern Nein sagen würdest, fängt vielleicht dein Herz an zu rasen, dein Bauch rumort oder du spannst den Kiefer an. Das sind Signale, die du nicht ignorieren solltest!

### EIN HOCH AUFS NEINSAGEN!

Egal ob im Studium, im (Neben-)Job, im Umgang mit Freund\*innen oder der Familie – gesunde Abgrenzung schafft Klarheit. Wenn du ehrlich deine Bedürfnisse und Grenzen kommuniziert, weiß dein Gegenüber, woran er oder sie ist. Nur so kann eine authentische Beziehung entstehen.



Redakterin Finja testet die Calisthenics-Anlage an der Forstbaumschule - und gibt einen Daumen nach oben!

## FIT INS NEUE JAHR MIT CALISTHENICS

Cali.. was?! Calisthenics! Du hast keine Ahnung, was das ist? Macht nichts - wir erklären's dir und verraten außerdem, wo in Kiel du den Sport-trend ausprobieren kannst.

**D**as neue Jahr ist da und mit ihm die guten Vorsätze. Viele möchten endlich mehr Sport machen, doch nicht jeder hat Lust auf eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Zum Glück gibt es für all diejenigen eine Alternative, die nicht nur effektiv, sondern auch flexibel und kostenlos ist: Calisthenics.

### WAS IST CALISTHENICS?

Calisthenics ist eine Trainingsform, die komplett auf das eigene Körpergewicht setzt. Statt mit Hanteln, Maschinen oder anderen Geräten zu trainieren, nutzt du deinen eigenen Körper als Widerstand. Das Besondere: Es gibt unzählige Variationen und Steigerungsformen, sodass sowohl Einsteiger\*innen als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Das Training ist dabei nicht nur für Muskelaufbau geeignet, sondern verbessert auch die Körperspannung, Beweglichkeit und Koordination. Besonders beliebt ist Calisthenics, weil du es überall machen kannst - sei es im Wohnzimmer, im Garten oder auf speziellen Outdoor-Anlagen.

### EIN PAAR ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

Falls du Calisthenics einfach mal ausprobieren möchtest, kannst du mit diesen Übungen starten:

#### **Kniebeugen (Squats):**

Stärkt die Beine und den Po. Stelle dich schulterbreit hin, beuge die Knie und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich hinsetzen wollen.

#### **Liegestütze (Push-ups):**

Ein Klassiker für Brust, Arme und Schultern. Für den Einstieg kannst du die Knie auf dem Boden lassen.

#### **Unterarmstütz (Plank):**

Eine hervorragende Übung für die Körpermuskulatur. Stütze dich auf Unterarmen und Zehenspitzen ab und halte den Körper gerade.

#### **Klimmzüge (Pull-ups):**

Super für den Rücken und die Arme. Falls sie zu schwer sind, kannst du ein Widerstandsband als Hilfe nutzen.



### CALISTHENICS-ANLAGEN IN KIEL

In Kiel gibt es tolle Orte, an denen du Calisthenics unter freiem Himmel ausprobieren kannst. Hier einige Vorschläge:

**Stadtpark Forstbaumschule:** Umfangreiche Calisthenics-Station mit allerlei Geräten, dessen Anordnung sich perfekt für ein Zirkeltraining anbietet.

**Feldstraße 165**

**Uni-Sportstätten:** Eine großzügige Anlage, mit Klimmzugstangen, Sprossenwänden, Turnringstationen und mehr, bei der natürlich nicht nur Studierende willkommen sind.

**Olshausenstraße 70**

**Professor-Peters-Platz:** Calisthenics-Station mit Hängelleitern, Jump-Box, Klimmzugstangen, Push-up-Bars und mehr, umgeben von weiteren Außensportanlagen.

**Westring 307**

**Quartierspark am Wasserturm:** Einzelne Trainingsgeräte, eingebunden in einen Spielplatz. So kann sogar direkt generationsübergreifend trainiert und gespielt werden.

**Niebuhrstraße 5**

**Sport- und Begegnungspark Gaarden:** Zwei auseinanderliegende Trainingsstationen inklusive Dip-Barren, Reckstangen, Schultertrainer, Wackelbrücken und weiteren Geräten.

**Pretzer Straße 115**

# ERST KALORIEN KICKEN, DANN WELLNESS GENIESSEN

So lassen sich Neujahrsvorsätze leichter umsetzen:  
Das Team von Mrs.Sporty hat sich ein besonderes Angebot  
überlegt, das Frauen den Einstieg ins Fitnessstudio erleichtert.

Einer der beliebtesten Vorsätze der Deutschen für das Jahr 2025 ist es, mehr Sport zu treiben (vgl. Statista 2024). Doch viele kennen es: Den inneren Schweinehund zu besiegen und den Vorsatz tatsächlich in die Tat umzusetzen, kann ganz schön herausfordernd sein. Deshalb startet **Mrs.Sporty** mit einer Challenge ins neue Jahr, die selbst Sportmuffel mit der Aussicht auf einen tollen Preis motiviert.

## KICK-DIE-KALORIEN-CHALLENGE

Vom 1. Januar bis 28. Februar hast du 30 Tage Zeit, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen. Durch den flexiblen Challenge-Zeitraum hast du die Chance, in deinem ganz eigenen Tempo an deinen Zielen zu arbeiten. Das Angebot richtet sich exklusiv

an Neukundinnen, ist also optimal, um in einem der drei Fitnessstudios in Kiel und Kronshagen anzufangen. Du brauchst noch einen zusätzlichen Anreiz? Kein Problem!

## BELOHN DICH MIT DEM HAUPTGEWINN

Gemeinsam mit mydays verlost Mrs.Sporty unter den Teilnehmerinnen der Challenge unter anderem ein Wellnesswochenende für zwei Personen – die perfekte Gelegenheit, um deine Trainingserfolge mit einer Freundin zu feiern und Energie für das neue Jahr zu tanken. Alle weiteren Informationen zur Teilnahme und den genauen Ablauf erfährst du direkt in den Fitnessstudios in Kiel und Kronshagen oder online unter [www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de).



*„Wir möchten Frauen stärken  
und sie dabei unterstützen,  
gesund und aktiv  
ins neue Jahr zu starten.“*

Inhaber Oliver Fahrentholz



# MRS.SPORTY

# KICK DIE KALORIEN Challenge

Gewinne eine Wellness-  
Wochenende für dich  
& deine Freundin!\*

mydays

**Challenge accepted? Starte 30 Tage voller Power, Fitness  
& Teamgeist. Dein Bonus: Gewinne ein Wellness-Wochenende!\***

\*In Kooperation mit mydays. Alle Teilnahmebedingungen und weitere Informationen findest du auf unserer Webseite (QR-Code scannen). Dieses Angebot ist auf die ersten 50 Neumitglieder begrenzt. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft erhalten Sie die ersten 30 Tage zum Sonderpreis von 39 €. Die Kick-die-Kalorien-Challenge hat eine Laufzeit von 30 Tagen und kann mit einer Frist von 1 Woche zum Ende dieser Laufzeit schriftlich gekündigt werden. Nach Ablauf der Kick-die-Kalorien-Challenge fallen folgende zusätzliche Gebühren an: Digitale Services (einschließlich App): 29 € halbjährlich, beginnend im 3. Monat nach Registrierung. Monatliche Mitgliedschaftskosten: ab 45 €, je nach gewählter Mitgliedschaft (ab dem 3. Monat). Bitte beachten Sie: Bei Beendigung der Mitgliedschaft erfolgt keine Rückerstattung oder Nachberechnung für die digitalen Services. Alle angegebenen Preise verstehen sich inklusive der aktuell gültigen Mehrwertsteuer. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Für die Einlösung der Gutscheine von mydays gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der mydays GmbH, die unter [www.mydays.de/agb](http://www.mydays.de/agb) eingesehen werden können.

**Jetzt gleich  
anmelden &  
30-Tage-Challenge  
starten!**

**Mrs.Sport Kiel Wik**  
Prinz-Heinrich-Str.20, 24106 Kiel, Tel: 0431-54449930

**Mrs.Sport Kiel-Vorstadt**  
Walkerdamm 17, 24103 Kiel, Tel: 0431-5355226

**Mrs.Sporty Kronshagen**  
Kieler Str.86, 24119 Kronshagen, Tel: 0431-5349415

## SPORT OHNE LEISTUNGSDRUCK

Vielleicht ist für dich sogar schon der Begriff nervig: Sport. Es fühlt sich an, als würde jemand dir noch eine Last, eine weitere Pflicht auferlegen wollen. Vielleicht war der Sportunterricht in der Schule einfach nie dein Ding, oder die anderen Mädchen und Jungs im Sportverein waren blöd? Was es auch ist, irgendwas hat dir den Spaß daran vermiest. Dabei geht das auch ganz anders!



Was wir in der Schule oft nicht mitbekommen haben: Man kann auch ohne Leistungsdruck aktiv sein. Sport muss ja nicht zwingend heißen, sich unermüdlich zu verausgaben, unbedingt abzunehmen oder etwas zu machen, das gar keinen Spaß macht. Der Schlüssel ist ganz simpel: einfach bewegen. Und: Alles ist besser als nichts! Das kann ein Spaziergang oder eine kleine Wanderung sein, eine Strecke mit dem Fahrrad statt mit dem Bus, Spikeball oder Wikingerschach im Park, ein bisschen in der Wohnung tanzen, ein kleines 15-Minuten Work-out, oder oder oder. Hauptsache, du sitzt oder liegst nicht nur herum.

### MY BODY, MY RULES

Mit körperlicher Aktivität tust du deinem Körper und auch deiner Seele etwas Gutes. Durch Bewegung wird dein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und kann so besser arbeiten und verarbeiten. Deine Knochen und Bänder werden durch mehr Muskulatur unterstützt und geschont. Ganz wichtig: Bewegung ist nichts, was du von der Gesellschaft aufgedrückt bekommen solltest oder was nur zählt, wenn es besonders anstrengend war. Bewegung ist dazu da, DIR gutzutun. Wenn dir das schwerfällt, denk immer daran, dass es für dich ist. Mach' in deinem Tempo und du wirst sehen, wie gut du dich fühlst.

Foto: Adèle Steck



## GEMEINSAM ZUR WM NACH LISSABON

Das Showakrobatik-Team Face aus dem TuS Holtenau hat es geschafft: Nach vielen Erfolgen auf nationaler und internationaler Bühne steht nun die Weltmeisterschaft 2025 im Juli in Portugal an. Doch um diesen Traum zu verwirklichen, braucht das Team deine Unterstützung!

Seit 2023 hat die Wettkampfgruppe des Showakrobatik-Teams Face aus dem TuS Holtenau die Ehre, Deutschland bei internationalen Veranstaltungen zu vertreten. Nach der World Gymnaestrada 2023 in Amsterdam und der Europameisterschaft 2024 in Bodø stehen nun noch das Internationale Deutsche Turnfest 2025 in Leipzig und die Weltmeisterschaft 2025 in Portugal bevor. In der Vergangenheit war das Team bereits mehrfach erfolgreich, etwa bei Deutschen Meisterschaften, Auftritten beim „Feuerwerk der Turnkunst“, Firmenfeiern und sogar im Fernsehen.

Besonders stolz ist die Gruppe auf die Qualifikation für die WM 2025. Doch um mit dem gesamten Team – allen Akrobat\*innen, die zu diesem Erfolg beigetragen haben – teilnehmen zu können, wird Unterstützung benötigt. Die Kosten pro Person belaufen sich allein für die WM auf etwa 1.500 Euro. Dazu gehören Anreise, Übernachtung, Verpflegung, Tickets, Delegationskleidung und Meldungen. Für das Team mit 36 Mitgliedern ergibt sich eine Gesamtsumme von 58.000 Euro. Für viele Familien, Auszubildende und Studierende sind diese Kosten eine große finanzielle Herausforderung.

### SO KANNST DU HELFEN

Das Showakrobatik-Team Face aus dem TuS Holtenau hat sich stetig weiterentwickelt. Die Erfolge und Leistungen kannst du auf der Website, Instagram oder dem YouTube-Kanal verfolgen. Bei Wettkämpfen zeigt die Gruppe ihr gesamtes Können, während bei Auftritten auch der Nachwuchs (5–11 Jahre) eingebunden wird, um Bühnenerfahrung zu sammeln. Jede Spende, ob groß oder klein, hilft dabei, das Ziel zu erreichen und allen Teammitgliedern die Teilnahme an der WM im Lissabon zu ermöglichen.

Weitere Infos und die Möglichkeit zu spenden findest du unter [www.showakrobatik-face.de](http://www.showakrobatik-face.de).

**YouTube:** Showakrobatik Face

**Instagram:** @showakrobatikface\_tusholtenau

Fotos: TuS Holtenau

# NEUES JAHR, NEUE CHANCEN

## WEGE AUS ALTEN MUSTERN

Das neue Jahr beginnt oft mit vielen guten Vorsätzen. Doch warum scheitern so viele von uns daran, diese Ziele langfristig umzusetzen? Dr. Maren Grütters erklärt, wie Hypnose helfen kann, alte Blockaden zu durchbrechen und Raum für echte Veränderung zu schaffen.



**D**a ist es, das neue Jahr. Hallo, 2025! Diese Zeit lädt uns oft ein, innezuhalten und zu reflektieren, wieder das Wünschen und Hoffen zu wagen. Vielleicht in eine gesunde Beziehung auf Augenhöhe hineinentspannen, endlich wieder Sport und gesunde Selbstfürsorge etablieren, besser auf

Fotos: Merin Images

die Ernährung achten oder im Zusammensein mit anderen einfach selbstsicherer und lockerer auftreten. Jede\*r von uns hat wohl seine eigenen Wünsche für das neue Jahr. Doch kaum hat das Jahr begonnen, fallen wir oft wieder in alte Muster zurück, und es fällt uns wahnsinnig schwer, die gewohnten Pfade zu verlassen.

Dabei „pflanz“ Hypnose nichts in dich hinein, was dir nicht entspricht. Ganz im Gegenteil: Hypnose bringt dich zurück zu dir selbst und deinem wahren Wesenskern – in Leichtigkeit und Freiheit. Sie hilft dir, alte Glaubenssätze, die nicht zu dir gehören, endlich kraftvoll abzulösen und loszulassen.



Stefanie Wilde (l.) und Christine Stiller, Hypnose-Coaches bei me time

### NEUE FREIHEITEN ENTDECKEN

Dr. Maren Grütters von me time mind solutions® in Heikendorf weiß, warum: „Unser Gehirn liebt das Altbekannte und hält ungesunde Muster oft aus längst veralteten Schutzmechanismen heraus durch das mächtige Unterbewusstsein aufrecht – und das steuert uns zu 95 Prozent.“ All das geschieht aus Sicht des Unterbewusstseins, einer evolutionsbiologisch verdammt alten Gehirnstruktur, die oft sogar gegen unseren bewussten Willen agiert und dennoch unbewusst für uns wirken will – wie Maren und ihr Team aus der Begleitung hunderter Herzensklient\*innen wissen. Daher ist es oft doppelt schwer, allein durch Willenskraft mental wieder in die Spur zu kommen. Hypnose ist hier international längst auf dem Vormarsch. Ein Coaching mit Hypnose verkürzt häufig langwierige Prozesse und bringt Menschen auf wirklich lösende und zugleich angenehme Weise zurück in ihre innere Zufriedenheit. Das schafft Raum für Veränderung im Außen.



**me time**  
Wildgarten 1, Heikendorf  
Tel.: 0175 / 168 60 81  
mail@metime.coach  
Instagram: @metime\_zurueck\_zu\_dir

Reingehört und losgelebt:  
me time gibt es auch als Podcast!





# (R)AUSZEIT GEFÄLLIG?

Auch wenn's draußen frostig ist, gibt's nichts Besseres, als sich in warme Klamotten zu werfen und frische Luft zu schnappen. Wir zeigen dir unsere liebsten Spots für deinen Winterspaziergang!

## TIERGEHEGE TANNENBERG

Das weitläufige Areal ist perfekt für kleine und größere Runden an der frischen Luft - und das mitten in schönster Natur. Im Tiergehege Tannenberg kannst du mit vielen tierischen Genossen auf Tuchfühlung gehen. Neben Sikawild, Schwarzwild und den freundlichen Damaraziegen nennen auch frei laufendes Damwild und Muffelwild den Wald ihr Zuhause.



## BÜLK STRAND

Strand geht immer! Lass dich vom Wind durchpusten und genieß die Weite. Kopf frei? Garantiert! Einer unserer liebsten Strände für einen maritimen Winterspaziergang ist der Strandabschnitt in Bülk samt imposanter Steilküste.



## SCHWENTINE

An der Schwentine treffen Wasser und Wald aufeinander, was diese Ecke zu einer der idyllischsten in der Stadt macht. Ein Blick in die Komoot-App zeigt, wie beliebt Spaziergänge entlang der Schwentine sind. Ob kurze Runden oder ausgedehnte Wanderungen - hier wird jeder fündig.



## FÖRDEWANDERWEG AB MÖLTENORT

Der Möltenorter Hafen mit seinen Kuttern und Bretterbuden versprüht auch in den Wintermonaten einen ganz eigenen, rauen Charme. Ab hier kannst du dich über den Fördewanderweg entlang der Ostsee - je nach Lust, Laune und Ausdauer - bis nach Mönkeberg treiben lassen.



KOPF FREI, KÖRPER FIT



## EIN RUNDUM-WOHLFÜHLPAKET MIT BLEIBENDEN ERGEBNISSEN

In den Wintermonaten lässt unser Bewegungsdrang oft nach, doch es bleibt wichtig, unserem Körper Gutes zu tun. Bei **Steffie's Body Roll** verlässt man das Studio mit einem Wellness-Gefühl, strafferer Haut und weniger Umfang, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Unsere Werkstudentin Annelie hat die Rollen-Impuls-Massage, den Vacu-Styler und den Lymphomat in mehreren Sitzungen getestet und ist begeistert: „Ein hartnäckiger Besenreiser ist verschwunden, meine Haut ist straffer und weicher, und die gesteigerte Durchblutung hat mir mehr Energie verliehen. Meine Beine fühlen sich leichter an und Muskelkater verschwindet bei der Behandlung fast sofort. Die entspannte Atmosphäre und der freundschaftliche Umgang runden das Erlebnis ab und ließen mich das Studio jedes Mal zufrieden verlassen. Ein echtes Rundum-Wohlfühlpaket mit bleibenden Ergebnissen!“ Mehr unter [www.steffiesbodyroll.de](http://www.steffiesbodyroll.de)

Fotos: Annelie Teßmann



## NEUJAHRSVORSÄTZE, DIE HALTEN

Neues Jahr, neue Vorsätze! Doch wie oft verschwinden sie nach wenigen Tagen? Der Schlüssel liegt in realistischen Zielen. Fang klein an: Anstatt einfach nur „mehr Sport“ zu planen, versuche es mit „dreimal pro Woche 30 Minuten spazieren gehen“. Solche konkreten Ziele sind leichter zu erreichen. Frag dich, warum du ein bestimmtes Ziel anstrebst. Eine klare Antwort hilft, dranubleiben, auch wenn die anfängliche Euphorie nachlässt. Um motiviert zu bleiben, dokumentiere und feiere deine Fortschritte. Nutze ein Tagebuch oder eine App, um Erfolge zu sehen. Suche dir Verbündete in Sportgruppen oder Online-Communitys, um einander anzuspornen. Sei geduldig mit dir selbst; Rückschläge sind normal. Entscheidend ist, danach wieder weiterzumachen. Mit diesen Tipps integrierst du deine Neujahrsvorsätze nachhaltig in deinen Alltag.

Foto: Adobe Stock



## Figur-Forming-Studio Wir lösen Ihre Figurprobleme

Mit unseren Geräten wird gezieltes Abnehmen an den unbeliebten Fettpolstern ein Vergnügen. Sichtbare Erfolge schon nach wenigen Anwendungen bei Cellulite, Reiterhosen und schlaffen Gewebe.

vorher

nach 1 Monat



- Ballancer · Rollen-Impuls-Massage
- Infrarot-Body-Former · Vacustyler
- Galileo · Fisioline Ultraschall Gerät
- digitales Brust-SPM
- Dermiobag und Dermiofacial

Kopperpahler Allee 121 · 24119 Kronshagen  
0431-5459898 · [www.steffiesbodyroll.de](http://www.steffiesbodyroll.de)

## Großes anstoßen. Gutes bewirken.

Die Deutsche AIDS-Stiftung klärt auf, fördert erfolgreiche HIV-Projekte in Deutschland und Afrika und unterstützt die Forschung.

**Für eine Welt ohne  
HIV und Aids.**



**ONLINE SPENDEN**  
[aids.st/donate](http://aids.st/donate)

**Deutsche  
AIDS-  
Stiftung** 

LIEBLINGSPRODUKTE

# NEUES JAHR, NEUES FÜR DEN KOPF

Das neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit, dir selbst etwas Gutes zu tun und nicht nur in der Wohnung, sondern auch im Kopf den Staubwedel zu schwingen. Hier kommen die liebsten Wohlfühlprodukte unserer Redaktion, um kleine Momente der Ruhe und Achtsamkeit zu schaffen.



## KRÄUTERKRAFT

Dieses „Safe Space“ Wildkräuter-Räucherbündel von kruut mit heimischem Beifuß soll negative Energien und Gedanken vertreiben, schützen und bestärkend wirken. Wir finden: ein schönes Ritual, um frisch und gestärkt ins neue Jahr zu starten!

**16,90 Euro, kruut.de**

## GUTE NACHT!

Dieses kleine, aromatische Helferlein von Heldengrün lässt sich als Raum- und Kissen-spray verwenden. Beruhigender Lavendel sorgt für das gewisse Extra an Entspannung und fördert einen ruhigen Schlaf.

**15,95 Euro, www.heldengruen.de**



## DREI JAHRE DEEPTALK

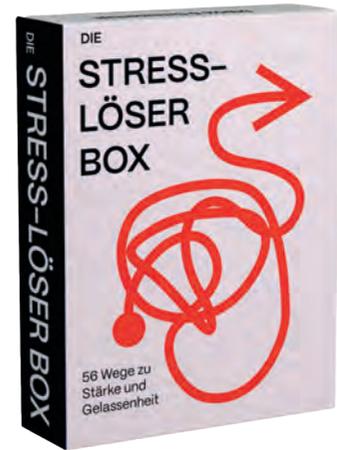
Das Drei-Jahres-Tagebuch von Lebenskompass regt dich dazu an, in die Selbstreflexion zu gehen und dich in Sachen Persönlichkeitsentwicklung selbst zu unterstützen.

**24,99 Euro, lebenskompass.eu**

## STRESS, LASS NACH!

Ausgebrannt und gestresst? Keine Panik! Die strukturierten Selbstcoaching-Karten inklusive ergänzendem Booklet unterstützen dich auf nahezu spielerische Weise bei der Stressbewältigung.

**26 Euro, selekt.com**



## NIMM'S LEICHT

Marie Luise Ritter teilt inspirierende Anekdoten über Gelassenheit, Lebensfreude und den Umgang mit Neuanfängen und verrät, wie man mehr Leichtigkeit in sein Leben lässt. On top macht das Buch bereits Lust auf Sommer, Sonne und Strand!

**Marie Luise Ritter: Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen. Piper Verlag, 240 Seiten, 17 Euro**



## 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 20. und 21. 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 zeigen 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 deshalb zu den Tagen der offenen Tür ein. Am 20. und 21. 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 vielen mehr. Wenn du dich an diesen Tagen für eine Mitgliedschaft entscheidest, sparst du 199 Euro.

### DIESE VORTEILE ERWARTEN DICH

Auf 1750 Quadratmetern Fläche können sich Mitglieder an den modernsten Geräten, unter anderem von Marktführer Technogym, austoben. Ein elektronischer Fitnesszirkel von eGym, ein Freihandeltbereich, 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).

Foto: Adobe Stock

# TAGE DER OFFENEN TÜR

MONTAG      DIENSTAG

# 20. & 21. JAN.

Sparen Sie  
199 €\*

\* Bei Abschluss einer mind.  
12-monatigen Mitgliedschaft

Kiel | Gettorf | Kappeln

4FUN-FITNESS.DE

MEIN WOHLFÜHLCLUB



Redakteurin Finja zusammen mit den Spielern Diego, João, Olavo und Júnio (v. l.) sowie Trainer Eric im brasilianischen Restaurant Cabana Rodizio

# VON BRASILIEN NACH KIEL

## IM TALK MIT DEN INTERNATIONALEN VOLLEYBALL-TALENTEN DER KTV ADLER

Mit Júnio César Tavares Maciel, João Vitor Meirelles Thomaz, Olavo Soares Veiga Quadros und Diego Lucas de Assis Honorio konnten die KTV Adler vier Top-Spieler aus Brasilien für ihre Herrenmannschaft in der 2. Bundesliga verpflichten. Wie die jungen Männer es schaffen, Heimatgefühle in ihren Kieler Alltag einfließen zu lassen, und was sich brasilianische und Kieler Fans voneinander abschauen können? Wir haben sie im Restaurant Cabana Rodizio getroffen und nachgefragt!

*Das Interview führte Finja Thiede*

**KIELerleben: Willkommen im Cabana Rodizio! Wie fühlt es sich an, hier in Kiel ein Stück Heimat erleben zu können?**

**Júnio:** Großartig! Es ist schön, jederzeit die Möglichkeit zu haben, einen Ort wie diesen besuchen zu können – nicht nur wegen des Essens, sondern auch wegen der Menschen. Hier trifft man schließlich häufiger andere Brasilianer. Außerdem kommen wir gerne her, um auch unseren deutschen Freunden die brasilianische Küche vorzustellen.

**João:** Wir sind ja nun schon eine Weile weg von zu Hause, da ist es einfach total schön, sich an so einem Ort mit der Heimat verbunden zu fühlen.

**Weckt das brasilianische Essen bei euch Erinnerungen?**

**Júnio:** Na klar! Es erinnert mich an meine Familie. Zu Hause in Brasilien treffen wir

uns oft mit Familie und Freunden und essen gemeinsam. Immer wenn ich das vermisste, kann ich einfach hier im Cabana Rodizio vorbeikommen.

**João:** Genau. Sobald das Essen hier vor mir auf dem Teller liegt, lässt mich das an zu Hause denken und gibt mir das Gefühl, meiner Familie ein bisschen näher zu sein.

**Das Cabana Rodizio hat eine lange Tradition in Kiel. Welche Rolle spielt die brasilianische Kultur in eurem täglichen Leben hier in Norddeutschland?**

**João:** Es gibt immer mal Tage, an denen wir beschließen, die Brasilien-Vibes aufleben zu lassen. Vor einigen Wochen haben wir uns zusammen ein Spiel der brasilianischen Fußballmeisterschaft angeschaut. Oder wir spielen ein paar Spiele und kochen gemeinsam brasilianische Gerichte.

**Ende 2024 stand ein super spannendes Spiel gegen den Tabellenersten TuS Mondorf an. Wieso war das Spiel so wichtig und was konntet ihr daraus für die verbleibende Saison mitnehmen?**

**Júnio:** Vor dem Spiel lag eine Reihe ziemlich harter Spiele hinter uns, die uns als Team ein wenig davon abgehalten haben, klar zu denken. Das Spiel gegen Mondorf war also extrem wichtig, um wieder auf die richtige Spur zu gelangen. Während des Spiels konnten wir unseren Gegnern gut Druck machen, wir hatten echt gute Spielmomente! Auch wenn wir am Ende nicht gewonnen haben, waren wir sehr zufrieden mit unserer Leistung und versuchen, diesen positiven Spirit mit in die nächsten Spiele der Saison zu nehmen.

**João:** Wir haben vor dem Spiel einen ziemlich großen Druck verspürt, da wir genau

wussten, wie gut die Jungs aus Mondorf sind – sie stehen nicht umsonst an der Spitze der Tabelle. Von der ersten bis zur letzten Spielminute haben wir alles gegeben. „Lasst uns das Niveau halten, lasst uns konzentriert bleiben und nicht zu sehr daran denken, das Spiel zu gewinnen, sondern Punkt für Punkt zu spielen“, lautete unser Motto. Das hat im Spiel unglaublich gut funktioniert. Manchmal lagen die anderen vorne, dann wieder wir – es war sehr knapp. Einen kühlen Kopf zu bewahren und im Moment zu bleiben, ist das Beste, was wir auch für unsere zukünftigen Spiele mitnehmen werden. Es wird immer Höhen und Tiefen geben, aber solange wir versuchen, mit klarem Verstand zu spielen, werden wir in den kommenden Spielen sicher gut abschneiden.

**Volleyball ist sehr beliebt in Brasilien und stößt bei der Fangemeinde auf unglaublich viel Begeisterung. Was denkt ihr, könnte die Kieler Volleyballszene von den brasilianischen Fans noch lernen?**

**João:** Eine Sache, in der sich die deutschen von den brasilianischen Fans etwas unterscheiden, wäre wohl die Atmosphäre in der Halle. Wir, die Spieler, versuchen natürlich immer, die Fans zu pushen und richtig Stimmung zu machen, wenn die Adler einen Punkt machen. Das Kieler Publikum feuert uns schon gut an, keine Frage! Aber die Brasilianer sind sehr temperamentvoll und geben schon deutlich mehr Gas. (lacht)

**Júnio:** Was mir aber bei den Kieler Fans auffällt: Sie feuern uns auch an, wenn das Spiel mal nicht ganz so gut läuft und wir zu verlieren drohen. In Brasilien ist das anders.



João (oben), Olavo (unten links) und Júnio geben auf dem Spielfeld alles!



Das Team vom Cabana Rodizio versorgt seine Gäste nicht nur mit saftig-zarten Fleischspießen, sondern auch mit anderen Köstlichkeiten wie Serranoschinken, Empanadas, Antipasti, Scampi und vielem mehr

Die Fans dort gehen viel härter mit uns ins Gericht und werden bei einer Niederlage auch mal sauer. (lacht) Es ist ein tolles Gefühl, auch an schlechten Tagen den Support der Kieler Fans zu haben. Davon können sich dann wiederum die brasilianischen Fans eine Scheibe abschneiden.

**Erzählt doch mal von eurem Weg zu den Adlern. Was hat euch dazu bewegt, in Kiel Volleyball zu spielen?**

**Júnio:** Bevor ich nach Kiel kam, spielte ich in Frankreich Volleyball, aber irgendwie wollte ich noch weitere Orte sehen. So hab ich den Adlern eine Nachricht geschickt, daraufhin mit Trainer Eric und Co-Trainer Lars gesprochen und nach deren Go die Reise nach Norddeutschland angetreten. Einige meiner Freunde von zu Hause haben auch in Deutschland gespielt und waren sicher, dass es mir hier gefallen könnte. Jetzt bin ich schon in meinem zweiten Jahr hier und muss sagen: Sie hatten recht!

**João:** Ich steckte im Juli 2023 mitten in der Saison bei meinem Heimatverein in Bebedouro in São Paulo, als ich das persönliche Ziel entwickelte, nach Europa zu gehen. Das war auch der Zeitpunkt, an dem Eric und Lars mir eine Nachricht schickten. Sie erzählten mir alles über Kiel und den Verein und ich unterschrieb den Vertrag. Fun Fact: In Brasilien haben Olavo, Diego und ich zusammen Volleyball gespielt, wir kannten uns also auch schon vor unserer Zeit bei den Adlern.

**Haltet ihr es für einen Vorteil, dass ihr euch bereits vorher kanntet und sogar schon zusammen gespielt habt?**

**Olavo:** Auf jeden Fall. Wenn man zu einem neuen Team stößt – vor allem in einem fremden Land –, ist alles anders, als man es kennt. Für mich war es perfekt, jemanden an der Seite zu haben, der nicht nur

Brasilianer, sondern auch ein Freund ist. **Júnio:** Auch wenn ich in Brasilien nicht im selben Verein wie die anderen gespielt habe, sind wir hier in Kiel schnell richtig gute Freunde geworden. Man verhält sich anders mit jemandem, der dieselbe Sprache spricht und dieselbe Heimat hat – vor allem albert man viel mehr herum und das tut echt gut.

**Abschließend interessieren uns noch brennend eure Lieblingsorte hier in Kiel – abgesehen natürlich von der Hein-Dahlinger-Halle und dem Cabana Rodizio.**

**João:** Ich bin ein wirklich großer Fußballfan, somit zählt das Holstein-Stadion auf jeden Fall dazu. Und ich mag den Irish Pub Pogue Mahone. Dort waren wir schon das ein oder andere Mal, haben Live-Musik gehört und – natürlich – Fußball geguckt!

**Olavo:** Für mich zählt auf jeden Fall die Kiellinie zu meinen Lieblingsorten. Ich liebe es, am Meer zu sein.

**Júnio:** Apropos Meer: Ich bin sehr froh, dass es hier in Kiel so viele Strände gibt. Ich kenne einige Brasilianer, die auch in Deutschland leben, nur eben südlicher, und wünschten, sie hätten ebenfalls das Meer vor der Tür. Und dann gibt es hier auch noch einen Strand, der Brasilien heißt – das ist wirklich cool! Ist zwar nicht die Copacabana (lacht), aber ich kann mich hier in Kiel wirklich glücklich schätzen.

