

Kielerleben

ULF KÄMPFER IM INTERVIEW

Der Oberbürgermeister über
Wünsche und Kiels Zukunft

SENIOREN- SPEZIAL

So könnt ihr eine gute
Versorgung im Alter
unterstützen



Gemeinsam grüner

Kiel ist auf dem Weg zur Zero Waste City, sattelt auf
Lastenräder um und gibt Gas mit dem Küstenkraftwerk



Opticenter
Rehm

opticenter-rehm.de

Ganz Ohr für Ihre Augen

Unsere Spezialistinnen für
Ihre perfekte Contactlinse

**Jetzt Termin
vereinbaren:**

T. 0431. 98 21 70
Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr

Opticenter Rehm GmbH

Andreas-Gayk-Straße 13 (Ecke Hafenstraße)
24103 Kiel
opticenter-rehm.de

- Individuelle Beratung und Anpassung
- Computerunterstützte Analyse
- Kompetent, entspannt und ohne Zeitdruck
- Sämtliche Contactlinsenarten und Fabrikate





Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

Persönliche Budgetberatung:
Jetzt Termin vereinbaren!



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

T 0431 / 640 828 20
Kiel-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



Die KIELerleben-Crew:
v. li.: Kristina, Sina, Judith, Marleen, Mirjam,
Sebastian, Jörg, Kathrin, Anne, Nadja,
Markus, Gina und Mona

LIEBE LESERIN, LIEBE LESER,

das Thema Nachhaltigkeit beschäftigt uns nicht erst seit heute, ist aber in den vergangenen Monaten manchmal ein bisschen in den Hintergrund gerückt – aus bekannten Gründen. Das neue Jahr steckt voller Möglichkeiten und wir wollen positiv in die Zukunft blicken. Kiel bewirbt sich um den Titel Zero Waste City. Warum das ein so wichtiges Thema ist und welche Ziele er noch für eine nachhaltige Landeshauptstadt hat, darüber sprach Oberbürgermeister Ulf Kämpfer mit Redakteur Sebastian kürzlich im Rathaus (ab Seite 6). Kiel denkt um und Kiel sattelt um. So rollen – nicht erst seit Einführung der Förderung von Lastenrädern – immer mehr von den flotten Flitzern durch die City. Auch unsere Kolleginnen aus der Food-Redaktion sind nun stolze Besitzerinnen eines solchen Fahrzeugs, mit dem sie von nun an zwischen dem Büro an der Halle 400 und dem foodio-Kochstudio am Tonberg hin- und herdüsen. Auch wir vom KIELerleben-Team werden bald mit einem Lastenrad die Stadt unsicher machen, unsere Magazine damit ausfahren und Termine erledigen. Vielleicht rauscht ja schon bald eine oder einer von uns ganz windschnittig an euch vorbei (Seite 15).

Apropos Wind: Seit einem Jahr sorgt das Küstenkraftwerk für weniger CO₂-Emission in der Landeshauptstadt. Das Gas-

motorenheizkraftwerk sichert durch die unregelmäßige Einspeisung des Windes und der Sonnenenergie die Fernwärmeversorgung für die Kieler Haushalte. Wir wollten mehr wissen und haben uns mit Frank Meier, dem Vorstandsvorsitzenden der Stadtwerke, getroffen und einiges darüber sowie über weitere spannende Projekte des Stromversorgers erfahren (ab Seite 12).

Außerdem beschäftigen wir uns diesen Monat mit der Altenpflege. In diesem Bereich herrscht ein erheblicher Mangel an Fachkräften. „Gib der Pflege eine Zukunft“, ruft zum Beispiel das Team des Pflegezentrums Kiel auf, mit dem wir uns über dieses wichtige Thema unterhalten haben (Seite 78). Natürlich gibt es in dieser Ausgabe wieder eine schöne Sammlung an Wohnideen, leckere Low-Carb-Rezepte sowie lesenswerte Bücher.

Auch wenn in diesen Tagen nicht gerade der Bär steppt, so haben wir uns doch viel Mühe gegeben, News und frische Geschichten aufzuspüren. Macht es euch gemütlich und schmökert entspannt durch unsere Februar-Ausgabe!

*Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew*



12
Was kann das Küstenkraftwerk?
Wir haben nachgefragt



62
Pflege- und Altenheime sowie mobile
Betreuungsunternehmen stellen sich vor



49
Wir zeigen euch spannende Ausbildungs-
plätze und sprechen mit Azubis



30
Zu Besuch bei Milan Fahrenkrug:
(Wild-)Tierliebe schreibt er groß



44
Einfache und coole Bastelideen
für und mit Kindern



17
Das Wunder von Kiel – auf sieben Seiten
alles über das Spiel Holstein-Bayern

UNSERE ZUKUNFT: NACHHALTIGES KIEL

Im Interview: Oberbürgermeister Ulf Kämpfer **6**
Neuzugang in der E-Flotte von falkemedia **10**
Ökostrom am Ostseekai **11**
Stadtwerke ermöglichen Energie der Zukunft **12**

RUNTER VOM SOFA

Gleis & Meer: Der Jahresrückblick **14**

STADTGESCHEHEN

Sieben Seiten Holstein-Spezial **17**
Fortsetzung: Deutscher segelt um die Welt **24**
Inklusives Wohnprojekt in Tiny Houses **26**
21-Jähriger engagiert sich für Wildtierpflege **30**
Insekten auf dem Teller? Insection sagt: Ja! **36**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Tipps für einen Frühjahrsputz im Februar **39**
„Kieler Matrosen“ machen klar Schiff **40**
Basteln mit Kids **44**
Wohntrends für 2021 **47**

AUSBILDUNG

Möglichkeiten für den Jobstart **49**

MODE

Das trägt Kiel mit Förde Fräulein Sina **56**
Wohin mit aussortierter Kleidung? **57**

KÖRPER & SEELE

Selbstversuch: Redakteurin testet Shaktimat **61**
Gib der Pflege eine Zukunft! **62**

HUNGER & DURST

Rezepte: Leckere Low-Carb-Gerichte **74**
DIY in der Küche: Labskaus, Müsli, Hafermilch **77**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen in Kiel **79**
Buchtipps im Februar **80**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
Impressum/Aus der Redaktion **82**



Das Zeichen für verantwortungsvolle
Waldwirtschaft
www.fsc-deutschland.de

Für dein gutes Bauchgefühl.

*Wir backen mit Laib
und Seele für Körper
und Sinne.*

**DER
NORDEN
BLEIBT
GESUND!**

Vollkornspeicher,
Falafel-Snack und
Dinkel-Meister -
voll fitte Vielfalt!

Günther

Bäcker seit 1882



KIEL Nachhaltig

Kiel ist mit dem Nachhaltigkeitspreis 2020 ausgezeichnet worden und bewirbt sich als erste deutsche Stadt um den Titel „Zero Waste City“. Dabei geht es nicht darum, was die Stadt bislang erreicht hat, sondern um ihre Visionen für die Zukunft.



DR. ULF KÄMPFER IM INTERVIEW

„EIN STÜCK
NORMALITÄT
ZURÜCK-
ERKÄMPFEN“

*Der Start ins neue Jahr entfacht bei vielen Kieler*innen die Hoffnung auf ein Abflachen der Infektionszahlen. Darüber hinaus hat sich Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer weitere Ziele für eine nachhaltige Landeshauptstadt gesteckt.*

KIELerleben: Die Landeshauptstadt Kiel ist 2020 mit dem Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet worden. Hat Kiel nun alles erreicht?

Dr. Ulf Kämpfer: Nein, im Gegenteil. Noch ist Kiel keine nachhaltige Stadt. Von den Kreuzfahrern über den Theodor-Heuss-Ring bis zum Flächenverbrauch und dem Problem der Kinderarmut – all das gehört zu dem Begriff „Nachhaltigkeit“ dazu. Überall müssen wir besser werden. Wir haben diese Anerkennung nicht für den Zustand bekommen, sondern für unser ambitioniertes Vorgehen – in Bezug auf unsere Pläne, aber auch für unsere Erfolge: Unser Unterstützungskonzept „Gaarden hoch 10“, neue Velorouten und das Erreichen unserer Klimaziele. Am Ende waren es die Vielfalt und Breite unseres Handelns, welche die Jury überzeugt haben.

Und dennoch spielt der Schutz der Meere für Kiel sicherlich eine besondere Rolle.

Ja, gerade weil sich hier die Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Stadtpolitik sehr schön miteinander verbinden. Wir haben z. B. das große Forschungsprojekt „CAPTN Kiel“, wo es um smarte, emissionsfreie und

autonome Fahren und die bessere Vernetzung aller Verkehrsmittel geht. Hier arbeiten die Fährgesellschaft, die Christian-Albrechts-Universität und die Stadt Kiel mit vielen Partnern Hand in Hand. Wir sind schon Klimaschutzstadt, Landes- und Segelhauptstadt und wollen nun auch Meeresschutzstadt sein. Zentral ist dabei die Schaffung eines digitalen Visualisierungszentrums der Meere.

Worum geht es dabei genau?

Es ist ein Zentrum, in dessen Fokus die Faszination der Meere steht, ihre Verletzlichkeit und ihre Schutzbedürftigkeit. Beim Ocean.Dome im vorletzten Jahr wurde eindrucksvoll gezeigt, welche faszinierenden Möglichkeiten es für die digitale Veranschaulichung gibt. Dank großzügiger Bundesförderung als Smart-City-Modellprojekt können wir nun mit konkreten Planungen beginnen.

„Noch sind wir keine nachhaltige Stadt – dafür müssen wir noch eine ganze Menge tun.“

Durch den Nachhaltigkeitspreis hat die Stadt Kiel zwar nicht Millionen Euro Preisgeld bekommen, aber immerhin 30.000 Euro. Was passiert mit dem Geld?

Wir wollen die 30.000 Euro in ein Netzwerk für Bildung für nachhaltige Entwicklung investieren, damit die vielen Initiativen besser vernetzt werden können. Klimaschutz und Nachhaltigkeit können weder dem Einzelnen noch der Politik allein überlassen werden. Für den notwendigen Wertewandel brauchen wir individuellen Wertewandel und mutige politische Entscheidungen gleichermaßen.

Neben Meeres- und Klimaschutz- und Sportstadt bewirbt sich Kiel außerdem als Zero Waste City. Wieso ist das ein so wichtiges Thema für alle Kierler*innen?

Weil das Müllproblem ein doppeltes ist: Mit dem wahn sinnigen Müllverbrauch von 457 Kilogramm Haushaltsabfälle pro Kopf in Deutschland im Jahr 2019 (Statistisches Bundesamt), ist auch die Ausbeutung der Ressourcen, die Bedrohung der Artenvielfalt und der Verbrauch von Energie verbunden. Dass es nicht nur unumgänglich, sondern auch möglich ist, von diesen Zahlen runterzukommen, zeigen der Unverpackt-Laden, die Alte MU mit dem Glückslokal und viele weitere Initiativen. Dabei geht es nicht nur um den Verpackungsmüll, sondern auch um den „Müll“, den wir uns kaufen. Es wäre toll, wenn solche Läden keine Leuchtturmprojekte wären, sondern Normalität werden. Neben der Diskussion um den Müllverbrauch, ist mir jene über das Konsumverhalten und einen generellen Wertewandel in der Gesellschaft besonders wichtig.



„Wenn es in der Innenstadt niedrigere Mieten geben würde, wären wohl viele Leerstände schnell verschwunden. Da muss der eine oder andere Vermieter in der Realität ankommen.“

Vor zwei Jahren haben Sie darüber gesprochen, dass sich die Holstenstraße in einem „Anpassungsprozess“ bezüglich der horrenden Mieten für Einzelhändler befindet. Tatsächlich haben sich inzwischen einige neue Geschäfte in der Innenstadt etabliert.

Corona ist ein Schlag ins Kontor für den Einzelhandel. Ich gehe davon aus, dass einige Läden aufgeben müssen. Andererseits haben in den letzten zwei Jahren viele kleine und größere Läden neu eröffnet, viele davon stehen für ein nachhaltiges Kiel. Am Holsten-Fleet werden im nächsten Frühjahr mindestens fünf neue Gastronomien entstehen. Wenn wir Corona in den Griff bekommen haben, werden Holsten-Fleet und Bootshafen die neue Mitte Kiels, der place-to-be. Ich bin fest davon überzeugt, die gesamte Innenstadt bekommt damit neuen Schub.

Das Jahr 2020 wird als „Corona-Jahr“ in die Geschichte eingehen. Welche Themen haben die Stadt Kiel aus Ihrer Sicht sonst noch bewegt? Gerade das zweiten Halbjahr stand im Zeichen der

Verkehrsdiskussion. Erfreulich ist, wie sehr das Thema Mobilitätswende angenommen wurde. Wenn es um die konkrete Umsetzung von neuen Fahrradwegen, mehr umweltfreundlichen Verkehr und den ÖPNV geht, gibt es sehr unterschiedliche Meinungen. Der Theodor-Heuss-Ring oder die Kiellinie Nord waren dabei Themen, die emotional aufgeladen waren. Wir haben im vergangenen Jahr nicht nur die Fahrradinvestitionen verdoppelt, sondern auch einen entscheidenden Schritt in Richtung Stadtbahn gemacht – das war mir persönlich ein wichtiges Anliegen.

Das heißt konkret?

Wir haben einen Planungsauftrag in Höhe von sieben Millionen Euro an die Firma Ramboll vergeben. Diese untersucht die Machbarkeit und den möglichen Trassenverlauf sowohl für eine Straßenbahn als auch für ein Bussystem auf eigener Spur.

Bezahlbarer Wohnraum ist ein ebenso emotional aufgeladenes Thema, welches sicherlich auch in 2021 interessant in Kiel bleiben wird?

Richtig. Das wird eines der zentralen Themen auch über 2021 hinaus bleiben. Wir werden in diesem Jahr rund 1.800 Baugenehmigungen für Wohnungen erteilen. Das hat es seit vielen Jahrzehnten nicht gegeben. Es ist ein wichtiges Signal, dass die Kieler Wohnungsbaugesellschaft ihre Arbeit aufgenommen hat. Ich glaube, dass Kiel und die Kiel-Region weiterhin Menschen anziehen werden. Und wenn Wohnen bezahlbar bleiben soll, brauchen wir mehr Wohnraum. Was das Thema Digitalisierung angeht, haben wir auf Bundes-, Landes- und EU-Ebene 2020 rund 20 Millionen Euro eingesammelt. Wir haben viele ambitionierte Projekte, in einigen Bereichen allerdings auch Nachholbedarf. „Wenn es in der Innenstadt niedrigere Mieten geben würde, wären wohl viele Leerstände schnell verschwunden. Da muss der eine oder andere Vermieter noch in der Realität ankommen.“

In 2021 entscheiden wir über das Gesicht der Stadt: Es gibt städtebauliche Wettbewerbe zur Umgestaltung der Innenstadt, zur Kiellinie und für das MFG5-Gelände. Diese drei Projekte stehen stellvertretend für die Diskussionen, in was für einer Stadt wir in Zukunft leben wollen und die wir im Rahmen des Zukunftsprozesses 2042 führen.

Wenn Sie sich für 2021 etwas wünschen dürften, was wäre das?

Also der erste Wunsch betrifft die Corona-Pandemie. Ich wünsche mir, dass wir es schaffen, die Kieler*innen zu schützen. Trotz allem sind wir in 2020 vergleichsweise gut durch die Krise gekommen. Ich hoffe, dass wir nach dem harten Lockdown auf einen Pfad kommen, der kontinuierlich in Richtung Lockerungen führt und wir nicht wie bisher einen Schritt vor und zwei Schritte zurück machen müssen. Wenn wir die gesundheitliche Krise in den Griff bekommen, dann stellt sich die Frage, wie lang die wirtschaftliche und soziale Bremsspur sein wird. Um viele Betriebe,

Geschäfte und Restaurants mach ich mir Sorgen. Wir werden alles versuchen, um die finanzielle Unterstützung für Sportvereine, genauso wie für Unternehmen, so gut wie möglich zu organisieren.

„Alles passiert in einer Krise, aber keine Perfektion.“

Nicht alle ziehen mit, wenn es um die Einhaltung der Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie geht. Was halten Sie Corona-Leugnern und Verschwörungstheoretikern entgegen?

Dass es wichtig ist, eine klare Grenze zwischen dem notwendigen Streit über den besten Weg durch die Krise und dem blinden „Nachplappern“ von grotesken Verschwörungen und Diffamierungen zu ziehen. Letzteres ist Gift für die Demokratie.

Der Inzidenzwert lag in Kiel lange unter dem Landes- und bundesweiten Durchschnitt. Welchen Anteil hat die Stadt Kiel daran?

Auch wenn wir häufig vor allem Entscheidungen der Landesregierung umsetzen, bleibt ein nicht unerheblicher Anteil des Krisenmanagements auf lokaler Ebene zu leisten. Ich bin froh, wie gut Gesundheitsamt, Krankenhäuser, Pflege- und Bildungseinrichtungen zusammenarbeiten. Von der Kontaktverfolgung bei Infektionen bis hin zu Initiativen wie „Kiel Hilft Kiel“ kommt es entscheidend darauf an, was vor Ort passiert. Hier hat Kiel aufopferungsvoll und mit hoher Professionalität zusammengehalten.