**Du willst die Adler bei den nächsten Heimspielen anfeuern und ihnen zeigen, dass die Kieler Fans den brasilianischen Fans in nichts nachstehen? Dann schau mal vorbei auf [www.volleyball-ktv.de](http://www.volleyball-ktv.de), dort findest du neben dem aktuellen Spielplan auch den Ticketshop.**



# Ringe, Liebe, Glück

Love is in Kiel's air!  
Ob romantische Hochzeit  
oder Valentinstag zu zweit –  
hier gibt's die besten Tipps  
für unvergessliche  
Herzensmomente.



Foto: Adbe Stock



Leuchtturm  
Schiffe  
**Hochzeit**  
maritim  
Hotel

- am Leuchtturm Holtenau
- auf der MS Stadt Kiel
- im Seebad Düsternbrook  
und an weiteren besonderen  
Plätzen an der Kieler Förde

© Foto: VICO

**Information & Buchung:** Kiel-Marketing e.V.  
Tel.: 0431/6 79-10 17  
E-Mail: hochzeit@kiel-marketing.de

**Kiel.**  
**Kiel**  
Sailing.City.

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



 **Tanzschule Gemind**  
Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

**Hochzeitskurse starten  
alle 4 Wochen neu!**

Privatkurse/Privatstunden für den besonderen  
„Dreh“-Moment!

Holtener Straße 75 · 24105 Kiel · Tel. 56 42 22 · Fax 57 033 08  
<http://www.gemind.de> · E-mail: [info@gemind.de](mailto:info@gemind.de) · ADTV

# Catering MIT CHARAKTER

Streetfood auf der eigenen Hochzeit? Klingt perfekt, oder? Wenn ihr euer Catering bei Speis und Dank bestellt, könnt ihr genau das bekommen ... und noch so viel mehr!

Was darf neben einem glücklichen Brautpaar auf keiner Hochzeit fehlen? Genau, richtig leckeres Essen! Daher solltet ihr euch überlegen, wem ihr das Catering anvertraut. Unser Tipp: Schenkt dieses Vertrauen Speis und Dank! Die beiden Kochprofis Katharina und Ehsan sind mit Leidenschaft dabei und zaubern für jede Hochzeit das Passende.

## RUNDUM SORGLOS

Bei Speis und Dank habt ihr es nur mit frischen und überwiegend regionalen Zutaten zu tun. Besonders praktisch: Bei dem Caterer hört der Service nicht bei der Zubereitung und Lieferung der Speisen auf, sondern beinhaltet noch so viel mehr. Mit der Unterstützung von sorgfältig ausgewählten Partner\*innen bieten das Team euch die Bedienung vor Ort, wunderschöne

Deko, Keramik-Geschirr, Zelte, Möbel, Gläser und vieles, was ihr sonst noch für eine traumhafte Hochzeit braucht.

## FOODTRUCK UND LIVE-GRILLEN

Eine große Besonderheit ist der eigene Foodtruck, ausgestattet mit einem Lava-Steingrill, der Entrecôte, Lachsfilet, Halloumi und Co. zur Perfektion grillt. So dürfen sich Brautpaar und Gäste nicht nur am üppigen Buffet, sondern auch direkt beim Live-Grillen im Truck bedienen. Das schafft lockere Streetfood-Atmosphäre. Auch toll: der Sandwich-Schmaus. Was ihr euch darunter vorstellen könnt? Frisch belegte Sandwiches aus dem Foodtruck, die den Sektempfang um ein paar fantastische Geschmäcker bereichern. Jetzt mal unter uns: Wie cool ist das denn?!



Katharina und Ehsan von Speis und Dank



**Speis und Dank Catering**  
Beselerallee 38, Kiel  
Tel.: 0152 / 08 50 91 65  
speisunddank@gmx.de  
www.speisunddank.de

Fotos: Speis & Dank

## EIN DIAMANT für die Ewigkeit

Bei einem Heiratsantrag darf eines nicht fehlen: der Verlobungsring. Besonders beliebt sind sogenannte Solitärringe, die aus einem einzelnen Diamanten, meist einem runden Brillanten, bestehen. Bereits seit dem 19. Jahrhundert überzeugen Solitärringe mit ihrem schlichten Design, das die Klarheit und Brillanz des Edelsteins betont. Noch heute sind sie der absolute Klassiker unter den Verlobungs-

ringen und vereinen Schönheit und Symbolkraft. Eine große Auswahl sowie persönliche Beratung erhalten Paare bei **Juwelier Happe**. Egal ob in Weißgold, Rotgold, Gelbgold oder Platin – das Traditionsunternehmen bietet Schmuckstücke für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel. Lass dich doch mal inspirieren unter [www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de) oder komm direkt in der Dänischen Straße vorbei!



Im Januar und Februar gibt es **20% Rabatt** auf Trauringe!

Fotos: Juwelier Happe

GESUNDES Neues 2025!  
Im Januar und Februar **20%** auf unsere Trauringe.



seit 1866  
**HAPPE**  
Uhrenmacher und Juwelier

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

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

ROMANTISCHES KIEL

# 3 SCHÖNE ORTE FÜR einen Heiratsantrag

Du willst deinem Herzblatt die Frage aller Fragen stellen und suchst noch den perfekten Spot? Zum Glück gibt es in Kiel so manch schöne Plätze, die zwar eigentlich alltäglich erscheinen, im richtigen Moment aber jede Menge Romantik versprühen.



## AM STRAND

Wir leben am Meer, wir lieben das Meer. Grund genug, es Teil der eigenen Liebesgeschichte zu machen und einfach im Sand auf die Knie zu gehen! Zusatztipp: Besonders romantisch wird's, wenn im Hintergrund die Sonne über dem Meer untergeht und den Strand in goldenes Licht taucht. Dafür dann unbedingt einen Strand auf dem Ostufer, etwa Laboe oder Heidkate, auswählen.

## LEUCHTTURM HOLTENAU

So ein Leuchtturm gilt als Symbol für Zuverlässigkeit, Orientierung und Sicherheit, ist zudem ein Sinnbild für außergewöhnliche Leuchtkraft ... Na wenn das mal nicht die perfekte Ein- und Überleitung für einen Heiratsantrag ist! Besonders schön finden wir den Leuchtturm Holtenau, dessen Besuch sich super mit einem Spaziergang am Tiessenkai abrunden lässt.



## ALTER BOTANISCHER GARTEN

Uns erinnert der Alte Botanische Garten mit seiner Pflanzenpracht und den verwinkelten Pfaden schon immer an eine Art Märchenwald - wieso also nicht dieses verwunschene Flair für einen Heiratsantrag nutzen? In dem süßen Pavillon auf dem Hügel mit Blick auf die Kieler Förde geht die alles entscheidende Frage garantiert ganz leicht über die Lippen!



Fotos: Förde Fräulein



# Wiener Walzer ODER DOCH SALSA?

Tanzen gehört zur Hochzeit wie der Brautstrauß und das Kleid. Egal, ob sich das Brautpaar für den klassischen Wiener Walzer, einen DiscoFox oder argentinischen Tango entscheidet – erlaubt ist hier, was gefällt. Alle vier Wochen beginnt in der **Tanzschule Gemind** ein neuer Hochzeitskursus – und für individuelle Zeitplanungen sind auch Privatstunden jederzeit möglich! Übrigens: Ein Hochzeitskursus ist nicht nur für Brautpaare zu empfehlen, sondern auch für die Trauzeug\*innen, Hochzeitsgäste, Brauteltern, Familie und Freund\*innen. Macht doch einfach ein gemeinsames Event daraus! Individuelle Privatstunden und viele Tipps von den Tanzprofis für euren ganz besonderen Dreh-Moment unter [www.gemind.de](http://www.gemind.de).

Fotos: Marco281 - Fotolia

DIREKT AM MEER

# das Ja-Wort geben



Auf dem „Fleckchen Glück“, wie die traumhaft schöne Insel Pellworm auch gerne genannt wird, lässt es sich nicht nur toll Urlaub machen, sondern auch in kleiner Runde heiraten oder das Eheversprechen erneuern.

## HOCHZEIT IM LEUCHTTURM

Wenn du und dein\*e Liebste\*r das Maritime liebt, ist eine Leuchtturm-Hochzeit auf der Nordseinsel für euch genau das Richtige: Das Brautpaar steigt zu zweit oder in Begleitung der Hochzeitsgäste die 140 Stufen zum höchsten Leuchtturmstandesamt im Norden hinauf. Auf dem Weg lernt ihr die Geschichte des Pellwormer Leuchtturms kennen.

## DEICH-HOCHZEIT

Direkt am Strand heiraten mit Meeressrauschen, Salzgeschmack in der Luft und den Seevögeln als Hochzeitsgesellschaft: Das erleben Brautpaare bei ihrer eigenen Deich-Hochzeit. In einem Strandkorb direkt am Deich gebt ihr euch das Ja-Wort, mit Blick auf das Wattenmeer oder die Nordsee.

## WEIT HINAUS ZUM RUNGHOLTTURM

Eine Trauung auf dem Rungholtturm, mitten im herrlichen Wattenmeer, macht

den schönsten Tag im Leben zu einem maritimen Highlight. Das in der obersten Etage des Turms gelegene, zu drei Seiten verglaste Trauzimmer bietet einen traumhaften Rundumblick von der schönen Insel Pellworm, weit übers Wattenmeer, bis hin zum Festland.

## KAMIN-HOCHZEIT

Wenn sich draußen das raue Nordseewetter zeigt, sitzt ihr im traditionellen, behaglich warmen Kaminzimmer und genießt in romantischer Stimmung eure Hochzeit. Von November bis März wird das Trauzimmer in die „gute Stube“ vom Friesenhof verlegt – mit direktem Blick in das lodernde Feuer des Kamins.

## HALLIG-HOCHZEIT

Heiraten mal ganz anders: Bei einer Hallig-Hochzeit werdet ihr mitten auf der Nordsee getraut und erlebt einen unvergesslichen Tag auf der Hallig Süderoog, die auch das Herz der Nordsee genannt wird. Euer

Trauzimmer, in dem die standesamtliche Trauung vollzogen wird, befindet sich auf dem Schiff, das euch sicher in den Hafen der Ehe bringt. Auf der Hallig Süderoog könnt ihr auch eine freie Trauung feiern.

## HOCHZEIT UNTER DEN STERNEN

Was kann es Schöneres geben, als sich direkt unter dem Sternenhimmel das Ja-Wort zu geben? Erlebt eure Hochzeit direkt am Deich oder im Trauzimmer des Rungholtturmes mit freiem Blick auf den Himmel. Ihr habt die Wahl, ob ihr euch in den Sommermonaten am Deich in einem Strandkorb oder ganzjährig in dem zu drei Seiten verglasten Trauzimmer des Rungholtturmes nach Anbruch der Dämmerung das Ja-Wort geben wollt.

Noch mehr Infos zu den Angeboten des **Kur- und Tourismusservice Pellworm** gibt es unter [www.inselhochzeit.de](http://www.inselhochzeit.de).

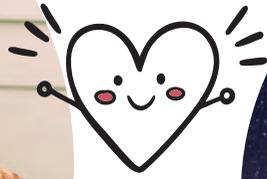
Fotos: Nik Meyer



Von Küste zu Küste –  
eure Liebe findet ihr Ziel auf Pellworm

Sagt Ja an einem der außergewöhnlichsten Hochzeitsorte des Nordens! Ob auf dem Leuchtturm, im Hochzeitsstrandkorb am Meer oder auf der romantischen Hallig Süderoog – wir machen Euren großen Tag auf unserer Insel unvergesslich.

Kur- und Tourismusservice Pellworm  
Uthlandestraße 2 | 25849 Pellworm  
04844 189-25 | [info@leuchtturm-hochzeit.de](mailto:info@leuchtturm-hochzeit.de)  
[www.inselhochzeit.de](http://www.inselhochzeit.de)



# 10 Date-Ideen FÜR KIEL

Der Valentinstag steht vor der Tür und auch sonst bereitet ein aufregendes Rendezvous jede Menge Freude. Hier kommt unsere Top 10 für romantische, entspannte oder gar actionreiche Dates in Kiel.



## 1. Gemeinsames Frühstück

Wenn der Weg nach Paris – die Stadt der Liebe – zu weit ist, dann besucht doch stattdessen ein charmantes französisches Café hier in Kiel, etwa das RESTEZ à table oder das RESTEZ!unique.

## 2. Besuch in einem Escape-Room

Taucht ab in eine völlig andere Welt und löst gemeinsam spannende Rätsel, zum Beispiel bei Final Escape Kiel oder bei Exitzone.

## 3. Spaziergang an der Kieler Förde

Genießt die frische Meeresbrise und lauft Händchen haltend am Wasser entlang. Ganz egal, ob an der Kiellinie oder am Strand – Hauptsache die Ostsee vor der Nase.



## 4. Zusammen Sterne gucken

Na gut, das norddeutsche Wetter hat des Öfteren etwas gegen einen sternklaren Himmel einzuwenden, aber das macht nichts! Im Mediendom Kiel erlebt ihr auch bei Wölkchen eine faszinierende Show im 360-Grad-Kino.

## 5. Indoor-Kartfahren

Jede Menge Adrenalin und Spaß erwartet euch bei einer rasanten E-Kartfahrt, zum Beispiel bei Eco Kart Kiel.

## 6. Kulinarische Kurse

Lernt die Kunst des Bierbrauens in der lille Brauerei kennen oder bucht einen Barista-Kurs, zum Beispiel in der impuls Kaffeemanufaktur oder bei Loppo.

## 7. Romantisches Abendessen

Genießt ein Dinner bei Kerzenschein und gönnt euch richtig leckere Köstlichkeiten. Wie wär's zum Beispiel mit dem Haveli, Lagom oder Mamajun?

## 8. Wellness-Tag

Kommt bei Massagen, Saunagängen und entspannten Bädern gemeinsam zur Ruhe und tankt neue Energie, zum Beispiel im Hotel Birke oder im Kieler Kaufmann.

## 9. Indoor-Kletterhalle

Für ein aktives Date samt Klettern und Bouldern lohnt sich ein Besuch bei urban apes, der KletterBar oder im Kieler Kletter-Keller.

## 10. Gemeinsam kreativ werden

Egal, ob ihr zum Beispiel bei hof.keramik einen Töpferkurs belegt oder etwa während eines Parfum-Workshops bei Aloha Senses eure eigenen Düfte kreiert – Hauptsache, ihr lasst der Kreativität freien Lauf!

# GESCHENKE FÜR FÖRDE-VERLIEBTE

Blumen kann jede\*r. Wer in Kiel lebt und liebt, kann mit diesen Geschenkideen punkten.

Es darf fremd gekuschelt werden – zumindest was die Location angeht: Bis zum 1. Mai könnt ihr zu vergünstigten Preisen in ausgewählten Hotels an der Kieler Förde übernachten. Die Häuser, die an der Aktion „**Bettenwechsel – Kieler genießen Kieler Hotels**“ teilnehmen, liegen im Kieler Umland, manche von ihnen mitten in der Innenstadt, andere wiederum haben erstklassige Wellnessbereiche oder sind noch ganz neu.

Ihr könnt aus insgesamt zwölf Hotels euer persönliches Wunschhotel auswählen. Je nach Ausstattung reichen die Preise von 44 Euro pro Person bis 85 Euro pro Person inklusive Frühstück und teilweise Wellnessnutzung. Einfach mal abschalten, ohne weit fahren zu müssen oder einen ausgedehnten Abend in der City mit anschließender Übernachtung genießen – die Anlässe, den „Bettenwechsel“ zu nutzen, sind vielfältig und eine ausgefallene Geschenkidee – zum Beispiel zum Valentinstag. Einen Gutschein in Form eines typischen Hotel-Türanhängers erhaltet ihr unter [www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel](http://www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel). Hier erfahrt ihr außerdem, welche Hotels teilnehmen und alles, was ihr hierzu sonst noch so wissen möchtet!

Eine andere schöne Möglichkeit, seinem Liebsten oder seiner Liebsten eine ganz besondere Freude zu bereiten, ist der **KielGutschein**, den ihr unter [www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de) mit einem Foto und einem persönlichen Grußtext gestalten und direkt online oder ausgedruckt verschenken könnt. Wer es klassisch mag, besorgt sich den Gutschein mit passender Grußkarte im Welcome Center oder in einer der weiteren Verkaufsstellen. Der Gutschein ist in Teilbeträgen einlösbar und damit so vielfältig wie die teilnehmenden Akzeptanzstellen. Alle weiteren Informationen dazu, die Verkaufs- und Akzeptanzstellen unter [www.kielgutschein.de](http://www.kielgutschein.de).



## LOVE IS IN KIEL'S AIR

Überrasche deinen Lieblingsmenschen mit einem besonderen, exklusiven Erlebnis zum Valentinstag! Über den Dächern der Stadt, auf dem Rathausurm, lasst ihr gemeinsam den Blick über die beleuchtete Stadt schweifen und stoßt mit einem Glas Apfelssecco auf eure Liebe an, dazu bekommt ihr Herzbonbons als kleines Geschenk. Wann? Freitag,

14. Februar um 17 Uhr, 18 Uhr oder um 19 Uhr. Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang Fleethörn, Preis: 17,50 Euro pro Person. Info: Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen (vier Paare) begrenzt. Die **Rathaus-turm-fahrt** ist nicht barrierefrei. Buchbar unter Tel.: 0431 / 67 91 00 oder online: [www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse](http://www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse).



Love is in the air - über den Dächern Kiels ...



Geschenkideen für alle Kiel-Liebhaber\*innen:  
Der KielGutschein oder ein Gutschein für die Aktion „Bettenwechsel“ kommen garantiert richtig gut an!



# NEU AUFGEMACHT!

Immer wieder müssen wir Abschiede von lieb gewonnenen Läden und Restaurants hinnehmen – wie zuletzt von der Hafenwirtschaft, dem Längengrad oder dem San Remo. Umso schöner ist es, wenn neue Ideen und mutige Konzepte uns trotzdem aufs Neue mit frischen Produkten und Dienstleistungen begeistern.

Auch 2025 wird spannend, denn einige frische Gastronomiekonzepte stehen schon in den Startlöchern und versprechen kulinarische Highlights an der Förde. Schon im vergangenen Jahr hat

sich in Kiel einiges getan. Es gab zahlreiche spannende Neueröffnungen, die frischen Wind in die Stadt gebracht haben. Welche das waren? Schau selbst und statte ihnen gerne einen Besuch ab.



## SLOWDOWN-MODUS: DEINE AUSZEIT BEGINNT HIER

Tauche ein in eine luxuriöse Oase der Entspannung: Das SlowDown Bottsand Hotel & Spa hat am 27. Dezember eröffnet und lädt dich ein, den Alltag hinter dir zu lassen. Mit exotischem Bali-Flair und einzigartigen Details wird hier der „SlowDown-Modus“ aktiviert – dein Rückzugsort für Ruhe und Wohlbefinden.

Im exklusiven „20 Stories – Sauna & Spa“ erwarten dich 20 besondere Wellness-Erlebnisse, die alle Sinne ansprechen. Ob Saunalandschaft, Indoor-Outdoor-Pool mit Ostseeluft, luxuriöse Massagen oder die private Dampfsauna in deinem Zimmer – hier findest du pure Entspannung.

Auch Tagesgäste sind herzlich willkommen: Nutze den Spabereich, genieße Anwendungen, ein Frühstück, Kaffee und Kuchen oder ein exklusives Abendessen. Die Bar sorgt mit erfrischenden Drinks für den perfekten Ausklang. Komm vorbei und entdecke deinen persönlichen Wohlfühlort!

Mehr unter [www.slowdown-bottsand.de](http://www.slowdown-bottsand.de)



## HEUTE NOCH TERMIN BEIM AUGENARZT ANTRETEN

Seit dem 1. Juli 2024 hat Kiel-Wik einen neuen maritimen Anlaufpunkt für alle, die eine klare Sicht auf die Kieler Förde und darüber hinaus wünschen. Das **Augenzentrum Nordblick** öffnet seine Türen auf dem familia-Gelände in der Prinz-Heinrich-Straße 20 und bietet auf 400 Quadratmetern modernste Technik und eine freundliche, einladende Atmosphäre.

Mit der Unterstützung des erfahrenen Standortleiters Dr. Dominique Berndt, der seit dem 1. Januar das Team verstärkt, stehen dir in dieser top ausgestatteten Praxis noch viele freie Termine zur Verfügung.

Ob Glaukom, Katarakt, Netzhaut oder Sehschule – hier wird dir geholfen, den Durchblick zu behalten. Mach dir das Leben einfach und buche deinen Termin bequem online oder greif zum Hörer und ruf unter 0431/811 12 an. Warum nicht gleich den QR-Code scannen und einen Termin vereinbaren? Deine Augen werden es dir danken!



Advertorial

## SANDRA KIRSCH OPTIK IST ZURÜCK

Sandra Kirsch Optik ist wieder da – und das mit einem frischen Ansatz! In der Holtenauer Straße 107 erwartest dich ab sofort ein Optik-Erlebnis der besonderen Art. Hier läuft alles nach Termin: kein Stress, keine Hektik, sondern volle Aufmerksamkeit nur für dich. Bei einem Kaffee oder einem erfrischenden Kaltgetränk kannst du dich entspannt beraten lassen. Das Sortiment? Fein ausgewählt

und hochwertig! **Sandra Kirsch** setzt auf besondere Fassungs- marken, die deinen individuellen Stil perfekt unterstreichen. Ob schlicht, extravagant oder zeitlos – hier findest du Brillen, die genauso einzigartig sind wie du. Schau vorbei und erlebe Optikberatung auf einem neuen Level!

**Mehr unter**  
[www.sandrakirsch.com](http://www.sandrakirsch.com)



Advertorial

## NEUER TREFFPUNKT AM EUROPAPLATZ

Fariba Heil eröffnete letzten Juni das **Café Mental** – eine inspirierende Erweiterung ihres Instituts für Business Coaching und Mentaltraining. Hier trifft man auf einen ganzheitlichen Ansatz, der berufliche und persönliche Weiterentwicklung fördert. Es ist mehr als nur ein Ort für guten Kaffee: Es lädt ein, produktiv zu arbeiten und gleichzeitig an sich selbst zu wachsen. Ob als gemütlicher Workspace oder als Ort für Online-Workshops zu Themen wie Business Coaching – hier kommt alles zusammen. Workshops können easy direkt vor Ort gebucht werden.

### EINIGE ANSTEHENDE ONLINE-EVENTS:

**Workshop:** Dein Mottoziel für 2025  
10. Februar

**Seminar:** Hypnose – eine Reise zu dir selbst  
13. bis 24. Januar

**Workshop:** Psychologische Sicherheit & Führung  
14. Februar

**Seminar:** Prinzipien des Systemischen Coachings  
17. bis 28. Februar

**Weitere Infos unter [www.mentaltraining-kiel.com](http://www.mentaltraining-kiel.com)**



Fotos: Café Mental, fallemedia Regional, Sandra Kirsch

Advertorial



## BROTGENUSS OHNE HEFE

Seit Mitte Juli bereichert ein innovatives Konzept die Küstenstadt Kiel: Im charmanten Hinterhof der Christian-Kruse-Straße hat **Bäckermeister David Schöne** seine einzigartige Brotmanufaktur eröffnet. Hier dreht sich alles um das eine: richtig gutes Brot – und das ganz ohne Hefe! Mit sieben verschiedenen Sauerteigen, die liebevoll gepflegt und verarbeitet werden, bietet David Schöne eine Auswahl an Broten, die seinesgleichen sucht. Die Eröffnung war ein voller Erfolg, und täglich strömen Kund\*innen aus Kiel und der Umgebung herbei, um sich dieses besondere Geschmacks-

erlebnis nicht entgehen zu lassen. Was die Brote so besonders macht? Sie bestehen ausschließlich aus natürlichen Zutaten aus der Region. Nach dem Motto: „So natürlich wie möglich mit so wenigen Zutaten wie nötig.“ Die Hefe bleibt hier außen vor – ein echtes Statement in der Welt des Brotbackens! Und das Beste: Die Brote sind nicht nur zum Mitnehmen da, sondern können auch vor Ort probiert werden. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 11–18 Uhr. Komm vorbei und lass dich von der Qualität und dem Geschmack überzeugen!  
[www.schoenesbrot.de](http://www.schoenesbrot.de)



## SHOPPEN MIT CHARME UND PERSÖNLICHKEIT

Advertorial

Das Studio Limonada in der St.-Nicolai-Straße in Eckernförde hat im Oktober 2024 seine Türen geöffnet und begeistert seither mit kultigen Dekorationsartikeln in kleinen Stückzahlen sowie außergewöhnlicher Mode von unabhängigen Designer\*innen. Die Eröffnung war ein voller Erfolg: Die Stranger Cats aus Kiel, entdeckt von Inhaberin Ulrike Wagner und ihrem Mann auf der Kieler Woche, sorgten für die musikalische Unterhaltung. „Wir waren begeistert, und die ganze Straße war super unterhalten“, erzählt Ulrike Wagner. „Wir haben uns sehr über die tollen Rückmeldungen gefreut, über die auch Wochen später noch gesprochen wurde.“

Seitdem hat sich das Studio Limonada zu einem Treffpunkt für Neugierige und Spontane entwickelt. Die kleinen Besonderheiten im Sortiment locken nicht nur Shoppingfans, sondern regen auch zu netten, informativen und oft lustigen Gesprächen an. Das Eckernförder Publikum – ob aus der Stadt, dem Umland oder von weiter her – ist dabei etwas ganz Besonderes. Hier legt man Wert auf ein persönliches Miteinander. Kund\*innen werden nie „durchgeschoben“, sondern erleben, wenn sie es möchten, eine entspannte und herzliche Atmosphäre, die allen Freude bereitet.

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

Foto: Kunst & Handwerk

## PUR – ELEGANT – AUSDRUCKSVOLL: CLASSIQUE BRAUTBOUTIQUE

Noch auf der Suche nach dem Traumkleid? In der **Classique Brautboutique** in der Holtener Straße 309 findest du besondere Brautmode von ausgewählten europäischen Designern. In Räumen mit stilvollem Ambiente hat die Gründerin Patricia einen exklusiven Ort geschaffen, an dem Brautkleid-Träume wahr werden. Sichere dir jetzt einen exklusiven Rabatt von 20 bis 40 Prozent auf Musterkleider im Sample Sale! Termine für Anproben können ganz einfach über die Website gebucht werden. Alternativ lädt der Open Showroom jeden ersten Samstag im Monat von 12 bis 16 Uhr zum Stöbern ein. Weitere Infos unter Tel.: 0155/668 731 42, [www.classique-brautboutique.com](http://www.classique-brautboutique.com)



In der Classique Brautboutique in der Holtener werden Kleiderträume wahr!

Advertorial

## DEINE REISE IN EIN NEUES SPRACHGEFÜHL

Englisch ist mehr als nur eine Sprache – es ist ein Schlüssel zu neuen Möglichkeiten, sei es im Beruf, auf Reisen oder im Alltag. Doch was, wenn das Englischsprechen für dich mit Druck und Unsicherheit verbunden ist? Wenn dir der Bezug zur Sprache und ein Funken Selbstvertrauen beim Sprechen eben jener fehlt? Wenn deine Begegnungen mit Englisch eher was von einem schlechten Date haben? Und die Angst vor Fehlern und die damit verbundene Sorge, dich zu blamieren, sich dir in den Weg stellen? Falls du dich darin wiedererkennst – don't worry! In Kiel gibt es eine tolle Gelegenheit, den Spaß und die Leichtigkeit im Umgang mit der englischen Sprache neu zu entdecken!

### DER NAME IST PROGRAMM!

Erwachsene, die aktuell noch Hemmungen beim Englischsprechen haben, können bei **Deine Englischlovestory** ihre Begeisterung für das Englischsprechen entdecken. Damit das gelingt, hat die Gründerin Jasmine Verges für ihre Kurs Teilnehmer\*innen eine eigene Methode entwickelt. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern darum, befreit und mit gutem Gefühl Englisch zu sprechen – sei es beruflich oder privat. Es finden regelmäßig Kurse statt, die bequem per Videocall von zu Hause besucht werden können. Alle Infos und Anmelde-möglichkeiten findest du auf [www.deine-englischlovestory.de](http://www.deine-englischlovestory.de). Instagram: @deine\_englischlovestory



Nachdem Jasmine Verges jahrelang „klassisch“ Englisch unterrichtete, hat sie sich nun auf die Zusammenarbeit mit Erwachsenen, die Hemmungen beim Englischsprechen haben, spezialisiert

Foto: Kim Buckertin

# DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



Bei uns gibt's die modernsten Studios für Videos, Reels, Podcasts und Räume für Deine Tagung.

PODCASTS | WEBINARE | REELS | VIDEO | FOTOSTUDIO  
FILMSTUDIO | PRÄSENTATIONEN | SEMINARE | KONFERENZEN



Jährlich  
100 Mio.  
Video Views\*

Diese Marken  
vertrauen uns:



Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

**Ruft einfach mal durch!**

☎ 0431 20076600

✉ [t.moeller@falkemedia.de](mailto:t.moeller@falkemedia.de)

\*Im falkemedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.

AHOI 2025!

# BEST OF GLEIS & MEER

Auch in diesem Jahr hat sich das Team Förde Fräulein auf viele spannende Ausflüge mit der DB Regio Schleswig-Holstein begeben.

Finja, Maya und Kathrin freuen sich riesig auf viele weitere „Gleis & Meer“-Beiträge im neuen Jahr. Gleichzeitig verraten sie dir, welche Ausflugstipps in Schleswig-Holstein ihre ganz persönlichen Highlights waren.



Das Fräulein-Team:  
Finja, Maya und Kathrin (v. l.)





**M**oin, liebe\*r Reiselustige\*r! Das Team Förde Fräulein wünscht dir einen fantastischen Start in dieses neue Jahr. Pünktlich zum Jahreswechsel lassen wir Vergangenes Revue passieren und blicken mit Vorfreude und Neugierde auf das kommende Jahr! Wir freuen uns, dich auch in Zukunft auf unsere Bahn-Abenteuer durch den Norden mitzunehmen. Einige unserer bisherigen Ausflüge durch den Norden sind uns ganz besonders in Erinnerung geblieben. Lass uns gemeinsam auf unsere „Gleis & Meer“-Highlights der letzten Jahre zurückblicken:

### NORDSEECHARME IN HUSUM

Das charmante Juwel an der Nordseeküste ist wohl eines unserer liebsten Reiseziele. Nicht nur der Hafen mit seinen bunten Häuschen, seinen Segelbooten und Kuttern, sondern auch die malerischen Gassen verzaubern uns jedes Mal aufs Neue. In Husum tummeln sich romantische Ladenperlen und traumhafte Cafés mit friesischen Leckereien. Im Oktober lohnt sich so ein Ausflug nach Husum gleich doppelt: Vom 18. bis 19. Oktober 2025 finden die Husumer Krabbentage statt. Vergiss nicht, dem Weihnachtshaus samt Museum einen Besuch abzustatten!

RE 6 Hamburg-Altona – Westerland (Sylt)

In Husum solltest du unbedingt auch beim schönen Schloss vorbeischaun



Fehmarn überzeugt mit jeder Menge Action am Südstrand



### SONNE TANKEN AUF FEHMARN

Sonneninsel ... klingt das nicht fantastisch?! Diesem Spitznamen macht die Insel Fehmarn alle Ehre, denn sie gehört zu den drei sonnenreichsten Regionen Norddeutschlands. Aber nicht nur die Sonne lockt uns immer wieder gerne auf die Insel: Bummle zum Beispiel durch die kleine Stadt Burg und verbringe actionreiche Stunden am Südstrand. Esse das leckerste Eis der Insel bei Radden's Eis und probiere den wohl fruchtigsten Kuchen im Hofcafé Albertsdorf. Fehmarn erreichst du derzeit zwar nicht über Schienen, aber die moderne Buslinie X85 überzeugt mit Panoramablick, der sich nicht nur, aber vor allem bei der Überfahrt über die Fehmarnsundbrücke mehr als bezahlt macht.

X85 Lübeck – Puttgarden



Finja



Das märchenhafte Schloss von Ahrensburg



Die charmanten Giebelhäuser in Klein Amsterdam

## MÄRCHENHAFTES AHRENSBURG

Oh, wie schön ist ... Ahrensburg?! So ein Ausflug in den Kreis Stormarn lohnt sich definitiv, davon waren wir vorher schon überzeugt. Und doch hat es die charmante Stadt vor den Toren Hamburgs geschafft, uns wahrlich zu überraschen. Ahrensburg begeistert mit igrigen Cafés, vielen hyggeligen Ladenperlen und – natürlich – mit seinem märchenhaften Schloss. Hast du Lust auf einen ausgedehnten Spaziergang, statt doch dem Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal einen Besuch ab! Im Westen des Moores kannst du das Naturschutzgebiet über eine 320 Meter lange, schwimmende Holzbrücke trockenen Fußes erkunden. Besonders praktisch: Der Ahrensburger Bahnhof liegt mitten in der Stadt. Von dort aus kannst du alles zu Fuß erreichen.

RE 80 Hamburg Hbf - Ahrensburg - Lübeck  
RB 81 Hamburg Hbf - Bad Oldesloe

## AUF NACH KLEIN AMSTERDAM

Gassen und Brücken, Giebel und Grachten, und ganz viel Hollandflair – all das beschreibt einen Ausflug nach Friedrichstadt ganz hervorragend! Kein Wunder, dass Friedrichstadt, auch Klein Amsterdam genannt, stets in der Liste unserer liebsten Ausflugsziele in Schleswig-Holstein landet. Egal, ob du dich nun für eine romantische Grachtenfahrt entscheidest oder lieber in einem der gemütlichen Cafés und Restaurants einkehrst – Friedrichstadt ist zwar nicht groß, dennoch gibt es hier einiges zu sehen und zu probieren. Kulturfans sollten sich das Stadtmuseum Alte Münze nicht entgehen lassen. Wer mag, kann die Stadt auch über den spannenden Krimi-Trail erkunden.

RE 6 Hamburg-Altona -  
Westerland (Sylt)



Maya

Unbezahlbare Aussichten hast du auf dem Grünen Bunker auf St. Pauli



Paradiesische Strände und blaues Meer: Das ist das Seebad Scharbeutz

## AUF SCHIENEN NACH SCHARBEUTZ

Ist das noch Schleswig-Holstein, oder vielleicht doch schon die Karibik? In den 1970er Jahren wurde aus dem einstigen Fischerdorf Scharbeutz das anerkannte Seebad, das wir heute kennen – und lieben! Mit einem freien Blick auf das blaue Meer, bunten Holzbudens, bepflanzten Beeten und einem vielseitigen Shopping- und Gastronomieangebot ist dieser Ort ein echtes Ostseeparadies. Auch Actionfans kommen hier nicht zu kurz. Schwing dich aufs SUP-Board oder spiele eine Runde Minigolf im Kurpark. Wer mag, macht einen Abstecher ins angrenzende Haffkrug. Nicht nur der Strand samt Beachbars, sondern auch der muckelige Ortskern ist definitiv einen Besuch wert.

RB 85 Lübeck Hbf - Neustadt (Holstein)



Kathrin

## SPARFUCHS-TOUR DURCH HAMBURG

Auf unseren Ausflügen mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat es uns schon das ein oder andere Mal ins schöne Hamburg verschlagen. Zugegeben: Wir lieben die Großstadt an der Elbe ziemlich doll. Einziges Manko: Wer mit kleinem Budget anreist, kann hier nicht viel erleben – denkst! Wir haben die Challenge angenommen und mit nur 20 Euro im Gepäck einen fantastischen Tag in Hamburg verbracht. Im Museum der Natur tauchst du ab in fantastische Tierwelten, Hamburgs botanische Gärten locken mit malerischer Natur, auf der Sternschanze gibt's den leckersten Gemüsekebab und der Ausblick vom Grünen Bunker auf St. Pauli ist sowieso unbezahlbar! z. B. RE 70 Kiel Hbf - Neumünster - Hamburg Hbf



## UNSERE REISEN AUF GLEISEN 2025

So viel sei schon mal verraten: Wir werden ganz neue Orte besuchen, aber auch einige Städte wiedersehen. Denn in Lübeck, Flensburg, Neustadt in Holstein und Co. gibt es noch so viel zu entdecken! Egal wohin, immer an unserer Seite ist die App DB Navigator, worüber wir uns das passende Ticket und unsere Verbindung buchen können! Wir freuen uns, wenn du uns auch in diesem Jahr auf unserer Bahntour begleitest!

**WIDDER**

21.03.–20.04.

Wenn du jetzt nur tust, was getan werden muss, wirst du schnell die Motivation verlieren. Unternimm etwas, das dir Freude bereitet und suche beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit Partner\*innen sind bis Anfang Februar nicht auszuschließen.

**STIER**

21.04.–20.05.

Du verfügst über Energie und Selbstvertrauen, solltest dich aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob du mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen willst oder konzentriert an einer Sache arbeitest – beides machst du bei Mitte Februar besser im Alleingang.

**ZWILLINGE**

21.05.–21.06.

Langsam weißt du, welche neuen Schritte dir wirklich wichtig sind. Da du bereit bist, die Verantwortung zu tragen, wirst du deine Entscheidungen auch selbst treffen. Wenn der Erfolg dir sicher ist, dürfte es in Ordnung sein, deine Ansprüche mal etwas höher zu schrauben.

**KREBS**

22.06.–22.07.

Trotz vieler guter Ideen kommst du bis Ende Januar nicht immer so schnell voran wie erhofft. Anstatt deine Freundschaften zu vernachlässigen, wirst du viel gewinnen, wenn du dich diesen etwas eingehender widmest. Und falls deine guten Argumente dich in Auseinandersetzungen nicht weiterbringen, gilt es, mehr auf dein Gegenüber zu achten.

**LÖWE**

23.07.–23.08.

Entscheidungen sind fällig. Warte nicht länger darauf, dass sich irgendetwas von selbst ergibt. Dir steht genügend Energie zur Verfügung, die Dinge selbst zu regeln. Wirst du auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt – ganz im Gegenteil. Mit Komplimenten kommst du nicht weiter: Ehrlichkeit zählt.

**JUNGFRAU**

24.08.–23.09.

Wenn du dich weiter hinter den Kulissen bewegst, wird man sicher nicht auf dich aufmerksam. Deutlichere Hinweise könnten dich deinem Ziel durchaus näher bringen. Nutze deinen Energieschub, um im Februar längst deine Aufgaben zu erledigen.

**STERNZEICHEN  
DES MONATS****STEINBOCK**

22.12.–20.01.

Wenn trotz guter Absichten und langfristiger Planung der Erfolg ausbleibt, musst du dich noch einmal mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Was dir in der letzten Zeit in deinen Freundschaften selbstverständlich erschien, muss bis Mitte Februar ausgesprochen und geklärt werden. Achte dabei mehr auf deine eigenen Stimmungen und Bedürfnisse. Deine Gesundheit steht jetzt im Vordergrund.

**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.

**WAAGE**

24.09.–23.10.

Diese Zeit steht für dich im Zeichen gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Du kannst Anliegen regeln, für die dir vor kurzem noch die Energie fehlte, und ganz nebenbei noch Spannungen zwischen dir und anderen bereinigen.

**SKORPION**

24.10.–22.11.

Beschäftige dich nicht länger mit der Vergangenheit als nötig. Es gilt, den Blick nach vorn zu richten und sich neuen Entwicklungen zu stellen. Du verfügst über genügend Kraft und Entschlossenheit, deine Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen.

**SCHÜTZE**

23.11.–21.12.

Ein Übermaß an Aufregung hast du jetzt nicht zu beklagen. Eine gute Gelegenheit, deine Alltagsgeschäfte auch einmal für eine Weile ruhen zu lassen. Nimm dir die Zeit, eine alte Idee neu auszubauen. Da deine engen Beziehungen erfreulich verlaufen, kannst du dich diesen etwas mehr widmen.

**WASSERMANN**

21.01.–19.02.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz deiner Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen bis Anfang Februar Fingerspitzengefühl gefragt.

**FISCHE**

20.02.–20.03.

Bist du verunsichert, darfst du das auch zeigen. Deine Ehrlichkeit öffnet dir so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangst du zu viel von dir, könntest du schon bald enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job oder in der Schule hektisch zugeht: Jetzt solltest lieber auf Gründlichkeit setzen.



Ab Herbst 2025 öffnet das Zentrum zur Geschichte Kiels in der Hopfenstraße

NEUES ZENTRUM IN DER HOPFENSTRASSE

# KIELS GESCHICHTE NEU ERLEBEN

Das Zentrum zur Geschichte Kiels im 20. Jahrhundert lädt dazu ein, die Geschichte der Stadt im 20. Jahrhundert zu erforschen und gemeinsam zu erleben. Ab 2025 öffnet es seine Türen in der Hopfenstraße und bietet schon jetzt spannende Möglichkeiten zur Mitgestaltung und Vernetzung.



Im Juli 2024 machte die offene Forschungswerkstatt des Zentrums am Alten Markt Station

## EIN ORT DES LERNENS UND ENTDECKENS

Kiel freut sich auf ein modernes Geschichtszentrum, das die Stadtgeschichte im 20. Jahrhundert in den Fokus rückt. In der Hopfenstraße, im ehemaligen Bundesbankgebäude, entsteht ein lebendiges Forum, das im Herbst 2025 seine Türen öffnen soll. Schon jetzt bist du eingeladen, dich zu beteiligen, dein Wissen einzubringen oder einfach die Atmosphäre zu schnuppern. Hier stehen nicht nur historische Fakten im Mittelpunkt, sondern vor allem der Austausch und die Vernetzung untereinander.

## EIN LEBENDIGES FORUM FÜR ALLE

Gemeinsam mit dem Stadtarchiv und der Gesellschaft für Kieler Stadtgeschichte bildet das Zentrum ein lebendiges Forum der Stadtgesellschaft. Hier wird Kiels Geschichte nicht nur archiviert, sondern erlebbar gemacht. Du kannst dich über die Geschichte der Landeshauptstadt informieren, eigene Fragen einbringen und mit anderen Interessierten in Kontakt treten. Aktionen und Veranstaltungen laden dazu ein, die Geschichte neu zu entdecken und aktiv mitzugestalten.

## AUF SPURENSUCHE IN DER STADT

Bis zur Eröffnung ist im Zentrum einiges in Bewegung. Eine Ausstellung über Kiel während des Nationalsozialismus ist in Arbeit. Neun besondere Orte der Stadt, darunter der Wilhelmplatz, stehen im Mittelpunkt



Führe angeregte und spannende Diskussionen zu Themen in der Stadt



Die Forschungswerkstatt bietet einen Raum für Entdeckerinnen und Entdecker

und erzählen von den lokalen Geschehnissen jener Zeit. Neben der Ausstellung werden Schüler\*innen, Studierende und Interessengruppen aktiv in die Erforschung und Diskussion von Darstellungsformen einbezogen. Dabei werden immer wieder Wissenslücken aufgedeckt, die gemeinsam geschlossen werden sollen.

## GEMEINSAM FORSCHEN UND GESTALTEN

Ein Highlight des Zentrums ist die offene Forschungswerkstatt. Im Juli beschäftigten sich über 600 Teilnehmende mit dem Afrikaviertel in Neumühlen-Dietrichsdorf und seinen kolonialen Straßennamen. Im Pop-Up-Pavillon am Alten Markt bot sich Raum zum Entdecken und Diskutieren.



Hier geht's lang: Bring dich ein und gestalte Kiel aktiv mit!

Diese Initiative ist nur der Anfang, denn weitere Durchgänge sind geplant. Du bist herzlich eingeladen, dich aktiv einzubringen und Teil der Kieler Stadtgeschichte zu werden.

## EIN ORT FÜR FORSCHENDE UND LERNENDE

Das Zentrum versteht sich auch als Forschungs- und Dokumentationszentrum, das eng mit dem Stadtarchiv und anderen Institutionen zusammenarbeitet. Wissenschaftler\*innen sind aufgefordert, sich zu vernetzen und Synergien zu nutzen. Der Lernort bietet in Zukunft eine Ausstellung über die Geschichte Kiels im Nationalsozialismus und richtet sich besonders an Schulklassen. Regelmäßige Veranstaltungen wie Workshops und Vorträge ergänzen das Angebot und laden zum Mitmachen ein.

Insgesamt bietet das neue Zentrum zur Geschichte Kiels eine spannende Möglichkeit, die Vergangenheit der Stadt lebendig werden zu lassen und gemeinsam an ihrer Erforschung teilzuhaben. Ein Ort, der nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch zum Mitmachen und Mitgestalten einlädt.

Weitere Informationen zum neuen Zentrum zur Geschichte Kiels im 20. Jahrhundert gibt es unter [www.kiel.de](http://www.kiel.de).



Die Dagmar Aan im Nordmeer

# OCEAN CHANGE - DIE ARKTIS IM WANDEL

Auf Einladung des Aktionsforums für Nachhaltigkeit präsentiert Arved Fuchs am 11. Februar seine Multivisionsschau in Heikendorf.

**A**rved Fuchs zählt zu den renommiertesten Polarforschern unserer Zeit. Seit über 40 Jahren bereist er die entlegensten Polarregionen der Erde und hat als erster Mensch innerhalb eines Jahres sowohl den Nord- als auch den Südpol zu Fuß erreicht. Was einst als großes Abenteuer begann, ist längst zu seiner Lebensmission geworden: der Schutz der Arktis und der Natur. Auf seinen Expeditionen erlebt Arved Fuchs nicht nur die faszinierende Schönheit der arktischen Landschaften, sondern wird auch Zeuge der drastischen Auswirkungen der Klimakrise. Von der Vermüllung der Meere über das Artensterben bis hin zu schmelzenden Eismassen – die Verletzlichkeit dieser einzigartigen Region wird immer offensichtlicher.

## NATUR SCHÜTZEN, ZUKUNFT SICHERN

Mit seiner Expeditionsreihe OCEAN CHANGE, die er 2024 bereits im neunten

Jahr fortsetzte, macht Fuchs auf diese Herausforderungen aufmerksam. Die letzte Etappe führte ihn in die Norwegensee und zur Bäreninsel in der Barentssee. Ziel seiner Reisen ist es, nicht nur die atemberaubende Natur, sondern auch die dringenden Probleme zu dokumentieren und konkrete Handlungsaufforderungen zu formulieren. Seine Botschaft ist klar: Der Erhalt der Natur ist eine Voraussetzung für eine funktionierende Weltgemeinschaft.



Arved Fuchs

Fotos: © Arved Fuchs Expeditionen

**Wer mehr über seine Reisen und Erfahrungen erfahren möchte, hat die Gelegenheit, Arved Fuchs persönlich zu erleben:**

Dienstag, 11. Februar, 19 Uhr  
Mensa der OGTS,  
Schulredder, Heikendorf,  
Eintritt: 25 Euro  
(Ticketvorverkauf zzgl. 2,50 Euro  
VVK-Gebühr)

### VORVERKAUFSTELLEN:

Welcome Center Kiel, Stresemannplatz 1  
Heikendorfer Bücherinsel, Hafenstraße 22  
Gemeindebücherei Heikendorf, Dorfplatz 9  
Blumenladen Kistenmacher, Kätnersredder 58, Schönkirchen

## KIELER ENGAGEMENT ZEIGT GESICHT

Kieler\*innen packen mit an, wenn andere Hilfe benötigen und Gemeinschaftssinn gefragt ist. Für den Zusammenhalt unserer Stadt ist das von unschätzbarem Wert.



Mit einer digitalen Plakat-Aktion würdigen die Landeshauptstadt Kiel, das nettekieler Ehrenamtsbüro und die Ströer Deutsche Städte Medien GmbH das freiwillige Engagement der Kieler\*innen. Kiels erstes Engagementgesicht im neuen Jahr ist Maren Krüger. Sie arbeitet ehrenamtlich im Kieler Tierheim Uhlenkrog. Im Januar ist sie im Rahmen der Kampagne „Kieler Engagement zeigt Gesicht“ auf den digitalen Medien im Stadtgebiet zu sehen. „Ich engagiere mich, weil für mich der Sinn des Lebens unter anderem darin besteht, nicht nur an sich selbst zu denken“, sagt Maren Krüger über ihre Beweggründe, das Tierheim zweimal wöchentlich für jeweils vier Stunden zu unterstützen. „Mich erfüllt mein Engagement mit Zufriedenheit. Die Tierpfleger sind für Unterstützung dankbar.“ Für die Stadtgesellschaft wünscht sie sich, dass sich die Kieler\*innen für den Umwelt- und Naturschutz stärker einsetzen, denn „in diesen Bereichen stelle ich eine Gleichgültigkeit gegenüber der Natur fest“, so Maren Krüger. Ein Interview mit Maren Krüger ist ebenso wie alle bisherigen Engagementgesichter im Internet unter [www.kiel.de/engagement](http://www.kiel.de/engagement) zu finden.

Foto: privat

Schleswig-Holstein  
Der echte Norden**IB.SH**  
Ihre Förderbank

## IB.SH- Unternehmerinnenpreis 2025

Auszeichnung für erfolgreiche  
UnternehmerinnenJetzt bewerben bis  
zum 8. März 2025Zusätzlich:  
Auszeichnung  
einer  
Newcomerin![www.ibsh-unternehmerinnenpreis.de](http://www.ibsh-unternehmerinnenpreis.de)

Wir danken für die Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein, der IHK Schleswig-Holstein und StartUp Schleswig-Holstein e. V.

## DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klangerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.

Wir erhalten Einzigartiges.  
Mit Ihrer Hilfe!Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



MAGIE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

# 1000 LIGHTS CONCERTS

Ein Abend, 1000 Kerzen und unvergessliche Musik – das erwartet dich bei den 1000 Lights Concerts. Im Februar verwandelt sich Schleswig-Holstein in eine musikalische Lichterlandschaft.

## MUSIK TRIFFT KERZENSCHNITT

Von klassischen Meisterwerken über Film-melodien bis hin zu modernen Stücken: Die 1000 Lights Concerts bieten ein vielseitiges Repertoire, das mit stimmungsvoller Beleuchtung zu einem besonderen Highlight wird. Hochkarätige Künstlerinnen und Künstler verwandeln ihre Konzerte in ein Fest der Sinne.

## VIER SHOWS, EIN ERLEBNIS

Die 1000 Lights Concerts bieten für jeden Geschmack das passende Programm: Von Romantic Love Songs von Künstler\*innen wie Adele, Robbie Williams oder Richard Marx über Classical Highlights für Liebhaber\*innen klassischer Musik bis hin zu Epic Movie Themes und Voci e Violini präsentieren die Darstellenden ein beeindruckendes Zusammenspiel, das für Gänsehautmomente sorgt.



## EINE BESONDERE ATMOSPHÄRE

Was diese Konzertreihe so besonders macht, ist die Kombination aus Musik und Kerzenschein. Ob in einer Kirche oder einer Konzerthalle – die Spielorte erstrahlen in einem zauberhaften Licht, das für eine unvergleichliche Stimmung sorgt. Die Konzerte in Kirchen dauern etwa eine Stunde, während die Veranstaltungen in Hallen mit einer Pause auf 120 Minuten ausgelegt sind.

## TERMINE UND TICKETS

Am 2. Februar kannst du Gänsehautmomente auch in der Wik in der wunderschönen Petruskirche erleben. Wenn du dir dieses Erlebnis nicht entgehen lassen möchtest, solltest du schnell sein. Weitere Informationen und Tickets gibt es auf der offiziellen Website unter [www.1000-lights-concerts.com](http://www.1000-lights-concerts.com).

# Musik zum Träumen in einem Meer aus Licht

1000 *lights*  
CONCERTS

PRÄSENTIERT

**LIVE**  
präsentiert von

**R T L**



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

<b>Hamburg</b>	St. Petri	<b>01.02.25</b>	Sa. 15:00 + 17:30 + 20:00 Uhr
<b>Kiel</b>	Petruskirche	<b>02.02.25</b>	So. 15:00 + 17:30 + 20:00 Uhr
<b>Neumünster</b>	Anscharkirche	<b>28.03.25</b>	Fr. 17:00 + 20:00 Uhr
<b>Lübeck</b>	MuK	<b>29.03.25</b>	Sa. 15:00 Uhr

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



# ABFALLENTSORGUNG IN GUTEN HÄNDEN

Von A wie Altpapier bis Z wie Zement: Das Traditionsunternehmen Graf ist der Ansprechpartner in Sachen Abfallbeförderung und -entsorgung in Schleswig-Holstein und Hamburg.

Eine Studie hat gezeigt, dass jede\*r Deutsche etwa 433 Kilogramm Haushaltsabfälle im Jahr 2023 produziert hat. Das hat das Statistische Bundesamt kürzlich bekannt gegeben. Im Vergleich zu den Pandemie-jahren ist das zwar ein neuer Tiefstand. Bei einer Bevölkerung von fast 85 Millionen Menschen ist die Zahl trotzdem erschreckend. Manchmal fällt so viel Abfall an, dass wir gar nicht genau wissen, wohin damit. Zum Beispiel bei größeren Arbeiten im Garten oder im Haus. Oder wenn ein ganzes

Zuhause nach einem Todesfall aufgelöst werden muss. In solchen Fällen steht dir der zertifizierte **Entsorgungsfachbetrieb Graf** mit Rat und Tat zur Seite.

## VON ENTSORGUNGEN BIS HAUSHALTSAUFLÖSUNGEN

Das Angebot an Leistungen rund um das Thema Abfälle ist umfangreich. Wenn es um Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen jeglicher Art geht, ist Graf der richtige Ansprechpartner. Egal ob du ein privates oder gewerbliches Anliegen hast, die erfahrenen Mitarbeitenden kümmern sich persönlich um dich und bieten dir maßgeschneiderte Lösungen für deine individuellen Bedürfnisse. Dabei sind die Leitbilder stets Zuverlässigkeit, Sicherheit und Flexibilität.

## MIT DEM BOLLERWAGEN FING ALLES AN

Im Juli letzten Jahres hat die Firma Graf bereits ihr 70. Jubiläum gefeiert und ist damit ein echtes Kieler Traditionsunternehmen. Gegründet wurde der Betrieb 1954 von Karl und Rosina Graf. „Opa Karl“ und „Oma

Rosi“ waren damals mit einem Bollerwagen durch die Straßen Kiels gezogen, um Abfälle einzusammeln. Heute führt Enkel Martin den Familienbetrieb in dritter Generation weiter. Den Erfolg verdankt das Unternehmen nicht zuletzt seinem familiären Arbeitsklima und einem gut aufeinander abgestimmten Team.

## DEIN PARTNER BEI BAUVORHABEN

Aber nicht nur Entrümpelung und Entsorgung gehören zur Tagesordnung. Auch wenn du ein Bauvorhaben hast, bist du bei der Firma Graf an der richtigen Adresse. Von der Planung bis zur Fertigstellung steht dir Graf kompetent zur Seite. Das Team bietet dir einen Komplettservice aus einer Hand an und kümmert sich um die Anmeldung und Einrichtung von Halteverbotszonen, das Absichern der Baustelle, die Bereitstellung der Schilder, die Gestellung von Containern sowie abschließende Reinigungsarbeiten.



## HAUSHALTSAUFLÖSUNG PLANEN, ANGEHÖRIGE ENTLASTEN

Der eigene Tod ist für viele Menschen ein unangenehmes Thema, über das sie nicht gern nachdenken. Dennoch gibt es gute Gründe, sich mit der eigenen Haushaltsauflösung schon zu Lebzeiten zu beschäftigen.

In der Regel hören wir von Haushaltsauflösungen, wenn der\*die Bewohner\*in bereits verstorben ist. Dann liegt die Verantwortung bei den nächsten Angehörigen, sich um den Besitz der verstorbenen Person zu kümmern. Das kann allerdings sowohl emotional als auch finanziell eine große Herausforderung darstellen. Die Firma Graf möchte dafür sensibilisieren, sich schon vor dem eigenen Tod mit dem Thema Haushaltsauflösung zu beschäftigen und so Angehörige zu entlasten.

Foto: Adobe Stock



### PERSÖNLICHE BERATUNG

Die Mitarbeitenden von Graf beraten und begleiten dich gern bei diesem Schritt und nehmen sich Zeit, gemeinsam mit dir deine Wünsche zu besprechen und diese zu dokumentieren. Wer soll zum Beispiel was bekommen? Was soll auf keinen Fall entsorgt werden? Und wer soll Ansprechperson sein? Die vertraglichen Absprachen werden von Anwalt\*innen der Firma Graf schriftlich festgehalten.

### BUCHE JETZT EINEN TERMIN

Du möchtest dich zum Thema Vorsorge beraten lassen? Dann melde dich telefonisch unter 0431 / 52 16 18 oder unter [www.graf-entruempelung.de](http://www.graf-entruempelung.de) für einen kurzfristigen Beratungstermin.

**Entsorgungsfachbetrieb**  
Zertifiziert für:

**Sammeln / Befördern**

**EGSH Entsorgungsgemeinschaft Schleswig-Holstein e.V.**

# KIELER UMSCHLAG

*Vom 27. Februar bis zum 2. März verwandelt sich die Innenstadt in einen Schauplatz wie aus vergangenen Zeiten.*

**A**uch in diesem Jahr wird die Kieler Innenstadt zum Schauplatz des traditionellen Kieler Umschlags, während Altbürgermeister Asmus Bremer erneut aus seinem Dornröschenschlaf erwacht. Die Straßen füllen sich mit prächtig gekleideten Handels- und Spielleuten, der Duft von Feuer und Stroh liegt in der Luft, und die Klänge vergangener Geschichten zaubern eine Atmosphäre, die Besucher\*innen in eine längst vergessene Zeit entführt.

Zurück im Jahr 1431 war der Kieler Umschlag noch ein lebendiger Freimarkt, auf dem Grundbesitzer und Kaufleute ihre Geschäfte tätigten, Schuldner zur Schau gestellt wurden und sich die einfachen Leute an Seiltänzern und Gauklern ergötzen. Doch heute spannt die Veranstaltung geschickt den Bogen zwischen Tradition und Moderne und lädt die Besucher\*innen ein, auf eine faszinierende Zeitreise zu gehen – von den malerischen Mittelaltertagen über das glanzvolle goldene Zeitalter der Piraterie bis hin zur schillernden Gegenwart.

Entlang des Weges warten historische Figuren, längst vergessene Stadtansichten sowie Geschichten und Speisen der Vergangenheit darauf, von neugierigen Zeitreisenden entdeckt zu werden. Lass dich von dieser einzigartigen Veranstaltung mitreißen!

**Weitere Infos und Programmpunkte unter**  
[www.kiel-sailing-city.de/kieler-umschlag](http://www.kiel-sailing-city.de/kieler-umschlag)



**Am Sonntag, dem 2. März, öffnen die Geschäfte in der Kieler Innenstadt von 13 bis 18 Uhr ihre Türen!**

## DIE ORTE

### Holstenplatz und Europaplatz:

Hier gibt es ein buntes Markttreiben. Es kann gegessen, getrunken, gewerelt und gebummelt werden.

### Asmus-Bremer-Platz:

Freue dich auf eine aufregende Piratenshow und ein buntes Kinderprogramm, wie Märchen oder einen Mitmachzirkus.

### Alter Markt:

Traditionell gibt es hier einen Mittelaltermarkt mit Musik aus fernen Welten mit Fogelvrei.

## TERMINE

### Donnerstag, 27. Februar:

16.30 Uhr: Umzug zum Wecken von Asmus Bremer am Warleberger Hof (Startpunkt: Holstenplatz)

17.30 Uhr, Eröffnung: Hissen von „Bürgermeister sin Bux“ mit anschließendem Bieranstich der Kieler Brauerei am Alten Markt. Aufgepasst: Die ersten 100 Liter gehen aufs Haus!

### Freitag, 28. Februar:

13 Uhr: feierlicher Rathausempfang mit Asmus Bremer und der Stadtpräsidentin mit Speis und Trank

17 Uhr: Fogelvrei spielt für alle Bürger\*innen Musik aus aller Welt auf dem Alten Markt (auch Donnerstag, Samstag und Sonntag)

### Samstag, 1. März:

19.30 Uhr: Musikalische Zeitreise – Angli Clamant präsentieren mittelalterliche Musik in der St. Nikolai Kirche

### Sonntag, 2. März:

10 Uhr: Festgottesdienst in der St. Nikolai Kirche mit anschließendem Kaffeeempfang im Kieler Kloster, kostenfrei für alle Gäste

13 Uhr: traditionelle Sonntagsöffnung stadtweit

17 Uhr: Umzug zur Verabschiedung von Asmus Bremer und Gefolge (Startpunkt Holstenplatz)

17.30 Uhr: Einholen der „Bux“ und Verabschiedung von Asmus Bremer unter Salutschüssen der Piraten am Alten Markt

## ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

### GOLDSCHMUCK UND RINGE DÜRFEN MIT INS GRAB

Ein Miterbe, der gleichzeitig Testamentsvollstrecker war, wollte der verstorbenen Mutter Eheringe und eine Goldkette mit ins Grab legen – sehr zum Ärger der übrigen erbenden Geschwister. Besonders die Schwester, der laut Testament der Schmuck von der Mutter vermacht worden war, lehnte sich gegen die Grabbeigabe auf, der sie nicht zugestimmt hatte. Der Testamentsvollstrecker beschwor, es sei der Wunsch der verstorbenen Mutter gewesen, ihren Ehering und den ihres verstorbenen Ehemannes an einer Goldkette mit ins Grab zu nehmen.

„Das wollen wir doch mal sehen“, dachte sich ein anderer Erbe und beantragte die Entlassung des Testamentsvollstreckers. Amtsgericht und Oberlandesgericht wiesen den Antrag zurück: Der Wunsch der Mutter sei als erteilter Auftrag anzusehen und stelle daher keine grobe Pflichtwidrigkeit des Testamentsvollstreckers dar.

Was aber ist mit dem Vermächtnis an die Schwester? In diesem Fall besteht eine Pflichtenkollision zwischen dem Wunsch der Mutter

und dem Vermächtnis. Wären sich alle Erben einig gewesen, hätten sie gemeinsam den zu Lebzeiten erteilten Auftrag widerrufen können – das haben sie jedoch nicht getan. Daher sei die Entscheidung zugunsten der Grabbeigabe nicht zu beanstanden. Gut zu wissen ...

**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: Angelika Adelmann-Beckschewe



## ALTES BESTECK ZU GELD MACHEN

Wer hat nicht noch altes Silberbesteck bei sich im Keller, auf dem Dachboden oder in der Schublade liegen? Und mal Hand aufs Herz, hast du das alte Besteck zu Weihnachten oder Silvester aufgedeckt? Falls nicht, dann kann es auch getrost weg. **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kauft Silberbesteck und versilbertes Besteck an – das Besteck braucht weder vollständig noch geputzt zu sein. Einfach mit dem Personalausweis zu den Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbeibringen und sofort Bargeld mitnehmen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu).

Foto: Adobe Stock

**ZEITANKER**  
kauft Silberbesteck  
und versilbertes  
Besteck an!



**ZEITANKER**  
Inhaber Timo Keil  
Holtenauer Str. 88 • Kiel  
Telefon: (0431) 565178  
[www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

Öffnungszeiten:  
montags - freitags  
10-14 Uhr und 16-19 Uhr



Frank Hildebrandt, einer der Vorsitzenden der Kieler Tafel e.V., arbeitet auch mit 76 Jahren noch nahezu in Vollzeit für den guten Zweck

# LEBENSMITTEL RETTEN, MENSCHEN HELFEN

Die Kieler Tafel macht den Unterschied.

**E**in Apfel mit einem Datsch oder ein Schoko-Weihnachtsmann nach Ostern – für die Kieler Tafel keine Abfälle, sondern Lebensmittel mit Wert. Seit fast 30 Jahren setzt sich die Kieler Tafel für bedürftige Menschen ein und rettet dabei jeden Tag Tonnen von Lebensmitteln. Doch die Herausforderungen wachsen: Lebensmittelspenden nehmen ab, die Zahl der Hilfesuchenden steigt, und das Ehrenamt ist kein Selbstläufer mehr.

## WIE ALLES BEGANN

„Die Idee der Tafeln kam aus Amerika, von City Harvest in New York“, erklärt Frank Hildebrandt, einer der Vorsitzenden der Kieler Tafel.



Freiwillige Helferinnen prüfen und verladen die Lebensmittelspenden alltäglich (hier im Zentrallager der Kieler Tafel e.V.)

Inspiriert von der Idee, überschüssige Lebensmittel an Obdachlose zu verteilen, entstand 1993 die erste Tafel in Berlin. Heute gibt es über 975 Tafeln in Deutschland, darunter 57 in Schleswig-Holstein. Seit 1995 ist auch die Kieler Tafel dabei – mit dem Ziel, Lebensmittel zu retten und Menschen in Not zu helfen.

## TÄGLICH NEUE HERAUSFORDERUNGEN

Die Kieler Tafel sammelt mit fünf Kühlfahrzeugen täglich bis zu drei Tonnen Lebensmittel ein. „Wir geben nur das weiter, was wir selbst noch essen würden“, betont Hildebrandt. Doch die Qualität und Menge der Spenden schwanken. Viele Supermärkte entsorgen lieber, als sich mit möglicher negativer Presse auseinanderzusetzen, weil eine Speise mal verdorben sein könnte. Dabei ist der Bedarf hoch: Allein in der größten Ausgabestelle Gaarden holen bis zu 150 Haushalte pro Tag Lebensmittel ab.