Das Interview führte Sebastian Schulten



Ein Grußwort vom Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer:

„Es war ein besonderes Jahr und für viele ein besonders schwieriges Jahr. Ich hoffe für uns alle, dass wir uns Stück für Stück die Normalität zurückerkämpfen. Das schaffen wir nur Hand in Hand. Bis dahin wünsche ich allen ein frohes, erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr 2021.“

ÖKOSTROM DURCH WINDKRAFT VON DER WESTKÜSTE LED-FASSADE DER LANDSTROMANLAGE EINGEWEIFHT

„Ab Januar decken wir 44 Prozent des Energiebedarfs der im Kieler Hafen liegenden Schiffe emissionsfrei und klimaneutral. In zwei Jahren sollen es bereits 60 bis 70 Prozent sein“.

sagt Dr. Dirk Claus, Geschäftsführer
Seehafen Kiel GmbH & Co. KG.



Oberbürgermeister Ulf Kämpfer war vor Ort und sprach einige Grußworte



Neben Ökostrom für Schiffe, die am Ostseekai liegen, liefert die neue Landstromanlage des Port of Kiel ein Lichterschauspiel

Ihr Ziel ist es, jährlich tonnenweise CO₂-Emissionen einzusparen und so zu einer klimafreundlichen Landeshauptstadt beizutragen. Von den großen „Pötten“, die sonst an den Terminals des Seehafens Tourist*innenströme von Bord und in unsere schöne Landeshauptstadt fließen lassen, fehlte wegen Corona jedoch jede Spur. In der Anlage, die im nächsten Jahr Fähr- und Kreuzfahrtschiffe mit Ökostrom versorgen wird, fließt ab sofort Strom durch die mit LEDs bestückte Frontseite, welche Kieler*innen ein besonderes Lichterspektakel bietet. „Der Klimaschutz zählt zu unseren vordringlichen Zielen und ich freue mich, dass wir mit der neuen Landstromanlage einen weiteren wichtigen Schritt gehen“, sagte Oberbürgermeister Ulf Kämpfer vor Ort. Der Port of Kiel trage damit maßgeblich zur Umsetzung unserer Klimaschutzstrategie – dem „Masterplan 100% Klimaschutz“ – bei.

EINZIGARTIGE DIMENSION

Tatsächlich können so jährlich 900 Tonnen Treibstoff eingespart werden. Das entspricht 2.700 eingesparten Tonnen CO₂-Belastung pro Jahr. Für die 720 Quadratmeter große Metallfassade wurden auf knapp der Hälfte der Fläche mehr als 12.000 LED-Lichter verbaut. Jedes einzelne ist über eine Software ansteuerbar. So werden hier künftig verschiedene Motive an die LED-Wand gezaubert.

„Ab Januar decken wir 44 Prozent des Energiebedarfs der im Kieler Hafen liegenden Schiffe emissionsfrei und klimaneutral. In zwei Jahren sollen es bereits 60 bis 70 Prozent sein“, sagt Dr. Dirk Claus, Geschäftsführer Seehafen Kiel GmbH & Co. KG. Das Kreuzfahrterminal mit eigener, nach ISO-Norm gebauter, 16-Megavoltampere-Landstromanlage ist in dieser Dimension bislang einzigartig in Deutschland. Dabei funktioniert die Anlage als sogenanntes Umspannwerk, welches dem Strombedarf

der Schiffe von 3–16 Megawatt (MW) gerecht werden soll. Allerdings überzeugt die neue Anlage nicht nur durch ihr Innerstes, sondern ist auch optisch ein echter Hingucker. „Mit der Fassade haben wir im wahrsten Sinne des Wortes ein kleines Highlight in Kiel geschaffen“, sagte Dirk Claus.

HERAUSRAGENDER STANDORT

Die Fassade setzt einen Glanzpunkt, der sich mit unterschiedlichen Lichtsituationen kontinuierlich ändert und immer interessant bleibt. Die eigentliche Innovation liegt dabei in der Verborgenheit und der Überraschung. Bei Vollbetrieb aller LEDs verbraucht die Fassade knapp 25 Kilowattstunden Ökostrom. „Der Lichtbetrieb der Anlage kostet uns so umgerechnet etwa fünf Euro in der Stunde“, sagte Port of Kiel-Geschäftsführer Claus. Kosten, die der passionierte „Freizeitarchitekt“ gern ausgibt. Zu gern habe er Ideen bei der Umsetzung des Bauwerks einbringen und seine gestalterische Kreativität ausleben wollen.

BINDEGLIED IN DER STADT

„Aufgrund seines herausragenden Standorts – an der Schnittstelle von Innenstadt und Kiellinie – waren die stadtplanerischen und architektonischen Anforderungen an die Landstromanlage von Beginn an sehr hoch“, sagte Stadträtin Doris Grondke.

Die Positionierung des Gebäudes und Ausformulierung der Kubatur im Zusammenspiel mit der Fassadengestaltung schaffe es, an diesem Ort einen klaren architektonischen Akzent zu setzen. „Das Land Schleswig-Holstein hatte den Bau der Landstromanlage mit 8,99 Millionen Euro gefördert. Weitere 1,26 Millionen Euro legte die EU oben drauf. Weitere Infos unter www.portofkiel.com.



Maximilian Schay übergibt das neue umweltfreundliche Transportmittel an Anna Gieseler und Charlotte Heyn vom foodio-Team

VOM LASTENRAD BIS ZUM ELEKTROAUTO DIE ZEICHEN STEHEN AUF GRÜN!

Während alle Welt von Nachhaltigkeit spricht und Kiel den Titel Zero Waste City anstrebt, werden wir vom falkemedia Verlag aktiv und satteln jetzt auf grüne Alternativen um.



Nach ein paar Übungsrunden ist Charlotte fit für die Kieler Straßen und auf dem Tachometer sieht sie immer genau, wie schnell sie fährt

In Kooperation mit my Boo und Küstenrad Kiel durften zwei Redakteurinnen der Food Redaktion von falkemedia im Dezember ihr neues Fortbewegungsmittel in Empfang nehmen. Das schicke, schwarze und lässige Lastenrad der Marke Babboe wird nun zum treuen Begleiter bei Einkäufen sowie Fahrten zwischen dem Büro in der Halle 400 und dem foodio-Kochstudio im Tonberg. „Wir freuen uns total über das Lastenrad. Schon lange haben wir uns eines gewünscht“, erzählt Charlotte Heyn, Rezeptentwicklerin bei „mein ZauberTopf“. Das Fahren ist anfangs noch ein wenig ungewohnt, doch Charlotte hatte den Dreh schnell raus.

Auch das Team von KIELerleben und Förde Fräulein wird mit einem solchen Car-gobike bald Kiel unsicher machen. Magazine ausfahren, Technik mit zu einem Foto-shooting nehmen oder größere Transporte, das alles kann in Zukunft CO₂-sparend mit dem Rad statt mit dem Auto erledigt werden. Apropos CO₂ sparen: Das Förde Fräulein fährt schon lange mit einem E-Auto durch Kiel und Umgebung. Nachhaltigkeit

„Jedes Unternehmen kann seinen Beitrag dazu leisten, die Mobilität nachhaltiger zu gestalten und die Umwelt zu schützen. Unsere Lastenbikes sind ein weiterer, kleiner, aber wertvoller Baustein.“

Kassian Goukassian, CEO bei falkemedia, freut sich über das wachsende Interesse an nachhaltigen Alternativen und versucht, so viel wie möglich umzusetzen.



neu denken und umsetzen – das sind die Ziele, die wir bei falkemedia verfolgen.

Wir denken heute schon an Morgen. Dazu gehört ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen, das Hinterfragen von eigenen Gewohnheiten – und seit Neuestem eben auch eine kleine Flotte von Lastenrädern.

Wir sehen uns auf der Straße!

NACHHALTIGE STADTWERKE

KEIN KOHLE-STINKER MEHR FÜR KIEL

Seit einem Jahr sorgt das Küstenkraftwerk für weniger CO₂-Emissionen in der Landeshauptstadt. Ein Erfolg, an dem Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel, maßgeblichen Anteil hat.



KIELerleben: Sie sind seit acht Jahren im Amt und haben die Stadtwerke laut Aufsichtsratsvorsitzenden Georg Müller „konsequent lokal und regional auf das Energiesystem der Zukunft ausgerichtet“. Was ist das Energiesystem der Zukunft?

Frank Meier: Das Energiesystem der Zukunft für die Stadt Kiel ist das Küstenkraftwerk. Vom ersten Tag an hat der Aufbau des Kraftwerkes einen Großteil meiner Arbeit ausgemacht. Die Stadtwerke waren damals in einer Phase, in der es darum ging, eine Grundsatzentscheidung zu treffen. Sehr viele Varianten waren betrachtet worden, technisch und energiewirtschaftlich. Einige Jahre später fiel die Entscheidung auf ein Gasmotorenheizkraftwerk. Dieses Prinzip entspricht den Anforderungen der Energiewende aufgrund der unregelmäßigen Einspeisung des Windes und der Sonnenenergie und sichert die Fernwärmeversorgung für die Kieler Haushalte.

Das Küstenkraftwerk ersetzt nun das alte Kohlekraftwerk?

Richtig. Die Initialzündung für den Bau des Küstenkraftwerkes war, dass das alte Kohlekraftwerk auf lange Sicht gesehen nicht mehr verfügbar sein würde. Um die 73.500

Küstenkraftwerk: Von Null auf 190 Megawatt in fünf Minuten! Mit seiner Fahrweise reagiert das Küstenkraftwerk höchst flexibel auf die Anforderungen des Energiemarktes. 20 Gasmotoren in vier Blöcken können in weniger als fünf Minuten auf eine Nennleistung von 190 Megawatt elektrisch hochgefahren werden. Gleichzeitig lässt sich beim Betrieb eine Wärmeleistung von 192 Megawatt erzeugen.



Haushalte in Kiel weiterhin mit Fernwärme versorgen zu können, haben wir nach einer neuen Lösung gesucht. Und das nicht nur um die Fernwärme dauerhaft sicherstellen zu können, sondern auch um ein flexibles System für den Strommarkt herzustellen. Und das ist uns geglückt.

Worin liegt der Vorteil des erdgasbetriebenen Küstenkraftwerks gegenüber des Kohlekraftwerks?

Der Vorteil ist, dass es bis zu 70 Prozent weniger CO₂ ausstößt. Darüber hinaus ist es flexibler einsetzbar. Die Motoren zur Produktion von Fernwärme und Strom, fahren innerhalb weniger Minuten auf Volllast. Ein Kohlekraftwerk braucht dafür drei bis vier Stunden. Um bei permanent sich änderndem Strombedarf der Abnehmer immer genau so viel Strom im Stromnetzwerk zu haben, benötigt es – neben der Wind- und Sonnenenergie – weitere Erzeuger, welche eine konstante Netzlast garantieren. Wir haben somit die Möglichkeit, flexibel Stromproduktion zu- und wieder abzuschalten, je nach Bedarf in den Stromnetzen.

Und was macht es so nachhaltig?

Die Ersparnis von 70 Prozent CO₂ entspricht rund einer Million Tonnen pro Jahr oder den Emissionen von 500.000 Autos pro Jahr, die nicht mehr auf den Straßen fahren. Mit der Inbetriebnahme des Kraftwerks hat die Landeshauptstadt Kiel außerdem ihre Klimaschutzziele für 2020 voll erreicht. Das Küstenkraftwerk produziert in umweltschonender Kraft-Wärme-Kopplung. Mit dem Erdgas wird sowohl Strom, als auch Wärme produziert. Die von den Motoren produzierte Abwärme wird nicht in die Umgebung abgeführt, sondern gelangt zu den Abnehmenden.

Die Kieler*innen haben die Möglichkeit Ökostrom von den Stadtwerken zu beziehen. Allerdings von anderer Stelle.

Wir beziehen den Ökostrom nachvollziehbar aus regionalen Windanlagen an der Westküste in Schleswig-Holstein. Dabei muss nachgewiesen werden, dass dieser Strom nur ein Mal verkauft wird. Sowas nennen wir eine „bilanzielle Zuordnung“. Es handelt sich dabei nicht um Strom, der über das Erneuerbare-Energie-Gesetz (EEG) in den allgemeinen Bedarf einfließt und von den Kund*innen über die EEG-Umlage bezahlt wird.

Gibt es einen Vorteil, den die Windkraft gegenüber der Wasserkraft hat?

Es gibt in Deutschland dort Wasserkraftanlagen, wo es aufgrund der von der Natur gegebenen Umstände sinnvoll ist – an Flüs-

sen und in den Bergen. Geologisch bedingt, ist diese Technik kaum weiter ausbaubar. Windenergie hat den Vorteil, dass die Anlagen on- und offshore weiterhin errichtet werden können. Ökologisch betrachtet, verursachen beide Technologien keine Emissionen. Über so genannte Zertifikate kaufen andere Stromanbieter den ökologischen Wert der aus Wasserkraft gewonnenen Energie aus Norwegen ein und verkaufen sie in den Markt. Wir halten es für sinnvoller, den heimischen Strom aus Schleswig-Holstein direkt abzunehmen und ihn so zuordenbar zu machen.

Warum sollten Kieler*innen Ökostrom von den Stadtwerken beziehen?

Aus mehreren Gründen: Jede Windkraftanlage verdrängt den Strom aus den konventionellen Kohlekraftwerken. Die Kund*innen unterstützen mit dem Bezug von Ökostrom die Windkraft und damit die Einspeisung des ökologischen Stroms in das Netz – und das aus Schleswig-Holstein. Davon profitieren auch die Windkraftanlagenbauer*innen an der Westküste des Landes.

FAKTEN-SHEET

- Für jede verbrauchte Kilowattstunde „StromNatur“ fließen **0,6 Cent in einen Umweltfonds**. Aus ihm finanzieren die Stadtwerke landesweit Projekte, die sich dem Umweltschutz widmen.
- Die Stadtwerke unterstützen die **Aktion „Blühende Bienenwiesen“**.
- Ein Haushalt mit einem Verbrauch von jährlich 3.500 Kilowattstunden kann mit dem „StromNatur“ so beispielsweise gemeinsam mit den Landwirtinnen und Landwirten eine Fläche von **ca. 150 qm in Lebensraum für Bienen** und andere Insekten verwandeln.
- Das Küstenkraftwerk **reduziert den CO₂-Ausstoß um bis zu 70%** gegenüber dem kohlebasierten Vorgängerkraftwerk. Das sind 1.000.000 Tonnen CO₂ weniger pro Jahr – umgerechnet der Ausstoß von 500.000 Autos.

Darüber hinaus unterstützen die Stadtwerke Bienenwiesen. Kund*innen unterstützen den Aufbau von Bienenwiesen in der Region, zum Beispiel am Westensee in Felde. Das ist ein sichtbarer, ganz konkreter Vorteil für Verbraucher*innen.

Was geschieht darüber hinaus?

Wir haben eine Kooperation abgeschlossen mit den Schleswig-Holsteinischen Landesforsten und werden zukünftig auch in Aufzuchtprojekte investieren. Mit einem finanziellen Beitrag werden so neue Wälder gepflanzt. Dieses Projekt wird im Laufe des ersten Quartals 2021 an den Start gehen.

Sie sind vor kurzem durch Anteilseigner als auch die Arbeitnehmervertreter für weitere fünf Jahre als Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke AG wiedergewählt worden und gehen 2021 ins neunte Amtsjahr. Nachhaltiges Personalmanagement oder?

Der Nachhaltigkeitsgedanke zieht sich durch das ganze Unternehmen. Neben mir und meinem Vorstandskollegen sind viele weitere Mitarbeiter*innen seit langer Zeit in unserem Unternehmen beschäftigt. Wir haben keine hohe Fluktuation und bieten allen Mitarbeiter*innen sichere Jobs. Wir legen außerdem Wert auf eine umfangreiche und qualitativ hochwertige Berufsausbildung.

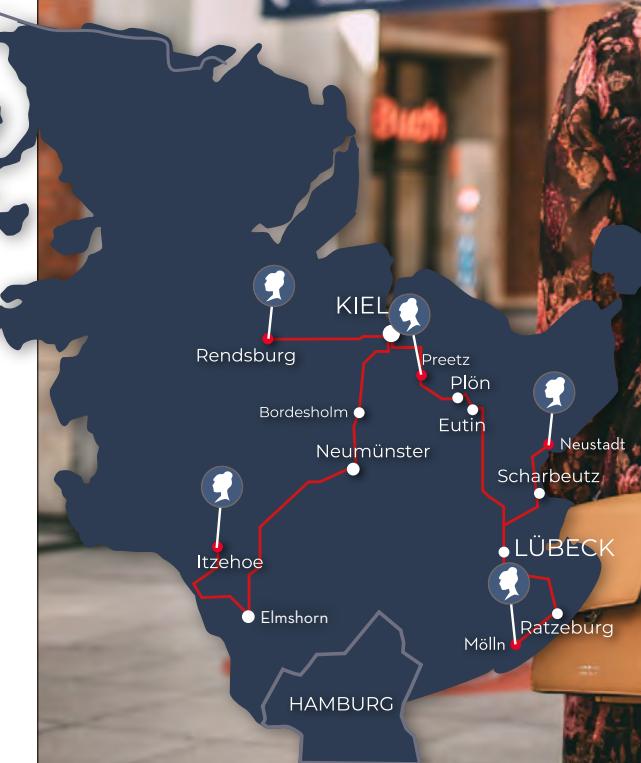
Welche weiteren Ziele haben Sie sich gesetzt?