## DAS EHRENAMT AM LIMIT

Vor der Pandemie unterstützten über 250 Ehrenamtliche die Tafelarbeit. Heute sind es knapp 120, viele davon älter als 65 Jahre. „Wir brauchen dringend neue Helfer\*innen,

die mit anpacken – sei es im Fahrdienst, beim Sortieren oder in der Lebensmittelausgabe“, appelliert Hildebrandt. Oft mangelt es jedoch an Verständnis für die teils anstrengende Arbeit: „Lebensmittel zu retten heißt manchmal auch, im Dreck zu wühlen.“

## EIN APPELL AN ALLE

Trotz aller Herausforderungen bleibt das Ziel der Kieler Tafel klar: Lebensmittel retten und bedürftigen Menschen helfen. Doch dafür braucht es Unterstützung: mehr Lebensmittelspenden, mehr Freiwillige und mehr Bewusstsein in der Gesellschaft. „Wenn wir die Lebensmittelrettung nicht hinbekommen, verliert die Gesellschaft doppelt: Ressourcen werden verschwendet, und Menschen bleiben hungrig.“

Kassian Alexander Goukassian, Herausgeber von KIELerleben und Lebensart, besuchte mit Schülern der siebten Klasse der Lernwerft Kiel die Zentrale der Kieler Tafel e.V., um gemeinsam mehr Verständnis für die Bedürftigen und die Ehrenamtsarbeit zu gewinnen.



# KIELER WINTERHILFE FÜR MENSCHEN IN NOT

In der Winterzeit haben es Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen in Not geraten sind, besonders schwer. Trotz fallender Temperaturen ist ein Dach über dem Kopf und eine ausreichende Versorgung nicht für jeden selbstverständlich. Da ist jede Hilfe willkommen.



Kiel-Marketing unterstützt seit nunmehr fünf Jahren in Zusammenarbeit mit dem nettekieler Ehrenamtsbüro lokale Hilfsprojekte, die sich besonders für Menschen in Not einsetzen und diese unterstützen. Die Spenden-Sammelaktion Winterhilfe von Kiel-Marketing läuft noch bis 28. Februar.

Ab sofort können im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz Spenden in offenen Kartons abgegeben werden. Alle notwendigen Informationen dazu finden sich auf [www.kiel-sailing-city.de/winterhilfe](http://www.kiel-sailing-city.de/winterhilfe) und sollten bitte beachtet werden, denn nicht alle gut gemeinten Spenden sind auch für

die Empfänger\*innen geeignet. Gewünscht sind zum Beispiel: haltbare Süßigkeiten, Duschgel, Zahnpasta, Fischkonserven (mit Öffnungsring), Müsliriegel, Knäckebrot, Deodorant, Fuß- und Handwärmer, Getränkedosen, Kakao, Tee oder andere Getränkepacks, 5-Minuten-Terrine, Gutscheine/Coupons (zum Beispiel für McDonalds oder Bäckereien).

Nicht erlaubt sind: Bargeld, Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit und verderbliche Lebensmittel. Auch Bekleidung findet in diesem Rahmen keine Verwendung und kann nicht angenommen werden.

## ERWEITERTE ÖFFNUNGSZEITEN

Die befüllten Kartons können montags bis freitags zwischen 9.30 Uhr und 18 Uhr sowie samstags zwischen 10 Uhr und 16 Uhr im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz 1-3 abgegeben werden. Das Serviceteam von Kiel-Marketing ist durchgehend vor Ort und nimmt die Spenden entgegen. Die Verteilung der Pakete an die Obdachlosen und ihre Vierbeiner erfolgt über die geschulten freiwilligen Helfer\*innen der Initiativen. Wichtig: Die Kartons dürfen nicht verschlossen sein, besonders geeignet sind daher zum Beispiel Schuhkartons.

Foto: Kiel-Marketing



Küstengarage

## Der sichere Hafen für Ihr Fahrzeug in Kiel.



VWN ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A | VW ID.3 Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A | CUPRA Born - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A | ŠKODA Enyaq Coupé IV - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO<sub>2</sub>-Klasse: A. Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

### IHR PARTNER FÜR



Emil Frey Küstengarage GmbH

Eckernförder Str. 274 | 24119 Kronshagen | [www.kuestengarage.de](http://www.kuestengarage.de)

# Kielerleben Newsletter

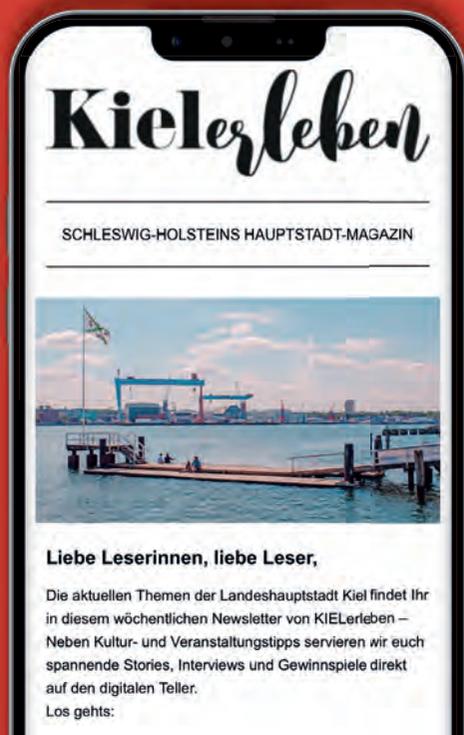
Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Kiel und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses Digital-Abo.



Scan  
me!



[www.kielerleben.de/newsletter](http://www.kielerleben.de/newsletter)



Niels Schröder und seine Band  
begleiten den Kieler Chor

## VORAUSSETZUNG: SPASS!

Egal ob Anfänger\*in oder Vollprofi: Kiel singt!  
Am 23. Februar wird die Wunderino Arena wieder zum Schauplatz eines einzigartigen musikalischen Erlebnisses.

KIEL SINGT! Das ist nicht nur eine wunderschöne Tatsache und die Beschreibung des großen, offenen Gesangsevents, das seit vielen Jahren singbegeisterte Kielerinnen und Kieler zusammenbringt. Die Kiel-Singt-Abende sind gleichzeitig die größten Konzerte, die sich Kiel quasi selbst gibt. Am 23. Februar ist es das nächste Mal so weit: Menschen aller Generationen treffen sich wieder in der Wunderino Arena, um mit Vollblutmusiker Niels Schröder und seiner siebenköpfigen Band ausgelassen und befreit von jedem Leistungsgedanken Welthits von gestern und heute zu singen.

### GÄNSEHAUTGARANTIE

Ob „Könner“, klassische „Unter-der-Dusche“ oder „Im-Auto“-Singende: Nicht musi-

kalische Perfektion, sondern der Spaß am Singen steht im Vordergrund. Ganz unabhängig vom Talent jedes einzelnen Menschen, verschmelzen die Stimmen aller zu einem beeindruckenden Klangerlebnis mit Gänsehautgarantie! Die Liedtexte werden zum Mitlesen auf eine große Leinwand projiziert. Von Pop bis Rock, echten Klassikern und neu entdeckten Highlights der Musikgeschichte ist für jeden Geschmack etwas dabei. Es gibt keine Teilnahmebedingungen und es ist keine Vorbereitung nötig. Einzige Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Singen!

Karten für das große Singen in der Wunderino Arena und alle Informationen unter [www.kiel-singt.de](http://www.kiel-singt.de).

ENERIX KIEL

## DEIN WEG ZUR ENERGIEWENDE

Mit enerix Kiel bietet ein Unternehmen, das sich auf die Installation von Solaranlagen spezialisiert hat, maßgeschneiderte Lösungen für Eigenheimbesitzer\*innen.

In einer Zeit stetig steigender Strompreise wird es immer wichtiger, auf alternative Lösungen zu setzen, um die Energiekosten zu senken. Mit einer Solaranlage von enerix Kiel kannst du nicht nur unabhängig von steigenden Strompreisen werden, sondern auch den Wert deines Hauses steigern. Nachhaltige Stromerzeugung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch eine Investition in die Zukunft. Alexander Bröker, der Gründer von **enerix Kiel**, hat es sich zur Mission gemacht, die Energiewende in die Köpfe der Menschen zu bringen. Der Wirtschaftsingenieur mit dem Schwerpunkt erneuerbare Energien gründete das Unternehmen im Jahr 2021, nachdem er während

der Lockdowns 2020 seinen Schritt in die Selbstständigkeit wagte. Seitdem hat sein Team von 13 Mitarbeitenden bereits rund 300 Anlagen in der Region installiert, als Teil einer Fachbetriebskette, die an über 100 Standorten in Deutschland vertreten ist. enerix Kiel legt großen Wert auf persönliche Betreuung. Jede\*r Kund\*in hat eine feste Ansprechperson, die während des gesamten Projekts umfassend berät und unterstützt. Zum Angebot gehören Photovoltaikanlagen, Stromspeicher und Wallboxen. enerix setzt hierbei auf qualitativ hochwertige Produkte renommierter deutscher Herstellfirmen. Zusätzlich bietet die enerixControl App ein intelligentes Energiemanagement, das es

dir ermöglicht, die Energieflüsse jederzeit im Blick zu behalten und das Maximum aus deiner PV-Anlage herauszuholen. Für eine unverbindliche, kostenlose Beratung erreichst du enerix Kiel unter 0431/69 66 68 57 oder per E-Mail an [kiel@enerix.com](mailto:kiel@enerix.com). Alternativ kannst du den nächsten Infoabend am 29. Januar 2025 um 18 Uhr bei Enerix Kiel im Speckenbeker Weg 130 besuchen, um in einer gemütlichen Atmosphäre mit leckeren Häppchen und Getränken mehr über die Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme an der Energiewende zu erfahren. Weitere Infos unter [www.enerix.de](http://www.enerix.de)



Alexander Bröker, der Gründer von enerix Kiel, treibt mit seinem Unternehmen die Energiewende voran

Foto: Beate Knuth

## Strom einfach selber herstellen und SPAREN

Photovoltaikanlagen • Stromspeicher • Ladetechnik



Schlüsselfertiger Rundumservice und maßgeschneiderte Anlagenkonzepte

### Kostenfreie Infoveranstaltung

Erfahren Sie alles über Photovoltaik, Stromspeicher, Energiemanagement und autarke Energieversorgung. Freuen Sie sich auf leckere Häppchen und Getränke in gemütlicher Atmosphäre!

Nächster Termin: 29.01.25 – 18 Uhr



**Jetzt zum kostenlosen Infoabend anmelden!**

enerix Kiel · Speckenbeker Weg 130 · 24113 Kiel  
0431 696 668 57 · [kiel@enerix.com](mailto:kiel@enerix.com) · [www.enerix.de](http://www.enerix.de)



enerix\_kiel



enerix Kiel

**enerix**

Kiel

# ARBEIT & AUSBILDUNG

Wie gelingt der Start ins Berufsleben? Was sind nützliche Tipps und wieso kann Künstliche Intelligenz Fluch und Segen zugleich sein? Finde die Antworten auf den folgenden Seiten!



Foto: Getty Images

# ERFOLGREICH BEWERBEN

Sich im digitalen Bewerbungsprozess durchzusetzen, erfordert mehr als nur einen ansprechenden Lebenslauf. Mit den Expertentipps von JobLeads erfährst du, wie du dein Profil für KI-gestützte Systeme optimierst und damit deine Jobchancen steigerst.



In einer Welt, in der 83 Prozent der Arbeitgeber bis 2025 KI zur Überprüfung von Lebensläufen einsetzen möchten, wird Klarheit zum Schlüssel. Die Expert\*innen der Karrierecoaching-Plattform JobLeads betonen, dass dein Lebenslauf einfach und übersichtlich gestaltet sein sollte.

Komplexe Elemente wie Spalten oder Textfelder können die heute mittlerweile häufig genutzten digitalen, KI-gestützten Bewerbungsmanagementsysteme (kurz BMS oder engl. ATS) leicht verwirren. Word-Dokumente bieten hier den besten Kompromiss zwischen Lesbarkeit und technischer Kompatibilität. Ein klar strukturiertes

Layout, das zeilenweise gelesen werden kann, ist entscheidend, um im digitalen Bewerbungsprozess zu punkten. Um aus der Masse herauszustecken, empfiehlt es sich, deine Leistungen mit konkreten Zahlen zu untermauern. Dies hilft nicht nur, den ATS-Kriterien zu genügen, sondern zieht auch die Aufmerksamkeit der Personalverantwortlichen auf sich.

Zudem sind passende Schlüsselwörter entscheidend. Die Systeme scannen Lebensläufe nach Hard Skills, die in der Stellenausschreibung erwähnt werden. Daher ist es wichtig, relevante Begriffe aus der Jobbeschreibung gezielt in deinem Lebenslauf zu verwenden.

Vermeide kreative Überschriften und setze auf bewährte Begriffe wie „Berufserfahrung“ oder „Bildungsweg“. Auch bei der Verwendung von Aufzählungspunkten geht Klarheit vor Kreativität. Standardpunkte helfen, die Informationen leicht lesbar zu machen.

Achte am besten darauf, Abkürzungen auszuschreiben und Slang zu vermeiden, um Missverständnisse zu verhindern und Professionalität zu zeigen. So wird dein Lebenslauf nicht nur KI-freundlicher, sondern auch für menschliche Leserinnen und Leser überzeugend. Deinem zukünftigen Traumjob sollte damit nichts mehr im Wege stehen.

Foto: Adobe Stock

Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

JETZT FÜR  
SPRACHKURSE  
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

**inlingua**<sup>®</sup>

Sprachen sind inlingua.

Alter Markt 7, Kiel  
Tel. 0431-98 13 80

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

FRÜHJAHRSEMESTER 2025

# Neue Kurse.

Ihre Volkshochschule

foerde-vhs.de



## NEUES JAHR, NEUE MÖGLICHKEITEN

Die Förde-vhs bietet im Frühjahrssemester 2025 ein breites Angebot: Entdecke neue Sprachen, kreative Fähigkeiten oder bleibe aktiv mit Gesundheitskursen wie Yoga, Wirbelsäulentraining oder Kochen. Zu den Highlights zählen der Englisch-Konversationskurs „Literature and Culture of the World“, „Baskisch – Sprache und Kultur“ sowie „Spanisch und lateinamerikanische Musik“. Nachhaltigkeit ist auch ein Schwerpunkt: Im Bildungsurlaub „Segel setzen für den Meeresschutz“ auf dem Traditionssgler „Belle Amie“ steht der Lebensraum Ostsee im Mittelpunkt. Interessiert an praktischer Hilfe? Veranstaltungen zum Thema „Rechtliche Betreuung“ bieten wertvolle Informationen für den Alltag. Oder probiere etwas Besonderes, wie Regatta-Fotografie bei den German Classics in Laboe. Entdecke alle Angebote im Programmheft oder auf [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de). Beratung gibt es unter [info@foerde-vhs.de](mailto:info@foerde-vhs.de) oder telefonisch unter 0431/901 52 00.

Foto: Adobe Stock

## NEUE CHANCEN DURCH UMSCHULUNG

Viele Menschen besitzen keinen formalen Berufsabschluss, was die Chancen auf dem Arbeitsmarkt stark einschränkt. Durch eine zweijährige Umschulung oder durch Teilqualifizierungen (TQ) kann man sich alle nötigen Qualifikationen aneignen, um am Ende zu einem anerkannten Berufsabschluss zu kommen. Teilqualifikationen oder auch komplette Umschulungen sind für alle geeignet, die ihre beruflichen Fähigkeiten und Kenntnisse erweitern oder aktualisieren möchten, um ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Wer arbeitssuchend oder von Arbeitslosigkeit bedroht ist und keine abgeschlossene oder eine fachfremde Ausbildung besitzt, erhält von der Bundesagentur für Arbeit oder dem Jobcenter in der Regel einen Bildungsgutschein, der die Kosten für die Teilnahme an den Weiterbildungen abdeckt. Das IBB (Institut für Berufliche Bildung) unterstützt Interessierte in diesem Prozess und legt generell großen Wert auf die individuelle Betreuung seiner Teilnehmer\*innen: Erfahrene Dozent\*innen und Coaches stehen den Lernenden zur Seite und begleiten sie auf ihrem Weg zum Berufsabschluss. [www.ibb.com](http://www.ibb.com).



Das IBB (Institut für Berufliche Bildung) unterstützt Interessierte in diesem Prozess und legt generell großen Wert auf die individuelle Betreuung seiner Teilnehmer\*innen: Erfahrene Dozent\*innen und Coaches stehen den Lernenden zur Seite und begleiten sie auf ihrem Weg zum Berufsabschluss. [www.ibb.com](http://www.ibb.com).

Foto: Adobe Stock

**WEISSER RING**  
Wir helfen Kriminalitätsopfern.

**Damit Opfer nicht  
hilflos bleiben.**  
Helfen auch Sie!

Jetzt spenden:  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)

Simone Thomalla

# 5 TIPPS FÜR DEN BERUFSSTART

Das Ende der Schulzeit oder ein Neustart in der Karriere können aufregende, aber auch herausfordernde Zeiten sein. Um diesen Übergang zu erleichtern, sind hier fünf wertvolle Tipps für den beruflichen Einstieg.

## NETZWERKEN UND MENTOR\*INNEN FINDEN

Einer der wertvollsten Schritte für Neueinsteiger\*innen ist das Knüpfen von Kontakten und das Finden von Mentor\*innen. Bei Networking-Veranstaltungen, Branchenmeetings oder sogar in den sozialen Medien kannst du Gleichgesinnte kennenlernen.

## STETIG DAZULERNEN

Der Lernprozess endet nicht mit dem Abschluss oder dem ersten Job. Die Bereitschaft, ständig dazulernen und sich weiterzuentwickeln, ist entscheidend. Kurse, Workshops oder auch das Selbststudium halten die Fähigkeiten aktuell und erweitern das Fachwissen.

## ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Der heutige Arbeitsmarkt verändert sich ständig, daher ist Flexibilität eine Schlüsselqualität. Bereit zu sein, sich neuen Situationen anzupassen, verschiedene Rollen zu übernehmen und neue Technologien zu erlernen, sind Eigenschaften, die erfolgreiche Berufsanfänger\*innen und Quereinsteiger\*innen auszeichnen.

## FEHLER ALS LERNCHANCE

Niemand ist perfekt, vor allem zu Beginn einer neuen Karriere. Fehler gehören dazu und können als wertvolle Lektionen betrachtet werden. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

## INITIATIVE UND ENGAGEMENT

Zeige Initiative und Engagement im Job. Übernimm gern Verantwortung, bringe frische Ideen ein und sei stets proaktiv. Diese Eigenschaften werden geschätzt und ebnen den Weg für beruflichen Erfolg.



**HEINRICH KNieVEL KIEL**  
Textilien & mehr! · [www.knievel.de](http://www.knievel.de)

Unser neuer  
Katalog -  
Verfügbar ab  
Januar 2025



## TEXTILIEN & BERUFSKLEIDUNG

mit individueller Veredelung, Bestickung und Bedruckung – seit über 90 Jahren



**Heinrich Knievel**  
Töpfergrube 5 • Kiel  
Tel. 04 31 / 68 60 65 • [www.knievel.de](http://www.knievel.de)

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Warum raus in die Kälte, wenn warme Schokonuancen dein Zuhause in eine wohlige Winterhöhle verwandeln?



**Mocha Mousse**  
17-1230

Das ist die Pantone-Farbe des Jahres 2025!

# MOCHA MOUSSE

## EIN WARMER BEGLEITER FÜR JEDE SAISON

Wer hätte gedacht, dass 2025 so lecker beginnt? Die Pantone-Farbe des Jahres – Mocha Mousse – klingt nicht nur köstlich, sondern sieht auch genauso aus. Ein warmes, erdiges Braun, das uns wie eine samtige Tasse Kakao an kühlen Tagen umhüllt. Was diese Farbe so besonders macht? Sie ist vielseitig einsetzbar, zeitlos und bringt Ruhe sowie Eleganz in unseren Alltag.

### EIN TON, DER VERBINDET

In einer Welt voller schnellen Trends setzt Mocha Mousse auf Beständigkeit. Die Farbe strahlt Bodenständigkeit und Wärme aus – eine Einladung, sich zu Hause wohlfühlen und der Natur ein Stück näherzukommen. Kein Wunder, dass erdige Töne seit Jahren einen festen Platz in der Mode, Inneneinrichtung und Lifestyle-Welt haben. Der 2025er-Star ist dabei alles andere als langweilig: Von eleganten Looks bis hin zu rustikalen Akzenten passt sich der Farbton nahezu jeder Umgebung an.

### MOCHA MOUSSE IN DER MODEWELT

Mocha Mousse lässt sich hervorragend kombinieren. Ob in lässigen Outfits mit Jeans oder als edler Farbton in Kombination mit Creme und Sandfarben – der Brauntönen bringt Ruhe und Stil in die Garderobe. Accessoires wie Schals, Taschen oder Hüte

werden 2025 in diesem erdigen Ton ein absolutes Highlight sein. Und das Beste? Braun steht wirklich jeder\*in! Tipp: Kombiniere Mocha Mousse mit kräftigem Blau oder einem zarten Rosa, um deinem Outfit einen modernen Twist zu verleihen.

### ZUHAUSE WIRD'S GEMÜTLICH

Auch in den Wohnbereich bringt die Farbe des Jahres frischen Wind. Ein Mocha Mousse-farbener Sessel oder Deko-Elemente wie Kissen, Vasen oder Teppiche verleihen deinem Zuhause eine warme Atmosphäre. Wer's mutiger mag, setzt auf eine Wand in Mocha Mousse und kombiniert sie mit hellen Möbeln oder Akzenten aus Naturholz.

### EIN GEFÜHL VON GEBORGENHEIT

Erdtöne haben nachweislich eine beruhigende Wirkung. Sie erinnern an die Natur, an warme Sommertage und gemütliche Herbstabende. Mocha Mousse spricht all diese Sinne an und ist daher mehr als nur eine Trendfarbe – sie ist ein Gefühl. Fazit: Ob in der Mode, im Wohnzimmer oder bei einem leckeren Mocha im Lieblingscafé – die Pantone-Farbe 2025 ist ein echter Alleskönner. Wärmend, elegant und dabei völlig unkompliziert.

Gläser von Maisons du Monde, ab 5,99 Euro



Speiseteller aus der Joyn-Spark-Kollektion von Rosenthal Dining Collections, ab 17 Euro



Kissen aus Leinen von Maisons du Monde, 24,99 Euro



Sessel BOOGIE von Maisons du Monde, 349 Euro

Gepolstertes 3-Sitzer-Schlafsofa CHESTERFIELD von Maisons du Monde, 999 Euro





## FARBE BEKENNEN BEI DER INNENEINRICHTUNG

Stilvoll, elegant und zugleich gemütlich: So dürften sich die meisten ihr Zuhause vorstellen. Die Wandgestaltung hat allein schon aufgrund der großen Flächen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung eines Raums.

Für einen individuellen Charakter stehen verschiedene Techniken und Materialien zur Wahl. Glatte Wände, kreative Effekte, metallischer Glanz oder hochwertige Tapeten bieten jeweils eigene Vorzüge, wie die folgenden Tipps zeigen. Glatte Wände schaffen ein modernes und elegantes Erscheinungsbild und passen somit zu nahezu jedem Einrichtungsstil. Durch ihre klare Optik lassen sie Räume

größer und offener erscheinen. Für das gewünschte Resultat kommt es auf die richtige Kombination aus Untergrund-Spachtelung, Vlies, Farbe und die geeigneten Werkzeuge an. Fachleute aus dem Malerhandwerk sind daher die richtigen Ansprechpartner, um individuell zu beraten und beispielsweise mit hochwertigen Brillux Produkten überzeugende Ergebnisse zu schaffen. Ein Tipp:

Dabei dürfen es gerne auch einmal dunkle Farbtöne sein. Richtig kombiniert lassen sie Räume edel wirken. Kreativtechniken bieten die Möglichkeit, zum Beispiel mit Lasuren besondere Effekte zu schaffen. Ob sanfte Farbverläufe, marmorierte Flächen oder künstlerische Texturen – mit semitransparenten Lasur-Produkten können Strukturen noch mehr Tiefe vermittelt werden.

Foto: Adobe Stock

## SPIELPARADIES IM INDIVIDUELLEN LOOK

Im Kinderzimmer tobt das Leben. Als echtes Multitalent hat sich daher auch die Einrichtung zu beweisen. Gebrauchsspuren und kleine Macken sind da nicht selten. Doch mit Pinsel und Farbe kann man selbst im Handumdrehen für einen neuen Look sorgen.



„Im Kinderzimmer sollte man darauf achten, dass die Materialien der Norm EN 71-3 zur Sicherheit von Spielzeug entsprechen“, empfiehlt Ralph Albersmann, Anwendungsberater bei Schöner Wohnen-Farbe. Damit können Eltern darauf vertrauen, für ihren Nachwuchs eine wohngesunde Einrichtung zu schaffen. Die pep-up-Renovierfarben für Kindermöbel und -spielzeug beispielsweise sind speichelfest sowie frei von Lösemitteln und Weichmachern. Zudem tragen sie das unabhängige Umweltzeichen Blauer Engel.

### GEBRAUCHSPUREN VERSCHWINDEN LASSEN

„Upcycling funktioniert auch bei Kindermöbeln und Spielzeug. Das spart nicht nur Geld. Schätze

aus der eigenen Kindheit oder vom Flohmarkt haben oft einen besonderen Charme und wecken Erinnerungen“, sagt die bekannte Interieurexpertin Eva Brenner. Damit die Möbel, das Schaukelpferd oder anderes Spielzeug einen neuen Look erhalten, wird zuerst der Untergrund gesäubert. Alte Anstriche müssen zudem angeschliffen werden, Astlöcher und größere Kratzer lassen sich mit einem Lackspachtel glätten. Danach kann direkt die Renovierfarbe aufgetragen werden. Für große Flächen eignet sich eine feinporige Schaumstoffwalze, für kleine Elemente ein Kunststoffborstenpinsel. Tipp: Bei stärker belasteten Flächen wie Kinderstühlen bietet sich nach dem farbigen Anstrich noch ein Schutzanstrich in Farblos an. (djd)

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion/@\_frauelein\_1



Rechtsanwalt Sönke Bergemann  
Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel

**Wir stehen für Qualität in der  
Zinshausverwaltung**

**GEG, EWKG, EPBD oder**

**Kappungsgrenze –**

**wir behalten immer**

**den Überblick!**

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie  
doppelt von unseren Leistungen.**

T. 0431-90 69 77 – ulrike.beretta@schuett.de

T. 0431-220 33 222 – thilo.reer@hv-kiel.de



**Hans Schütt®**  
Immobilien GmbH



**Haus & Grund®**  
Immobilien GmbH Kiel

## WENIGER BÜROKRATIE IN DER MIETVERTRAGS- VERWALTUNG

Das BEG beinhaltet über 60 spezifische Maßnahmen, die zum einen eine Reduktion des bürokratischen Aufwands und zum anderen eine Förderung des Wirtschaftswachstums zum Ziel haben. Dazu gehören eine Verkürzung der Aufbewahrungsfristen für steuerrelevante Belege, eine digitale Bereitstellungsmöglichkeit von Dokumenten sowie eine teilweise Absenkung der Schriftformerfordernisse auf die Textform.

Offen bleibt, ob die Regelungen über eine Verkürzung der umsatzsteuerlichen Aufbewahrungsfristen, über die Möglichkeit der digitalen Bereitstellung von Belegen sowie über die Reduzierung der Formvorschriften auf die Textform die administrativen Hürden in der Mietvertragsverwaltung ausreichend abbauen. Obwohl das Gesetz insgesamt auf Bürokratieabbau abzielt, beschränkt es sich häufig auf die Umstellung von Schriftform auf Textform. Zwar ergeben sich neue datenschutzrechtliche Herausforderungen, wie z.B. die Notwendigkeit, Dokumente bei der digitalen Übermittlung ausreichend zu verschlüsseln. Dennoch scheint das Gesetz die erhofften Ziele nur bedingt zu erreichen. Ob die vorgenannten Anpassungen tatsächlich die erhoffte bürokratische Entlastung darstellen und moderne, digitale Prozesse in der Mietvertragsverwaltung fördern, bleibt insofern abzuwarten. Wer die Arbeit von Haus & Grund in Kiel, in Schleswig-Holstein, in Berlin und in Brüssel unterstützen will, kann dies ganz einfach mit einer Mitgliedschaft tun.

**Hier kann man Mitglied werden: [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de)**



## Johanniter Wunsch-Ambulanz

**Wir erfüllen letzte  
sehnsüchtige Wünsche**



**Jetzt  
spenden!**



## PIONIERARBEIT IN GLAS UND DESIGN

Seit über 150 Jahren steht das Kieler Unternehmen Glasbau Schwarz für hochqualitative Produkte und erstklassigen Service. Ihr neuestes Highlight: das Terrassendachsystem AREA Q von LEINER.



**G**lasbau Schwarz ist mehr als nur ein Traditionsunternehmen. Seit seiner Gründung im Jahr 1871 verfolgt das Unternehmen eine Vision, die auf Qualität, Service und ein konstruktives Miteinander setzt. Der Kieler Glasbauspezialist bietet professionelle Produkte und Dienstleistungen für Unternehmen, Architekten und Privatpersonen. Die Flexibilität und Organisation des Unternehmens sorgen dafür, dass sowohl kleine als auch große Projekte effizient und mit höchster Zuverlässigkeit umgesetzt werden. Besonders hervorzuheben ist das engagierte Team, das durch zielgerichtete Ausbildung und Freude an der Arbeit überzeugt. Tariftreue und ein fairer Umgang mit den Mitarbeitern sind weitere Grundpfeiler der Unternehmenskultur.

### DESIGN TRIFFT FUNKTIONALITÄT

Ein besonderes Produkt im Portfolio von Glasbau Schwarz ist das Terrassendachsystem AREA Q von LEINER. AREA Q punktet mit kubischen Formen aus Glas und einem puristischen Design, das sich harmonisch in jede Stilrichtung einfügt. Ob freistehend oder direkt an die Gebäudewand installiert – AREA Q ermöglicht es, die Schönheit des Outdoor-Bereichs ungestört und ganzjährig zu genießen.

Das minimalistische Design des Terrassendaches betont die Funktionalität. Die sehr flache Neigung der Glasscheiben und die niedrige Rahmenkonstruktion lassen AREA Q trotz großer Baugrößen leicht und filigran wirken. Die tragenden Bauteile sind aus pulverbeschichtetem Aluminium gefertigt und bieten eine hohe Beständigkeit gegen Wit-

terungseinflüsse. Besonders hervorzuheben ist die intelligente Konstruktion hinsichtlich der Abdichtung. Flach geneigte Dächer müssen extremen Anforderungen standhalten, und AREA Q erfüllt diese durch doppelte Dichtungsebenen an kritischen Stellen sowie ein durchdachtes Wasserablaufsystem. Dies verhindert zuverlässig das Eindringen von Niederschlagswasser, selbst bei Starkregen.

### REGIONAL VERBUNDEN, INNOVATIV UND PERSÖNLICH

**Glasbau Schwarz** bleibt seiner Heimat Kiel treu und ist eng mit der Region verbunden. Die persönliche Betreuung jeder/s einzelnen Kundin und Kunden sowie der Einsatz modernster Technik und Verfahren machen den Unterschied. Weitere Infos findest du unter [www.glasbau-schwarz.de](http://www.glasbau-schwarz.de)

Fotos: Glasbau Schwarz

**GAYKOALULINE**  
Aluminium Haustüren

## Entdecken Sie die neuen GAYKO pure elements

Alles in einem:

- ✓ Exklusive Design-Oberflächen
- ✓ Energiekosten sparen
- ✓ Hoher Einbruchschutz

Seit 1871  
**GLASBAU  
SCHWARZ**  
Tradition. Innovation. Perfektion.

Mehr Infos:



Ihr GAYKO Fachbetrieb vor Ort:  
Schlehenkamp 14 · D-24146 Kiel  
Tel: (04 31) 58 08 100 · [www.glasbau-schwarz.de](http://www.glasbau-schwarz.de)

**20%**  
Staatlicher  
Zuschuss

pure oak





**ligne roset®**  
depuis 1860



## MULTY: DESIGN TRIFFT KOMFORT

Das Schlafsofa Multy von Ligne Roset ist ein echter Design-Klassiker und die perfekte Wahl für Gäste oder zum Entspannen. Dank seiner drei Positionen – sitzen, relaxen, schlafen – lässt es sich im Handumdrehen vom Sofa in ein komfortables Doppelbett verwandeln. Mit einer 3-Sitzer-Breite von 166 cm und einer großzügigen Liegefläche von 156 × 198 cm bietet es viel Platz und Komfort. Aktuell ist das Multy im Stoff Amalfi in fünf Farben zum Aktionspreis ab 2.290 Euro (statt 3.174 Euro) bei **HMC Möbel Company** erhältlich – sofort lieferbar! Mehr unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de).



## TRADITION TRIFFT INNOVATION IM NORDEN

Seit ihrer Gründung im Jahr 1969 hat sich die **Hans Eggert Fahl GmbH**, besser bekannt als HEFA, zu einem führenden Anbieter von Rollläden, Sonnen- und Sichtschutzlösungen, Markisen, Terrassendächern und Garagentoren entwickelt. Mit dem Hauptsitz in Kremperheide und weiteren Standorten in Kiel, Büdelsdorf und Rostock ist das Unternehmen fest im Norden Deutschlands verankert. Die Produktionsstätte in Kremperheide wird heute von der zweiten und dritten Generation geführt und steht für kontinuierliche Weiterentwicklung und Qualität. HEFA setzt auf innovative Lösungen und modernen Service. Nach einer umfassenden Umbauphase eröffnet nun die neue Ausstellung in Kiel, in der die neuesten Produkte und Technologien präsentiert werden. HEFA bleibt ein verlässlicher Partner für hochwertige Lösungen im Bereich Sonnenschutz und mehr.

[www.hefa-fahl.info](http://www.hefa-fahl.info)

## Schlafsofas

Unsere Schlafsofas in allen Größen & Preislagen - vom Gästebett bis Dauerschläfer.



ab € 1.998,-  
mit Matratze & Lattenrost



**brühl**



Schlafsofa „Quint“  
sofort lieferbar!  
ab € 1.739,-

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

**HMC**  
MÖBEL COMPANY

Familie Hennemann/Damm, Haus & Grund-Mitglied seit 2017

## Unsere Immobilie? Dafür haben wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 80,- Euro. **Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de)**



**Haus & Grund®**  
Eigentum, Schutz, Gemeinschaft.  
Kiel

## HYGGEKROG

## DIE DÄNISCHE KUNST DES MÜSSIGGANGS

Nach dem Weihnachtsstress droht die Saure-Gurken-Zeit, doch wir finden: Die Wintermonate haben zu Unrecht einen schlechten Ruf. Diese Zeit ist perfekt, um nach dänischer Manier neue Kraft zu tanken und es sich richtig gemütlich zu machen.



**W**enn die Weihnachtsbäume aus dem Wohnzimmer verbannt werden und die Lichterketten in den Kartons verschwinden, zieht sich der Winter plötzlich und der Frühling scheint in weiter Ferne. Die Weihnachtszeit, so zauberhaft sie auch gewesen sein mag, bringt oft einen ganzen Rucksack voller To-dos mit sich. Zwischen Plätzchenbacken, dem hektischen Geschenke-Shopping und dem jährlichen Grußkartenmarathon bleibt kaum Zeit, um mal tief durchzuatmen.

### WOHLSEIN UND WEILE STATT WINTERBLUES

Die trostlos wirkenden Neujahrsmonate kommen doch eigentlich wie gerufen, um einen Gang runterzuschalten und ein wenig Hygge in unser Leben zu lassen. Warum also

diese Zeit nicht nutzen, um in deinem Zuhause einen kleinen Lieblingsplatz zu schaffen, der dich mit Gemütlichkeit und Wärme umhüllt? Ein Hyggekrog – dänisch für „gemütliche Ecke“ – ist genau das, was wir jetzt brauchen!

### DEIN PERSÖNLICHER RÜCKZUGSORT

Dieser kleine Rückzugsort ist mehr als nur ein bequemer Sessel am Fenster. Er ist ein Symbol für Entschleunigung und für die Kunst, das Schmuddelwetter samt der dunklen Tage lieben zu lernen. Hier kannst du den Alltag mal links liegen lassen, eingekuschelt in eine flauschige Decke, bei schummerigem Kerzenlicht, mit einer dampfenden Tasse Tee in der Hand.

### DIE MAGIE DER KLEINEN MOMENTE

Der Hyggekrog ist dein Raum für all die kleinen Freuden, die im Trubel der Feiertage vielleicht zu kurz gekommen sind – sei es ein gutes Buch, Musik, die dich berührt, ein spannendes Hörbuch oder einfach nur der Blick nach draußen, während draußen vielleicht sogar die Schneeflocken tanzen. Hier findest du nicht nur Ruhe, sondern auch die Kraft, die du für die kommenden Monate brauchst. Also mach es dir gemütlich, lass die Welt draußen ein wenig warten und genieße die Magie der kleinen, stillen Momente.

PHOTOVOLTAIKANLAGEN  
UND BALKONKRAFTWERKE

## INVESTITION MIT SOFORTEFFEKT

Wenn es um Photovoltaikanlagen geht, ist die Flensburger Firma Förde Solar im Thema. Vom 24. bis 26. Januar ist das Team auf der „Bauen, Wohnen & Lifestyle“ in Flensburg vertreten.

Immer wieder ein schönes Bild: Kaum hat die frisch angeschlossene Photovoltaikanlage begonnen, grünen Solarstrom zu produzieren, sitzen die frischgebackenen Eigentümer\*innen mit einem Lächeln vor ihrem Smartphone oder Tablet. „Das ist ganz normal“, weiß Robert Carstensen, Gründer und Geschäftsführer von Förde Solar. „Die Menschen erfreuen sich daran, in der App zu sehen, wie die eigene Photovoltaikanlage Kilowattstunde um Kilowattstunde Strom produziert.“ Und die Freude ist berechtigt,

Foto: Tilman Koeneke



denn jede selbst produzierte Kilowattstunde Strom erspart den Kauf beim Stromversorger. „Sobald die Sonne scheint, arbeiten die Haushaltsgeräte mit kostenlosem Solarstrom. Das macht den Kauf einer Photovoltaikanlage zu einer Herzensangelegenheit.“

### INFO-ABEND AM 13. MÄRZ

Förde Solar steht als regionaler Anbieter neben fairer Preispolitik für hohe Qualität und Langlebigkeit. Als erster Anbieter in der Region, der sich ausschließlich auf

Photovoltaik spezialisiert hat, besitzt Förde Solar breites Wissen über die verschiedenen Hersteller und deren Qualitätsunterschiede. „Jedes Dach und jedes Leben sind individuell – da braucht es ein ausgiebiges Gespräch, um die richtige Lösung anbieten zu können“, sagt Robert Carstensen. Das Unternehmen veranstaltet am 13. März einen Informationsabend zum Thema Photovoltaik im Green Campus in Schönkirchen bei Kiel – mit viel Zeit für die Fragen der Gäste.



# FÖRDESOLAR

SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN



Am Oker 33 | 24955 Harrislee | Fon: 0461-315 44 888  
Mail: kontakt@foerde-solar.de | [www.foerde-solar.de](http://www.foerde-solar.de)

## MESSEANGEBOTE

### 7,74 KWP PV-ANLAGE + STROMSPEICHER MIT 8,7 KWH

- ☑ 18 x **STROXX ENERGY** AEROBLACK Glas-Glas Fullblack Modul / 430 Wp
- ☑ Hybrid-Wechselrichter **FOX** H3-8.0-E
- ☑ Stromspeicher **FOX** CS2900 mit 8,7 kWh

**inkl. Montage & Anschluss  
ab € 13.500,- oder € 79,50 monatl.**

### 7,74 KWP PV-ANLAGE + STROMSPEICHER MIT 12,9 KWH

- ☑ 18 x **STROXX ENERGY** AEROBLACK Glas-Glas Fullblack Modul / 430 Wp
- ☑ Hybrid-Wechselrichter **FOX** H3-8.0-E
- ☑ Stromspeicher **FOX** CS4300 mit 12,9 kWh

**inkl. Montage & Anschluss  
ab € 15.500,- oder € 89,50 monatl.**

### 7,74 KWP PV-ANLAGE + STROMSPEICHER MIT 6,7 KWH

- ☑ 18 x **STROXX ENERGY** AEROBLACK Glas-Glas Fullblack Modul / 430 Wp
- ☑ Heimspeichersystem **necom** STAAK Eco 6,7 kWh + NEE0 10 kWh
- ☑ 10 kW Hybrid-Wechselrichter **NEEO**
- ☑ 7,1 kWh brutto- / 6,7 kWh netto-Speicherkapazität

**inkl. Montage & Anschluss  
ab € 15.300,- oder € 88,35 monatl.**

### 7,74 KWP PV-ANLAGE + STROMSPEICHER MIT 5,0 KWH

- ☑ 18 x **STROXX ENERGY** AEROBLACK Glas-Glas Fullblack Modul / 430 Wp
- ☑ **HUAWEI** SUN2000-8KTL-M1 Wechselrichter
- ☑ **HUAWEI** Smart Power Sensor
- ☑ **HUAWEI** LUNA2000-5-50 Speicher mit 5,0 kWh Kapazität

**inkl. Montage & Anschluss  
ab € 13.300,- oder € 78,50 monatl.**

**Mehr Infos? Besuchen Sie uns!**

Messe „Bauen, Wohnen & Lifestyle“ 24. - 26.1.25, GP Joule Arena Flensburg, Stand Nr. 52/53  
Infoveranstaltung 13.3.25, Green Campus Schönkirchen (Anmeldung erforderlich)

Seit über  
80 Jahren



# FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE



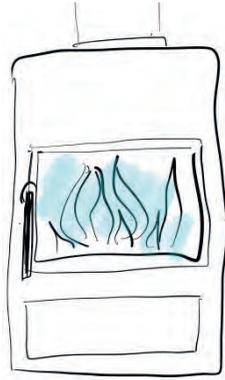
[www.fahrenkrug-kamine.de](http://www.fahrenkrug-kamine.de)

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

Eichenbergskamp 14-16 24149 Kiel Telefon 0431/20 15 15  
Kirchenstraße 11 24211 Preetz Telefon 04342/78 78 65

## WAS ÄNDERT SICH FÜR IMMOBILIEN?

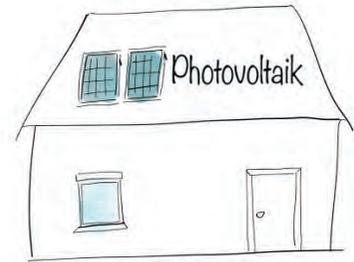
2025 bringt wichtige Änderungen für Immobilieneigentümer\*innen und Mieter\*innen - von neuen Kaminofen-Grenzwerten bis zur digitalen Abrechnung.



Ab dem 1. Januar 2025 gelten neue Grenzwerte für Kamin- und Holzöfen, die zwischen dem 1. Januar 1995 und dem 21. März 2010 installiert wurden. Die Werte liegen bei 0,15 Gramm Feinstaub und vier Gramm Kohlenmonoxid pro Kubikmeter. Werden diese Grenzwerte überschritten, darf der Ofen nicht weiter betrieben werden. Teilweise lässt sich jedoch ein Feinstaubfilter nachrüsten. Deine Schornsteinfegerin oder dein Schornsteinfeger misst die Werte und muss bei Verstößen die Behörden informieren. Andernfalls drohen Bußgelder von bis zu 50.000 Euro.

### SOLARPFLICHT

In Schleswig-Holstein tritt ab dem 1. Januar 2025 die Solarpflicht für Dächer in Kraft. Sie gilt für Neubauten und bei Sanierungen von Dachflächen mit mehr als 50 Quadratmetern.



### DIGITALE ABRECHNUNGEN

Vermieter\*innen und Verwalter\*innen dürfen Belege für Betriebskostenabrechnungen jetzt digital zur Verfügung stellen. Die Dokumente können entweder per E-Mail verschickt oder elektronisch zum Abruf bereitgestellt werden. Es bleibt weiter möglich, Mieter\*innen die Belege gescannt oder in Papierform anzubieten.



### GRUNDSTEUER

Auch die Grundsteuer wird ab diesem Jahr neu berechnet. Sie betrifft rund 36 Millionen Häuser und Grundstücke. In Schleswig-Holstein kommt das Bundesmodell zur Anwendung. Eine endgültige Entscheidung zur reformierten Grundsteuer steht aber noch aus – eine Überprüfung durch das Bundesverfassungsgericht gilt als sehr wahrscheinlich.

### GEWERBEMIETVERTRÄGE

Bei Gewerbemietverträgen entfällt die Schriftform. Künftig reicht die Textform aus. Das bedeutet, dass Verträge und Zusatzvereinbarungen per E-Mail, Messenger oder Scan abgeschlossen werden können.

Weitere Infos findest du unter

[www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo)

#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin

#immobilienheldt

Ihr Jahr 2025

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

Jahreshoroskop  
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 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

# MIT DER TRAUMKÜCHE INS NEUE JAHR STARTEN

Neues Jahr, neue Küche? Mit den Angeboten von Küchen Janz in Schönkirchen fällt diese Entscheidung gleich viel leichter ...

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die Küche ein gemütlicher Wohlfühlort, an dem wir gern zusammenkommen, lecker essen und Zeit miteinander verbringen. Gleichzeitig verändern sich unsere Bedürfnisse und Wünsche an die Einrichtung im Laufe des Lebens. Der Beginn des neuen Jahres ist der perfekte Zeitpunkt, um sich endlich die persönliche Lieblingsküche einzurichten. Bei **Küchen Janz** in Schönkirchen kannst du dir deine Traumküche aussuchen und dabei ordentlich sparen!

## IN DER KÜCHENAUSSTELLUNG INSPIRIEREN LASSEN

In dem großen Küchenstudio mit über 60 verschiedenen Ausstellungsstücken können sich Kund\*innen nach Herzenslust inspirieren lassen. Zum Sortiment zählen namhafte Hersteller wie Culineo, WERT, Interliving, next125 und viele mehr. Von der offenen Designküche über die traditionelle Landhausküche bis hin zu neusten Trends wie Küchen aus Massivholz oder in Metalloptik hast du die Qual der Wahl. Die Fachberater\*innen stehen dir bei deiner Entscheidung gern zur Seite und beraten dich ausführlich.

Foto: Küchen Janz



Buche einfach einen Termin unter [www.kuechen-janz.de](http://www.kuechen-janz.de) oder telefonisch: 04348/917 00 – natürlich kostenlos und unverbindlich.

## SPAR-AKTION ZUM JAHRESBEGINN

Um dir diese große Investition leichter zu machen, hat Küchen Janz sich ein besonderes Angebot überlegt: Bis zum 28. Februar kannst du bis zu 1.500 Euro sparen. Gratis zu deiner Küche erhältst du ein hochwertiges Topfset von „AM COOK“ sowie einen Miele Geschirrspüler. Letzterer überzeugt mit einer effizienten und nachhaltigen Wassernutzung und einem hohen Bedienkomfort. Die genannten Vorteile erhältst du ab einem Küchenneukaufwert von 7.500 Euro. Noch mehr Infos zur Aktion findest du unter [www.kuechen-janz.de/jahresstart-spar-aktion](http://www.kuechen-janz.de/jahresstart-spar-aktion).



## JAHRESSTART-SPAR-AKTION

**Exklusive GRATIS ZUGABEN AB 7.500,- EURO Küchenneukauf!**

**MIELE GESCHIRRSPÜLER GESCHENKT!**

**HERSTELLER-PRÄMIE bis zu 1.500 € zuz. PREISVORTEIL SICHERN**

**EXKLUSIV ZUM JAHRESSTART TOPF-SET „AM COOK“ GRATIS!**



**Interliving Küche Serie 3033.**  
Frontkombi aus Lacklaminat Zement anthrazit und Zement saphirgrau, Korpus quarzgrau, Arbeitsplatte Lacklaminat Zement anthrazit, best. aus Küche in L-Form mit weißer Thekenplatte, extra hohen Hängeschränken, exklusivem Regalboard und separatem Hochschrank. Ausgestattet mit Siemens-Elektrogeräten, Einbauspüle und Armatur. Maße ca. 186 + 266x298 cm. Ohne Deko.

**8.298,-**

**VOLLSERVICE-PREIS inklusive Lieferung & Montage**

Energieeffizienzklasse (EEK) \*\* Spektrum A+++ bis A \*\* Spektrum A bis C | \*\* Gemäß unseren Garantiebedingungen.

Diese und weitere Kücheninspirations auf: [www.kuechen-janz.de/jahresstart-spar-aktion](http://www.kuechen-janz.de/jahresstart-spar-aktion)



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

Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [i](#) [t](#) [i](#) [g](#) [+](#)



Für ein gutes Bauchgefühl

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



**AUSGEZEICHNET**  
von unseren Kunden!  
Zum 7. Mal in Folge  
mit Bestnote bewertet!  
Mehr Infos auf:  
[moebel-janz.de/service-inspektor](http://moebel-janz.de/service-inspektor)

!) Gift nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 28.02.2025 ab einem Auftragswert von 7500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Gültig bis 28.02.2025.

Work-Life-Balance



Dächer decken ist nicht so leicht wie Creme auftragen oder den eigenen Musikgeschmack posten. Wer sich aber gern bewegt, auch ein bisschen rechnen mag und Freude am Miteinander hat, kann ohne großes Suchen dies werden oder bleiben:

## Dachdeckerin (w/m/d).

Dachdecker Bente aus Bordesholm ist ein Arbeitgeber mit viel Balancegefühl und erstklassigen Arbeitsstellen: Wir suchen Auszubildende, Gesellen und Meister, alle gern weiblich oder männlich oder divers.

Bevor Sie alles aufschreiben: Rufen Sie einfach kurz an oder schreiben Sie eine E-Mail. Danke in Voraus!

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG  
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm  
Telefon (04322) 3020  
www.dachdecker-bente.de



## WIE WILLST DU WOHNEN?

Dass die Bauindustrie eine Menge CO<sub>2</sub> verursacht, dürfte klar sein. Doch welche Alternativen gibt es überhaupt?

### FRUCHTIGE BAUSTOFFE

Es gibt sie, die Baustoffe der Zukunft – oder sollten wir eher von „back to the future“ reden? Wir sprechen nämlich von Stroh! Es gibt schon Unternehmen, die Häuser mit Stroh bauen, sie anschließend mit Lehm verputzen und somit winddichte, brandgeschützte und nachhaltige Häuser schaffen, die ein tolles Raumklima mit sich bringen. Noch abgefahrener wird es, wenn wir nach Japan blicken: Dort forscht man an einem Baustoff, der aus Obstresten gewonnen wird. Stell dir nur mal vor, was das verändern könnte ...

### ALLES GUTE KOMMT VON OBEN

Statt massiver Dachziegel auf die Dächer zu zimmern, kann man inzwischen Solarziegel oder direkte In-Dach-Photovoltaik-Anlagen verbauen. Das spart nicht nur Ziegel und Kosten, sondern ist durch die vielen kleinen Verbindungen untereinander auch deutlich weniger anfällig für äußere Schäden.

### WO STEHEN WIR AKTUELL?

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland gar nicht so weit hinten – tolle News! Nur Schweden und Portugal machen es noch besser. Das Problem hier bei uns? Wir nutzen noch viel zu wenig erneuerbare Energien. Der Prozentsatz hier liegt noch unter 20 Prozent. Da geht doch noch was ...

### GEMEINSAM WENIGER EINSAM - UND GRÜNER!

Und auch noch nachhaltiger. Denn wer auf Mehrgenerationen- oder Mehrfamilienhäuser setzt, wirkt nicht nur Einsamkeit entgegen, sondern spart oft auch Ressourcen. Privatflächen, gemischt mit Gemeinschaftsflächen können so das Wohnen deutlich grüner machen.

# Fischer's LAGERHAUS®

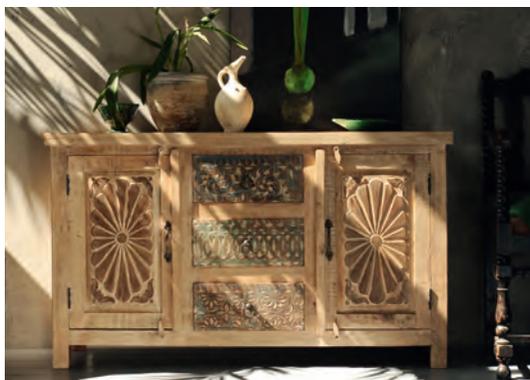
Kommoden, Sideboards, Schränke und Anrichten aller Art

... und  
frischer Kaffee oder Tee  
KOSTENLOS in unserer  
Bücher-Ecke



**Nach Herzenslust stöbern !!**

handgefertigte Möbel aus massivem Holz mit handgeschnitzten Ornamenten



## fischer's LAGERHAUS

Mergenthalerstr. 22  
im Ostseepark (bei Kiel)  
24223 Schwentimental  
(auf 1.700 qm Verkaufsfläche)

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo. - Fr.: 10.00 - 19.00 Uhr  
Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr  
[www.fi-la.com](http://www.fi-la.com)

Hier geht es zu unserem  
schönen 440-seitigen  
Online-Blätterkatalog!



Sie kennen  
uns noch nicht?

Unser Kennenlern-  
Angebot: Ein

**€ 50,-  
Gutschein**

bei einem Einkaufswert  
ab € 150,-!

Aus über 5.000 (!)  
ausgefallenen Artikeln  
Ihr 'Lieblingsstück'  
auswählen!

Einfach diese Anzeige  
ausschneiden oder  
fotografieren und auf  
dem Handy an der  
Kasse vorzeigen!

Gültig bis:  
**Fr. 28. Feb. 2025**



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende Seecontainer mit ausgefallenen Waren. Der weiteste Weg lohnt sich!

# DEIN ZUHAUSE IN BESTEN HÄNDEN

Auf der Suche nach einem starken Immobilien-Team?  
Dann bist du bei CENTURY 21 Johannsen Immobilien genau richtig.

An der Halle 400 Nr. 4, an der Kieler Hörn, befindet sich das Immobilienbüro **CENTURY 21** Johannsen Immobilien. Mit viel Empathie, Professionalität und Engagement setzen sich die erfahrenen Maklerinnen für ihre Kund\*innen ein, um einen erstklassigen Service zu bieten. Ob beim Kauf oder Verkauf einer Immobilie, jedes Anliegen ist individuell und gemeinsam mit den Kund\*innen wird eine passende Strategie erarbeitet. Regionale Expertise und Zugang zu umfangreichen Recherchertools ermöglichen dem Team von CENTURY 21 Johannsen Immobilien eine fundierte Marktpreiseinschätzung aller Immobilien. Für die optimale Vermarktung setzen die Maklerinnen dabei auf innovative Technologien. So werden die hochwertigen Exposés etwa durch professionelle Immobilienfotos, digitale 360-Grad-Rundgänge, 3D-Grundrisse oder Digital Staging ergänzt.

## DAS TEAM IM ÜBERBLICK

Petra Johannsen ist Geschäftsführerin und zertifizierte Immobilienmaklerin. Sie blickt auf 20 Jahre Erfahrung als Führungskraft in der Finanzbranche, einen Studienabschluss in Finance und eine mehrjährige Tätigkeit als Immobilienmaklerin in Schleswig-Holstein zurück. Dafür steht sie: „Immobilienvermarktung geht für mich mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Gesamtsituation sowie den emotionalen und wirtschaftlichen Bedürfnissen meiner Kund\*innen einher.“

Tatjana Rast ist geprüfte Immobilienmaklerin und Betriebswirtin. Ihre jahrelange Erfahrung im Bereich der Immobilienvermittlung bei Vermietung und Verkauf sowie bei der Durchführung von Bau- und Instandhaltungsmaßnahmen macht sie zur idealen Ansprechpartnerin. Dafür steht sie: „Vertrauen, Integrität und Kundenzufriedenheit –

das sind Werte, für die ich als Immobilienmaklerin immer stehe. Die Tätigkeit verlangt mehr als nur Immobilien zu verkaufen; es geht darum, Menschen zu helfen, die besten Entscheidungen für ihr Leben zu treffen.“

Janna Hamad bringt mit ihrem Studienabschluss Bachelor of Arts und dem Background als Büromanagerin im Immobilienbüro wertvolle Erfahrungen mit ins Unternehmen. Durch ihre bisherige Tätigkeit hat sie die Immobilienbranche kennen und lieben gelernt, sodass Janna Hamad das Unternehmen als IHK-zertifizierte Immobilienmaklerin bereichert. Dafür steht sie: „Meine Mission ist es, Kund\*innen bei ihrem wichtigen Schritt im Leben – Kauf oder Verkauf einer Immobilie – bestmöglich zu begleiten und dabei eine emphatische und vertrauensvolle Ansprechpartnerin zu sein.“

**Mehr unter [www.johannsen.century21.de](http://www.johannsen.century21.de)**

### Langenhorn:

#### Mitten im Leben – mitten in der Reihe!

Modernisiertes Reihenmittelhaus im Norden Hamburgs. 5 Zimmer, ca. 94 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ca. 200 m<sup>2</sup> Grundstück, Einbauküche, Terrasse mit Westausrichtung, Keller, 1 PKW Carport-Stellplatz, Bj. 1968, Bedarfsausweis, 200,00 kWh/(m<sup>2</sup>\*a) EEK F, Gas

**Angebotspreis: 435.000 Euro**



### Neumünster: In neuem Glanz

2023/2024 kernsanierte Doppelhaushälfte mit modernem Wohnkomfort und hochwertiger Ausstattung.

4 Zimmer, ca. 126 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ca. 600 m<sup>2</sup> Grundstück, Eichparkettböden, Natursteinböden, Fußbodenheizung im Erdgeschoss, Keller, Bj. 1962, Bedarfsausweis, 109,40 kWh/(m<sup>2</sup>\*a) EEK D, Gas

**Angebotspreis: 364.000 Euro**

# CENTURY 21<sup>®</sup>

Johannsen Immobilien

## PREMIUM-SERVICE FÜR IHRE IMMOBILIE



*\*Foto Monika Keichel Fotoatelier EYECUP*

**Janna Hamad, Petra Johannsen, Tatjana Rast**  
*von links*

📍 An der Halle 400 Nr. 4 | 24143 Kiel

🌐 [johannsen@century21.de](mailto:johannsen@century21.de)

✉ [johannsen.century21.de](mailto:johannsen.century21.de)

☎ 0431 128 239 41



# GESUNDHEIT & WELLNESS

Tanzen ist das beste Mittel gegen den Winterblues – Musik an, fühl den Rhythmus, und die Kälte ist wie weggeblasen! Was jetzt sonst noch gut tun kann, erfährst du auf den folgenden Seiten.



## KARIBIKFEELING GEGEN DEN WINTERBLUES

Am 28. und 29. Januar starten endlich die neuen Tanzkurse für Salsa und Bachata. Egal ob Einsteiger\*in oder Fortgeschrittene\*r, Astrid Griep 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 Rich-

tige für dich. Vorkenntnisse? Nicht nötig! Keine\*n Partner\*in? Kein Problem! Salsa & Bachata Suelta kann allein oder in der Gruppe getanz werden. Für alle, die es flexibler mögen, sind gelegentliche Wochenend-Workshops eine tolle Alternative. Mehr Infos 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

## 5 GRÜNDE, WIESO WIR MEHR TANZEN SOLLTEN

Wenn nicht jetzt, wann dann? Guter Vorsatz für 2025 ist bei uns auf jeden Fall: mehr tanzen. Denn es gibt viele Gründe, wieso Tanzen einfach happy macht ...

**Kondition:** Wer schon mal eine ganze Nacht lang durchgetanzt hat, weiß, wie anstrengend das sein kann. Doch wer regelmäßig tanzt, der baut nach und nach eine tolle Kondition auf! Also: hoch, runter, in die Knie, nach rechts, in die Luft ... Los gehts!

**Körperkontakt:** Beim Tanzen spielt Körperkontakt oft eine wichtige Rolle. Außerdem müssen wir lernen, unsere\*n Tanzpartner\*in genau wahrzunehmen, uns aufeinander einlassen und miteinander agieren. Das führt zu einer tieferen Verbundenheit und der Ausschüttung des Hormons Oxytocin, was entspannend und angstlindernd wirkt.

**Vorsorge:** In verschiedenen Langzeitstudien wurde gezeigt, dass sich Tanzen positiv auf unser Gehirn auswirkt. Denn dank der Stärkung von Kondition, Orientierung, Koordination und Gedächtnis wird Selbiges praktisch ständig gefordert und kann so Demenz vorbeugen.

**Musik:** Musik an. Augen zu. Tanzen. Einfach darauf einlassen und zack, schon fühlt man sich richtig gut. Liegt übrigens unter anderem daran, dass Musik, die uns gefällt, das Stresshormon Cortisol reduzieren kann.

**Glück:** Während wir uns dem Tanzen hingeben, werden die Glückshormone Dopamin und Endorphin ausgeschüttet. Das ist zwar auch bei andern Sportarten so, hinzu kommen beim Tanzen aber die oben genannten Punkte. Alles in allem macht Tanzen also einfach richtig, richtig glücklich.



Foto: Getty Images


I ♥ SALSA

### Salsa Cubana für Einsteiger

ab 28. Januar 2025

---

### Bachata für Einsteiger

ab 29. Januar 2025

---

### Salsa & Bachata Suelta

- ohne Tanzpartner:in -  
ab 28. Januar 2025

salsa\_am\_meer



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

## www.salsa-am-meer.de

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

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



medico international

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

# „LIEBEN SIE FEINES HAAR?“



In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirren 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 Haarfarbe? 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 unzufrie-

den 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 zurechtkommen. 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**

Foto: Channel21

[www.nutri-line.de](http://www.nutri-line.de)



Mit  
**NAC und  
 Arginin +  
 Vitaminen**

Wissenschaftsbasierte Nahrungsergänzung aus Kiel

**Gesundheit braucht  
 eine gute Ergänzung**

**Für schöne Haare  
 und Nägel!**

- Mit nutri.hair&nails gibt es eine neue Nahrungsergänzung, die nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammengestellt ist. Die besondere Komposition von nutri.hair & nails unterstützt mit ausgesuchten Inhaltsstoffen das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln.
- Nur 1 Kapsel täglich.

ENTWICKELT UND HERGESTELLT IN  
**DEUTSCHLAND**

**vegan**

# DER GAMECHANGER IN DER HAARENTFERNUNG

Sonja Lessau bietet bei Körperteam Kiel unter anderem die IPL-Hyperpulse-Technologie an. Uns hat sie erklärt, was daran so besonders ist und warum man damit lang anhaltende Ergebnisse erzielen kann.

## KIELerleben: Was macht die IPL-Hyperpulse-Technologie so besonders und warum setzen Sie bei Körperteam darauf?

**Sonja Lessau:** Die IPL-Hyperpulse-Technologie ist ein echter Gamechanger in der Haarentfernung. Im Vergleich zu klassischen Methoden wie Rasieren oder Waxing bietet sie eine dauerhafte Lösung, die zudem besonders schonend ist. Die Lichtimpulse können gezielt die Haarwurzeln zerstören, ohne die umliegende Haut zu schädigen. So können wir nicht nur lang anhaltende Ergebnisse erzielen, sondern unseren Kund\*innen auch ein angenehmes Behandlungserlebnis bieten.

## Für wen eignet sich diese Methode? Und gibt es Einschränkungen?

**Sonja Lessau:** Grundsätzlich eignet sich die IPL-Technologie für die meisten Haut- und Haartypen, wobei die besten Ergebnisse bei dunklerem Haar und heller Haut

erzielt werden. Einschränkungen gibt es bei sehr hellen oder grauen Haaren, da diese wenig oder kein Melanin enthalten, das für die Lichtabsorption wichtig ist. Deshalb führen wir vor jeder Behandlung ein ausführliches Beratungsgespräch durch, um sicherzustellen, dass die Methode für jedermann geeignet ist.

## Welche Tipps geben Sie den Menschen, die Sie behandeln?

**Sonja Lessau:** Eine gute Vorbereitung ist das A und O! Wir empfehlen, die Haut 24 Stunden vor der Behandlung zu rasieren und auf Sonnenbäder oder Selbstbräuner zu verzichten. Auch nach der Behandlung sollte die Haut geschont und gut gepflegt werden – vor allem mit Feuchtigkeit. Regelmäßigkeit ist ebenfalls entscheidend: Um ein dauerhaft glattes Ergebnis zu erreichen, sind mehrere Sitzungen nötig, da die Haare in unterschiedlichen Wachstumsphasen entfernt werden.



Foto: Körperteam

körper team

## DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG FÜR SIE & IHN

- keine Stoppeln mehr
- keine eingewachsenen Haare
- kein lästiges Rasieren, Wachsen oder Epilieren

... dafür aber weiche, glatte, feinporige und zarte Haut!

## JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

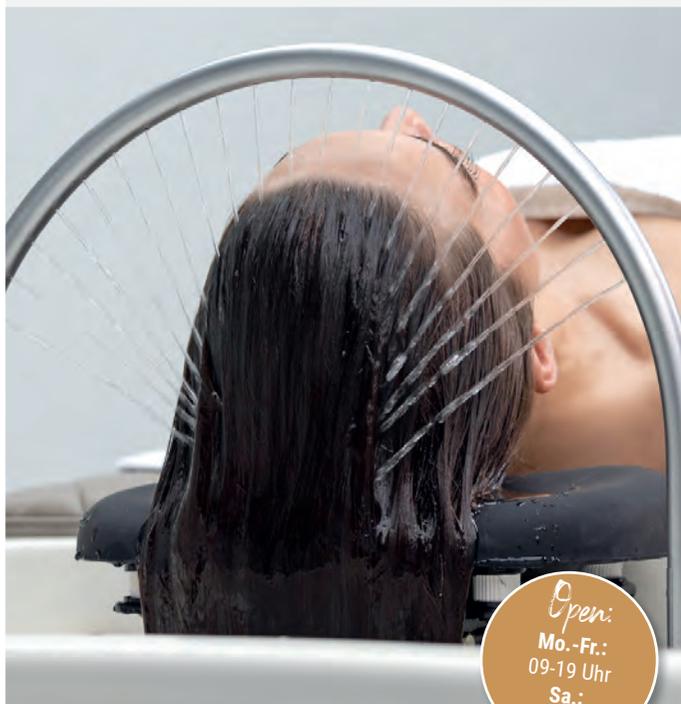
Ziegelteich 29 · Kiel · Europahaus | Telefon 0431 - 387 83 71 7 | [info@koerperteam.de](mailto:info@koerperteam.de) | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)



## NEU BEI PASSION OF HAIR

Die **Head Spa Behandlung** ist ein luxuriöses Erlebnis, das eine Tiefreinigung der Kopfhaut mit klassischen Spa-Ritualen kombiniert. Das Haar wird von der Haarwurzel bis hin zur Spitze mit fehlenden Nährstoffen versorgt und bietet dir eine wohltuende Auszeit im Alltag an.