Nachdem wir das Küstenkraftwerk seit einem Jahr erfolgreich betreiben, habe ich mich bereits neuen Themen zugewandt. Das ist zum einen das Thema „Ausbau der erneuerbaren Energien“ bei den Stadtwerken Kiel. Wir sind darum bemüht, künftig noch mehr eigene Erzeugungsanlagen im Bereich der erneuerbaren Energien in unserem Portfolio zu führen. Wir sind dabei, ein Projekt zu kaufen, welches ein Anlagenentwickler vorangetrieben hat. Diesen neuen Windpark wollen wir in einem Jahr in den Betrieb bringen. Wir wollen uns darüber hinaus im Bereich „Bau von Freiflächen-Photovoltaikanlagen“ engagieren. Außerdem treiben wir die E-Mobilität der Landeshauptstadt voran, indem wir unseren eigenen Fuhrpark von 80 Fahrzeugen zu rund 50 Prozent bereits auf Elektroautos umgestellt haben und die öffentliche Ladeinfrastruktur weiter ausbauen. In Kiel gibt es immer noch einen großen Anteil an Wohnungen, die mit Ölheizungen ausgestattet sind. Unser Ziel ist es, diese an das nachhaltigere Fernwärmenetz anzubinden.

Das Interview führte Sebastian Schulten

BEST-OF „GLEIS & MEER“

Auch wenn 2020 alles anders war, konnten wir unsere Reihe „Gleis & Meer“ in Kooperation mit DB Regio Schleswig-Holstein fortführen und spannende Reiseziele in Schleswig-Holstein entdecken.



Ziel	Verbindung
Rendsburg	RE 74 Richtung Husum / RE 75 Richtung Rendsburg
Neustadt	RE 83 Richtung Lübeck, ab Eutin Bus 5518 Richtung Rettin Strandweg
Mölln	RE 83 Richtung Lübeck
Itzehoe	RE 7 Richtung Hamburg, ab Elmshorn RE 6 Richtung Westerland
Preetz	RE 83 / RE 84 Richtung Lübeck

Uns Förde Fräuleins packt regelmäßig die Reiselust. Darum freuen wir uns, dass wir mit DB Regio Schleswig-Holstein auch im letzten Jahr den Norden weiter erkunden konnten. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, auf Urlaube ins Ausland zu verzichten. Umso mehr möchten wir dir die Vielfalt und Schönheit unseres Bundeslandes näherbringen und dich stets mit Inspirationen und Anregungen für „eine Zeit danach“ versorgen. Unsere liebsten Adressen und Sehenswürdigkeiten in Rendsburg, Neustadt, Mölln, Itzehoe und Preetz haben wir daher nochmal übersichtlich für dich zusammengestellt.



NEUSTADT

Neustadt in Holstein ist ein wahrer Erholungsort. Die Erholung beginnt bereits auf der rund zweistündigen Bahnfahrt in das süße Hafenstädtchen, denn sie führt vorbei an der malerischen Plöner Seenplatte.

CAFÉS & RESTAURANTS

Brocks Café: Hier reihen sich Tische im Shabby-Chic-Look an Wohnaccessoires im Vintage-Stil, dazu schmeckt das Frühstück hier auch noch richtig gut.
Am Markt 6, Neustadt i. H.

Hofanlage Marienhof: Im Hofcafé bekommst du köstlichen Kuchen und frischen Kaffee.
Rosengarten 50, Neustadt i. H.

Fischrestaurants: Entlang des Hafenbeckens findest du viele Fischbuden und Restaurants wie das Klüvers Brauhaus.

SIGHTSEEING & KULTUR

Kemper Tor: Als Wahrzeichen Neustadts thront es am Kopfe der Altstadt. Es ist das einzige erhaltene mittelalterliche Stadttor der Stadt. Halte nach dem Pfotenabdruck Ausschau!
Krempfer Str. 32, Neustadt i. H.

RENSBURG

Das erste Highlight unseres Besuchs der Kreisstadt Rendsburg-Eckernfördes begegnet uns schon schon im Zug: die Fahrt über die Hochbrücke und der atemberaubende Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal und das kleine Städtchen von oben. Doch auch sonst hält Rendsburg für uns einiges bereit.

CAFÉS & RESTAURANTS

Carls Hütte: Hier wird viel Wert auf eine regionale und frische Küche mit einem echten Erlebnischarakter gelegt.
Am Ahlmannkai 2, Büdelsdorf

Fräulein Möhls: Vom Französischen Frühstück bis hin zum deftigen Sauerteigbrot, Rührei und Speck - die Frühstückskarte

des Cafés lässt keine Wünsche offen. *Schiffbrückenplatz 6, Rendsburg*

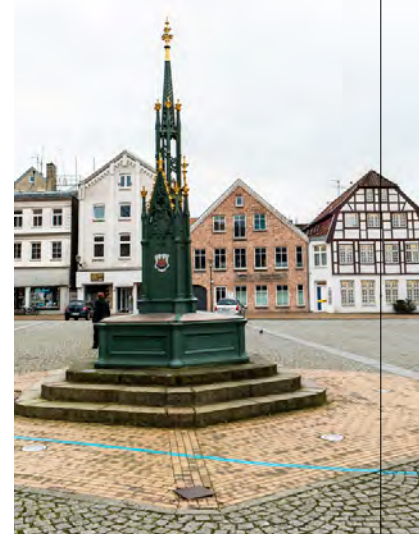
SIGHTSEEING & KULTUR

Rendsburger Schifffahrtsarchiv: Eine maritime Ausstellung perfekt für Leichtmatrosen und Schifferdeerns.
Königstraße 5, Rendsburg

Kino Schauburg: Hier kannst du sogar während der Vorstellung Getränke und Snacks direkt an deinen Platz ordern.
Schleifmühlenstr. 8, Rendsburg

BUMMELN & STÖBERN

Queens: Hier gibt es jede Menge Schnickschnack, schicke Dekoration und immer ein passendes Geschenk.
Königstraße 26, Rendsburg





PREETZ

Nur wenige Bahnminuten südlich von Kiel liegt eine Kleinstadt, die uns erst auf den zweiten Blick ins Sichtfeld gerückt ist: Preetz. Mit großer Freude haben wir Natur, Ladenperlen und die Historie der Schusterstadt erkundet.

CAFÉS & RESTAURANTS

Café Grün: Direkt am Marktplatz kannst du hier hausgemachte Kuchen und viele Kaffeespezialitäten in hyggeligem Ambiente genießen. *Markt 24, Preetz*

Boothaus Kanu-Café: Perfekt für eine Pause nach deinem

Spaziergang entlang des Kirchsees bei süßen oder herzhaften Speisen. *Kahlbrook 25, Preetz*

SIGHTSEEING & KULTUR

Preetzer Kloster: Die dreischiffige gotische Klosterkirche und der Klosterhof gehören zu den schönsten Kunst- und Kulturdenkmälern des Nordens. *Klosterhof 5, Preetz*

BUMMELN & STÖBERN

Holzschuhmacher: Lorenz Hamann ist einer der letzten Holzschuhmacher Norddeutschlands. Seine Holzschuhe sind weit über die Stadtgrenzen bekannt. *Wakendorfer Straße 17, Preetz*

MÖLLN

Nicht nur die Altstadt sieht märchenhaft aus, auch die Bahnfahrt durch die wunderschöne Holsteinische Schweiz lässt uns träumen. Dazu hat die Geschichte, die in Mölln erzählt wird, einiges zu bieten.

SIGHTSEEING & KULTUR

Eulenspiegel-Museum: In dem Museum findest du die städtische Sammlung der Geschichte des bekannten Narren sowie einen kleinen Souvenir-Shop. *Am Markt 2, Mölln*

Schiff und Boot Morgenroth: Bei einer Fahrt mit dem Grachten- oder Tretboot lernst du die drei Seen an und um Mölln kennen. Natürlich kannst du dir auch ein Tretboot leihen und die Gewässer auf eigene Faust erkunden. *Seestraße 47b, Mölln*

BUMMELN & STÖBERN

Kramerdeel: Ein Laden mit einer Sammlung von Schönerem und Einmaligem aus der ganzen Welt. *Hauptstraße 106, Mölln*

Gewürzkontor: Neben Kräutern und Gewürzmischungen findest du hier auch Delikatessen, Likören, Essige, Öle, Salze und vieles mehr. *Marktstraße 11, Mölln*



ITZEHOE

Angekommen am Bahnhof in Itzehoe bist du praktisch schon mitten im Geschehen. Als gebürtige Itzehoerin hat Sina die beste Insidertipps für dich.

CAFÉS & RESTAURANTS

Himmel + Erde: Ein gemütliches Café und Restaurant mit lokaler Küche und regionalen Zutaten. *Kirchenstraße 5, Itzehoe*

Der Kaffeemacher: Hier rösten die Kaffeeprosis die Bohnen täglich frisch. Dazu gibt es Kuchen, Cookies und Sandwiches in einem modernen, aber gemütlichen Ambiente. *Breite Straße 39, Itzehoe*

CAFÉ und Konditorei Ramm:

Das Café mit den wohl besten Kuchen und Torten an der gesamten Westküste! *Sandberg 53-55, Itzehoe*

SIGHTSEEING & KULTUR

Prinzesshof: In dem ehemaligen Wohnhaus des Itzehoer Klosters befindet sich das Kreismuseum, zu dessen Fuße eine majestätische Parkanlage prangt. *Kirchenstraße 20, Itzehoe*

Wenzel-Hablik-Museum:

Hier kannst du die Hinterlassenschaften des Itzehoer Malers, Grafikers, Kunsthandwerkers, Innenarchitekten und Visionärs Hablik bestaunen. *Reichenstraße 21, Itzehoe*

BUMMELN & STÖBERN

Schatzinsel: Dieser Laden steckt voller einzigartiger Ideen. Aber Vorsicht - hier herrscht akute Kauf-Gefahr! *Lindenstr. 71, Itzehoe*



Natürlich haben wir noch viele weitere Adressen in den Städten entdecken dürfen. Wenn du mehr erfahren möchtest, lies dir den ganzen Blogpost auf www.fördefräulein.de durch. **Übrigens:** Bist du aktuell mit der Bahn unterwegs, denk bitte an eine Maske. Dein kontaktloses Ticket kannst du über die App „DB Navigator“ buchen.

DAS WUNDER VOM WESTRING 501

HOLSTEIN KIEL VS.

BAYERN MÜNCHEN



In der zweiten Runde des DFB-Pokals gelang Holstein Kiel die Sensation: Im Elfmeterschießen bezwangen die Störche den Titelverteidiger und Champions League Sieger FC Bayern München und setzten das erste Ausrufezeichen des jungen Jahres 2021.

Bis tief in die Nacht feierten die Holstein Kiel-Fans ihre Störche und organisierten einen Autokorso zu der Spielstätte, an der sich am 13. Januar 2021 Historisches zugetragen hatte: In der zweiten Runde des DFB-Pokals traf die KSV auf den Rekordmeister und Titelverteidiger FC Bayern München und setzte sich in einem umkämpften Spiel gegen den haushohen Favoriten durch. Aus allen Richtungen strömten Kieler*innen im Anschluss zum Stadion, packten Feuerwerks-Restbestände aus 2019 ein und tauchten den Nachthimmel über dem Holstein-Stadion in dichten Nebel.

IMMER DRAN

GEGLAUBT

„Am Ende des Tages ist ein Elfmeterschießen immer Glücksache, aber die sechs versenkten Elfmeter sprechen auch für die Klarheit der Jungs, mit der sie dieses Spiel angegangen sind“, sagte Trainer Ole Werner nach dem Spiel. Dass es eines Quäntchens Glück bedurfte, um den Triple-Sieger der vergangenen Saison in einem Spiel ein Bein zu stellen, war allen Beteiligten bereits vor dem Spiel klar. Akribisch bereitete Werner seine Mannschaft dennoch auf das anstehende Pflichtspiel gegen den Rekordmeister vor, schaute ganz genau auf die Defensivschwächen der Münchener, die Borussia Mönchengladbach im letzten Bundesligaspiel zutage gefördert hatte und stellte seine Hintermannschaft auf die Angriffe von Serge Gnabry, Leroy Sané, Robert Lewandowski und Co ein. Letzterer – jüngst zum offiziell besten Fußballer der Welt gekürt – nahm zunächst jedoch auf der Reserve-



www.foerde-sparkasse.de/motivwechsel

Für alle Holstein-Fans!

Zeigen Sie ab sofort auch beim Bezahlen, für welchen Verein Ihr Herz schlägt: Mit der neuen Mastercard (Kreditkarte / Debitkarte) im Holstein-Look geben Sie weltweit an jeder Kasse ein gutes Bild ab.

Jetzt exklusiv in unserer Internet-Filiale unter foerde-sparkasse.de/motivwechsel bestellen!

Thomas Müller (Bildmitte) mühte sich an Holsteins Kapitän Hauke Wahl (r.) ab

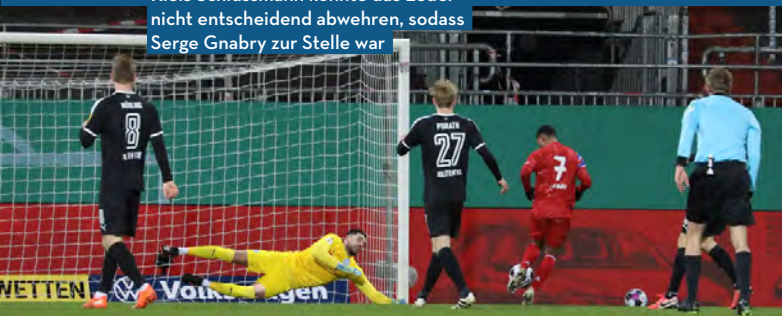


bank Platz. Genau wie der polnische Nationalspieler gehörten Größen wie Jerome Boateng, Benjamin und David Alaba zu den Ergänzungsspielern, die Bayern-Trainer Hansi Flick an diesem Abend wegen der hohen Spielbelastungen der vergangenen Wochen schonte.

Wir haben gut auf die Gegentore reagiert und sind ruhig geblieben!

sagte Ole Werner über das Abseitstor (Gnabry) und den Wahnsinns-Freistoß von Leroy Sané.

Kiels Schlussmann konnte das Leder nicht entscheidend abwehren, sodass Serge Gnabry zur Stelle war



Moin!

Tanken & Tore für mehr Wald im Norden.

„Willer gehört zu Kiel wie die KSV Holstein. Ich finde es eine tolle Sache, dass sich beide für das Umweltprojekt WillerWald einsetzen!“

Fin Bartels

So mok wi dat.

Unter der Schirmherrschaft von Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein

WillerWald-KlimaPartner

So tankt der Norden.

30x in Schleswig-Holstein und auf schlautanken.sh

CHAMPIONS-LEAGUE- SIEGER-BESIEGER?!