**Telefonisch buchbar oder über Instagram.**



*Open:*  
Mo.-Fr.:  
09-19 Uhr  
Sa.:  
08-15 Uhr

### Passion of Hair

Eckernförder Straße 238 · 24119 Kronshagen  
Tel. 04 31 / 530 388 27 · [www.passionofhair.de](http://www.passionofhair.de)

## LUXUS FÜR HAAR UND SEELE

Ab sofort gibt es bei Passion of Hair ein ganz besonderes Verwöhnprogramm: die neue Head Spa Behandlung.



Bei Passion of Hair in Kiel wird ab sofort nicht nur geschnitten und gestylt, sondern auch richtig entspannt – mit der neuen Head Spa Behandlung. Dieses luxuriöse Treatment verbindet Tiefenreinigung der Kopfhaut mit klassischen Spa-Ritualen und sorgt so für ein Verwöhnprogramm, das sowohl deinem Haar als auch deiner Seele guttut. Während der Behandlung wird die Kopfhaut gründlich gereinigt und von Rückständen befreit, die sich im Alltag ansammeln. Gleichzeitig wird dein Haar von der Wurzel bis in die Spitzen mit fehlenden Nährstoffen versorgt – perfekt für geschmeidiges, gesund aussehendes Haar, das sich rundum regeneriert anfühlt. Doch damit nicht genug: Das wohltuende Spa-Ritual macht die Head Spa Behandlung zu einem echten Wellness-Erlebnis.

### LASS DICH VERWÖHNEN

Egal, ob du deinem Haar einen Frischekick gönnen oder einfach mal dem Alltag entfliehen möchtest – diese Behandlung bietet dir eine kleine, luxuriöse Auszeit. Die Head Spa Behandlung ist neu bei **Passion of Hair** und ab sofort buchbar. Gönn dir etwas Besonderes und lass dich von Kopf bis Haarspitze verwöhnen – dein Haar wird es lieben, und du auch.

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

Instagram: [\\_passionofhair\\_](https://www.instagram.com/passionofhair_)

Tel.: 0431/53 03 88 27



Tipp für eine natürliche Pflanzenvielfalt:  
Bringt Farbe auf euren Teller und  
esst den Regenbogen – so bunt wie möglich!

## 30 PFLANZEN PRO WOCHE

Laut Ernährungsexpert\*innen sollten wir etwa 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu uns nehmen, um unsere Nährstoff-Versorgung zu sichern und unsere Darmbakterien gesund zu halten. Ist nicht zu schaffen? Und ob! Es ist gar nicht so schwierig, wenn man sich mal überlegt, was neben Obst und Gemüse eigentlich noch alles eine Pflanze ist: jede Nuss, jedes Korn, jedes Gewürz, jedes Kraut. Mit all diesen Pflanzen knackt ihr die 30 locker. Wer doch noch zweifelt, stellt sich einfach mal folgende Situation vor: Es ist Montagmorgen und ihr schütet euch eine Portion Haferflocken in die Müsli-Schüssel. Das Ganze topt ihr mit einer Handvoll Cashewkernen und Walnüssen, einem Teelöffel Leinsamen, ein paar Rosinen, Kokosraspeln und einem klein geschnittenen Apfel. Und schon habt ihr eurem Pflanzenkonto direkt zum Wochenstart ganze sieben Pflanzen gutgeschrieben. Wenn ihr eure Gemüseauswahl dann auch den Rest der Woche abwechslungsreich gestaltet und eure Mahlzeiten immer mal wieder mit Saaten, Körnern und Co. ergänzt, macht ihr den Rest auch ganz easy voll. Probiert's mal aus!



## MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE

Frohes neues Jahr: 2025 erhalten Pflegebedürftige mehr Geld. Während 2023 nur das Pflegegeld und die Pflegesachleistung angehoben wurden, steigen diesmal alle Leistungen um 4,5 Prozent (Quelle: compass private pflegeberatung). Dazu zählen der Zuschuss zum Pflegeheim, die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege, der Entlastungsbetrag, der Wohngruppenzuschlag sowie die Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln, digitalen Pflegeanwendungen und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Erhöhter Beratungsbedarf könnte sich auch zur Jahresmitte noch einmal ergeben, denn ab dem 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst – mehr dazu auch unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de). Die Pflegeberatung unterstützt jeden kostenfrei unter der Service-Nummer 0800/101 88 00. Privatversicherte können auch zum Beispiel Beratung in ihrem Zuhause wahrnehmen.

# „Ordnung ist das halbe Leben!“



Wir suchen ab sofort eine  
**Hauswirtschafts-  
leitung**

(m/w/d) – Vollzeit

**Wählen Sie einen Arbeitgeber,  
der auch für Sie da ist und  
bewerben Sie sich jetzt gleich!**

**Wir freuen uns auf Ihre  
aussagekräftige Bewerbung!**

**Ansprechpartnerin:**

Frau Maureen Zapanta

Telefon: (04321) 49 05 - 0

[einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de](mailto:einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de)



Senioren- und Therapiezentrum

Haus Schleusberg

Schützenstraße 2 - 8 · 24534 Neumünster

Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**

[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

Meine Stadt.

Meine REHA.

ORTHOPÄDIE · NEUROLOGIE

Reha  
nah am  
Menschen

## Stark in der Therapie!

- **Ganztägig ambulante Rehabilitation**
- **Nachsorgeprogramme im Anschluss an die REHA**
- **Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Ernährungsberatung**
- **Rehasport und RV Fit**

**ZAR Kiel** | Zentrum für ambulante Rehabilitation

Schloßgarten 14 · 24103 Kiel

Tel. 0431. 220002-10 · [info@zar-kiel.de](mailto:info@zar-kiel.de) · [zar-kiel.de](http://zar-kiel.de)





## EINE AUSZEICHNUNG FÜR MUT UND ZUSAMMENHALT

Die Kieler BrustkrebsSprossen wurden für ihr Engagement geehrt.

**D**er Deutsche Engagementpreis, auch „Preis der Preise“ für bürgerschaftliches Engagement genannt, ging 2024 nach Kiel! Strahlend nahmen fünf engagierte Frauen der Kieler BrustkrebsSprossen im vergangenen Dezember die Auszeichnung in Berlin entgegen – ein Moment, der ihre unermüdliche Arbeit für junge an Brustkrebs erkrankte Frauen würdigt.

### DU BIST NICHT ALLEIN!

Gegründet vor sieben Jahren von betroffenen Frauen für betroffene Frauen, zählt der Verein heute mehr als 150 Mitglieder und bietet eine Plattform für Austausch und Unterstützung Brustkrebsbetroffener – alles ehrenamtlich organisiert. Das Gefühl zu vermitteln, mit der Diagnose nicht allein zu sein, und die Möglichkeit zu schaffen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, ist das Kernanliegen des Vereins. „Die Diagnose Krebs trifft dich mit voller Wucht und noch mal härter, wenn du mit kleinen Kindern und Karriereplanung mitten im Leben stehst. Ohnmacht und Überforderung machen sich breit. In diesem dunklen Moment gibt es nichts Wertvolleres als Gleichgesinnte, die dich an die Hand nehmen und dich mit eigenem Erfahrungsschatz durch den Therapiedschungel zurück ins Leben lotsen“, so Esther Irmer, Vorsitzende der Selbsthilfeinitiative.

### GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Zentrales Angebot der BrustkrebsSprossen sind eine Telefonseelsorge und regelmäßige Treffen, die helfen, die Herausforderungen der Krebsdiagnose zu bewältigen. Statt klassischem Stuhlkreis wird Zumba getanzt oder im Matsch gelaufen. „Wir sind laut und wild und voller Lebensfreude und wollen zeigen, dass man sich mit der Erkrankung nicht verstecken muss“, so Esther Irmer. Besonders her-

vorzuheben ist die zertifizierte OnkoSprossen-Sprechstunde in Kooperation mit dem UKSH. Direkt nach der Diagnose können Frauen hier aufgefangen und beraten werden, mit dem wichtigen Mehrwert der Selbsterfahrung. Wertvolle Erfahrungsschätze finden sich auch im MUTMACHERINNEN-Buch, das von 24 BrustkrebsSprossen als Quelle der Hoffnung und Orientierung veröffentlicht wurde und durch die MUTSCHENKER-Initiative kostenfrei an brustkrebs-erkrankte Frauen in Schleswig-Holstein verteilt wird. In der Kategorie „Zusammenhalt leben“ erhielt der Verein den Deutschen Engagementpreis 2024. „Wir wollen Menschen in anderen Bundesländern inspirieren, ebenfalls Netzwerke für junge brustkrebs-erkrankte Frauen zu gründen. Der Bedarf ist riesig, gemeinsam sind wir stärker!“

### Unterstütze die wertvolle Arbeit der Kieler BrustkrebsSprossen!

Mit einer Spende von 22 Euro kannst du eine Buchpatenschaft übernehmen und als MUTSCHENKER aktiv werden. Deine Spende an den **Kieler BrustkrebsSprossen e. V.** (IBAN: DE36 3006 0601 0006 5081 13) ermöglicht es dem Verein, ein Exemplar des Buches an eine Brustkrebs-neuerkrankte in Schleswig-Holstein weiterzugeben. Der Verein leitet das gespendete Buch an eine Neuerkrankte in Schleswig-Holstein weiter. Seit Start der Initiative im Sommer 2023 konnten bereits mehr als 300 Bücher vergeben werden.

# ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR KREBSKRANKE

Übelkeit und Appetitverlust sind bekannte Nebenwirkungen einer Krebstherapie. Doch müssen Patient\*innen die Beschwerden über sich ergehen lassen, um gesund zu werden? Das Kieler Institut für Trainingstherapie verneint dies.

**E**rnährung ist ein wichtiger Pfeiler unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens – das ist längst bekannt. Doch auch wenn eine schwere Erkrankung wie Krebs bereits vorliegt, ist es sinnvoll, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen.

## WENIGER NEBENWIRKUNGEN, MEHR WOHLBEFINDEN

Insbesondere Patient\*innen, die eine Chemotherapie durchlaufen, klagen häufig über Nebenwirkungen wie Übelkeit, Appetitverlust oder Völlegefühl. Laut dem **Kieler Institut für Trainingstherapie** (KIT) kann eine Ernährungsumstellung hier Abhilfe schaffen.

Durch Faktoren wie eine ausreichende Energiezufuhr und die Einteilung von Mahlzeiten sei es möglich, das Wohlbefinden der Betroffenen signifikant zu verbessern.

## UNTERSTÜTZUNG DURCH EXPERT\*INNEN

„Wir freuen uns, dass wir mit Frau Janina Greve zum Januar 2025 eine Ökotrophologin gewinnen konnten, die Fragen zu dem Thema kompetent beantworten kann“, sagt PD Dr. Thorsten Schmidt. Beratungsziele können von einer Vermeidung und Behandlung einer Mangelernährung bis hin zu einer Optimierung der Behandlungsergebnisse reichen.

Es gilt: je früher, desto besser und nicht erst, wenn bereits ein Mangelzustand vorliegt.

Die Kosten einer Ernährungsberatung werden nicht von den Krankenkassen übernommen. Um Patient\*innen dennoch die Teilnahme zu ermöglichen, fördert das KIT das Angebot durch Drittmittel und Spenden. Der Kostenbeitrag für eine Ernährungsberatung liegt bei 47,50 Euro.

**Kieler Institut für Trainingstherapie**

**Mühlendamm 1, Kiel**

**www.kitt.fit**

**Anmeldung und Infos unter:**

**Tel.: 0431 / 88 82 40 30 oder info@kitt.fit**



Foto: Adobe Stock

# WINTERMÜDIGKEIT ADÉ: SO SCHLÄFST DU BESSER

Tagsüber abgeschlagen, abends hellwach – kommt dir das bekannt vor? Hier kommen fünf Tipps für bessere Nächte in den Wintermonaten.

**O**bwohl wir ihn gerade im Winter dringend benötigen, ist regenerativer Schlaf oft Mangelware. Unsere biologische Uhr passt sich den Lichtverhältnissen an. So wird in den Wintermonaten bedeutend mehr Melatonin ausgeschüttet. Das Schlafhormon steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Die Folge: anhaltende Müdigkeit über den Tag, Schlaflosigkeit am Abend. Diese fünf Tipps helfen dir, trotzdem eine gute Mütze voll Schlaf zu bekommen:



Foto: Adobe Stock

### Meditation & autogenes

**Training:** Schlafmeditationen helfen, den Kopf auszuschalten und sich auf die Atmung zu konzentrieren. Das beruhigt Körper und Geist und bereitet auf erholsamen Schlaf vor.

Essen, Duschen oder Abwaschen stimmen den Körper auf Schlafengehen ein.

**Seelenwärmer ahoi:** Ein warmer Schlummertrunk wie heiße Milch mit Honig kann beruhigen. Vermeide jedoch koffeinhaltige Tees und Alkohol vor dem Schlafengehen.

**Licht aus, Schlaf an:** Vermeide blaues Licht vor dem Schlafen, denn es hemmt die Melatoninproduktion. Nutze am besten den Nachtmodus am Handy oder eine Blaulichtfilterbrille in den Abendstunden.

**Keep it cool:** Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt bei etwa 17 Grad Celsius. Lüfte gut und drehe die Heizung herunter. Ein abendlicher Spaziergang sorgt für Bewegung und frische Luft, was die Müdigkeit fördert.

**Eine Frage des Timings:** Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Feste Abendroutinen wie

# BEWUSST GENIESSEN

Freue dich auf einen unbeschwerten Jahresstart mit abwechslungsreichen Gerichten, die gut schmecken und zudem dein Wohlbefinden steigern!



# FUSILLI MIT GEBRATENEN GARNELEN, KIRSCHTOMATEN UND KRÄUTER-KNOBLAUCH-ÖL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 1 Bund **gemischte Kräuter**  
(z. B. Basilikum, Petersilie, Thymian)
- 4 **Knoblauchzehen**
- 160 ml **natives Olivenöl extra**
- 1/2 **Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 600 g **Kirschtomaten**
- 1 **roter Peperoncino**
- 150 g **Rucola**
- 800 g **rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält)**
- 400 g **Fusilli**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Schüssel mit 120 ml Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren. Das Kräuter-Knoblauch-Öl bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

2. Den übrigen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben entkernen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen.

3. Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundherum kurz scharf anbraten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, das übrige Öl hineingeben und Knoblauch, Peperoncino und Tomaten darin unter Rühren 3–4 Minuten andünsten. Die Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Fusilli abgießen und tropfnass untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Rucola untermengen und die Pasta auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl beträufeln und sofort servieren.

# ZUCCHINIPUFFER MIT AVOCADO-OFENTOMATEN-SALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

- 250 g **Kirschtomaten**
- 1 EL **heller Balsamicoessig**
- 5 EL **natives Olivenöl extra**
- 1 **Zucchini**
- 250 g **Prosciutto cotto**  
in dünnen Scheiben
- 2 **Frühlingszwiebeln**
- 150 g **Mehl**
- 1 TL **Backpulver**
- 150 ml **Milch**
- 1 **Ei**
- 1 **Avocado**
- 2-3 EL **Biolimettensaft**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und gut abtropfen lassen, dann mit Essig und 1 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermischen. Tomaten leicht salzen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

2. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und mit etwas Salz in ein Sieb geben. Kurz ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Den Schinken fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, mit Milch und Ei zu einem Teig verrühren, diesen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Schinken und Frühlingszwiebeln untermischen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse ca. 8 Puffer formen und darin goldbraun ausbacken.

3. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Tomaten, restlichem Öl, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer vermischen. Zucchini-puffer und Salat auf Tellern anrichten, mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



# ERBSENFRIITTATA MIT HÄHNCHEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 200 g TK-Erbsen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Babyspinat
- 3 Stiele Minze
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 8 Eier
- 50 ml Milch
- 80 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Erbsen antauen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2. In der Pfanne das übrige Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat und Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Das gebratene Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und wie die gehackte Minze untermischen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer und Zitronenschale würzen.

3. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, den Mix über die Hähnchen-Gemüse-Mischung in die Pfanne gießen und alles durch Schwenken gleichmäßig in

der Pfanne verteilen. Feta grob zerbröckeln, darüberstreuen und die Frittata 5–7 Minuten stocken lassen.

4. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen unter dem Grill in 3–4 Minuten zu Ende garen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit den übrigen Minzblättchen bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

# EINFACHE VOLLKORNPIZZA MIT RÖSTGEMÜSE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 200 g Kürbis nach Wahl  
(z.B. Butternutkürbis)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Basilikum
- 2 junge Zucchini
- 200 g Grünkohl
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas  
mehr zum Beträufeln
- 4 Vollkorn-Pitabrote
- 100 g Schafskäse
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Kürbis schälen, von Kernen und Fasern befreien und waschen, dann in sehr feine Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, die Hälfte davon hacken. Zucchini waschen, putzen und längs in feine Scheiben hobeln. Den Grünkohl waschen, putzen, von dicken Blattrippen befreien und klein schneiden.
2. Kürbis, die Hälfte der Tomaten und 1 EL Öl auf einem Blech mischen und gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Übrige Tomaten dazugeben, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann salzen, pfeffern und das gehackte Basilikum unterrühren.
3. Pitabrote auf das zweite Blech legen, mit dem Tomaten-Basilikum-Mix bestreichen. Mit Kürbis und Tomaten vom Blech, Zuchinischeiben sowie Grünkohl belegen. Pizzen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Mit zerbröckeltem Schafskäse, Pinienkernen und Pfeffer bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und mit übrigem Basilikum garniert servieren.



# ITALIENISCHES SCHLEMMERFILET MIT KARTOFFEL-KOHLRABI-PÜREEE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Zucchini
- 50 g getrocknete Tomaten  
in Öl (Glas)
- 650 g mehligkochende Kartoffeln
- 450 g Kohlrabi
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)
- 1 EL natives Olivenöl extra zzgl.  
etwas mehr zum Fetten
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 150 g geriebener Mozzarella
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 250 ml Milch
- 1 EL Butter
- 2 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer



1. Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zucchini waschen und putzen, dann ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zucchini und getrocknete Tomaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Topf vom Herd nehmen, Semmelbrösel, Tomatenmark, getrocknete Kräuter, Mozzarella sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kabeljaustücke in eine gefettete Auflaufform setzen und mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf den Kabeljaustücken verteilen und leicht andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.
4. Inzwischen Kartoffeln und Kohlrabi in einem Topf in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, dann zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Milch und Butter erhitzen und zum Mix in den Topf geben. Alles stampfen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Kartoffel-Kohlrabi-Püree auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Basilikum garniert servieren.

*Tipp: Rühre noch 30 g gehackte Haselnüsse unter den Mozzarellamix.*



Diese und viele weitere Rezepte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).

Das Magazin  
für Airfryer-Fans  
jetzt im Handel!

# Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol dir  
die Erstausgabe  
mit 136 Seiten  
voller Kochspaß!

**80** neue, schnelle & krosse Rezepte!

**Zaubertopf EXTRA** Ausgabe 1/25 | WINTER

# AIR FRYER

Einfach mehr Vielfalt mit der Heißluftfritteuse

**We ♥ Potatoes**  
Pommes, Puffer und Tornado-Kartoffeln

**Cheesy Kötthullar Hot-Dogs**  
mit Mozzarella

**DIE BESTEN REZEPTE FÜR JEDEN TAG**

- Soulfood mit Röstgemüse
- XXL-Gerichte für die Familie
- Süße Quarkbällchen & Co.

**GESÜNDER GENIESSEN**  
Extra knusprig – ohne extra Fett!

## Lecker per EXPRESS

Simple 15-Minuten-Ideen für 7 Tage

**100 Tipps:** So sparst du Zeit & Energie  
**Reinigung:** Smarte Tricks & Zubehöre

**Venlosung!**  
Gewinne jetzt: Philips Dual P...

9,99 EUR | Österreich 16,99 EUR  
Schweiz 19,99 CHF  
ISSN 2510-392X  
www.zaubertopf.de

Fotos: adobestock/nurul (1)



**BESTELLE GLEICH JETZT:**  
[www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot](http://www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot)

**JETZT DEIN EXKLUSIVES  
ANGEBOT SICHERN**

**EINMALIG!**

**4 x im Jahr!**

**25 €**

**STATT 33,90 €**



CORNELIA POLETTO

# PALAZZO

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST

Neuer  
Standort in  
Hamburg-  
Altona!

## Das Fest der Sinne!

08. November  
bis 09. März

MOËT & CHANDON  
CHAMPAGNE

HAMBURG  
ZWEI

PAULANER  
Bier & Lebensart

Fürstentum  
Brewery

ZWISSEL  
Brewery

ALLWÖRDEN  
MEINE BÄCKEREI

HUNGER & DURST



## PALAZZO BITTET ZU TISCH!

Der einzigartige Cornelia Poletto PALAZZO-Spiegelpalast in Hamburg geht in die letzte Runde. Jetzt noch schnell Tickets sichern!

„Willkommen Lebenslust“ ist eines der Leitmotive von PALAZZO, das Lebensfreude in Form von Genuss, Humor, Entertainment und einem besonderen Ambiente vereint. Jedes Jahr bietet die Dinner-Show vertraute Elemente wie ein köstliches 4-Gang-Menü und ein unterhaltsames Programm, aber immer auch frische Überraschungen. Noch bis zum 9. März findet die Show in Altona statt.

### LACHEN, STAUNEN, GENIEßEN

Cornelia Poletto hat wieder ein besonderes Menü kreiert: vom Thunfisch-Tatar über eine grüne Minestrone bis hin zum Rinderbraten mit Polenta und einem Zitronen-Dessert. Es gibt auch vegetarische und kindgerechte Alternativen. Begleitet wird das Essen von der neuen Show „Family Affairs“, einer humorvollen Inszenierung, die eine ungleiche Familie bei einer amüsanten Feier zeigt. Hier treffen exzentrische Charaktere aufeinander, begleitet von beeindruckender Artistik und viel Humor.

Termine, Tickets und mehr unter [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)



Fotos: PALAZZO, Sarah Gullheim

# HEISSE NEWS AUS FUEGOS KÜCHE

Neue Gerichte, altbekannte Highlights und eine Prise Überraschung: Im Fuego del Sur wird der Winter langsam verabschiedet – mit Geschmacksexplosionen, die begeistern.



Fotos: falkemedia Regional

Im Fuego del Sur an der Hörn wird es ab Februar spannend: Die Winterkarte verabschiedet sich langsam, und dafür gibt es eine Mischung aus beliebten Klassikern und aufregenden neuen Gerichten. Ein besonderes Highlight auf der neuen Karte: Trüffelnudeln, die am Tisch im Parmesanlaib flambiert werden – ein echtes Spektakel für Augen und Gaumen! Neben diesem Hingucker dürfen sich Gäste auf weitere köstliche Überraschungen freuen, die für frischen Wind auf den Tellern sorgen. Mit der neuen Speisekarte

bleibt das **Fuego del Sur** seiner Linie treu und überrascht gleichzeitig mit kreativen Ideen.

## DAS FUEGO SAGT „DANKE“

Ein schöner Anlass für Geschäftsführer Sadat Bujupaj, auch mal „Danke“ zu sagen: Seit Jahren ist sein Restaurant ein beliebter Treffpunkt für Feinschmecker\*innen in Kiel, und diese Treue wird jetzt mit neuen kulinarischen Highlights belohnt. Ein Besuch lohnt sich – nicht nur für Fans von Trüffel und Flambiershows.



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

Wir servieren nicht nur erstklassige argentinische Steaks vom Holzkohlegrill, sondern auch eine vielfältige Auswahl an Gerichten aus verschiedenen Küchen. Ab Mitte November wird unsere Speisekarte angepasst und ganz im Sinne der anstehenden Festlichkeiten erweitert. Neben unseren argentinischen Steaks, der köstlichen Pizza, Pasta und den unwiderstehlichen Fischgerichten gesellen sich in dieser Zeit weihnachtliche Wildspezialitäten, wie zum Beispiel Hirsch, und klassische Entengerichte. Unser Restaurant ist ein Ort, an dem Geschmacksgrenzen verschwimmen und Genießer aller Art willkommen sind – von Familien bis zu 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

Wir sind jetzt  
auch Montags wieder  
für Sie da!

Sonntags Brunch:  
11:00–14:00 Uhr  
anschließend à la Carte

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

Feiern Sie bei uns Hochzeiten,  
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com



NORDDEUTSCH MODERN

KAUFMANNSLADEN

## Norddeutsche Küche – modern interpretiert

Erleben Sie klassische und neue Gerichte, bei denen frische, regionale Produkte im Mittelpunkt stehen. Freuen Sie sich auf raffinierte Geschmackserlebnisse in entspannter Atmosphäre mit Blick auf die Kieler Förde.

[www.kieler-kaufmann.de](http://www.kieler-kaufmann.de)

Einfach online reservieren:



ROMANTIK  
HOTEL & RESTAURANT

## HUNGER & DURST



## HANDGEPRESSTER APFELSAFT AUS NORDDEUTSCHLAND

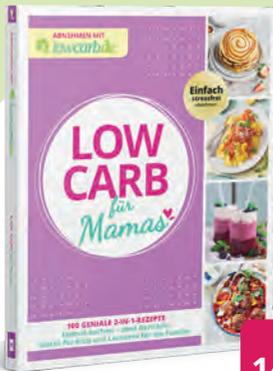
Was tun, wenn zwei sportliche Jungs gerne an der frischen Luft aktiv sind, etwas dazuerdienen möchten, aber keine Lust auf Zeitungen austragen haben? Ihre Antwort: Apfelsaft. So entstand 2022 die KPNG-Company, die mit einem kleinen Entsafter im heimischen Garten startete. Schon bald reichte die Kapazität nicht mehr aus, denn Freund\*innen und Bekannte waren begeistert. Mit ihren ersten Einnahmen finanzierten die Jungunternehmer eine professionelle Apfelpresse, die den Grundstein für ihren Erfolg legte.

Heute kooperieren sie mit Besitzer\*innen von Streuobstwiesen und ernten Tonnen unbehandelter Äpfel – zuletzt im Herbst 2024. Die Früchte werden traditionell vom Baum geschüttelt, sorgfältig gesammelt und an langen Wochenenden in echter Handarbeit zu „flüssigem Gold“ verarbeitet. Das Ergebnis: hochwertiger, naturtrüber Apfelsaft in praktischen Fünf-Liter-Kartons mit Zapfhahn. Einmal geöffnet, bleibt er drei Monate frisch. Mit seinem unverfälschten Geschmack ist er eine echte Alternative zu industriellen Produkten – wer ihn einmal probiert, bleibt dabei.

Der Apfelsaft ist in Fünf-Liter-Kartons direkt bei der KPNG-Company erhältlich, auch in größeren Mengen. Versand ist möglich: [apfelsaft-kpng@gmx.net](mailto:apfelsaft-kpng@gmx.net), Tel.: 0162/835 07 90.

## 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

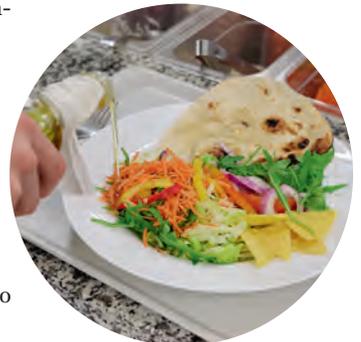
- Geld und Zeit sparen
- Deine Nerven schonen
- Alle essen gesünder
- Du fühlst dich viel besser

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



## KLIMASCHUTZ UND TRANSPARENZ IN DER HOCHSCHULGASTRONOMIE

Seit dem 6. Januar zeigt das Studentenwerk SH in seinen Mensen den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck warmer Gerichte an und setzt so ein Zeichen für Klimaschutz und Transparenz. In Zusammenarbeit mit der Organisation Eaternity werden CO<sub>2</sub>-Äquivalente in Gramm berechnet und als CO<sub>2</sub>-Score mit ein bis drei Sternen auf dem Speiseplan dargestellt – je klimafreundlicher, desto mehr Sterne.



Meike Gallert, Leiterin der Hochschulgastronomie, erklärt: „So möchten wir unseren Gästen die Möglichkeit geben, ihre Speisenauswahl bewusster zu treffen.“ Begleitend startet der Wettbewerb „Green Plate Challenge“, bei dem Studierende klimafreundliche Rezepte einreichen können. Die besten Ideen kommen auf den Mensa-Speiseplan, und die Gewinner\*innen erhalten unter anderem 30 Euro Guthaben. Einsendeschluss ist der 31. Januar.

Weitere Infos: <https://studentenwerk.sh/de/green-plate-challenge>

**Willkommen im  
Restaurant Futtitinni.**

Ihr traditionelles italienisches  
Restaurant in Kiel. Erleben Sie bei  
uns Gaumenfreuden wie in Italien!



**Mittagstisch  
Montag - Freitag  
12.00 - 16.00 Uhr**

TRATTORIA  
*Futtitinni*  
PIZZA E PASTA

Futtitinni  
Preußerstr. 8  
24105 Kiel

ÖFFFNUNGSZEITEN  
Montag bis Freitag  
12-22 Uhr

Samstag bis Sonntag  
17-22 Uhr

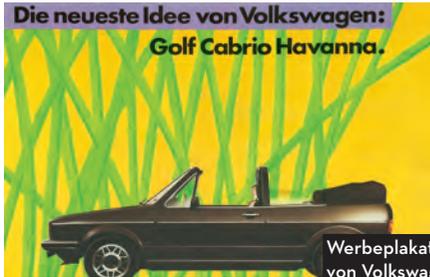
[www.futtitinni.com](http://www.futtitinni.com)  
Tel 0431 - 7858 6139

**Pizza Angebot  
für Abholer  
3 Pizzen  
bestellen und  
2 bezahlen**





Barbie-Puppenwelt



Werbeplakat von Volkswagen



Foto der noch gut belegten Holstenstraße

## ZEITREISE IN DIE WILDEN ACHTZIGER KUNTERBUNTE PRODUKTWELT

Die Ausstellung „Kaufrausch, Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ entführt Besucher\*innen in die schrille Welt der 80er Jahre.

Die 1980er Jahre – ein Jahrzehnt voller Farben, Trends und Innovationen! Schrille Werbung, eine beeindruckende Vielfalt an Mode, Freizeit, Design und Unterhaltung prägten das Lebensgefühl dieser Zeit. Schulterpolster und Vokuhila-Frisuren setzten modische Statements, Aerobic brachte Schwung in den Alltag, während der Memphis-Style und die Neue Deutsche Welle Kultstatus erlangten. Technikfans erfreuten sich an Commodore 64, Atari, Pacman und Super Mario, die die Elektronik- und Medienwelt revolutionierten. Globale Handelskonzerne erweiterten ihre Produktpaletten ständig und schufen mit neuen Marken und Filialen ein regelrechtes Shopping-Paradies – auch in der

Kieler Innenstadt mit Highlights wie dem Sophienhof. Die Ausstellung „Kaufrausch, Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“, die du bis zum 23. Februar besuchen kannst, nimmt dich mit auf eine spannende Zeitreise. Über 300 Exponate aus der Sammlung des Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseums sowie historische Fotos erzählen von dieser so aufregenden Epoche. Ergänzt wird die Ausstellung durch kreative Beiträge von Studierenden der Muthesius Kunsthochschule, die die Konsumgeschichte mit frischen Ideen neu beleuchten. Lass dich begeistern von einer tollen Zeitreise!

**bis 23. Februar • Stadtmuseum Warleberger Hof**

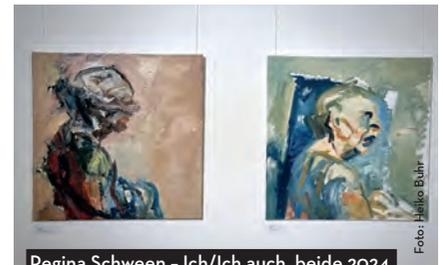
Fotos: Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum



Andreas Peiffer – Ein Funke im System (Konzeptskizze), 2024



Modell des Kollegiengebäudes von Jürgen Kuntze



Regina Schween – Ich/Ich auch, beide 2024

## FACETTENREICH

Im Fokus der neuen Ausstellung in der Stadtgalerie Kiel steht ihr eigener Ausstellungsraum, in dem sich zuvor die Räume der ehemaligen Hauptpost befanden. Die interdisziplinäre Ausstellung „Ein Funke im System. Revision, Perturbation, Selbstdemontage“ beschäftigt sich eben mit diesem Ausstellungsraum sowie mit aktuellen Bedingungen des Ausstellungs- und Museumsbetriebes, künstlerischer Praxis und kuratorischem Handeln. Präsentiert werden Beiträge aus den Bereichen Tanz, Performance, Installation, Neue Musik und Typografie von zehn Künstler\*innen.