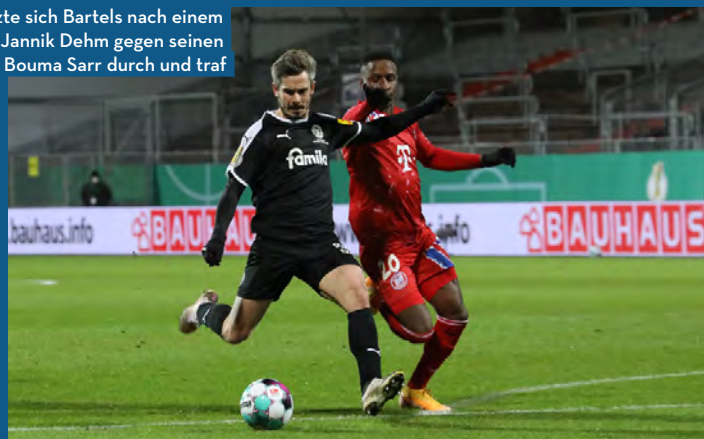
Die Kieler starteten aus der gewohnt stabilen Abwehr heraus in die Partie, ließen wenig vor dem eigenen Kasten zu. Der FC Bayern begann erwartet dominant und wurde seiner Favoritenrolle in der Anfangsphase gerecht. Die erste Torannäherung verbuchten die Gastgeber nach neun Minuten durch Joshua Kimmich, dessen Distanzschuss knapp am Tor vorbei ging. Kurz darauf setzte es die erste kalte Dusche: KSV-Keeper Ioannis Gelios parierte den Kopfball von Thomas Müller nicht entscheidend genug, sodass der heranstürmende Serge Gnabry das Leder nur noch in das leere Tor einschieben musste (14.). Besonders bitter: Gnabry stand beim Kopfball vom Müller in der passiven, wenn auch deutlichen Abseitsposition, weshalb das Gegentor nicht hätte gewertet werden dürfen. Weil der Video Assistent Referee (VAR) in der zweiten Runde des DFB-Pokals jedoch nicht zum Einsatz kam, konnte die Fehlentscheidung des Schiedsrichters nicht zurückgenommen werden. Doch das Gegentor brachte die nach spielerischen

Lösungen suchenden Kieler nicht aus dem Konzept – im Gegenteil: Sie schienen fortan mutiger. Die Kieler glichen mit dem ersten echten Torschuss aus: Jannik Dehms langen Ball verfehlten Niklas Süle und Jae-Sung Lee, wodurch die Kugel bei Fin Bartels landete, der frei aufs FCB-Tor zuing und eiskalt vorbei an FCB-Torwart Manuel Neuer ins linke untere Eck vollendete (37.). In der zweiten Hälfte trat Leroy Sané zum Freistoß an und traf unhaltbar für Gelios aus 20 Metern in den rechten Winkel (48.). Mit dem einsetzenden Schneefall in der Schlussphase holten die Störche noch einmal alles aus sich heraus. In der Nachspielzeit der regulären 90 Minuten flankte Johannes van den Bergh den Ball von der linken Seite in den Strafraum der Bayern, wo Kapitän Hauke Wahl per Kopf/Schulter die Kugel an Manuel Neuer vorbei ins lange Eck wuchtete. Folglich ging es in die Verlängerung, in der die Störche alles in die Waagschale warfen, mit Glück und Geschick das Ergebnis hielten und sogar selbst weitere Möglichkeiten

Nachdem Fin Bartels zum 1:1 Ausgleich traf, meldeten sich die Störche zurück im Spiel



Glanzvoll setzte sich Bartels nach einem Steilpass von Jannik Dehm gegen seinen Gegenspieler Bouma Sarr durch und traf



Der Schlüssel war, dass wir von Anfang an und bis zur 93. Minute daran geglaubt haben.

Ole Werner



erspielen. Holstein überstand die Druckphase des amtierenden Triple-Siegers und rettete sich ins Elfmeterschießen, bei dem häufig das Glück über Sieg oder Niederlagen entscheidet. Weniger mit Glück als mit Können hatten die präzise geschossenen Elfmeter der Störche zu tun, die Welttorhüter Manuel Neuer ein ums andere Mal um die Ohren und in das Netz flogen. Nachdem KSV-Keeper Ioannis Gelios grandios den sechsten Schuss von Bayerns Marc Roca hielt, war es einmal mehr der Kieler Fin Bartels, der nicht nur seine Mannschaft, sondern eine ganze Stadt in den kollektiven Freudentaumel schoss. „Ein Spiel, an das sich die Kieler*innen und alle, die mit der Stadt verbunden sind, noch Jahre erinnern werden“, sagte der Erfolgstrainer der Störche, Ole Werner. „Das passiert nur ein Mal im Leben, deshalb genießen wir den Moment.“

Ob es wirklich bei diesem einen Mal bleibt, wird sich in den nächsten Monaten zeigen. Denn mit dem Rückenwind aus der Pokalnacht peilen die Störche ein weiteres Ziel an, dass in nicht allzu weite Ferne gerückt ist: der Aufstieg in die 1. Bundesliga. In der laufenden Saison konnte die KSV bereits mehrmals die Tabellenführung verteidigen und setzte sich zuletzt in der Spitzengruppe der Aufstiegsplätze fest.

Jetzt beraten lassen.

Mit Aufwind ans Ziel

Sicher aufsteigen mit unseren VR-KomfortAnlagen

Meine PowerBank

Mit unseren fünf VR-KomfortAnlagen haben Sie die Möglichkeit, nach Ihren Vorlieben eine ausgewogene Balance aus Sicherheit und Ertragschance zu wählen.

Wie entscheiden Sie sich? Lassen Sie sich beraten!

Mehr Infos unter kieler-volksbank.de/aufwind

Kieler Volksbank

JETZT FÜR ONLINE SPRACHKURSE ANMELDEN:

- Englisch
- Spanisch
- Französisch
- Chinesisch
- Deutsch

... und viele andere Sprachen!

Jetzt informieren und anmelden!

Alle Kurse mit Einstufung, muttersprachlichen Trainern und Fokus Sprechen!

Tel. 0431-98 13 80 | www.inlingua-kiel.de

Sprachen sind inlingua.

UNSERE SIEGESSCHÜTZEN



AUFGEPASST

Weitere Infos & Bilder der Torschützen findet ihr auf kielerleben.de

Die Sensation vor Augen: Janni Serra (l.) schreitete zum Elfmeterpunkt, während ihm seine Mannschaft die Daumen drückte

FIN BARTELS

Der 33-Jährige kehrte in diesem Sommer in seine Heimat Kiel zurück. Nachdem Bartels das Fußballspielen beim TSV Russee und Eiderdahl Molfsee erlernte, wechselte das junge Talent 2002 zu Holstein Kiel, wo er die Jugendmannschaften durchlief, bevor ihm 2005 der Sprung zu den Profis gelang. Zurück an der Kieler Förde denkt Bartels noch nicht ans Aufhören, sondern möchte weiterhin Erfolge mit seinem Heimatverein feiern.

HAUKE WAHL

Holsteins Kapitän ist in Hamburg geboren, jedoch schon früh mit seinen Eltern in den Kreis Stormarn gezogen, wo er beim Witzhaver SV und dem TSV Trittau das Fußballspielen erlernte. Im Alter von 13 Jahren besuchte er ein Sportinternat in Schwerin und spielte für Eintracht Schwerin, ab 2010 für die A-Jugend von Dynamo Dresden. Nach Stationen beim SC Paderborn, dem FC Ingolstadt und dem FC Heidenheim wechselte Wahl 2018 wieder zurück an die Kieler Förde, wo er sich sichtlich wohlfühlt.

AHMET ARSLAN

2001 zog Arslan im Alter von 7 Jahren mit seinen Eltern berufsbedingt nach Lübeck, wo er für den 1. FC Phönix Lübeck stürmte. Von 2012 bis 2014 erzielte er in 31 Spielen für die Ligamannschaft des VfB Lübeck 18 Tore, woraufhin der Hamburger SV auf den jungen Spieler auf-

merksam wurde. Zur Saison 2014/15 wechselte Arslan in die zweite Mannschaft (U23) des Hamburger SV. Dort konnte er sich auf Anhieb durchsetzen und erzielte in der Hinrunde in 16 Spielen 14 Tore. Seit dem Sommer 2020 hat sich Holstein die Dienste des Angreifers bis zum 30. Juni 2024 gesichert.

JANNI SERRA

Bereits als 10-Jähriger wechselte Serra in die Nachwuchsabteilung von Hannover 96, wo er

mit Unterbrechungen durch einen Wechsel zum TSV Havelse insgesamt drei Jahre ausgebildet wurde. Nach einem kurzen Gastspiel bei den Profis des VfL Bochum wechselte er im Sommer 2018 an die Kieler Förde, wo der Stürmer in 62 Spielen 22 Tore erzielte. Zur Saison 2021/22 wird der gelernte Stürmer zum Erstligisten Arminia Bielefeld wechseln.

JAE SUNG LEE

Der südkoreanische Nationalspieler wechselte im Sommer 2018 von Jeonbuk Hyundai Motors zu Holstein Kiel und schlug ein wie eine Bombe. Er erhielt einen Drei-Jahres-Vertrag bis zum 30. Juni 2021 und wurde bereits in seinem ersten Spiel für die KSV vom Magazin Kicker zum Spieler des Tages gewählt. Bislang erzielte Lee in 73 Spielen für die Störche 17 Treffer und steht Gerüchten zu Folge vor einem ablösefreien Wechsel in die Bundesliga. Wer sich die Dienste des Südkoreaners sichern wird, ist noch unklar.

NIKLAS HAUPTMANN

Der Sohn des Fußballspielers Ralf Hauptmann und Enkel von Reinhard Hauptmann begann seine Karriere bei der DJK Viktoria Frechen. Im Mai 2018 bekundete der 1. FC Köln sein Interesse an dem Mittelfeldspieler, der Hauptmann für eine Ablösesumme von 3,4 Millionen Euro verpflichtete. Seit dieser Saison trägt Hauptmann das Störche-Trikot.

KEINE ANDERE STADT

KEINE ANDERE LIEBE...





Fin Bartels geht für die Kieler Störche auf Torejagd

GEMEINSAME SACHE HOLSTEIN KIEL UND ANTON WILLER PFLANZEN BÄUME

Mitte Juni letzten Jahres startete das Tankstellenunternehmen Anton Willer eine einzigartige Initiative: Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz schafft Willer einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein. Bis Ende Januar sind dabei schon über 47.000 Quadratmeter zusammen gekommen (www.schlautanken.sh).

Auch Zweitligist Holstein Kiel spielt dabei eine besondere Rolle. Seit Beginn der aktuellen Saison pflanzen die Störche pro geschossenes Tor zusätzliche elf Bäume im „WillerWald“ in Dithmarschen. Alleine für den phänomenalen Sieg gegen den FC Bayern München im DFB-Pokalspiel werden somit 88 Bäume gepflanzt. Insgesamt sind es bereits über 400 Bäume, die Holstein Kiel für den Willer Wald geschossen hat (Stand 27. Januar; Quelle: www.Holstein-kiel.de).

Die bundesdurchschnittliche Waldfläche liegt bei 31 Prozent. Weil Schleswig-Holstein als bundesdeutsches Schlusslicht lediglich über eine Waldfläche von elf Prozent verfügt, möchte Anton Willer etwas tun. Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz an seinen knapp 30 unter der Eigenmarke bft Willer geführten Tankstellen schafft Willer einen Quadratmeter neuen WillerWald – dauerhaft und ohne Mehrkosten für die Autofahrer*innen, der bei Willer traditionell günstig tankt. Die ersten Waldflächen entstehen in Dithmarschen, dem Kreis mit der geringsten Waldfläche in ganz Deutschland. Der Wald entsteht dauerhaft mit regionaltypischen Baumarten und dient nicht wirtschaftlichen Zwecken. Dabei ist die Initiative „WillerWald“ nur als erster Schritt zu verstehen. Würden alle deutschen Tankstellengesellschaften so verfahren wie der Kieler Mittelständler, kämen jährlich rund 36 Millionen Quadratmeter neuer Wald in Deutschland zusammen.

Am umweltfreundlichsten wäre es natürlich, gänzlich auf das Autofahren zu verzichten – das gilt für Verbrenner ebenso wie für Elektroautos. Das ist in der Praxis allerdings häufig nicht möglich. Warum beim unvermeidbaren Tanken also nicht einen kleinen, kostenlosen Beitrag für die heimische Natur leisten? Infos unter www.schlautanken.sh.

SYLT Fräulein

Hole dir Sylt nach Hause!

Magazin No. 1
+ Strandtuch
+ Wein
45,90 €
STATT ~~59,90 €~~

Strandtuch aus
100 % Bio-Baumwolle, 39,90 €



Die schönsten Seiten Sylts
auf 144 Seiten, 9,90 €



Fruchtig-leichter Strandburgunder
in Kooperation mit Weingut
Emil Bauer & Söhne, 9,90 €



SPANNUNG BIS ZULETZT BEI DER VENDÉE GLOBE



Im November stach Boris Herrmann als erster Deutscher mit 32 weiteren Segler*innen in See, um an der härtesten Segelregatta der Welt teilzunehmen. Nun ist er im Ziel angekommen – unter den ersten 5!

„Wir gratulieren Boris voller Begeisterung zur ersten Vendée Globe, zu dem fantastischen Endergebnis und der überragenden seglerischen Leistung! Und welch ein Drama in der letzten Nacht und welch ein Glück dazu, dass die Kollision keine schlimmeren Folgen hatte! Wir danken Boris für die Begeisterung, Spannung und Unterhaltung, die er mit seiner tollen Leistung, den mitreißenden Berichten von Bord der Malizia und seinem Vorbild bei uns allen ausgelöst hat“, so Carsten Krage, 1. Vorsitzender des Kieler Yacht-Club e. V.

Was für ein Drama! In der Nacht vom 27. auf den 28. Januar hielt mit den Kieler*innen gesamt Sportdeutschland den Atem an. Nach über 45.000 Kilometern rund um den Erdball und knapp drei Monaten auf See ging es im Wettlauf um die Podiumsplätze um Minuten. 80 Tage und sechs Stunden nach dem Start passierte der erste Segler die Zielinie. Ihm auf den Fersen drei französische Konkurrenten – und Boris Herrmann auf Platz drei. Rechnerisch war für den Norddeutschen noch alles möglich in dieser Regatta, die bis dato nur Franzosen gewonnen hatten. Dann die Nachricht: 85 Seemeilen vor dem Ziel war Herrmann auf ein Fischerboot aufgelaufen. Selbst wohlauf hatte er flugs das Boot gesichert und wieder Kurs genommen – nun aber mit

einem Drittel der Geschwindigkeit. Am Morgen des 28. Januar dann die Erlösung: Das KYC-Mitglied war im Ziel, die erste deutsche Vendée Globe-Teilnahme bravourös geglückt. Boris Herrmann hat seinen persönlichen Traum einer Top 5-Platzierung erfüllt: „Es fühlt sich wirklich gut an, diesen Traum zu erfüllen! Ich beende das Rennen mit einer guten Platzierung. Man muss 80 Tage warten, um das Rennen zu beenden, nun ist es ein großartiges Gefühl.“

„A race we must win“, heißt es auf dem Großsegel seines Schiffes, der Seaexplorer – Yacht Club de Monaco. Mit ihr hatte er schon Greta Thunberg über den Atlantik zum UN-Klimagipfel gefahren. Die Vendée Globe stellte er ganz ins Zeichen des Klimaschutzes. Unsere Herzen hat er schon gewonnen. Mehr dazu auf www.borisherrmannracing.com, www.kyc.de und auf Facebook und Instagram unter @kieleryachtclub.

PS: Die Freude am Segeln zu mehrern ist seit 1887 das Ziel des Kieler Yacht-Clubs e. V. Ob Kind, jugendlich oder erwachsen: Wer segeln lernen möchte, kann hier „Leinen los“ machen. Auch wer schon souverän zu Schiff unterwegs ist, findet im Traditionsverein an der Kieler Förde das seglerische Zuhause.



BOCK AUF GUTES ESSEN?

MENÜ IN THE BOX

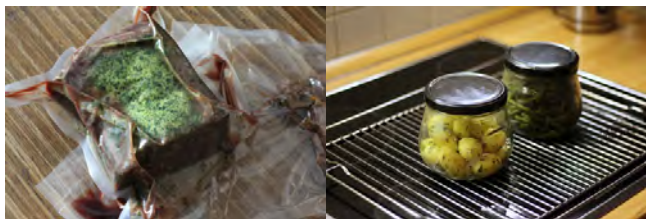
Wer Lust auf gutes regionales Essen, aber keine Lust auf viel Aufwand hat, der kommt dank der kreativen Idee von Karolinen Daily jetzt auf seine Kosten. Denn hier gibt es ein ganzes Menü nach Hause geliefert, schnell, einfach und ohne Verpackungsmüll.

MENÜ IN THE BOX? KLINGT EASY

Es ist so einfach, wie es klingt: Braten aus der Box holen, schonend erhitzen, nebenbei das bereits fertige Gemüse in den Ofen schieben, die Flasche Rotwein köpfen und dann nur noch das Gericht hübsch auf dem Teller anrichten. Wahlweise gibts davor noch ein leckeres Süppchen und danach Süßes für alle Naschkatzen. Wir haben es getestet und versprechen: So leicht werdet ihr nie wieder jemanden mit euren Kochkünsten begeistern. Egal, ob aktuell im Lockdown ein leckeres Essen zu zweit oder hoffentlich bald wieder mit mehr Gästen, diese Idee ist klasse.

SO FUNKTIONIERTS

Einfach auf der Website Geflügel-, Lamm- oder Wildbraten auswählen, vorbestellen und liefern lassen. Der Braten wird frisch zubereitet und anschließend vakuumiert. So ist garantiert, dass ihr am Ende des Abends ein zartes Stück Fleisch auf den Teller bekommt. Das Gemüse wird ebenfalls vorbereitet, ihr müsst es nur noch erwärmen. Lieferung oder Abholung erfolgt in nachhaltigen Mehrweggläsern. **Übrigens:** Jeder Box liegt eine Anleitung bei, die passenden Saucen und eine gute Flasche Rotwein – denn die schmeckt ja bekanntlich zum Braten am besten.