**bis 23. Februar • Stadtgalerie Kiel**

## ERINNERUNG

Das einstmals prächtige Hauptgebäude der Kieler Universität wurde von 1873 bis 1876 nach Plänen von Martin Gropius und Heino Schmieden im nördlichen Teil des Schlossparks errichtet. Durch einen Luftangriff 1944 wurde es schwer beschädigt und 1954 endgültig gesprengt. 16 Geschichtsstudierende begaben sich auf Spurensuche, um die bewegte Geschichte des sogenannten Kollegiengebäudes zu beleuchten und ihre Ergebnisse in der Schau „Zerbombt, gesprengt, vergessen? Das Hauptgebäude der Kieler Universität von 1876 bis heute.“ zu präsentieren.

**bis auf Weiteres • Medizin- und Pharmaziehistorische Sammlung**

## PERSONENBILDER

Mit der Präsentation „M E N S C H“ stellt Regina Schween im Historischen Eingang der Förde Sparkasse Kiel ihre Art des Porträtierens vor. Die Malerin arbeitet mit Öl auf unterschiedlichen Untergründen und entscheidet sich gerne für große Formate und eine farbenfrohe Palette. Ihr Anliegen ist es, eine Authentizität zwischen Modell und Bild herzustellen. Dafür setzt sie sich intensiv mit dem Modell auseinander und malt zuerst einmal ein „realistisches“ Porträt. Danach erarbeitet sie sich ein individuelles Bild von dem Modell, bis sie selbst es authentisch findet.

**bis 28. Februar • Förde Sparkasse Kiel**



Drei Willumsen-Porträts aus den Jahren 1930–32 von Michelle Bourret, seiner 37 Jahre jüngeren Lebensgefährtin von 1928 bis zu seinem Tod.

## EINE GROSSARTIGE ENTDECKUNG

Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte auf Schloss Gottorf präsentiert mit der bis zum 2. März laufenden Ausstellung „Willumsen. Generalprobe“ erstmals eine Überblicksschau des dänischen Künstlers Jens Ferdinand Willumsen (1863–1958) in Deutschland.

Während Willumsen in seiner Heimat ein berühmter Künstler ist, kennt ihn hierzulande kaum jemand. Das wird diese Ausstellung mit rund 100 Werken mit Sicherheit ändern. Willumsen war ein großartiges Multitalent und hat als Maler, Grafiker, Bildhauer, Keramiker sowie Architekt ein außergewöhnlich breites Werk hinterlassen, das sich sehr gut in den Kontext europäischer Kunst seiner Zeit einfügt.

Da ist beispielsweise das bereits überaus reife Frühwerk, welches insbesondere in Kopenhagen sowie Paris entstanden ist. So etwa das Bild „Darstellung des Lebens an den Kais von Paris“ (1890), das an Gustave Caillebotte und Henri Rousseau denken lässt. Einen besonderen Einfluss übte bei dem ebenfalls in der Ausstellung gezeigten Bild „Typus einer Bretonin“ (1890) auch Paul Gauguin auf Willumsen aus. In

dem großformatigen, ikonischen Gemälde „Badende Kinder am Strand von Skagen. Generalprobe“ wiederum sind es Claude Monet, Ferdinand Hodler und die Skagen-Maler\*innen, die Pate gestanden zu haben scheinen. Immer aber gelingt es Willumsen bei allen Einflüssen, in seinen Werken seinen ganz eigenen Stil auszuprägen. Das gilt auch, wenn in seinen späteren Bildern El Greco und die expressionistische Malerei zu Bezugspunkten werden.

Flankiert werden die wunderbaren Bilder in dieser faszinierenden Ausstellung von beeindruckenden keramischen Arbeiten sowie sehr sehenswerten Druckgrafiken. Zu der Schau ist auch ein monografisches Katalogbuch mit 140 Abbildungen erschienen, das vor Ort zum Preis von 35 Euro erhältlich ist. Weitere Informationen sind für Sie unter [landesmuseen.sh](http://landesmuseen.sh) verfügbar.

Blick in die Ausstellung mit zwei von noch drei erhaltenen Urnen von Jens Ferdinand Willumsen

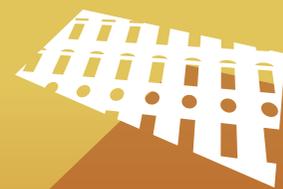


Jens Ferdinand Willumsen - Darstellung des Lebens an den Kais von Paris, 1890

# Willumsen Generalprobe



**6.12.2024 -  
2.3.2025**



**Museumsinsel  
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

Jens Ferdinand Willumsen, Michelle Bourret, Janet, den Hirtelken, 1894.  
Willumsens Museum Frederikssund.  
© VG Bild-Kunst, Bonn 2024, [www.bildkunst.de](http://www.bildkunst.de)

A. P. MØLLER FONDEN

Interreg

Deutschland – Danmark

FREUNDKREIS  
SCHLOSS GOTTORF

Sparkasse

Die Sparkassen sind Partner der Stiftung  
Schleswig-Holsteinische Landesmuseen Schloss Gottorf

EvS  
ERBST VON SEBENS  
KUNSTSTIFTUNG

WILLUMSENS  
MUSEUM

KGL. DÄNISCHE  
BOTSCHAFT

SH  
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Arbeit, Soziales und  
Berufliche Bildung, Wissenschaft,  
Forschung und Kultur

PROVINZIAL

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



Foto: PIPER

## ETHAN CROSS EIN MUSS FÜR THRILLER-FANS

Dunkel, archaisch, brutal: Der amerikanische Autor Ethan Cross steht mit seinen spannenden Thrillern regelmäßig auf der Bestsellerliste. Nach zahlreichen Büchern über den fiktiven Serienkiller Francis Ackerman jr. startet der Autor nun eine ganz neue Reihe. Im Mittelpunkt steht Baxter Kincaid, ein Ermittler, der nichts unversucht lässt und auch mal über Grenzen geht, um es mit einer Gruppe von perfiden Serienkillern aufzunehmen. Im ersten Band „Racheritual“ bekommt es Baxter mit dem legendären Ravenkiller zu tun. Dieser hat ein blutiges Markenzeichen: Er ritzt seinen Opfern Runen aus der nordischen Mythologie in die Stirn. Ob Baxter den Täter fassen kann? Band zwei und drei sind bereits geplant und erscheinen Anfang Januar und am 1. Oktober 2026.

**Ethan Cross: Racheritual, PIPER, 432 Seiten, 17 Euro**



MARC CAMERON  
(TOM CLANCY)

## EIN BÖSES PROGRAMM

Zwei PC-Spieleentwickler wollen mit ihrem KI-basierten Programm das große Geschäft machen. Dazu ist einer nach Indonesien gereist, um „Calliope“ zu verkaufen. Allerdings ist das Programm auch für das Militär interessant, denn es ist ein datengieriges, sich selbst weiterbewegendes Monster. Und darum wird Noonan vom chinesischen Geheimdienst beseitigt und das Programm gestohlen. Dumm nur, dass dabei Pater West involviert ist, ein alter Freund von Jack Ryan. Als West ins Gefängnis gesteckt wird, ruft das den US-Präsidenten auf den Plan. Zugleich bekommt Campus, eine US-Geheimorganisation für Spezialeinsätze, den Auftrag, eine zweite Kopie von „Calliope“ zu holen. Und so reisen Jack Ryan und sein Sohn und Campus-Mitglied Jack Ryan JR. also getrennt nach Asien. Zuvor aber muss sich der Präsident mit seiner Erzfeindin, Senatorin Michelle Chadwick, auseinandersetzen. Die ist plötzlich ganz zahm, was einen guten Grund hat: Sie wird von den Chinesen erpresst und soll Ryan ausspionieren. Die Amerikaner wiederum versuchen via Ryans Gattin, Dr. Caroline Ryan, an einen chinesischen Offizier heranzukommen. Den Durchblick verloren? Sehr gut, dann kann die Lektüre dieses spannungs- und facettenreichen Romans starten.

*Heiko Buhr*

**Marc Cameron (Tom Clancy): Gefahr in Verzug, Heyne Verlag, 590 Seiten, 26 Euro**

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

## UNA MANNION SAG MIR, WAS ICH BIN

Ein großartig erzählter Roman, der durch seine Perspektivwechsel und Zeitsprünge eine enorme Spannung aufbaut, psychologisch durchdacht ist und sich um Manipulation und Wahrnehmung dreht. Es geht um die Suche nach der Herkunft, Widerstandskraft und tiefe familiäre Verbundenheit.

Zwei Schwestern, Deena und Nessa Garvey, gehen auf ein Kostümfest in Philadelphia. Dort lernen sie Lucas kennen, der Nessa direkt negativ auffällt. Doch ihre Schwester scheint in ihm etwas zu sehen und sie werden ein Paar, ziehen zusammen und bekommen eine Tochter, Ruby. Jahre später hat Deena sich von Lucas getrennt und ist mit ihrer Schwester zusammengezogen. Eines Tages verschwindet Deena spurlos. Für Nessa bricht eine Welt zusammen. Lucas untersagt ihr den Kontakt zu ihrer Nichte und nimmt Ruby mit nach Vermont. Nessa hält Lucas für den Mörder von

Deena und setzt alles daran, Gerechtigkeit zu erlangen und Ruby zu befreien. In Vermont, in der ländlichen Abgeschiedenheit der Inseln im Lake Champlain wächst Ruby auf. Sie hat keine Erinnerungen mehr an ihre Zeit in Philadelphia. Doch dann fällt ihr ein Foto ihrer Mutter in die Hände, und sie beginnt, die Geschichten ihres Vaters und ihre Identität zu hinterfragen.

Lust auf noch mehr Literatur? Dann merke dir folgendes Event vor: Am 11. März ab 20 Uhr verleiht die Buchhandlung Almut Schmidt zum ersten Mal den Leseschatz-Preis im Literaturhaus in Kiel. Dieser geht an Arezu Weitholz mit ihrem Roman „Hotel Paraíso“.

**Una Mannion: Sag mir, was ich bin, Steidl, 304 Seiten, 28 Euro, [www.buchhandlung-friedrichs-ort.de](http://www.buchhandlung-friedrichs-ort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**



Cover: Steidl Verlag

## KULTUR IM JANUAR IN ST. NIKOLAI

Die Offene Kirche St. Nikolai in Kiel lädt im Januar zu vielfältigen Veranstaltungen ein. Jeden Mittwoch um 17 Uhr erwartet dich „Die Halbe Stunde“, ein Konzert mit freiem Eintritt, bei dem Spenden erbeten werden. Am 22. Januar erlebst du Achim Schröter und Till Borchert mit Stücken von Rossini und Mozart. Weitere Highlights sind die New York Gospel Stars am 17. Januar und die musikalische Vesper am 19. Januar.

**Januar • St. Nikolai Kirche Kiel**



## DIE SPIELERIN – LESUNG MIT ISABELLE LEHN

Am 16. Januar lädt Isabelle Lehn zur Lesung ihres spannenden Romans „Die Spielerin“ ein. Die Geschichte folgt A., einer Hochstaplerin in der modernen Bankenwelt, die aus der niedersächsischen Provinz nach Zürich zieht, um als Investmentbankerin Karriere zu machen. A. nutzt geschickt ihre Unscheinbarkeit, um alle zu täuschen und schließlich für die Insolvenz einer großen Nachrichtenagentur verantwortlich zu sein. Aus verschiedenen Perspektiven entfaltet Lehn eine klug komponierte Erzählung über die Verlockungen des Geldes und den Reiz der Macht. Eintritt: 12 Euro/8 Euro zzgl. Gebühr.

**16. Januar, 19 Uhr •**

**Literaturhaus Schleswig-Holstein**



Foto: Jannin Zwick

## DIE SARDINE IM FAHRSTUHL



Foto: Die Komödianten

Ein Fahrstuhl im freien Fall, stecken geblieben zwischen den Stockwerken – und eine Frau, gefangen in dieser unvorstellbaren Situation. Kann ein Toastbrot sprechen? Oder ist alles ganz anders gewesen? In „Die Sardine im Fahrstuhl“ entführt Rafaela Schwarzer dich in die spannende Welt einer Frau, deren Emotionen von grotesker Situationskomik über schmerzhaften Abschied bis hin zur zarten Hoffnung auf Rettung reichen. Was macht das Leben in solchen Momenten so wertvoll? Dieses Stück ist eine eindringliche Liebeserklärung an das Leben und ein fesselnder Kampf zwischen Verzweiflung

und der unbezwingbaren Kraft der Hoffnung. Karten gibt es auf [www.die-komodianten.de](http://www.die-komodianten.de) oder unter der Telefonnummer 0431/ 55 34 01.

**17., 18., 24., 25., 31. Januar, jeweils 20 Uhr • Theater die Komödianten Kiel**

## TRIOLOGUE

Eine vielseitige und faszinierende Mischung aus groovigen Improvisationen, virtuos-solistischen Passagen, der Weltmusik entlehntem Instrumentarium und verrückt-schrägen Klängen der Avantgarde sind die Markenzeichen der drei Multi-Instrumentalisten.

Ninon Gloger (Klavier/Gesang) hat zuletzt in Kiel mitgewirkt an der Mutter Courage Produktion des Kieler Schauspielhauses. Olaf Koep tourte mit der Krautrocklegende „FaUst“ durch England und die USA und Johannes Huth ist international mit dem Glen Miller Orchester unterwegs.

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



Foto: Landeshauptstadt Kiel

## JUSTOTO – THE SOULFUL TOTO-TRIBUTE



Foto: JusToto

Die Mitglieder von TOTO waren einst die gefragtesten Studiomusiker in den USA, und ihre zeitlose Musik begeistert noch heute. Den Traum, die Band noch einmal live zu erleben, kannst du dir mit JusToto quasi erfüllen: Die Tribute-Band erweckt ihre Musik wieder zum Leben und bringt Hits wie „Africa“, „Rosanna“ und „Hold the Line“ mit Herz und Leidenschaft zu den Fans. Erlebe die Vielfalt der Musik von TOTO, die von Jazz über

Pop bis zu Heavy-Rock reicht. Der Eintritt kostet 15 Euro.

**18. Januar, 20 Uhr • Lutterbeker Kiel**

## EIN FEUCHTFRÖHLICHER ABEND MIT DEN DREI HERREN

Erlebe am 23. Januar einen unterhaltsamen Abend in der Hansa 48 mit den drei Herren und ihrem Live-Hörspiel. Ab 20 Uhr erwartet dich ein klassischer Fall „Der Tod des Grauburgunders“, in dem das New Yorker Ermittlertrio nach Kalifornien reist, um einen mysteriösen Mord aufzuklären. Mit vorproduzierter Kulisse und live gesprochenen Rollen wird das Hörspiel zu einem süffigen Erlebnis. Im interaktiven Impro-Comedy-Hörspiel „Der Tod des Bierbarons“ kannst du gemeinsam mit den drei Herren und dem Publikum dem Verbrechen auf die Spur kommen.

**23. Januar, 20 Uhr · Hansa 48**

Foto: Drei Herren



Foto: FKP Scorpio

## EMIL BULLS

Die Münchener Alternative-Metal-Band Emil Bulls lädt zur zweiten Runde ihrer „Love Will Fix It Tour“ ein und verspricht wieder explosive Shows. Nach dem Erfolg ihrer ersten Tour zur Veröffentlichung des Albums „Love Will Fix It“, das Platz 3 der deutschen Album-Charts erreichte, geht es nun weiter. Die Tour startetete im Dezember und kommt im Januar auch in Kiel vorbei. Sänger Christoph von Freyendorf sagt: „Der Liebesrausch geht weiter, und wir können es kaum erwarten, weitere heiße Nächte mit euch zu erleben!“

**24. Januar, 19.30 Uhr · Pumpe Kiel**



## SENSEMANN UND SÖHNE

Nur noch drei Mal spielt das Thalamus Theater seine Inszenierung „Sensemann und Söhne“ in Kiel. Diese besondere Komödie ist genau die angemessene Auseinandersetzung mit dem Tabuthema Tod und Sterben. Dabei wechseln sich absurde und comedyhafte Situationen mit nachdenklichen Momenten immer wieder ab. Die rund zwei Dutzend verschiedenen Rollen werden von einem Ensemble aus drei Schauspielern und drei Schauspielerinnen gespielt, was wunderbar funktioniert. Bei diesem Abend der Konfrontation mit unserer aller Vergänglichkeit darf geweint und gelacht werden!

**23., 24. und 25. Januar, jeweils 20 Uhr ·**

**Niederdeutsche Bühne Kiel (23.) und Hansa48 (24., 25.)**



Foto: Thalamus Theater

## THE WATCH PLAYS GENESIS



„The Watch plays Genesis“ aus Italien gelten als die mit Abstand beste Genesis Tributband, die sich ausschließlich auf die Band-Ära mit Peter Gabriel als Sänger und Frontmann konzentriert. Das unterscheidet sie auch von allen anderen Genesis Coverbands. Erlebe die einzigartige Atmosphäre eines Live-Konzerts,

das die Magie der Siebzigerjahre lebendig werden lässt. Die international bekannte Band bringt das Doppel-Konzeptalbum originalgetreu auf die Bühne und enthüllt spannende Geschichten rund um seine Entstehung. Lass dich von der unvergleichlichen Stimme und der musikalischen Meisterschaft der Band in den Bann ziehen.

**25. Januar, 20.30 Uhr · Räumerei Kiel**

Foto: Mattia Rosetti

## ALPHAVILLE

Feiere mit Alphaville ihr 40-jähriges Jubiläum! Nach ihrer gefeierten Symphonic Tour gehen die Synth-Pop-Pioniere um Sänger Marian Gold im Herbst und Winter 2024/2025 auf Tournee mit dem Titel „ALPHAVILLE FOREVER! LIVE – BEST OF 40 YEARS“. Seit 1984 begeistert die Band Fans weltweit mit ihrem unverwechselbaren Sound. Mit ihrem Debütalbum „Forever Young“ wurden sie zum erfolgreichsten deutschen Pop-Act. Bei ihren Auftritten bringen sie Megahits wie „Big in Japan“, „Sounds Like a Melody“ und „Forever Young“ zurück auf die Bühne. Erlebe eine energiegeladene Show und tauche ein in die Musik der 80er-Jahre. Sichere dir Tickets für ein unvergessliches Konzert.

**23. Januar, 20 Uhr · Wunderino Arena Kiel**

Foto: Helen Sobraléki



PREMIERE:

## EXTREM LAUT UND UNGLAUBLICH NAH

In dieser herzerwärmenden Geschichte geht es um die Bewältigung von Trauer, die Bedeutung von Beziehungen und um das, was in Erinnerung

bleibt, wenn man alles verliert. Das Leben des neunjährigen Oskars wird erschüttert, als sein Vater bei dem Terroranschlag am 11. September 2001 ums Leben kommt. Wie kann er weiterleben, wenn die wichtigste Bezugsperson fehlt? Wie kann man wieder Freude am Leben finden, wenn die Welt erschüttert ist? Als Oskar in den Sachen seines Vaters einen Schlüssel findet, glaubt er an ein Zeichen und versucht herauszufinden, wohin dieser Schlüssel passt. Seine abenteuerliche Reise führt ihn quer durch Manhattan und er begegnet einer Vielzahl von Menschen, die ihn unterstützen.

**24. Januar, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel**

Foto: AdobeStock

PREMIERE:

## RODELINDA

Im Januar kommt Händels vielleicht berührendstes Frauenporträt „Rodelinda“ erstmals nach Kiel. Rodelinda, Königin der Langobarden, glaubt fest daran, dass ihr Mann Bertarido noch am Leben ist, auch wenn er für tot gehalten wird. Bertaridos Thron hat sein Rivale Grimoaldo erobert und umwirbt nun Rodelinda, um seine Macht zu legitimieren. Rodelinda muss sich mit aller Kraft und psychologischer Raffinesse gegen Grimoaldos Zudringlichkeit erwehren ... Die musikalische Leitung liegt bei Alessandro Quarta, dem umjubelten römischen Dirigenten. Dieser bringt einen erlesenen Cast aus italienischen Barock-Expert\*innen mit. Die Premiere findet am 25. Januar im Opernhaus statt.

**25. Januar, 19 Uhr • Opernhaus Kiel**



Foto: AdobeStock

## 25 JAHRE DUO „SING YOUR SOUL“



Im Januar gibt das Duo „Sing Your Soul“ mit Ulrich Lehna an verschiedenen Klarinetten und Meike Salzmänn am Konzertakkordeon mehrere Neujahrskonzerte mit unterschiedlichen Programmen und feiert damit sein 25-jähriges Jubiläum. Anlässlich des Holocaust-Gedenktags lädt das Duo Sing Your Soul zu einer bewegenden geistlichen Abendmusik ein. Freue dich auf eine einzigartige Symbiose von Piaf und Klezmer.

**26. Januar, 18 Uhr • ev. Kirche Heikendorf**

Foto: Ralf Salzmänn

## WAHNSINN! - DIE SHOW 2025

Die größte Wolfgang-Petry-Party „WAHNSINN! - Die Show 2025“ geht weiter! Und bietet dabei nicht nur jede Menge Hits, sondern auch eine atemberaubende Zeitreise durch Wolfgang Petrys Karriere. Die Show stellt die Musik und Original-Songs der Schlagerikone in den Mittelpunkt und feiert seine größten Hits wie „Verlieben, verloren, vergessen, verzeihen“, „Der Himmel brennt“ und natürlich „Wahnsinn“. Sie knüpft an das legendäre Abschlusskonzert seiner „Einfach Geil“-Tournee von 1999 an und lässt dich die Energie von damals wieder spüren. Mit vielen Sing-A-Long-Elementen wirst du aktiv eingebunden, eine große Band, professionelle Tänzerinnen und erstklassige Solistinnen sorgen für perfekte Unterhaltung.

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

Foto: Stefan Gregorovius



Foto: Magnus Bergström

## DAS EVA KRUSE QUINTETT IN PLÖN

Am 25. Januar kommt das Eva Kruse Quintett in das Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön für einen wunderbaren kammermusikalischen Jazzabend. Eva Kruse wurde 2015 und 2017 mit dem Jazz-Echo als beste Bassistin national ausgezeichnet. Sie ist als alleinige Komponistin unverkennbar die Bandleaderin, allerdings ist in den vergangenen neun Jahren die Formation mit Tjadina Wake-Walker (Oboe), Uwe Steinmetz (Sax), Christian Jormin (Piano) und Eric Schafer (Drums) zu einem Organismus mit einer gemeinsamen, individuellen Klangsprache zusammengewachsen. Das Jazzquintett begeistert mit ausdrucksstarken Klangfarben und variablen Tempi, mal optimistischen, mal nachdenklichen Stimmungen.

**25. Januar • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön**



## FOLK TANZ CAFÉ MIT LIVE-MUSIK

Verbringe einen musikalischen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen auf dem Hof Akkerboom! Hier darf beschwingt getanzt werden, denn ein erfahrener Tanzlehrer zeigt dir die Tanzschritte, die du direkt zu den live gespielten internationalen Volkstänzen der renommierten Kieler Folk-Gruppe „Strandgut“ umsetzen kannst. Genieße die gesellige Atmosphäre und lass dich von der lebendigen Musik und den fröhlichen Tänzen mitreißen. Der Eintritt kostet nur 6 Euro, und du kannst sowohl als Anfänger\*in als auch als erfahrene\*r Tänzer\*in teilnehmen.

**26. Januar, 15.30 Uhr • Hof Akkerboom**



Foto: Urte Busse



Foto: Urte Busse

## ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Der Hof Akkerboom bietet den Angehörigen und Liebsten und schwer kranken sowie an Demenz erkrankten Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und dabei zusammen ein Erinnerungsstück herzustellen. Dabei kannst du frei auswählen, was du herstellen möchtest: ob ein Herz, ein Bumerang, ein Schutzengel, ein Spielzeug oder etwas ganz Anderes, die Holzbildhauerin Franziska Dose wird dich bei allem unterstützen. Die Holzwerkstatt des Hof Akkerboom ist mit allen nötigen Werkzeugen und verschiedenen Hölzern ausgestattet. Dieses Projekt ist Dank der Unterstützung des Kieler Spendenparlaments für die Teilnehmenden kostenlos, eine Anmeldung ist unter folgender Telefonnummer erforderlich: 0162/ 797 22 28.

**26. Januar, 23. Februar, jeweils von 14 bis 17 Uhr • Hof Akkerboom**



## SÜRTIKERS CAFÉHAUS-KABARETT MIT H.C. HOTH

„Kollege kommt gleich!“ Roman Sürtiker's Caféhaus ist die unreal realle Welt der Oberkellner und Tortenesser, ein einmaliger Ort, mit einem Kellner, von dem die Gäste bedient sind, weil er sie nicht bedient. An der Garderobe empfängt dich der Kaffee-Kasper, während bereits am Nebentisch ein echter Frauen-Experte auf sein „bleiern Date“ lauert. Der selbst ernannte Wirtschaftsexperte Felix Weltrang kämpft sich als Handy bewaffneter Kotzbrocken in eure Herzen. Ein beziehungsgebeuteltes Studentepärchen redet sich in Grund und Boden. Und das süße Schätzchen Sandy, das Muttis „Bitte“ überhört, langt in die Tasse der anderen Gäste. Kurz, ein Abend mit H.C. Hoths Caféhauskabarett ist eine übergeschwappte Melange des alltäglichen Caféhaus-Wahnsinns.

**29. Januar, 20.30 Uhr • Studio im Schauspielhaus Kiel**

## BIS ALLES BRENNT - LESUNG MIT HÉLÈNE LAURAIN



Am 30. Januar liest die französische Schriftstellerin Héléne Laurain aus ihrem Debütroman „Bis alles brennt“. Erlebe einen Abend voller radikaler und poetischer Erzählkunst, die die Klimakatastrophe und den Aktivismus einer verlorenen Generation beleuchtet. Laetitia und ihre Freund\*innen setzen sich auf spektakuläre Weise gegen die Vergrabung von radioaktivem Müll in Lothringen zur Wehr. Die

deutschen Texte werden von Studierenden des Romanischen Seminars der CAU gelesen. Eintritt: 12/8 Euro zzgl. Gebühr.

**30. Januar, 19 Uhr • Literaturhaus Schleswig-Holstein**

Foto: Alexander Abdellah

## NOAH DERKSEN & WHIMSICAL

Erlebe am 30. Januar einen unvergesslichen Abend mit Noah Derksen, dem aufstrebenden Americana/Folk Singer-Songwriter aus Kanada. Bekannt für seine gefühlvolle Stimme und poetischen Texte, verzaubert Noah das Publikum mit Liedern von seinem dritten Album „Sanctity of Silence“. Aufgenommen mit seiner Band und produziert von renommierten Musikgrößen, bietet das Konzert ein einmaliges Hörerlebnis. Als Support begeistert die Kieler Folk-Band Whimsical. Lass dich von den Klängen mitreißen und genieße einen Abend voller musikalischer Highlights.



Foto: Noah Derksen

**30. Januar, 20 Uhr • Hansa 48**

## PROBIER'S MAL MIT KULTUR

Mit dem neuen Jahr sind einige neue Aufführungen in Kiel angelaufen. Besonders für junge Besucher\*innen hat das Theater Kiel ein paar spannende Events geplant.

Wer sich vorgenommen hat, 2025 mehr kulturelle Veranstaltungen zu besuchen, hat in diesem Jahr eine große Auswahl. Das Theater Kiel hat ein buntes Programm geplant, das sowohl kleine als auch große Besucher\*innen anspricht.

### DAS DSCHUNGELBUCH KEHRT ZURÜCK

Nachdem die Geschichte vom Findelkind Mowgli, das im indischen Dschungel aufwächst, 2020 bereits ein großer Erfolg war, holt das Opernhaus das Stück zurück auf die große Bühne. Seit dem 1. Januar wagt die Opern-Comic-Variante einen neuen Blick auf die berühmte Buchvorlage von Rudyard Kipling. Das Stück dauert 70 Minuten und ist für Kinder ab sechs Jahren geeignet.

### ERNSTE TÖNE IM SCHAUSPIELHAUS

Ab dem 24. Januar erinnert das Theaterstück „Extrem laut und unglaublich nah“ an den Terroranschlag auf das World Trade Center in New York. Das Stück basiert auf dem gleichnamigen Roman von Jonathan Safran Foer und erzählt von der berührenden Reise von Oskar, der seinen Vater bei den Anschlägen verloren hat und auf seine ganz eigene Art beginnt, den Verlust zu verarbeiten.



### MITMACHOPER FÜR KINDER AB VIER JAHREN

Im Rahmen des Projekts „Baltic Sea Region Cultural Pearls 2024“ startet am 26. Januar außerdem die Vorstellung „Nixe Kieliane sucht die Ostseeperle“. Das Stück handelt von der Nixe Kieliane, die sich vor dem Meer fürchtet. Als eine Muschel sie um Hilfe bittet, muss Kieliane sich ihren Ängsten stellen. Das Theater Kiel versorgt Schulen und Kindergärten mit Begleitmaterial inklusive Bastelanleitungen für Requisiten und Instrumente. So können die kleinen Besucher\*innen ein aktiver Teil der Oper sein.

Tickets findest du unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de). Schnell sein lohnt sich!

Fotos: Olaf Struck

**JAN AMMANN**



**MICHAELA SCHOBER**



**THOMAS HOHLER**



**MARK SEIBERT**



**ISABEL DÖRFLER**



**KAROLIN KONERT**



**SPECIAL GUEST DANIEL SCHUHMACHER**



THIS IS THE  
GREATEST  
SHOW!

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

ELISABETH | GREATEST SHOWMAN  
& JULIA | LES MISÉRABLES | MJ | MOULIN ROUGE  
REBECCA | ROCK ME AMADEUS | TANZ DER VAMPIRE | WICKED

17.04.2025 KIEL  
WUNDERINO ARENA

## AUSTS LITERARISCHER SALON: BRECHT, TUCHOLSKY, KÄMPFER

Sowohl Brecht als auch Tucholsky schrieben einst gegen finstere deutsche Zeiten an und haben auch heute noch aktuelle Aussagekraft. In Zeiten wie diesen ist es notwendig, ihre Geschichten mal wieder zu lesen. Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer und Gastgeber Aust graben ihre jeweiligen Lieblingstexte aus und lesen diese im Studio Schauspielhaus vor. Genieße ein unterhaltsames, historisches, gereimtes und ungerichtetes Potpourri.

**31. Januar, 20 Uhr • Studio Schauspielhaus**



Foto: AdobeStock

## LISA STICK SEPTETT

Die geborene Kielerin Lisa Stick kommt wieder mit ihrem Septett und bringt neue Stücke mit. Die Musiker\*innen verknüpfen in ihrem Bandsound Jazz-improvisation mit Streicherklängen. Das Septett findet in der Begegnung mit den häufig noch immer getrennten Welten einen eigenen Weg mit logischer musikalischer Konsequenz. 2018 veröffentlichte sie ihr Debütalbum „Tyst“ (schwedisch für „still“), 2022 erhielt Lisa Stick den „Werner-Burckhardt-Musikpreis“.

**31. Januar, 20 Uhr • Kulturforum Kiel**



Foto: Stadt Kiel / Steven Haberland

## GÖTZ WIDMANN

Freue dich auf einen unvergesslichen Abend mit Götz Widmann. Der Liedermacher erhebt lieber den Mittelfinger als den Zeigefinger und ist bekannt als der Punk unter den Songpoeten. Ehrlichkeit ist ihm wichtiger als ein gepflegter Umgangston, und seine Songs haben eine ganz eigene sprachliche Eleganz. Mit seinem aktuellen Album „Blütenduft“ und einer Mischung aus Hits und Überraschungen aus über drei Jahrzehnten Schaffenskraft begeistert er sein Publikum. Bei aller Bosheit durchzieht sein Werk eine radikale Menschenliebe, herzerwärmender Humor und lebensumarmender Tiefsinn. Lass dir dieses besondere Erlebnis nicht entgehen!

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



### VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets und dazu jeweils ein Album auf [kielerleben.de/gewinnspiele](http://kielerleben.de/gewinnspiele)

Foto: Pauline Strassberger

## BIBI & TINA – DIE AUSSERIRDISCHE HITPARADE

Nach dem großen Erfolg kehren Bibi & Tina 2025 mit ihrer Show „Die außerirdische Hitparade“ zurück



Foto: logo landscape

auf die Bühne. In ihrem spannenden Abenteuer meistern die beiden besten Freundinnen zusammen mit all ihren Freund\*innen zahlreiche Herausforderungen und haben jede Menge Spaß. Freue dich auf eine faszinierende Bühnenshow mit Special Effects, tollen Choreografien und vielen Hits, die zum Lachen, Tanzen und Mitsingen einlädt. Ob jung oder alt, diese Show ist beste Unterhaltung für die ganze Familie. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**6. Februar, 17 Uhr • Kiel • Wunderino Arena**

## DER 16. OPERNBALL WIRD EIN „TANZ DER FARBEN“

Der 16. Opernball das Theater Kiels und der Gesellschaft der Freunde des Theaters in Kiel e.V. wird bunt: Der Ball findet unter dem Motto „Tanz der Farben“ statt. Dafür wird das Opernhaus, inspiriert durch bildende Kunst und Film, farbenfroh gestaltet und dekoriert. So wird zum Beispiel das Steinfoyer zur Hundertwasser-Welt, im 2. Rang befindet sich das Casino



„Farbenspiel“ und im 3. Rang fühlt man sich wie in einem Wes Anderson Film. In zwei Galavorstellungen um 18.30 und 20 Uhr werden besondere Momente aus 400 Jahren Opern- und Operettengeschichte von Solist\*innen, dem Opernchor, dem Philharmonischen Orchester sowie Überraschungsgästen präsentiert. Die Besucher\*innen werden auf allen Bühnen des Opernhauses unterhalten, während die Bands Tiffany, Westwind, Tangoneon, Swinging Feetwarmers Jazzband und DJ Baschko den Abend klangvoll untermalen.