FAZIT

- Fleisch von Biohof Muhs, Wild aus der Region
- Kein bis wenig Verpackungsmüll
- Einfach, schnell und lecker

Online bestellen unter:

www.karolinen-daily.de

Tel.: (0431) 260 91 90

Mo-Sa von 10-18 Uhr

Karolinen
DAILY & CATERING

„Essen darf Spaß machen.“

Lieferdienst und Catering

Wir arbeiten mit frischen Produkten aus der Region.

Lieferdienst Mo. – Sa. 10.00 – 18.00 Uhr.

Caterings jederzeit.

Frisch gekocht

nachhaltig und lecker

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an
Hausgemachten Speisen,
die durch Qualität und Frische überzeugen.



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



Karolinen Daily

Eventbüro Kiel GmbH | Edisonstraße 20 | 24145 Kiel | Tel.: 0431 - 26 09 190
info@karolinen-kiel.de | www.karolinen-daily.de



TINYHOUSE WOHNPROJEKT ENDLICH ANKOMMEN: AUF DER SUCHE NACH EINEM ZUHAUSE

*Das Kieler Wohnprojekt „TinyHouse“ bietet Menschen ein Dach über dem Kopf – aber auch Chancen darüber hinaus. Gemeinsam mit Unterstützer*innen hat die Stadtmission das Projekt ins Leben gerufen. Nun sollen bald die ersten beiden Frauen einziehen.*



Was wir als selbstverständlich erachten, ist für mehr als 1.200 Menschen in Kiel nicht mal annähernd Realität: ein eigenes Zuhause, ein Dach über dem Kopf, ein Rückzugsort. Die Stadtmission hilft diesen Menschen und hat nun mit dem Projekt TinyHouse eine Möglichkeit geschaffen, die ihnen nicht nur ein Heim schenkt, sondern auch Menschen mit verschiedenen Hintergründen zusammenführen und Vorurteile abbauen soll.

„Wir sprechen zwei Frauen aus unterschiedlichen Lebenswelten an. Wir wollen diese Lebenswelten zusammenführen: In das eine TinyHouse wird eine wohnungslose Klientin der Stadtmission einziehen und in das benachbarte Haus eine Studienanfängerin“, so Karin Helmer, Geschäftsführerin der Stadtmission. Das bietet beiden Frauen nicht nur eine Möglichkeit zum Wohnen, sondern eröffnet auch neue Perspektiven und führt zu einer Veränderung des Blickwinkels, einer positiven Wahrnehmung und im besten Fall dem Lernen voneinander. Bis bei-

de Frauen eine richtige Wohnung gefunden haben, sollen sie in den TinyHouses wohnen, danach ziehen die nächsten beiden Frauen dort ein.

Der Platz für die TinyHouses ist inzwischen auch gefunden. Auf dem Grundstück des Studentenwerks Schleswig-Holstein in Steenbek-Projensdorf sollen zum nächsten Jahr die ersten Container aufgestellt werden, das Kieler Architektenbüro „Architrav“ ist schon fleißig bei der Umsetzung. Finanziert wird das Projekt über Spenden. Da das letzte „Kieler Konzert gegen die Kälte“ aufgrund von Corona ausfallen musste und auch das kommende, am 1. Mai geplante Konzert noch nicht sicher ist, freuen sich alle Beteiligten über Unterstützung:

Spendenkonto
stadt.mission.mensch gGmbH
IBAN:
DE45 2512 0510 0004 4431 01
TinyHouse



#KielhilftKiel

IDEEN UND PROJEKTE GESUCHT

Seit dem Beginn der Pandemie haben viele Unternehmen bereits kreative und innovative Ideen entwickelt, allen voran Ideen, die von Solidarität und Gemeinschaftsgefühl leben.

Genau diese Innovationsfähigkeit möchte „KIEL hilft KIEL“ nun aktiv unterstützen. Mit einem „Wettbewerb der Ideen“ sollen neue Kooperationsprojekte und Kooperationsideen mit bis zu 10.000 Euro gefördert werden, die besonders durch Corona betroffenen Branchen helfen. Ausgeschlossen sind dabei Ideen, die einzelbetriebliche Förderungen darstellen.

Das Projekt muss immer einer größeren Zielgruppe zugutekommen und darf noch nicht begonnen worden sein. Bewerbungen können noch bis zum 21. Februar eingereicht werden, danach entscheidet eine ausgewählte Jury über alle eingegangenen Anträge. Alle Informationen findet ihr auf der Website unter www.kiel-hilft-kiel.de/wettbewerb. Fragen können per Mail an kielhilftkiel@kiel.de gestellt werden.

MORITZ KRUIT ÜBERZEUGT MIT NEUER SINGLE „LOVE“

Samtig weiche Akustikgitarren entführen euch direkt zu Beginn in eine warme, wohlige Kamin-Atmosphäre: „Everybody is on their own, only love can try to change that – or rearrange that.“ Der erste Teil des Refrains ist gleichzeitig die

Kernaussage des Songs. Jede*r ist auf sich allein gestellt. Nur die Liebe zu anderen Menschen kann daran etwas ändern oder (ganz wie der Refrain es mitteilt) etwas ganz neu ordnen. Der Kieler Singer-Songwriter Moritz Kruit ist der Meinung, dass Musik sehr sehr wichtig für den Menschen ist. Gerade in schweren Zeiten kann gute Musik einem helfen, von der Realität abzuschalten, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist. Und glaubt uns, dieser Song lädt sehr zum Träumen, Wohlfühlen und Entspannen ein. „Love“ ist seit wenigen Wochen auf allen Streaming- und Downloadplattformen erhältlich.




[§] RECHTSANWÄLTE MAEB | HELLER | MISCHLER

Zu Recht eine starke Gemeinschaft
Konsequenter Einsatz und Einfühlungsvermögen
Feldstraße 125, 24105 Kiel

Rechtsanwalt **Tilmann Maeß**
Rechtsanwalt **Manfred Heller**
Rechtsanwältin **Dorothea Marianne Mischler**

Sozietät Tilmann Maeß & Manfred Heller
In Bürogemeinschaft mit der Kanzlei Mischler

Tel.: 0431 - 800 987 65

Mo, Di, Do 9:00 - 17:00 Uhr

Email: kanzlei@mhs-recht.de

Mi und Fr 9:00 - 13:00 Uhr



das retro.
saisonal & regional

€ 12,50
pro Person

Frühstücksboxen für zuhause (auch in Vegan)

gefüllt mit regionalen Produkten (Hof Steffen, Hof Berg), hausgemachten Aufstrichen, Marmelade von Mama Vollstedt, Bio Freilandei von Hof Aderhold, saisonaler Quark mit hausgemachtem Granola, 2 Brötchen von Lyck, etwas zu Naschen für danach



metro

Wertgutschein

BIS AUF WEITERES
NUR NOCH ONLINE

ODER NACH
ABSPRACHE

PER MAIL AUSSER HAUS
VOR ORT ÜBER:

KONTAKT@METROKINO-KIEL.DE

KAUFHAUS DER KUNST AUCH JETZT FÜR EUCH DA

Zugegeben, 2020 war anstrengend, aber nicht alles war schlecht. Digital bewegte sich zum Beispiel so einiges und auch das Kaufhaus der Kunst in Heikendorf hat nun einen eigenen Online-Shop (www.kaufhaus-der-kunst.com/shop-online/). Ein dickes Dankeschön möchte Inhaberin Sabine Lühr vor allem ihren Kundinnen und Kunden aussprechen, die das Geschäft unterstützten, indem sie auch in der schwierigen Zeit fleißig kauften. PS: 2020 wurde das Kaufhaus der Kunst außerdem literarisch verewigt, im neuen Roman „Eisblumenwinter“ von Anne Barns ... Nichtsdestotrotz hat gerade das neue Jahr begonnen und das Kaufhaus der Kunst startet mit viel Kraft und noch mehr Zuversicht. Die ersehnten Lockerungen des Lockdowns lassen zwar

noch auf sich warten, aber Sabine Lühr weiß: „Wir haben Geduld. Und Vorfreude ist doch die beste Freude.“ Der Wunsch nach Veränderung ist groß, es wächst die Sehnsucht nach Neuem und Frischem. Wir alle wünschen uns den Frühling herbei, mit dem Leben, der Wärme und den wunderschönen Farben. Im Kaufhaus der Kunst sind passend dazu jetzt die neuen Produkte eingetroffen, außerdem stylische Designs und tolle Kinderkleidung für die „Lütten“. Es gibt Kunst, Kuriositäten und besondere Dinge zu entdecken und das auch schon jetzt: im Online-Shop, im Schaufenster oder bei Anruf unter Tel.: 0176 54 92 85 44. Das **Kaufhaus der Kunst** ist für euch da, freut sich auf euch und die wunderbare Zukunft, die uns bevorsteht.



STATT KLEINER KIEL-KANAL MEHRHEIT STIMMT FÜR „HOLSTENFLEET“

Altstadt-Fleet, Kleiner Kiel-Kanal oder gar Kiels Venedig? Die Namensvorschläge für das Wasserbauwerk in Kiels Innenstadt waren vielseitig und ideenreich. Nach der Abstimmung fällt die Wahl nun eindeutig aus.



Mit einer Mehrheit von 58,03 Prozent fiel die Wahl auf den Namen Holsten-Fleet. Die Kieler Ratsversammlung hat in ihrer Sitzung am Donnerstag, 21. Januar, die Namensgebung in der etwas abgewandelten Form „Holstenfleet“ einstimmig beschlossen – die Schreibweise wird so an die benachbarte Holstenstraße und die Holstenbrücke angepasst.

Insgesamt hatten sich in der Zeit vom 4. bis 24. Dezember 1.651 Personen online, schriftlich, telefonisch oder per Mail an der Abstimmung beteiligt. Die zweitmeisten Stimmen (23,44 Prozent) erhielt der Vorschlag Kleiner Kiel-Kanal – mit diesem Arbeitstitel hatte die Stadtverwaltung das Bauwerk bislang bezeichnet. Abgeschlagen dahinter landeten die Namen Altstadt-Fleet (5,94 Prozent), Kiels Venedig (5,81 Prozent), Kieffleet (4,78 Prozent) sowie Stadtoase (2,48 Prozent).

Die sechs Bezeichnungen waren das Ergebnis einer ersten Abstimmung, bei der Namensvorschläge eingebracht werden konnten. 1.245 Kieler*innen beteiligten sich daran und machten mehr als 500 Vorschläge.

„Ich freue mich, dass das Kind jetzt einen Namen hat. Die hohe Beteiligung an den Abstimmungen zeigt, wie sehr sich die Kieler*innen schon mit unserer neuen Innenstadt-Attraktion identifizieren“, erklärt Oberbürgermeister Ulf Kämpfer. „Jetzt können wir uns alle auf die warme Jahreszeit freuen, wenn wir am Holstenfleet die Sonne genießen können – und je nach Corona-Lage hoffentlich auch die Gastronomie öffnen kann. Dann kann ich mir auch eine kleine offizielle Taufzeremonie gut vorstellen.“



SPOTTED: NEUE LÄDEN IN KIEL

*In der Start-up Stadt Kiel werden Menschen zu Gründer*innen trotz Lockdown. So auch diese beiden Neuzugänge.*

Die Sterne, Eckernförder Straße 20: Das wunderschön gestaltete Schaufenster in der Eckernförder Straße 20 ist eine der Besonderheiten, die Besucher*innen von „Die Sterne“ erwarten dürfen. Alina Treptow hat hier ihr Händchen für schöne, nachhaltige und fair produzierte Produkte bewiesen. Von Räucherwerk und Klangschalen bis hin zu Kunst, Büchern und T-Shirts findet ihr hier alles, was mit Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität zu tun hat.

Perozo, Knooper Weg 14Ob: Eine innovative Produktidee, Gründerinnengeist und Durchhaltevermögen zeigt Janet Perozo, Absolventin der Muthesius Kunsthochschule. Sie hat ein neuartiges Schnittmuster entwickelt, das es stillenden Müttern erleichtert, ihr Baby anzulegen. Das wichtigste Detail der Perozo® Bekleidung ist das vor Blicken schützende Element einer Kellerr falte mit eingearbeiteten Schlitzten. Stillenden Müttern wird dadurch die Möglichkeit gegeben, die Privatsphäre ohne Hochziehen des Hemdes zu wahren und trotzdem schick und bequem angezogen zu sein. Im Ladengeschäft wird es nun eine ganze Kollektion geben.

Advertorial

ERBRECHT: RECHTSTIPP UND AKTUELLES



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

Wir alle wünschen uns Gesundheit bis ins hohe Alter. Ein Unfall mit dem Auto oder beim Sport – schon ist er aus, der Traum. Den anderen trifft der Schlag, er kann nicht mehr gehen, nicht mehr sprechen. Oder es lassen die Kräfte mit zunehmendem Alter einfach nach und unversehens ist ein Zustand erreicht, in dem einer nicht mehr weiß, wo er ist und wer er ist. Solche Schicksalsschläge können wir nicht beeinflussen. Wir können aber regeln, wer sich in solchen Fällen um uns, unser Hab und Gut kümmert. Wir können sicherstellen, dass unsere Wünsche und Anordnungen respektiert werden – vor dem eigenen Ableben, aber auch für den Zeitraum danach. Was geschieht, wenn keine Vorsorge getroffen ist? Das Vormundschaftsgericht setzt einen Betreuer ein. Ob in einem solchen

Fall unsere Wünsche berücksichtigt werden, steht in den Sternen. Aber nicht jeder hat Vertrauen in die Sterne. Deshalb sollte man daran denken, eine Vorsorge- und Gesundheitsvollmacht für finanzielle und gesundheitliche Angelegenheiten sowie eine Patienten- und Betreuungsverfügung anzufertigen, um ein menschenwürdiges Sterben sicherzustellen. In der nächsten Ausgabe zu lesen: Gesetzliche Erbfolge oder doch besser ein Testament?

Angelika Adelmann-Beckschewe
Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Stromeyerallee 11, 24159 Kiel
Tel. (04 31) 398 69 79,
ad@kanzlei-adelmann.de

L

Lust auf Lesen

Bücher, Schreibwaren
und Tickets finden Sie
am Holstenplatz!



LIESEGANG 

BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Holstenstraße 106–108 · Kiel
www.liesegang.sh

DER MIT DEM BUSSARD TANZT

Seit zehn Jahren gilt Milan Fahrenkrugs große Liebe Tieren – vor allem Wildtieren. Jetzt hat er mit 21 den Verein Wildtierhilfe Schellhorn e. V. zur Pflege verletzter Wildtiere gegründet.

KUNTERBUNTES TIERREICH

Als ich den Garten der Familie Fahrenkrug betrete, traue ich meinen Augen kaum. Auf dem Rasen thront ein riesiges grünes Gehege, mit einer grauen Kiste darin, ausgelegt mit Stroh, dazu ein blaues Planschbecken, eigentlich gedacht für Kinder. Und mittendrin ein großer weißer Schwan, der sich gerade vergnügt die Flügel putzt. Die, besser gesagt. „Es ist nämlich ein Mädchen“, erklärt Milan mir. Milan hat die traumatisierte Schwanendame nach einem Autounfall bei sich aufgenommen. Hier pöppelt er sie auf, bald darf sie wieder in die Freiheit. „Wer weiß, vielleicht wartet ja ein Partner auf sie, dort, wo sie herkommt“, überlegt Milan. Der Schwan ist nicht der einzige Gast hier. In der Hütte am Ende des Gartens besuchen wir einen Igel, der zu klein für den „echten“ Winterschlaf ist und deswegen in einer geschützten Kiste überwintert. Er ist einer von 68 Igel, die im Oktober bei Milan gelandet sind – viele von ihnen sind wieder gesund und ausgewildert.

TAGE, DIE MEHR ALS 24 STUNDEN BRAUCHEN

Milan entdeckte mit elf Jahren bei einer Schul-AG im Wildtierheim Preetz, wie viel Freude ihm die Arbeit macht. Bis zum Sommer half er dort ehrenamtlich, wann immer er konnte. In all der Zeit, in der er auch seinen Schulabschluss machte, die Ausbildung zum Tiererzthelfer, zum Falkner sowie einen Jagdschein absolvierte. Er weiß genau, was er tut, die Tiere sind in den besten Händen – nämlich in seinen. Ich bewundere sein Feingefühl den Tieren gegenüber und sage ihm das. „Ach, das kann jeder lernen“, entgegnet er und steckt die Hände in die Hosentasche.

Aktuell macht er in der familieneigenen Firma noch eine Ausbildung zum Ofensetzer. Die Arbeit mit den Tieren ist nach wie vor ein Ehrenamt. Eines, das auch mal 13 Stunden pro Tag in Anspruch nehmen kann, wenn Milan bis morgens um sechs Uhr ein verletztes Rehkitz beruhigt und versucht, es zum Fressen zu bringen.

Der Mäusebussard ist bereits seit zwei Jahren in Milans Obhut. In der Wildnis würde er nicht überleben



Artgerechte und spezielle Futterauswahl ist Milan sehr wichtig. Insektenfresser sind eben nicht gleich Insektenfresser

AUSGEZEICHNETE ARBEIT BEI EP:LOLL

*Seit 50 Jahren kümmert sich das Team des Elektrofachhändlers um die Belange seiner Kund*innen. Nun wurde die Arbeit von Elektronikpartner Loll mit zwei Auszeichnungen gewürdigt.*

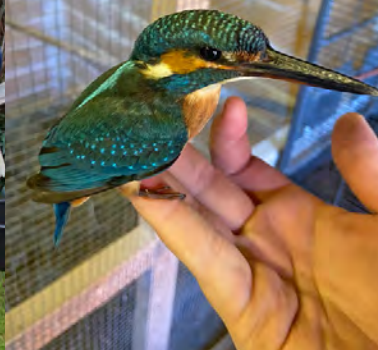
Exzellenter Kundenservice, eine hohe Beratungsqualität und stets freundliche Mitarbeiter*innen bescheinigt Europas größter Brancheninformationsdienst „markt intern“ dem Electronicpartner Loll in der Holtenuer Straße im Stadtteil Kiel-Wik. Seit einem halben Jahrhundert leistet der Kieler Fachhändler erstklassige Arbeit und Service an den Kund*innen und erhielt dementsprechend die Auszeichnung zum 1a-Fachhändler 2020, als auch zur 1a-Fachwerkstatt 2020. „Wir bieten unseren Kund*innen Lösungen an und schaffen Probleme aus der Welt – das hat bei uns die höchste Priorität“, sagt Inhaber Kristof Loll. 2007 übernahm der Filius des Gründers Rolf Loll das Geschäft, welches stetig wuchs. Mittlerweile zählt das Team des Unternehmens 13 Mitarbeiter*innen, jede*r von ihnen ist Spezialist*in in einem Fachbereich. So kann Kund*innen in unterschiedlichen Themenbereichen wie der Heimvernetzung, der Unterhaltungselektronik und bei defekten Haushaltsgeräten lösungsorientiert geholfen werden. Das wissen die Kieler*innen offensichtlich zu schätzen. Das Ladengeschäft brummt. „Wir profitieren aktuell davon, dass es sich die Kund*innen in den eigenen vier Wänden schön machen wollen“, sagt Kristof Loll. Dabei habe sich die Branche in den letzten Jahren gewandelt. Während es sich weniger lohne, kleine Haushaltsgeräte aufwendig zu reparieren, unterstützen die Mitarbeiter*innen ihre Kund*innen bei der Einrichtung des Internets sowie der Unterhaltungsmedien. Bei kostenintensiven Geräten, wie hochauflösende TV-Geräte oder Waschmaschinen, lohne es sich hingegen den Schraubendreher anzusetzen und das Problem zu identifizieren. Übrigens sucht das Team von Electronicpartner Loll nach Unterstützung: Gesucht werden zwei Techniker (m/w/d) für den Service-Bereich und eine Verkaufskraft (m/w/d). Weitere Infos unter www.ep.de/loll.

Elektronicpartner Loll
Holtenuer Str. 354, Kiel
Tel.: (0431) 350 99
www.ep.de/loll

Inhaber Kristof Loll und Verkaufleiterin Tanja Winski freuen sich über die beiden Auszeichnungen



Auch dem wunderschönen Eisvogel hat Milan geholfen



„Der Schwan ist recht umgänglich“, sagt Milan und tatsächlich lässt sich das Tier ohne großes Gezeter berühren und damit pflegen

VON GERETTETEN MÄUSEBUSSARDEN UND BLINDEN WALDKÄUZCHEN

Nebenan in der Voliere ist plötzlich ein Flattern zu hören – ein großer Greifvogel hat den Platz gewechselt und fixiert uns mit seinen fast schwarzen Augen. „Das ist Henry, ein Mäusebussard. Oder vielleicht auch Henriette. So genau kann ich das nicht sagen, dafür müsste ich einen DNA-Test machen, der ist teuer.“ Henry wurde vor zwei Jahren gefunden, er hatte einen gebrochenen Flügel, der falsch zusammengewachsen ist. Das Tier kann gerade einmal viereinhalb Meter weit fliegen, vom Boden aus kann er gar nicht starten. Draußen, in der freien Wildnis, würde er nicht überleben. Deswegen lebt Henry nun hier. Milan hat ihm extra eine Voliere in Übergröße gebaut, die genau so lang ist, wie der Bussard fliegen kann. Wie lange die Tiere im Schnitt bei ihm sind, will ich wissen. „Das ist unterschiedlich, je nachdem, wie viel Zeit die Genesung in Anspruch nimmt. Ich hatte mal einen Waldkauz mit Blutergüssen in beiden Augen. Er brauchte neun Monate, bis er wieder sehen, fressen und fliegen konnte.“ Im vergangenen Sommer ging Milan einen Schritt weiter und gründete den Verein Wildtierhilfe Schellhorn e. V.. Damit ist er unabhängiger und kann zum Beispiel Spenden sammeln. Bisher zahlt er alles, von den Volieren, über das Futter bis hin zu Tierarztkosten, aus eigener Tasche. Für den Frühling sucht Milan außerdem helfende Hände, wenn wieder so viele Singvögel abgegeben werden, dass er die Arbeit gerade so selbst stemmen kann. Oder auch Menschen, die ein Grundstück haben, am besten in Schellhorn, um weitere Gehege aufzustellen. „Eigentlich reicht mir auch schon ein größerer Garten“, sagt Milan, lächelt und zuckt mit den Schultern.

Ramona Dabringer

Mit seiner Leidenschaft und seinem unermüdlichen Einsatz wird Milan noch viel Gutes tun. Doch auch Superhelden brauchen Hilfe:

Spendenkonto*
 Wildtierhilfe Schellhorn e. V.
 IBAN: DE49 2105 0170 1003 9149 40
 Paypal: wildtierhilfe-schellhorn@gmx.de

Kontakt zu Milan:
0152 54 99 09 07

Rosa Rostig am Blücher

Blumen, Pflanzen, Geschenke
...und immer das Besondere



Rosa Rostig
Gartenaccessoires & mehr

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

Yorckstrasse 1a, Kiel
Telefon 0431 260 960 60
www.rosarostig.de

STADTGESCHEHEN



Advertorial

DIE ZEIT SINNVOLL NUTZEN

Wer schon mal richtig entrümpelt hat, weiß, wie erleichternd sich das Aufräumen anfühlt. Noch besser fühlt es sich an, wenn die Fundstücke eine neue Verwendung finden. Nach dem Lockdown kauft Zeitanker wieder Silberbesteck, versilbertes Besteck und Zinn an. Auch Goldschmuck und Zahngold nimmt Inhaber Timo Keil an, sobald die Geschäfte wieder öffnen dürfen. Beim Besteck ist es kein Problem, wenn es unansehnlich oder defekt ist. Denn die Be-

stecke werden als Rohstoff zum Einschmelzen angekauft. Also nutzt die bleibende Zeit und räumt schon mal auf, packt alles zusammen und bringt die Fundstücke nach dem Lockdown bei Zeitanker vorbei. Vergesst nicht euren Personalausweis.

Zeitanker
Holtener Straße 88
E-Mail: zeitanker@gmx.de
www.zeitanker.eu

Foto: KarriHoglund / iStock / Getty Images Plus

Advertorial

BEAUFTRAGUNG EINES ANWALTS? WENN, DANN FRÜHZEITIG

Nicht wenige Menschen kümmern sich erst um eine anwaltliche Vertretung in einem gerichtlichen Verfahren, wenn der Gerichtstermin unmittelbar bevorsteht. Der Anwalt soll dann durch seine Redekunst dem Standpunkt des Mandanten zum Durchbruch verhelfen. Dies mag noch rechtzeitig sein, wenn es sich um eine Strafsache handelt, in der grundsätzlich nur das mündlich Verhandelte zählt, oder um ein Eilverfahren, und wenn der Anwalt jedenfalls noch Zeit zur Einarbeitung hat. In den meisten anderen Angelegenheiten, besonders allen zivilrechtlichen, ist der eigene Standpunkt schriftsätzlich innerhalb vom Gericht gesetzter Fristen vorzutragen, damit sich der Gegner vor dem Termin damit befassen und eventuell noch erwidern und auch das Gericht sich darauf vorbereiten kann. In vielen Verfahren herrscht auch „Anwaltszwang“, sodass auch Schriftsätze der Partei selbst gar nicht berücksichtigt werden können. Auf die Fristen und die Notwendigkeit anwaltlicher Vertretung wird bei Zustellung einer Klage oder eines anderen

ein Verfahren einleitenden Schriftsatzes hingewiesen. Auch wenn kein Anwaltszwang besteht, sollte die Überlegung, ob ein Anwalt eingeschaltet wird, immer frühzeitig erfolgen. Denn die Kosten anwaltlicher Vertretung in einem gerichtlichen Verfahren richten sich nach einer Gebührenordnung, dem Rechtsanwaltsvergütungsgesetz, und sind nicht niedriger, wenn der Anwalt erst kurz vor dem Termin beauftragt wird. Die Wirksamkeit der Tätigkeit des beauftragten Anwalts dürfte bei zeitiger Beauftragung aber ungleich höher sein.

Ocka Swalve,
Fachanwältin
für Familienrecht



Ocka Swalve
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Dänische Straße 24
24103 Kiel
Fon 0431/561032
Fax 0431/561229
ocka-swalve@t-online.de
www.swalve.de



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut ...

... Ihnen und
der Natur.

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolff

DER PERFEKTE SCHULRANZEN

Für einen entspannten Schulstart muss der Schulranzen optimal sitzen. Am besten lasst ihr euch dafür kompetent beraten.

Wenn für die Lütten der erste Schultag ansteht, muss rechtzeitig der richtige Ranzen her. Doch worauf ist beim Kauf zu achten? Wie groß darf der Ranzen sein und wie ist er auf dem Rücken des Kindes optimal einzustellen? Wer für die Kids einen Schulranzen kauft, steht vielen Fragen gegenüber, die Profis am besten beantworten können. Deshalb bietet Hugo Hamann wieder die große Schulranzenfete an – dieses Jahr allerdings in anderer Form: Vom 12. März bis zum 19. Juni 2021 findet die beliebte Schulranzenberatung in Einzelgesprächen statt. Dafür können Interessierte sich schon jetzt einen Termin sichern. Die individuelle Beratung und Vorführung findet in der großen Ausstellungshalle in der Droysenstraße 21 in Kiel statt und dauert pro Familie circa 30

Minuten. Geschultes Fachpersonal beantwortet gerne alle Fragen zum neuen Ranzen. Natürlich gewährleistet Hugo Hamann die Einhaltung aller nötigen hygienischen Sicherheitsmaßnahmen.

Die Kinder können Schulranzen der Premium-Marken Scout, McNeill, Schoolmood und Step by Step mit rund 100 Motiven wählen. Hugo Hamann hat über 1.000 Ranzen vorrätig. Also bucht euren Beratungstermin über das Termintool www.buerokompetenz.de/srf-ki. Bei **Hugo Hamann** findet ihr außerdem alles Weitere für den Schulstart. Sollte das Geschäft aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen nicht öffnen dürfen, könnt ihr per Telefon, Whatsapp oder Mail bestellen. Mehr dazu erfahrt ihr unter www.buerokompetenz.de.



Nur bei Hugo Hamann:

Buchen Sie jetzt Ihre persönliche Schulranzen-Beratung!

Unser geschultes Fachpersonal berät Sie ausführlich und detailliert in kleiner Runde und unter allen notwendigen hygienischen Maßnahmen. Sie und Ihr Kind können in Ruhe aus rund 100 Schulranzen-Motiven das richtige auswählen. Wir haben über 1000 Schulranzen der Premium-Marken vorrätig.



Jetzt anmelden!

www.buerokompetenz.de/schulranzenfete-ki

Buchungszeitraum:

12. März – 19. Juni 2021

 **hugo hamann**

T 0431 51 11-1 • info@buerokompetenz.de
Eine Schulranzenberatung ist nur nach vorheriger
Buchung über unser Termintool möglich!



DIE GESCHICHTE DER SERENDIPITÀ

Manche Geschehnisse im Leben schleichen sich so unbemerkt an, dass man die Bedeutsamkeit ihrer Anfänge erst im Rückblick erkennt.

An dem Projekt „Serendipità“ sind verschiedene Unternehmen aus Kiel und der Umgebung beteiligt

Diese Geschichte begann im November 2019 in Venedig, der italienischen Lagunenstadt mit dem Campanile di San Marco, dem Markusturm, der auch dem Kieler Rat-
hausturm Modell stand. Überhaupt haben Venedig und Kiel viel gemeinsam – zwei Städte, in denen das Wasser und das Meer seit jeher eine zentrale Rolle im Alltag ihrer Bewohner*innen gespielt haben.

Die venezianischen Wassertaxen, geschaffen von Meistern der Bootsbaukunst, hatten Ben Tanis schon lange fasziniert. Beindruckt von diesen eleganten Limousinen entwickelten er und seine Frau die Idee, ein Wassertaxi nach Kiel zu bringen und erzählten befreundeten Venezianern davon. Die Ernüchterung folgte auf dem Fuße, als klar wurde, dass diese Boote Venedig für gewöhnlich nicht verlassen. „Sie sind auf einer der Inseln gebaut und bleiben auch hier“, so ein venezianischer Taxifahrer.

DER GLÜCKLICHE FUND

Bei ihrem nächsten Besuch in Venedig ein Jahr später wurden die beiden auf einer befreundeten Werft mit einem wunderschönen alten Taxiboot überrascht. Ein bisschen in die Jahre gekommen, aber mit einer echten venezianischen Seele. Aus „nur mal gucken“ wurde nach einer kurzen Durchsicht ein spontaner Handschlag zum Kauf. Wenige Wochen später brachte die Firma Sleepy Yachttransporte aus Heikendorf das Schmuckstück sicher nach Kiel.

EIN BOOT BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN

„Dank all jener Freunde, welche uns mit Rat, Geschick, Lagerorten, Ideen und Freude begleiten, nimmt unser Projekt „Boot“ schnell an Fahrt auf“, erläutert Laura Tanis. Es geht ans Eingemachte! Der Motor und Antrieb sowie alle Fenster und Einbauten sind entnommen. Das auf den Kopf gedrehte Boot wurde komplett gestrahlt und besticht nun mit seiner nackten Mahagoni-Essenz. Bei den Expert*innen von Rademacher Composites in Friedrichsort bekommt der Rumpf ein neues Kleid aus Epoxidharz und Glasfaser, während sich der Bootsbau-
meister Armin Hellwig aus Altenholz um das Deck und die Aufbauten kümmert. Im Mai werden alle Arbeiten abgeschlossen sein. Dann haben Kieler Spezialist*innen von Mechanikerin bis zum Polsterer ganze Arbeit geleistet, um die Serendipità im alten Glanz erstrahlen zu lassen. Früher fuhr das



Das Taxiboot aus Venedig wird außen und innen komplett überarbeitet und steht zukünftig für Veranstaltungen bereit

Schiff unter dem Namen PIERO IV. Serendipità bedeutet so viel wie die Fähigkeit, einen Glücksfund als solchen zu erkennen. Und dass sie mit der Serendipità einen solchen Glücksfund gemacht haben, darin sind sich Laura und Ben Tanis ganz sicher. Wenn alles glattgeht, wird die Serendipità ab Juni Touristen, Brautpaaren und natürlich Kie-
lerinnen und Kiefern zur Verfügung stehen.

WAS DIE ZUKUNFT BRINGT

Zunächst müssen aber noch behördliche Genehmigungen eingeholt und Sicherheitsprüfungen bestanden werden, dann soll das Schiff zunächst für private Rundfahrten oder geschäftliche Treffen nutzbar sein. Ein besonderer Fokus könnte dabei auf der Beförderung von kleinen Hochzeitsgesellschaften liegen. Nach der Traumhochzeit am Strand bringt die Serendipità das Brautpaar mit Trauzeugen und Freunden zur Party in die Innenförde. Echt norddeutsch erreichen die frisch Vermählten dann die Kieler Restaurants auf dem Wasserweg.

„Wir streben eine echte Bereicherung der

Mobilitätskonzepte auf der Kieler Förde an. Wenn das Schiff gut angenommen wird, ist auch eine flexiblere Personenbeförderung denkbar“, erläutert Ben Tanis. Viele Kie-
ler*innen wünschen sich eine noch bessere Verbindung zwischen West- und Ostufer, wie zuletzt der Zukunftsdialog „Kiel 2042“ ergeben hat. Ein Wassertaxi könnte eine sinnvolle Ergänzung zu den beliebten Förde-Fähren bieten und das maritime Angebot der Landeshauptstadt bereichern.

Doch geben Laura und Ben klar zu verstehen, dass es ihnen nicht in erster Linie um einen profitablen Betrieb des Bootes geht. Hört man den beiden zu, dann wird eines schnell sehr deutlich. Es ist die Liebe zu klassischen Booten, zu der italienischen Lagunenstadt Venedig und natürlich zu ihrer Heimatstadt Kiel, die das Projekt antreibt und immer mehr Menschen hinter einer Idee vereint.