Ein weiterer besonderer Programmpunkt ist die große Tombola mit der Ziehung der Hauptgewinne kurz vor Mitternacht.

**8. Februar, 17.30 Uhr • Opernhaus Kiel**

Foto: Olaf Struck

## MACHO MAN

In dieser Kultkomödie spielt Ivan Dentler wieder Daniel, den schüchternen und liebenswerten Softie und Frauenversther, der es mal als Macho versucht. Er wurde nämlich gerade von seiner Freundin verlassen, und verliebt sich im Urlaub Hals über Kopf in die wunderschöne Aylin. Zurück in Deutschland lernt er ihre türkische Großfamilie kennen. Nachdem er dreißig Jahre als Weichei erzogen wurde, stellt sich jetzt die Frage, wie er weitermachen soll – den Schwiegereltern beim Spülen helfen? Über Griechen-Witze lachen? Und was tun, als er vom zukünftigen Schwager in die türkische Disco eingeladen wird? Ivan Dentler wechselt in dieser Komödie brilliant die Rollen und spielt nicht nur Daniel, sondern auch seine Freundin Aylin, deren Bruder Cem, seine deutschen Eltern und seine zukünftigen türkischen Schwiegereltern – und bietet damit eine ganz besondere Vorstellung.

14. und 15. Februar, 18 Uhr · KulturForum in der Stadtgalerie

Foto: Theater die Komödianten



## EIN ABEND MIT ROBERT KREIS

Tauche ein in die „Goldenen Zwanziger Jahre“ mit dem gefeierten Entertainer Robert Kreis. Am 15. Februar verzaubert er dich mit Charme, Eleganz und Wortwitz. Erlebe unvergessliche Momente voller Parodien und Persiflagen, die dich in die Welt des Amusements entführen. Robert Kreis, der „Fliegende Holländer“, spannt mit Leichtigkeit einen unterhaltsamen Bogen zwischen Gestern und Heute, immer mit einem hintersinnigen Blick in die Zukunft. Lass dir dieses perfekte Entertainment nicht entgehen – niveauevolle Unterhaltung vom Feinsten ist garantiert! Der Eintritt kostet 28 Euro.

15. Februar, 20 Uhr · Lutterbeker Kiel

Foto: Robert Kreis



## ELVIS LEBT!

Nach dem großen Erfolg gibt es noch fünf Zusatztermine für die brillante Komödie „Elvis lebt!“ vom 16. Februar bis zum 1. März. Die Welt glaubt, Elvis Presley sei im Badezimmer ENTSchlafen. In Wirklichkeit hat er aber nur GESchlafen. Nach fast 50 Jahren Nickerchen im Graceland wird er von Gott dem Herrn persönlich geweckt. Dieser outet sich schnell als eingefleischter Elvis-Fan und will den King wieder jung und frisch machen. Deshalb durchläuft Elvis sein gesamtes musikalisches Leben – nur eben rückwärts. Wird Elvis aber tatsächlich den für ihn von Gott vorgesehenen Weg zurück auf die Bühne einschlagen? Lass dich überraschen!

16. Februar, 18 Uhr, 21. und 28. Februar, 19 Uhr, 22. Februar, 17 Uhr und 1. März, 17 Uhr ·

Theater die Komödianten

Foto: Die Komödianten



# BOTTICELLI BABY

## 27.02.25

- 16.01. - FLORIAN HACKE
- 18.01. - OLDSCHOOL BEATS
- 24.01. - EMIL BULLS
- 25.01. - 3 X ROCK IM ROTEN SALON:  
GRAND EUGENE + BALTIQUE +  
COLOUR GRAY
- 26.01. - BEYOND THE BEAT
- 30.01. - KAWUS KALANTAR
- 31.01. - GÖTZ WIDMANN
- 06.02. - ANDY STRAUSS
- 08.02. - TONBANDGERÄT
- 14.02. - 80ER RAUSCH
- 15.02. - ROGERS FEAT. LE FLY +  
MANDELKOKAINSCHNAPS
- 20.02. - BERND BEGEMANN
- 21.02. - 7. KIELER IMPROMARATHON
- 28.02. - THE CRYPTEX
- 05.03. - FRANK'S WHITE CANVAS
- 08.03. - THE HIRSCH EFFEKT
- 09.03. - HEAVYSAURUS
- 14.03. - PA69
- 14.03. - VAN HOLZEN
- 15.03. - THE TAYLOR & HARRY NIGHT
- 16.03. - MAËL & JONAS
- 20.03. - DIE NERVEN
- 22.03. - BIRTH CONTROL
- 27.03. - QUICHOTTE

Karten und Infos:

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

📷 insta: diepumpe

## VOLKER KUTSCHER: RATH

Volker Kutschers Romane mit dem Antihelden Gereon Rath bilden die Grundlage für eine der erfolgreichsten deutschen Fernsehproduktionen: „Babylon Berlin“. Nun hat er das Finale um Gereon Rath geschrieben, in dem der Protagonist auf ein dramatisches Ende zusteuert: Gereon hat nach der Rückkehr aus den USA ein Versteck in Rhöndorf bei Bonn bezogen und schlägt sich nach Berlin durch, um Charly beizustehen. Sie muss Hannah Singer aus den Wittenauer Heilstätten befreien und Fritze verteidigen, der unter Mordverdacht gerät. Der Judenhass wächst und mit der Reichspogrom-

nacht kulminiert eine Entwicklung, die Charly vorhergesehen und Gereon lange geleugnet hat. Damit ist beiden klar: Ein Leben in Deutschland ist so nicht mehr möglich, Widerstand ist geboten. Haben sie eine gemeinsame Zukunft und wo würde die liegen? Mit gewohnt hoher Spannung, historischer Tiefenschärfe und psychologischer Figurenzeichnung bringt Volker Kutscher seine Erfolgsserie zu einem offenen Abschluss.

**18. Februar, 20 Uhr • Studio Filmtheater**



### VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets plus jeweils 2 Bücher auf [kielerleben.de/gewinnspiele](http://kielerleben.de/gewinnspiele)

## ANDREA BERG

Freue dich auf ein unvergessliches Konzerterlebnis mit Andrea Berg. Die charismatische Sängerin geht endlich wieder auf große Arenatournee. Unter dem Motto „Die Tournee 2025 – PARTY, HITS, EMOTIONEN“ wird sie in 21 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz auftreten. Mit 12 Nummer-Eins-Alben und über 16 Millionen verkauften Tonträgern zählt sie zu den erfolgreichsten Künstler\*innen Deutschlands. Mit ihren zahlreichen Hits, einer spektakulären Bühnenshow und ihrer authentischen Ausstrahlung verspricht sie magische Momente und pure Lebensfreude. Andrea Berg freut sich auf ein Wiedersehen mit ihren treuen Fans und arbeitet bereits an neuen Songs. Sei dabei, wenn sie die Bühnen zum Beben bringt und sichere dir unvergessliche Glücksmomente!

**21. Februar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel**

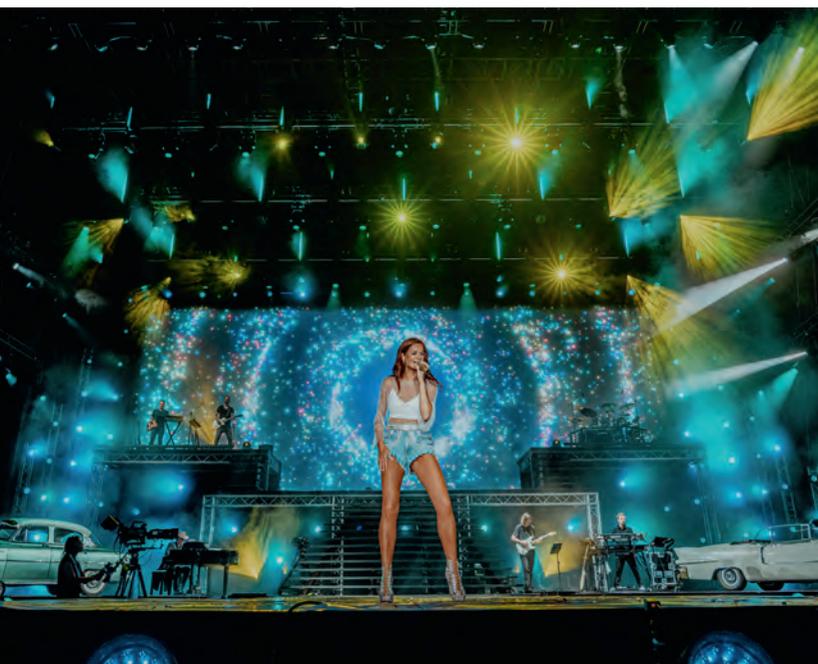


Foto: Anella Janeva Photography



## DER KIELER IMPROMARATHON

Zum siebten Male findet er nun statt und ist damit schon zu einer Tradition geworden: der Kieler Impro Marathon! Am 21. Februar treten in der Pumpe wieder zahlreiche Spieler und Spielerinnen der Kieler Improvisationstheater-Szene an, um ihr Publikum über Marathon Distanz zu unterhalten. Es ist ein großes Vergnügen nicht nur für die Zuschauenden, denn Vorbereitung und Show sind für die Darsteller\*innen wie ein schönes Klassentreffen: einmal im Jahr treffen sich alle und machen vor großem Publikum die große Sause auf der Bühne.

Und alles ohne Gage. Die Überschüsse aus der Veranstaltung gehen an den Verein „Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V.“. Somit profitieren alle: die Zuschauer\*innen, die über mehr als vier Stunden unterhalten werden, die Improszenen, die zusammen kommt, und am Ende der gute Zweck.

**21. Februar, 19 Uhr • Die Pumpe Kiel**

Foto: Volker Kutscher

Foto: Impro Marathon



## RUMOURS OF FLEETWOOD MAC IST AUF DEUTSCHLANDTOURNEE!

Rumours of Fleetwood Mac, bestehend aus sieben Musiker\*innen, eine Tribute-Band zu nennen, wäre wohl fast zu kurz gegriffen. Mittlerweile verzeichnen ihre Live-Videos auf YouTube über 100 Millionen Views und auch die Live-Shows begeisterten Millionen Fleetwood Mac-Fans – auch hierzulande. Die Liebe zur Musik von Fleetwood Mac verkörpert die in Liverpool gegründete Band seit mittlerweile 25 Jahren auf ihren Tournée durch Amerika, Kanada, UK und Europa – und das sogar mit dem Segen des Mitgründers und Schlagzeugers der Originalband, Mick Fleetwood: „An extraordinary emotive performance of Fleetwood Mac“. Jetzt kannst du auch in Flensburg den Spirit von Fleetwood Mac wieder aufleben lassen.

**20. Februar, 20 Uhr • Deutsches Haus Flensburg**

Foto: FKPScriptio



## TIM FISCHER SINGT HILDEGARD KNEF – NA UND

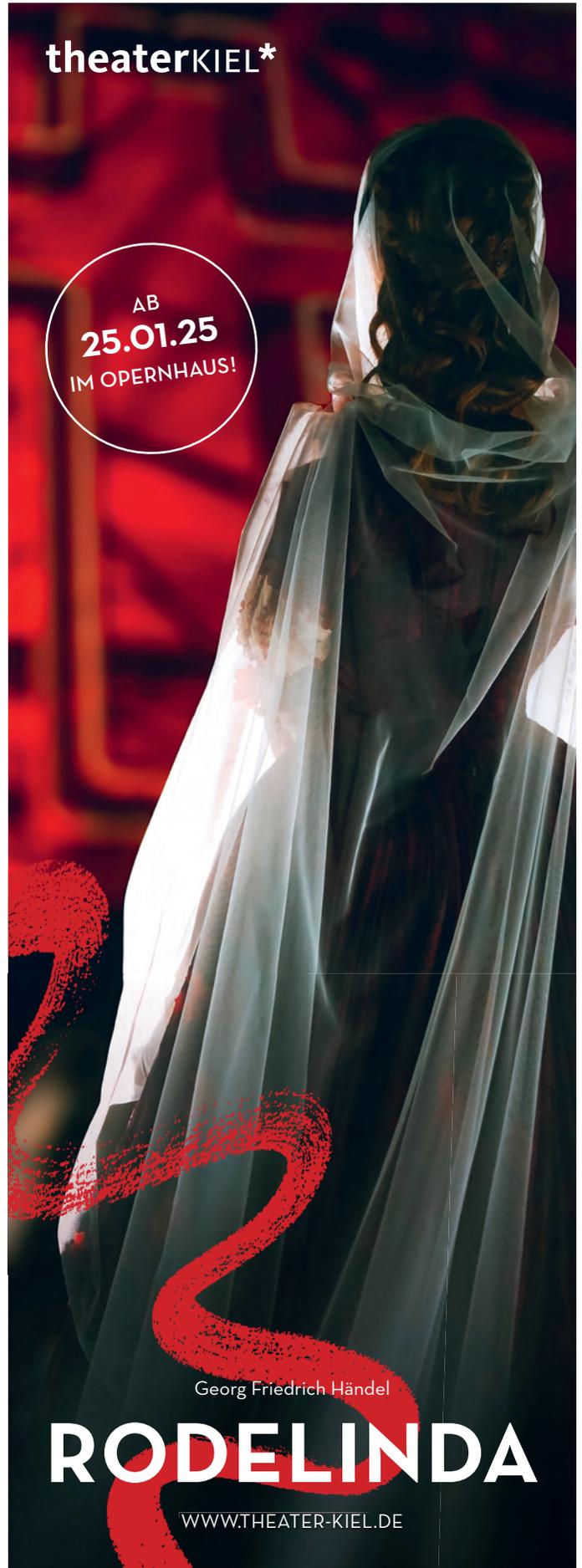
Erlebe einen unvergesslichen Abend mit Tim Fischer, der Hildegard Knef auf besondere Weise ehrt. Am 22. und 23. Februar präsentiert er seine Vorpremiere, bei der er den Kult-Star mit Haut und Haaren verkörpert. Begleitet von einer exzellenten Band, taucht der „Meister des Chansons“ in die vielseitigen Liedwelten der Knef ein. Die emotionalen und tragikomischen Geschichten der Knef-Songs bieten eine perfekte Bühne für eigene Wünsche und Sehnsüchte. Lass dir diesen glamourösen Konzertabend nicht entgehen! Der Eintritt kostet 28 Euro.

**22. Februar, 20 Uhr • Lutterbeker Kiel**

Foto: Time Ache

theaterKIEL\*

AB  
**25.01.25**  
IM OPERNHAUS!



Georg Friedrich Händel

# RODELINDA

WWW.THEATER-KIEL.DE



**UP UNDER PRESSURE**  
www.underpressure-band.de

THE BEST  
ROCK/POP  
HITS

**LUTTERBEKER**  
08.02.2025 • 20 UHR

Eintritt: 15 Euro



## DOMINIC JOZWIAK LIVE

Dominic Jozwiak ist ein aufstrebender Comedian, der mit einer mitreißenden Mischung aus vorbereitetem Programm und spontanen Publikumsinteraktionen begeistert. Der gebürtige Berliner mit polnischen Wurzeln begann seine Karriere in den Underground Shows der Hauptstadt und gewann durch TikTok und Instagram an Popularität. Seine einzigartige Fähigkeit, mit dem Publikum zu interagieren, macht jede Show zu einem besonderen Erlebnis. Lass dir diesen Abend voller Humor und Überraschungen nicht entgehen!

**27. Februar, 20 Uhr • Max Nachttheater Kiel**

Foto: Dominik Jozwiak



**yfu**  
YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

**Platz frei?**

**WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!**

Als Gastfamilie für eine\*n von über 500 Austauschschüler\*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

**gastfamilien@yfu.de**  
**www.yfu.de**  
**040 22 70 02 -0**

Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957

## TEAM-BUILDING MAL ANDERS

Ab dem 11. Januar nimmt die Niederdeutsche Bühne Kiel dich mit auf eine einsame Insel. Vier Kolleginnen und Kollegen stechen in der Komödie „Werner sien Insel (Neville’s Island)“ vom Tim Firth mit einem Boot in See. Sie kommen vom Kurs ab, ihr Schiff kentert und mit letzter Mühe können sie sich



auf eine menschenleere Insel retten. Schutzlos und ohne Essen sitzen Werner, Denise, Julia und Paul nun fest. Den Tücken der Natur ausgeliefert, eskalieren Aggressionen und Konflikte. Die Insel wird zum Austragungsort einer ganz besonderen Team-Building Maßnahme. Was sind schon einige Nächte im Fünf-Sterne-Hotel im Vergleich zu diesem nebligen Debakel? Ab dem 15. Februar gerät ein gemütliches Abendessen in „De Vörnaam (Der Vorname/Le Prénom) aus den Fugen. In der Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de La Patellière, deutsch von Georg Holzer, nddt. Kerstin Stöltzing erhitzt die Debatte, ob man sein Kind nach Hitler benennen darf, die Gemüter. Ein Abend mit unerwarteten Wendungen. Gönn di wat – gönn di Platt!

**Januar und Februar • Niederdeutsche Bühne Kiel**



## BOTTICELLI BABY

Flash! Trip! Kick! Sich eine Dröhnung Botticelli Baby live zu geben, heißt schweißnasses Haar, Muskelkater am nächsten Tag und Dauergrinsen in der Fresse! Wie bereitet man sich darauf vor? Gar nicht! Man kommt wie man ist und lässt die Sau raus! Die sieben Musiker\*innen bringen eine ex-

plosive Mischung aus Jazz, Punk, Blues, Folk und Pop auf die Bühne. Ihre energiegeladenen Auftritte sind ein Fest für die Sinne und verwandeln jeden Abend in einen wilden Rausch. Botticelli Baby verspricht ein Konzert voller Ekstase!

**27. Februar, 20 Uhr • Die Pumpe**

Foto: Yannick Obry

## JAMES BLUNT

James Blunt feiert das 20-jährige Jubiläum seines Debütalbums „Back To Bedlam“ und geht dafür auf große Deutschlandtour. Mit Hits wie „You're Beautiful“ und „Goodbye My Lover“ wurde er weltberühmt. Auf der Tour wird er „Back To Bedlam“ in seiner Gesamtheit spielen sowie weitere Klassiker seiner Karriere präsentieren. Für das Album hat James Blunt damals zwei Brit Awards und zwei Ivor Novello Awards sowie fünf Grammy-Nominierungen erhalten. Nun wird das Jubiläumsalbum ergänzt durch bisher ungehörte Demos der Originalsongs sowie unveröffentlichte Titel aus der Bedlam Ära. Sichere dir jetzt Tickets ab 45 Euro zzgl. Gebühren.

**28. Februar, 19.45 Uhr • Barclays Arena, Hamburg**



Foto: FKP Scorpio



## 26. INT. KIELER BLUES FESTIVAL

Das Kieler Blues Festival geht in die 26. Runde. Am 28. Februar erwartet dich ein unvergesslicher Abend in der „Räucherei“ mit hochkarätigen Künstler\*innen. Headliner Mitch Ryder & Band aus Detroit präsentieren ihr neues Blues-Album „With Love“, das von der Produzentenlegende Don Was produziert wurde. Zusätzlich sorgen die Mojo Men feat. Lutz Krajenski und Henry Heggen für ein mitreißendes Programm. Das Festival verspricht, die Tradition des Blues zu feiern und gleichzeitig innovative Klänge zu präsentieren. Lass dir dieses musikalische Highlight nicht entgehen!

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

Foto: Arnd Geise



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



sa 4.1. **Marc Scheibe** satirisches Musikkabarett  
do 9.11. **William Wahl** Wahligesänge **ausverkauft**  
sa 11.1. **Saxyarpa** Harfe, Saxophon, Cajon  
fr 17.1. **Blind Man`s Buff** "Herzogin Cecile"  
sa 18.1. **JusToto** Jazz, Pop, Rock, Heavy Rock  
fr 24.1. **Abi Wallenstein** Schroeter/Breitfelder/Rö  
sa25.1 **Sebastian Krämer** Lieder  
fr31.1. **KneipenQuiz** **ausverkauft**  
sa 1.2. **Eddy and the Elvis**  
fr 17.2. **Ron Spielman Trio**  
sa 15.2. **Robert Kreis**  
sa 22.2. 20\*\*+ so 23.2.19\*\* **Tim Fischer**  
singt Hildegard Knef **Vorpremiere**  
fr 28.2. **Gerrit Hoss** "Die Stimme von Godewind"  
sa 1.3. **WerkstattTheater** "Eingeschlossene Gesellschaft"  
fr 7.3. **KayRay**

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442   
www.lutterbeker.de



# WERNER SIENS INSEL (NEVILLE'S ISLAND)

Komödie von Tim Firth, nddt. Frank Grupe und Nora Schumacher  
11. Januar bis 09. Februar 2025

**THEATER AM WILHELMPLATZ**  
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL  
WWW.NBKIEL.DE

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Günn Di wat - günn Di Platt!*



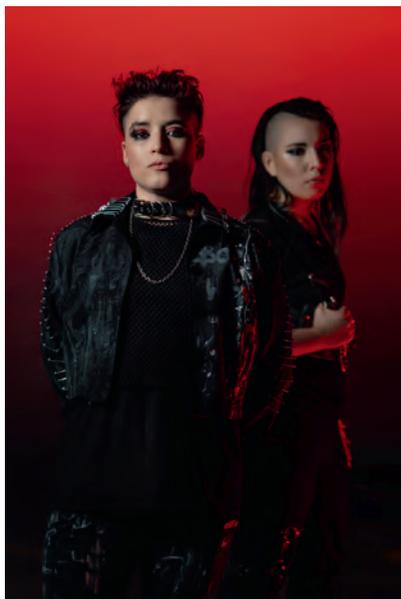


Foto: Frank's White Canvas

## FRANK'S WHITE CANVAS

Frank's White Canvas ist ein Frauenduo aus Chile, das mit der Absicht geboren wurde, Musik zu machen, die eine rohe und direkte Botschaft an die Öffentlichkeit bringt. Seit ihrem Umzug nach Berlin erobern sie die Herzen der Menschen weltweit. Ihr Ziel ist es, Hoffnung zu schenken und in persönlichen Kämpfen zu begleiten. Mit Auftritten auf renommierten Festivals und als Vorband von Guns n' Roses haben sie sich einen Namen gemacht. Ihr Album „My Life, My Canvas“ ist voller Kraft und Persönlichkeit und hat zahlreiche Auszeichnungen gewonnen. Diese energiegeladene Show solltest du auf keinen Fall verpassen!

**5. März, 20 Uhr • Die Pumpe Kiel**

## GOETHE'S FAUST I - SOLO MIT H.-C. HOTH

Erlebe eine fesselnde Solo-Inszenierung von Goethes Faust I mit Hans-Christian Hoth im Studio des Kieler Schauspielhauses. In dieser einzigartigen Aufführung spielt Hoth sowohl Faust als auch Mephisto und lässt die weiteren Charaktere als Handfiguren lebendig werden. Mit einer spielerischen und konzentrierten Darstellung ermöglicht er sowohl eingefleischten Goethe-Kenner\*innen als auch jungen Zuschauer\*innen einen spannenden Zugang zu dem zeitlosen Drama. Lass dich von dieser intensiven Kammerspiel-Inszenierung berühren!

**28. Februar, 20.30 Uhr •**

**Studio im Schauspielhaus Kiel**



Foto: Friedrun Reinhold

## KULTUR IM SCHUHREGAL 2025

Das Jahr 2025 verspricht ein aufregendes Kulturprogramm im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kultur im Schuhregal“, die ihren fünften Geburtstag feiert.

Am 21. Februar lädt das Duo Aerial mit Alexandra Lehmler und Franck Tortiller zu einem jazzigen Abend voller musikalischer Höhepunkte ein.



Weiter geht es am 5. Juni mit „Homestory“, präsentiert von Nicole Ferrein und Karsten Lüdtke, die Barockmusik im Rahmen der Bachwoche Neumünster auf die Bühne bringen. Am 18. September begeistert das Art Deco Trio beim Neumünsteraner Kunstflecken mit klassischer Salonmusik. Am 10. Oktober treffen Orient und Okzident aufeinander, wenn For Free Hands feiert. Alaa Zouiten im Jazz-Club Neumünster auftreten. Den Abschluss bildet das Trio X am 7. November, das mit Massoud Gode-mann, Gerd Bauder und Ken Norris klassischen Jazz zelebriert. Eintrittspreise variieren, Karten sind im Vorverkauf erhältlich.

**Verschiedene Termine •**

**Stüben Fuß und Schuh, Neumünster**

Foto: Felix Grateloh

## KAYA YANAR - LOST!

Klimakleber, Geflüchtete, Trans-Personen, Gendersternchen, Wokeness, Political Correctness, Blackfacing, Brownfacing, Kulturelle Aneignung, Cancel Culture, Rassismus, Sexismus, Pflaumenmus. Ist die Welt komplizierter geworden oder Kaya einfacher? Welche Witze kann er noch machen? Hat Humor Grenzen und wenn ja, wie viele? Früher war alles einfacher. Oder ignoranter? Die Welt wird immer schneller und komplexer, wer nicht Schritt halten kann, der ist verloren. Lost. Aber egal, was noch passieren wird, man braucht Humor. Charlie Chaplin sagte mal: „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!“ Hast du heute schon gelacht? Wenn nicht, dann sichere dir jetzt schon Tickets für Kayas brandneue zeitgeistige Live-Comedy-Show „LOST!“ - du wirst es nicht bereuen!

**7. März, 20 Uhr • Wunderino Arena Kiel**



Foto: Timo Konino



## MUDDY WATERS JR. & BAND

Der älteste Sohn des „Godfather of Blues“ Muddy Waters, die US-Blues-Legende Mud Morganfield, kommt im Frühjahr erstmals auf große Deutschland-Tour.

Am 14. März gibt der „Prinz des Blues“ mit seiner Band „The A-Team“ in der Räucherei Kiel das einzige Konzert in ganz Norddeutschland. Ein Pflichttermin für Blues-Fans, die sich dieses einmalige Erlebnis nicht entgehen lassen wollen. Mud Morganfield hat sich längst zu einer festen Größe in der Blues-Welt entwickelt. Mit seiner markanten Stimme und seiner powervollen Band bleibt er der Tradition des Chicago Blues treu, bringt aber auch eigene Songs mit ein, die von Motown, R&B und Soul geprägt sind. Sein Album „For Pops: A Tribute To Muddy Waters“ wurde 2015 mit einem Blues Music Award ausgezeichnet, und derzeit begeistert er mit seinem aktuellen Album „Portrait“ auf Tourneen in Asien und Amerika. Für 2025 hat er bereits ein neues Album angekündigt, das über Columbia Records erscheinen soll.

### JETZT GÜNSTIGER TICKETS SICHERN!

Die Räucherei Kiel wird an diesem Abend zur Bühne für einen außergewöhnlichen Künstler, der seinem legendären Vater Tribut zollt und dennoch seinen eigenen

Weg im Blues geht. Mud Morganfield wird zeigen, warum er weltweit als einer der herausragendsten Vertreter des Chicago Blues gefeiert wird. Seine musikalische Leidenschaft und die Energie seiner vierköpfigen Band machen jedes Konzert zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Einlass ist ab 19.30 Uhr, das Konzert beginnt um 20.30 Uhr. Wer sich die besten Plätze sichern möchte, sollte den Vorverkauf nutzen, denn Karten gibt es nicht nur an allen bekannten Vorverkaufsstellen, sondern auch online über CTS-Eventim, Ticket-Online und Ticketmaster sowie telefonisch über die Hotline 0451 / 58 24 91 43. Speziell in Kiel sind Tickets im Citti Park, bei vielen familia-Märkten und direkt neben der Räucherei bei der AWO Kiel erhältlich. Tipp: Im Vorverkauf sind die Tickets günstiger!

Also, markiere dir den 14. März im Kalender und sichere dir dein Ticket für einen Abend voller Blues, Leidenschaft und musikalischer Perfektion. Mud Morganfield & The A-Team freuen sich darauf, dich in der Räucherei Kiel willkommen zu heißen.

**14. März, 20.30 Uhr • Räucherei Kiel**

**Räucherei** 24143 Kiel  
Preetzer Str. 35

**THE WATCH plays GENESIS**

**25.01.2025**

Einlass: 19.30 Uhr  
Beginn: 20.30 Uhr

The Lamb Lies Down On Broadway 50th Anniversary Tour

**26. Int. Kieler  
Blues Festival**

**28.2. 2025**  
(Fr)

Einlass: 19.00 Uhr  
Beginn: 20.00 Uhr

**Mitch Ryder & Band** USA

**Henry Heggen** USA **Lily B. Blues Duo** D

**Mojo Men feat. Lutz Krajenski** D

**Mud Morganfield  
aka Muddy Waters Jr.  
& The A-Team**

**14.03.**

Einlass: 19.30 Uhr  
Beginn: 20.30 Uhr



**The Son of Muddy Waters Live in Concert**

**Tickets u.a.: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)  
[www.german-concerts.de](http://www.german-concerts.de)**

**DIE NÄCHSTE**  
**KielerLeben**

erscheint am  
**28.02.**

Anzeigenschluss  
**21.02.**

AUS DER REDAKTION

## Von der Förde aufs Surfbrett MEIN DEZEMBER AUF SRI LANKA



Gestern noch Glühwein als neues Förde Fräulein Teammitglied auf dem Weihnachtsmarkt in Kiel geschlürft, ein paar Tage später auf dem Surfbrett in der Sonne Sri Lankas – so schnell kann's gehen! Nach meiner Rundreise im vorletzten Jahr, bei der ich die Insel mit meiner besten Freundin erkundet und mich in einfach alles Hals über Kopf verliebt habe (besonders in Straßenhündin Lilly), war klar: Den nächsten Winter verbringe ich genau hier! Dass meine beste Freundin inzwischen nach Sri Lanka ausgewandert ist, machte die Entscheidung noch einfacher. Urlaubstage gesammelt, Dezember freigeschaufelt – und ab ging's! Dieses Mal stand nicht Sightseeing, sondern pure Entspannung auf dem Plan. Morgens mit einer frischen Kokosnuss oder ei-

nem Mixed-Fruit-Juice in der Hand den Tag starten und dann ab aufs Surfbrett – einfach perfekt. Und wer hat mich direkt wieder erkannt und jede Nacht vor meiner Tür geschlafen? Lilly natürlich! Das Highlight: Geburtstag und Weihnachten unter Palmen feiern – mit meiner besten Freundin, neuen einheimischen Freund\*innen und Lilly an meiner Seite. Sand unter den Füßen, tropisches Flair und das Rauschen der Wellen – magischer geht's kaum! Vier Wochen voller Sonne, Meer, Surfen und Freundschaft – dieser Dezember war ein Traum. Wer braucht schon Schnee, wenn man tropische Wellen haben kann?

*von Kathrin Mandel*

## IMPRESSUM

KIELERleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

**falkemedia Regional GmbH**  
Geschäftsführer: Benjamin Haben (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, Ramona Dabringer, Marion Laß, Mareike Neumann, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Annelie Teßmann, Finja Thiede, Hanna Wendler, Natalie Zahnow

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

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

**Layout & Bildbearbeitung:**  
Zlatan Rasidovic

**Titelgestaltung:** Zlatan Rasidovic  
**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin  
**Titelfoto:** Midjourney

**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.syltfraculein.de](http://www.syltfraculein.de)

**RENSBURGERleben**

[www.rendsburgerleben.de](http://www.rendsburgerleben.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

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

So is(st) 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.zaibertopf.de](http://www.zaibertopf.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.

# Wir verwirklichen Wohnträume



Wir bauen für Sie z.B.  
in folgenden Baugebieten:  
Bosau, Hutzfeld, Preetz,  
Pohnsdorf, Tensfeld,  
Bösdorf, Kiel, Rendsburg,  
Neumünster, Bad Segeberg



**Kurz-  
fristiger  
Baubeginn  
möglich!**



- **Jedes Haus im EH 55 Standard erstellt**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**

- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns  
[www.nagelbau.de](http://www.nagelbau.de)

## NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35  
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0  
[info@nagelbau.de](mailto:info@nagelbau.de)

*Hier bin ich  
zu Hause!*

TNG 

Glasfaser ab  
**19,95 €\***  
buchen!

# Mit 1.000 Mbit/s fit für die Zukunft.

TNG-Glasfaser für Kiel und Umland.

 **tng.de**

Jetzt ultraschnelle  
Glasfaser erleben.



\* Das Angebot gilt für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. · Bereitstellung einmalig 79,95 €. · surf1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 39,95 € mtl. · smart1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 44,95 € mtl. · family1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 54,95 € mtl. · max1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 74,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe [www.tng.de](http://www.tng.de)). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen.  
Stand: Januar2024