Die ganze Geschichte und weitere Bilder von den Arbeiten am Boot gibt es unter www.motoscafikiel.de.

DIE NAHRUNG DER ZUKUNFT?

HEUTE AUF DEM SPEISEPLAN: MEHLWURM

Es knistert und knabbert in der StrandFabrik – jedenfalls, wenn man ganz aufmerksam lauscht. Dann sind nämlich die Schmatzgeräusche der Würmer zu hören. Wir haben uns mit den Jungs von Insection getroffen und stellen die Frage: Sind Insekten die Nahrung der Zukunft?



Eine gute Grundlage – Mehlwürmer enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Aminosäuren

Insekten als Nahrungsmittel – „Wo viele andere Länder schon deutlich weiter sind, hängt Deutschland etwas hinterher“, sagt Maximilian Owen neben seinen Kollegen Alireza Zarei und Michel Schumacher von Insection, die genau das ändern wollen. Sie züchten Mehlwürmer, die übrigens die Larven der Mehlkäfer sind, um verschiedene Verwendungsmöglichkeiten für eine zukünftige Ernährung herzustellen. „Die Scheu vor Insekten als Bestandteil des täglichen Essens ist in westlichen Gesellschaften weit verbreitet“ – zu Unrecht, da ist sich Maximilian sicher. „Da steckt viel Potenzial für die Lebensmittelindustrie hinter“, schiebt er schnell hinterher, als wir uns die Entwicklungsstadien des Mehlkäfers zeigen lassen. In großen Kisten tummeln sich die kleinen Larven und fressen sich durch Haferflocken und Möhren in Bio-Qualität. Die Qualität des Fressens, das die Jungs den Würmern geben, ist ihnen besonders wichtig, damit am Ende ein ebenso hochwertiges Produkt entstehen kann. „Wir stehen bereits mit Demeter in Verbindung“, erzählt Maximilian stolz über den Kontakt zum Bio-Anbauverband.

Begonnen hat alles auf dem zugigen Dachboden von Ali und mit dem YooWeeDoo-Ideenwettbewerb, den die Drei 2020 im Rahmen ihres Studiums an der School of Sustainability gewonnen haben. Ausgezeichnet werden dabei innovative und nachhaltige Konzepte. „Wir wollen zeigen, wie vielfältig die Ernährung mit Insekten sein kann und mit Rezeptideen und

gemeinsamen Koch-Events tolle Aktionen starten“, erzählt Michel, als wir uns in deren Räumen in der StrandFabrik das Gekrabbel anschauen. Die fallenden Temperaturen auf dem Dachboden boten für die Tiere schnell nicht mehr das richtige Klima – bei niedrigen Gradzahlen fahren die Larven und Käfer ihre Aktivität und ihren Stoffwechsel herunter – ein neuer Standort musste her.

Durch die Unterstützung der Start-up-Beauftragten der Stadt Kiel, Katharina Utecht, kam der Kontakt zu Lukas Zarlum zustande, der auch für dieses Start-up einen Platz in der StrandFabrik hat. Die erhöhten Temperaturen haben den Käfern ordentlich eingeheizt, sodass sie nicht anders konnten, als sich zu vermehren. Angefangen mit nur einem Kilo, sind es jetzt nach dem zweiten Zyklus schon 20 Kilo Mehlwürmer. Anfang des Jahres werden nun die neuen Larven schlüpfen. „Unser Ziel ist es, bald 200 Kilogramm im Monat produzieren zu können“, sagt Ali.

Während sie ihren Wurmbestand vergrößern, gibt es noch viel zu tun, bevor die Geschmackserlebnisse starten können – Marktanalyse, Zertifizierung und vieles mehr. Gut, dass es da die Unterstützung der StrandFabrik sowie der Stadt Kiel gibt. Und auch wenn es uns Überwindung kosten wird, wir sind dabei, wenn die Jungs zum ersten Mal „zu Tisch bitten“.

von Judith Rödger



Der Coworking-Space für Start-ups und Unternehmen, die Innovationsfläche benötigen:
strandfabrik.sh



Die Entwicklung vom Ei bis zum Käfer dauert ungefähr fünf Monate

In der StrandFabrik haben Ali, Michel und Maximilian (v. li.) ganz neue Möglichkeiten, um Insection weiterzuentwickeln





unterstützen



Trees for Climate Justice

WIR MACHEN DIE ZUKUNFT
gemeinsam grüner ♡



AUSGEZEICHNETES
ENGAGEMENT

Die Interliving Partner spenden über
100.000 Bäume gegen die Klimakrise!

Jetzt
mitmachen
und Bäume
spenden!

Weitere Informationen auf: www.moebel-janz.de/plant-for-the-planet



M Ö B E L
JANZ

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

Folgen Sie uns:    



Für ein neues ♡ Lebensgefühl

www.moebel-janz.de

Zum 3. Mal in Folge ausgezeichnet!



WOHNEN & WOHLFÜHLEN

„Platz für Neues“ ist das Motto, das euch durch unsere Wohnen-Seiten führen wird. Denn wir haben uns einige Projekte genauer angesehen, die frischesten Trends für euch gesammelt und stellen euch die Farbe des Jahres 2021 von Pantone vor. Außerdem gibt es noch hilfreiche Tipps für einen echten Neuanfang in Form eines Umzugs. Viel Spaß!

6 DINGE, DIE IHR NUN ENDLICH ANPACKEN KÖNNT

Wieder diese Unsicherheit, wieder das Gefühl, dass einem Zuhause die Decke auf den Kopf fällt. Doch gerade jetzt gilt mehr denn je, das Beste aus einer Situation zu machen.

„Neues Jahr, neues Glück“ ist 2021 wohl das Motto, das wir am dringendsten brauchen. Um schon jetzt für den klaren Durchblick zu sorgen, bietet es sich an, den Frühlingsputz in den Januar zu verschieben. Daher haben wir hier sechs Vorschläge, die ihr in den eigenen vier Wänden umsetzen könnt. Dabei lenkt ihr euch nicht nur ab, sondern lasst eure Wohnung oder euer Haus wieder in neuem Glanz erstrahlen.

Fotos: Jumpystory



1. Schubladen aussaugen. Macht man viel zu selten und nie gründlich genug. Dabei kann man auch direkt aussortieren.
2. Fußleisten abwischen. Der Blick bleibt nur wenige Male an diesen stiefmütterlich behandelten Staubfängern hängen.
3. Ausmisten. Denn irgendwann stehen endlich wieder Flohmärkte in Kiel an, bei denen ihr eure Schätze unter die Leute bringen könnt. Eine schöne Alternative ist es, die Sachen zu spenden (siehe Seite 47).
4. Das Backrezept ausprobieren, das schon so lange am Kühlschrank hängt! Juchu!
5. Den Balkon im Winter nicht verkommen lassen. Stattdessen

aufräumen, putzen, mit Stühlen und dicken, kuscheligen Decken ausstatten. Die Sonne lässt sich jetzt genauso genießen wie im Sommer.

6. Keller, halbe Treppen oder Dachböden entrümpeln oder aufräumen und sich über Wiedergefundenes und Heißgeliebtes freuen.



EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



BAHNHOFSTRASSE 14
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N





„KIELER MATROSEN“ MACHEN KLAR SCHIFF



Sie wienern, sind tüchtig, polieren goldrichtig, sie feudeln und putzen, sie schrubben und fegen – was für ein Segen! Was dem Kölner seine Heinzelmännchen, sind uns die „Kieler Matrosen“. Unauffällig, leise und professionell sorgen sie für hygienische Sauberkeit in Gebäuden und auf Anlagen aller Art.



Wenn man in einem Bau- oder Supermarkt einkauft, erwartet man ein gewisses Maß an Sauberkeit. Wer greift schon gern nach verstaubten Produkten, steht auf klebrigen Fußböden oder benutzt eine unhygienische Toilette? Die „Kieler Matrosen“ reinigen vor Ladenöffnung oder während des laufenden Betriebes leise und professionell die Außenbereiche, Sanitäranlagen und Verkaufsflächen namhafter regionaler und überregionaler Kund*innen von Flensburg bis nach Hamburg. Ob Fitnessstudio oder Autohaus, Bäcker oder Badausstatter – die Einsatzmöglichkeiten der „Matrosen“ sind vielfältig. Auch das Reinigen von Studentenwohnheimen, Parkplätzen, Ferienwohnungen und vielen weiteren Anlagen gehören zu den Dienstleistungen des tüchtigen Teams.

Advertorial



EINE ERFOLGGESCHICHTE - MADE IN KIEL

2015 waren es zwei motivierte Matrosen, die das Unternehmen gründeten, heute schrubben bereits 120 Mitarbeiter*innen die Decks sämtlicher Gebäude, entfernen Graffiti, betreuen Festivals, reinigen sogar Maschinen und – sonst wären sie ja keine Matrosen – putzen Boote und Yachten. Denn gerade diese bedürfen besonderer Pflege, Reinigungsmittel und Fachkenntnis für hochwertige und sensible Oberflächen. Neben Geschäftskund*innen bietet die Firma ihre umfassenden Reinigungsdienstleistungen auch Privathaushalten an. Egal ob Bäder, Böden, Fenster oder Bauendreinigung, die „Kieler Matrosen“ machen überall klar Schiff und freuen sich auf eure Anfrage unter Tel.: (0431) 200 61 27 oder per E-Mail unter info@kieler-matrosen.de.

**KIELERMATROSEN Gebäudereinigung e. K. ,
Eckernförder Straße 93a, Kiel,
Tel.: (0431) 200 61 27, www.kieler-matrosen.de**

Fotos: Frank Rothke / Getty Images/ The Image Bank, neptunestocks / iStock / Getty Images Plus, AndreyPopov / iStock / Getty Images Plus, Bill Oxford / Getty Images / E+

markilux.com

markilux Designmarkisen. Made in Germany.
Die Beste unter der Sonne. Für den schönsten Schatten der Welt.

GÜTH  Hamburger Landstr. 101
24113 Molfsee
Telefon (04 31) 65 19 42
Telefon (04 31) 65 06 00
info@gueth-molfsee.de
www.gueth-molfsee.de

Rolläden · Jalousien · Markisen
Sonnen- und Wetterschutztechnik OHG im „Kutschenhaus“ Molfsee

markilux

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

WIR SIND FÜR DICH DA!

KOSTENLOS & VERTRAULICH

DU BRAUCHST HILFE BEI FOLGENDEN THEMEN:

- ▶ Studienfinanzierung (z. B. BAföG, Sozialleistungen, Kredite)
- ▶ Krankenversicherung
- ▶ Besondere Studiensituationen (z. B. Studium mit Kind, Studium mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, internationale Studierende)
- ▶ Persönliche Probleme und Konflikte
- ▶ Fragen aller Art

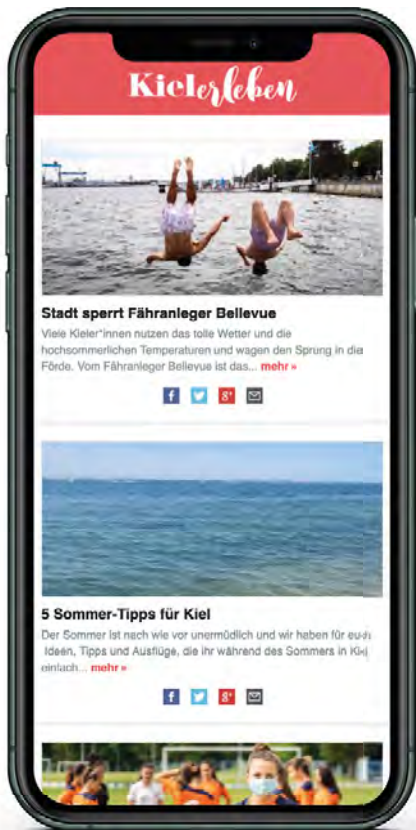
DANN KONTAKTIERE UNSERE SOZIALBERATUNG!
sozialberatung@studentenwerk.sh
Telefonnummern und Sprechzeiten auf www.studentenwerk.sh → Beratung → Ansprechpersonen

Folge uns auch auf: 



studentenwerk.sh

IMMER TOP INFORMIERT



Brandheiße Kiel-News –
in unserem wöchentlichen
Newsletter bequem per E-Mail
in euer Postfach geliefert

- ✓ Euch erwarten die neuesten Artikel zum **Stadtgeschehen**
- ✓ Ihr seid up to date und verpasst keine **Veranstaltung**
- ✓ Ladet die neueste Ausgabe schon **vor dem Druck** herunter

Noch nicht genug? Weitere Kiel-News findet ihr unter www.kielerleben.de, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!

Meldet euch an und verpasst nichts,
was in eurer Lieblingsstadt passiert!

kielerleben.de/newsletter

FINANZIEREN LEICHT GEMACHT



Immobilienkauf, Anschlussdarlehen, Modernisierung: Holger Paasch, Sandra Trennt und Oliver Arp (v. l.) sind die Ansprechpartner bei Immobilienfinanzierer Dr. Klein

Die Bauzinsen bleiben voraussichtlich niedrig und wer das eigene Haus oder eine Wohnung finanzieren möchte, kann mit günstigen Konditionen rechnen. „2020 war wirklich sehr speziell“, sind sich Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp einig. Aber sie sind auch dankbar – denn sie konnten und können auch während der angespannten Monate für ihre Kunden da sein und alle individuell beraten. Entweder vor Ort in der Holstenstraße 14-16 – selbstverständlich unter Einhaltung aller Hygiene-Maßnahmen – oder per Video.

Mit Blick nach vorne sind die drei Spezialisten optimistisch. Denn nicht nur Immobilienkäufer und Bauherren profitieren von niedrigen Zinsen, sondern laut Sandra Trennt auch Anschlussfinanzierer:

„Wenn das aktuelle Darlehen demnächst ausläuft oder schon vor zehn Jahren ausbezahlt wurde, kann man es jetzt hervorragend umschulden und damit die Monatsrate zum Teil deutlich senken. Wie bei der Erstfinanzierung lohnt sich auch hier der große Bankenvergleich – ein Service, den Dr. Klein kostenfrei und unverbindlich anbietet.“ Das Team von **Immobilienfinanzierer Dr. Klein in Kiel** bedankt sich bei seinen Kunden für das Vertrauen in 2020 und wünscht allen Lesern und Leserinnen ein gesundes neues Jahr.

Dr. Klein in Kiel: Das sind Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp in der Holstenstr. 14-16. Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 64 08 28 20 und www.drklein.de.

WAS MACHT EIGENTLICH EIN IMMOBILIEN HELD(T)?

Glückliche Kund*innen hat, wer Wünsche und Bedürfnisse erfüllt. Als #lieblingmaklerin geht der Anspruch von Doris Heldt weit darüber hinaus. Hier gehört zur „Immobilienvermarktung 4.0“, Häuser und Wohnungen mit 360° Virtual Reality-Rundgang zu präsentieren. Man benötigt lediglich Internet, um 24 Stunden täglich virtuell durch die angebotenen Immobilien zu gehen. Mit Luftaufnahmen veranschaulicht die #drohnenpilotin sowohl Lage als auch Umfeld der Objekte. Nicht nur in Corona-Zeiten optimal für den ersten Eindruck. 2020 wurde außerdem der Bereich Homestaging weiter ausgebaut, also die liebevolle Einrichtung leerstehender Häuser und Wohnungen

für die Präsentation. Um bei der Vermarktung zeitgemäße Wege zu gehen, werden alle Objekte ganz unkompliziert auf Social Media geteasert. Bei der Präsentation der Vielzahl an Unterlagen bleibt **Immobilien HELDT** hohen Ansprüchen treu. Alles wird professionell in einer ansprechend gestalteten Verkaufsbroschüre zusammengestellt. Diese erhalten Interessent*innen online und zur Besichtigung

dann hochwertig gedruckt und gebunden. Das schöne Design der Exposés ruft regelmäßig großes Erstaunen hervor. Der gesamte Service wird im Firmenfilm charmant beschrieben – schaut vorbei unter youtu.be/t9_mVuBC6sU. Außerdem erreicht ihr Doris Heldt über die Website www.heldt.immo, via Mail an doris@heldt.immo oder unter Tel.: 01773 33 03 10 und (0431) 888 08 02.



6 PFLEGETIPPS FÜRS SOFA

1. Pflege beginnt ganz unten. Fußboden und Sofafüße vor Kratzern schützen und mit Filzgleitern bekleben.
2. Gegen Ausbleichen: Bei der Platzierung darauf achten, das Sofa nicht der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen.
3. In Form bleiben: Sofakissen bleiben fluffig, wenn ihr sie öfter mal ausschüttelt, die größeren Kissen auch mal drehen.
4. Reinigung bei einem Malheur: Wenn euch mal das Wasser oder der Tee umfällt, einfach mit einem Tuch abtupfen, dann mit einem Föhn trocknen, damit keine Ränder entstehen. Bei hartnäckigen Flecken helfen oft Hausmittel (Salz soll Rotwein aufsaugen), ansonsten gerne eine professionelle Reinigung zurate ziehen.
5. Regelmäßiges Absaugen verhindert Flecken und Schmutzränder, die durch Staub entstehen.
6. Samtsofas könnt ihr mit einer handelsüblichen Kleiderbürste bearbeiten, um so den Samteffekt zu schützen (Achtung: immer in Richtung des Gewebes bürsten).

Foto: Westendfoto/Getty Images

NEU BEI HMC: SOFA EMBRACE

Dieses coole, kuschelige und facettenreiche Sofa gibt es in vielen frei miteinander kombinierbaren Varianten. Dabei bietet es herrlich weichen Sitzkomfort sowie eine Verwandlungsoption auf Knopfdruck. Die gerundete Rückenlehne lässt sich per Gasdruckfeder um 20 Zentimeter hochfahren, die gerade Lehne kann abgesenkt und im Kopfteil stufenlos verstellt werden. Kein Wunder, dass es mit dem German Design Award ausgezeichnet wurde. Erhältlich bei **HMC Möbel** als Einzelsofa oder Eckgruppe in verschiedenen Größen mit großer Stoff- und Lederauswahl. Wir beraten Sie gerne telefonisch und online, Muster und Stoffproben schicken wir zu. Kleinmöbel können zur Ansicht abgeholt oder geliefert werden.

brühl 



brühl 
eine Marke spricht für sich...



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.
Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

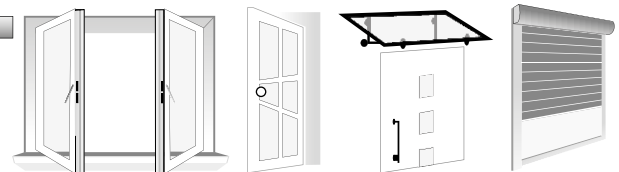
**Wir beraten Sie gerne telefonisch & online.
Muster & Stoffproben schicken wir gerne zu.**

"Ostseepark Schwentimental"
Dieselstraße 3
24223 Schwentimental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

WISSER GmbH

**Fenster • Haustüren • Vordächer
Rollladen • Innentüren • Reparatur
Wartung • Insektenschutz
Sicherheitsbeschläge • Verglasungen**



**Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!**

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**
Fax 0 43 31 / **3 98 00**
info@wisser-buedelsdorf.de

www.wisser-buedelsdorf.de

Seit über
80 Jahren



FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE



www.fahrenheit-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

**WERBEN SIE
DIREKT AN DER
UNIVERSITÄT UND
DER FACHHOCH-
SCHULE KIEL.**



Gerne beraten wir Sie.

0431 888 5147
kiel@feinripp.net
hochschulmarketing.feinripp.net



AUS ALT MACH WOW!

Wenn man genauer hinschaut, entsteht in der Küche ganz schön viel Müll. Aus einigen Dingen könnt ihr mit euren Kids Schönes basteln.

Alte **Kronkorken** könnt ihr mit Heißkleber (nur für große Kinder geeignet) in verschiedenen Formen zusammenkleben und bemalen. Perfekt als kleines Geschenk für Familie und Freunde. Wie wäre es zum Beispiel mit Untersetzern oder einem Regenbogen?

Auch **Konservendosen und Gläser** sammeln sich schnell an. Aus ihnen kann man super kleine Laternen oder Windlichter basteln. Mit Hammer und Nagel haut ihr in die Konservendose kleine Löcher. Gläser könnt ihr mit Glasmalfarbe oder kleinen Klebebildchen verzieren. Wenn es dunkel ist, Teelicht oder Lichterkette rein, fertig. Konservendosen eignen sich auch als Vase, wenn man die Rostschicht mag, die sich irgendwann bildet.

Esst ihr viel Müsli? Dann könnt ihr auch diese **Verpackung** mit Stoff oder buntem Papier bekleben und darin zum Beispiel eure Stifte sammeln. Schaut euch mal um (oder durchstöbert das Internet). Aus welchem „Müll“ könnt ihr noch kreative Dinge basteln?





GRIFFFLOSES KÜCHENDESIGN IN KIEL

Ihr seid auf der Suche nach einer exklusiven Küche? Dann werdet ihr bei **SieMatic am Ziegelteich** fündig. Mit dem minimalistischen Konzept der SieMatic SLX PURE, das dieses Jahr bereits zum vierten Mal mit einem Designaward ausgezeichnet wurde, werden neue Maßstäbe für die Welt des Interior Designs gesetzt. Mit einer Kombination aus klaren Linien, eleganten Lichtelementen und einem ganz besonderen Gefühl von Freiheit, das durch den Einsatz transparenter Flächen erzeugt wird, schafft dieses Küchenkonzept eine angenehme Atmosphäre für das Alltägliche in der Küche. Die neu konzipierte Griffmulde der SieMatic SLX PURE fügt sich perfekt in die puristische Ästhetik der Konzeption ein – Design, Komfort und Funktionalität finden hier in anspruchsvoller Weise zusammen. Entdeckt das innovative Küchendesign vor Ort bei SieMatic am Ziegelteich und lasst euch fachkundig beraten. Weitere Informationen findet ihr außerdem auf www.siematic-am-ziegelteich.de.



PANTONE FARBE(N) DES JAHRES 2021

Jedes Jahr kürt das Farbinstitut Pantone eine neue Farbe, die die Trends bestimmt und uns durch das Jahr begleitet. 2021 sind es gleich zwei Nuancen, die die Farbe „Classic Blue“ aus dem Jahr 2020 ablösen. Herausgekommen ist ein Gute-Laune-Duo, welches aus einem ruhigen Grau und einem knalligen Gelb besteht: „Ultimate Gray“ und „Illuminating“. Pantone selbst beschreibt es so: „Ein Ensemble mit einer ermutigenden Botschaft von Kraft und Hoffnung.“ Na das können wir doch alle gebrauchen ...

Foto: Pantone.com

your lifestyle, your kitchen

Ein Küchenkonzept, das neue Maßstäbe setzt. Erfahren Sie jetzt bei uns, warum die SLX PURE das neue Herzstück Ihres Zuhauses sein wird.

SieMatic

AM ZIEGELTEICH

Ziegelteich 23 – 25 | 24103 Kiel | Tel. +49 (0) 431.329 2991
www.siematic-am-ziegelteich.de



GROSSE FLÄCHEN EINFACH SCHÜTZEN

Geräumige Terrassen im Lounge-Stil sind aktuell sehr beliebt. Und damit auch der Wunsch, draußen viel Zeit an einem vor Sonne, Wind und Regen geschützten Ort zu verbringen. Große Markisenanlagen sind deshalb gefragt. So auch die „pergola“ von markilux. Mittlerweile ist sogar die ganze Produktfamilie des Modells erhältlich: vom klassischen, über das kompakte Maß bis zur XXL-Version, der neuen „pergola stretch“. Sie beeindruckt mit sieben mal sieben Metern Maximalmaß als Einzelanlage. Wahre Größe zeigt sie aber vor allem, wenn man mehrere pergola-Felder verbindet. Damit ist eine Fläche bis zu 25 mal 7 Meter gut vor Wind und Wetter geschützt.

Möglich macht dies ein besonderer Antrieb und eine spezielle Art des Tuchtransportes. So wird das wasserdichte Markisentuch in einer Art Baldachin über seitliche Schienen per Funkmotor transportiert. Das Team der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee berät Sie gern rund um den Markisen-Bedarf. Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 65 06 00 und www.gueth-molfsee.de.

Foto: markilux



Auch am Abend oder bei kühlerem Wetter kann man es sich so unter der „pergola stretch“ gemütlich machen



Für Christian Pahlke (Muhlack-Geschäftsführer), Agron Salihi (Fischküche Laboe), Heilpraktiker Henning Pless und KSV-Geschäftsführer Wolfgang Schwenke (v. l.) steht der Nachwuchs im Vordergrund

SPENDENAKTION FÜR HOLSTEINS NACHWUCHS

Bereits im Dezember startete Muhlack Küchen mit weiteren bekennenden Holstein-Kiel Fans eine Aktion für gesunde Ernährung, mehr Bewegung und ein bewussteres Leben. Der Küchenausstatter verlor einige Gewinne über das Projekt und sammelte Spenden für die Jugendabteilungen von Holstein Kiel. Investitionen in den eigenen Nachwuchs stehen sowohl für Holstein Kiel, als auch für **Muhlack Küchen** an oberster Stelle. Da sich Muhlack Küchen als Berater aus

Leidenschaft versteht, ist das Team selbstverständlich auch während des Lockdowns innerhalb der Öffnungszeiten vollumfänglich für euch erreichbar und freut sich, euch zur Seite stehen zu können. Währenddessen plant der Küchen-Spezialist einige tolle Events, Projekte und Specials für das Jahr 2021 und schaut mit großer Zuversicht in die Zukunft. Eines bleibt beständig: Muhlack Küchen steht euch mit Rat und Tat sowie Produkten der Spitzenklasse zur Seite.

Wir machen das schön - individuelle Küchen für jedes Zuhause



MuhlackKüchen
KielersKüchenKultur

Papenkamp 4, 24144 Kiel
Tel.: 0431 / 61 0 45
www.muhlack-kuechen.de

ONLINE-BERATUNG ZUR BAUFINANZIERUNG

Auch in der aktuellen Situation kümmert sich Interhyp um eure Baufinanzierung. Dafür steht euch das Team um Christine Bülck gerne telefonisch unter Tel.: (0431) 887 85 80 oder vor Ort in der Andreas-Gayk-Straße mit den entsprechenden Hygienevorschriften zur Verfügung. Auch online hat der Baufinanzierer eine tolle Möglichkeit geschaffen, euch umfassend, unverbindlich und kostenlos zu beraten. Vereinbart einfach einen Termin, wählt euch mit einer euch zugeteilten PIN ein und lasst euch virtuell eure maßgeschneiderte Finanzierung ganz transparent am PC zeigen und erklären. Hierfür müsst ihr nichts downloaden und braucht keine großartigen Computerkenntnisse.

Interhyp ist Deutschlands größter Vermittler für private Baufinanzierungen und hat Zugriff auf die Angebote von mehr als 400 Darlehensgebern und auf staatliche Fördermittel. Christine Bülck, Leiterin der Interhyp-Geschäftsstellen in Kiel und Flensburg, verfügt über beste Kontakte zu lokalen und überregionalen Banken und sucht für euch die idealen Konditionen her-



Geschäftsführerin
Christine Bülck

aus. Die persönliche Beratung steht dabei im Vordergrund: „Bei Interhyp kann ich mich voll und ganz auf die Beratung der Kund*innen in der Region und auf optimale Finanzierungslösungen konzentrieren, das ist mir sehr wichtig“, sagt sie. Und das funktioniert nun auch super online. „Wir prüfen außerdem zusätzlich noch sämtliche Fördermöglichkeiten, wie zum Beispiel die der KfW.“ Extra-Kosten entstehen dabei keine. Unterschiedliche Lösungen können kombiniert werden, um so die besten Zinsen zu sichern – egal, ob es um den Bau oder Kauf einer Immobilie geht oder um eine Darlehensverlängerung. „Wir entwickeln bei Bedarf eine optimale Anschlussfinanzierung oder Wohnfuhl-Kredite für zum Beispiel ein neues Dach“, sagt Christine Bülck. Mehr Infos unter www.interhyp.de/kiel und kiel@interhyp.de.

INTERHYP IST FÜR EUCH DA!

Auch von zu Hause: Nutzt die kostenlose Online-Beratung und lasst euch von den Expert*innen persönlich beraten!

Immobilien HELDT

IMMOBILIEN IN CORONA ZEITEN VORAB VIRTUELL BESICHTIGEN



Idyllisches Anwesen in Raisdorf mit Neubau, Bestandshaus und Bauland

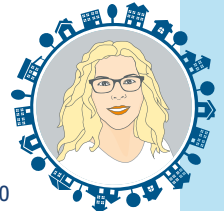


Sonniges Eckgrundstück am Feldrand ca. 2.772 m² ca. 250 m² Wohnfläche // Gegensprechanlage im ges. Haus // Datenkabel // Kamine Lichtkontrollbord im EG // Fußbodenheizung

Energieverbrauchsausweis: 43,83 kWh
Energieklasse A // Energieträger Erdwärme
Heizung BJ 2005 // Warmwasser enthalten

**Kaufpreis 1,2 Mio. €
Provision 3,57% inkl. MwSt.**

Wrangelstraße 27
24105 Kiel
Büro 0431.88 80 802
Mobil 0177.33 30 310
Mail doris@heldt.immo



#lieblingsmaklerin #drohnenpilotin

WOHNTRENDS 2021

Mit dem neuen Jahr ziehen auch wieder neue Trends in unsere vier Wände ein. Wir verraten euch jetzt, was 2021 Trend wird.

Natürlich nachhaltig: 2021 steht ganz im Zeichen der Nachhaltigkeit – zum Glück! Natürliche Ressourcen und Materialien, klassische Stile, die man immer sehen kann und angenehme, ruhige Farben sind die wichtigsten Basics.

Dreamteam: Helles Holz und natürliche Farben sind euch zu einfach? Dann kombiniert sie mit dunklen Blautönen. Die satten Nuancen bilden einen wunderschönen Kontrast zu den hellen Farben.

Strukturelle Ebene: An der Wand wird es aufregend: entkernen, vertäfeln, frei-

legen oder einfach überpinseln. Wir bringen Struktur an die Wand und machen sie zum Highlight.

Abhängen: Pflanzen sind nach wie vor ein großer

Trend. Doch sie stehen nicht mehr schräg in der Ecke rum. Wir lassen sie richtig cool abhängen: Im Hängetopf, im Makramee oder von einem erhöhten Regal an der Wand.



Interhyp-Beratung:
Für eine runde
Baufinanzierung.



Beste
Baufinanzierer
Testieger
Ausgabe 08/2020
euro
27 Anbieter im Vergleich

interhyp
BAUFINANZIERUNG

- Beste Konditionen
- Überall in Ihrer Nähe
- 400 Banken im Vergleich
- Persönlich vor Ort

Interhyp Kiel
Andreas-Gayk-Straße 7–11

www.interhyp.de/kiel
0431 887858-0



SO GEHT AUFFÄLLIGES FLIESENDESIGN

VIA, der Fliesendesigner aus dem Mittelrheintal, führt mit einem umfangreichen Sortiment an historischen Zementmosaik- und Terrazzoplatten eine jahrhundertealte Tradition weiter. Die Baumeister des vergangenen Jahrhunderts wussten: Zementmosaik- und Terrazzoplatten schaffen durch ihre Mustervielfalt, ihre leicht changierenden Farben und ihre angenehme Haptik eine ganz besondere Wohnatmosphäre. VIA-Platten finden in allen Innenbereichen eines Hauses ihren Platz und bringen mit der großen Vielfalt an Mustern und Farben einen gewissen Kultstatus in Küche, Bad oder Flur. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert die **Firma RABE** die verschiedenen Fliesenmuster. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialist*innen die Kundschaft ausführlich.



LANGWEILIG WAR GESTERN!

Für Neuigkeiten aber auch Altbewährtes auf dem Tapeten-Markt sind die Mitarbeiter*innen von Knutzen Wohnen in der Asmusstraße 19–21 der ideale Ansprechpartner: Für florale Muster, zeitlos-elegante Designs, gold und metallische oder farbenfrohe Kollektionen, Vlies-, Raufaser- oder die Fototapete mit eurem Lieblingsmotiv für besondere Highlights in den eigenen vier Wänden. Das Team von **Knutzen** berät euch kompetent zu eurer Wunschtapete und zeigt euch anhand aktueller Trends, wie abwechslungsreich

Wohnräume gestaltet werden können. Auch bei der Frage, welche Tapete sich für welche Zwecke eignet, stehen euch die Expert*innen für eure Pläne professionell zur Seite und können euch aus einem breitgefächerten Sortiment jede Menge Inspiration bieten – von imposanten Applikationen bis zu extravaganten Farbverläufen, von nostalgischen Motiven bis zu poetischen Schriftzügen oder Zitaten. Tipp: Sollte es ein wenig mehr sein, liefert Knutzen den Einkauf nach Hause! Weitere Infos unter Tel.: (0431) 748 08 und www.knutzen.de.

AUSBILDUNG 2021? KLAR!

Solltet ihr eine allgemeinbildende Schule besucht haben und nun einen höher qualifizierenden Abschluss anstreben, habt ihr nun die Gelegenheit dazu. Vom 1. bis zum 28. Februar könnt ihr euch in den Regionalen Berufsschulzentren für den Unterricht an den beruflichen Vollzeitschulen anmelden. Dabei handelt es sich nicht um Berufsschulunterricht. An den Regionalen Berufsschulzentren in Kiel gibt es diverse Schularten wie Berufsfachschulen mit verschiedenen Schwerpunkten, eine Berufsoberschule, Fachoberschulen, Berufliche Gymnasien sowie Fachschulen für verschiedene Bereiche. Außerdem werden Ausbildungsvorbereitungen angeboten. Die Termine, das gesamte Angebot sowie die Aufnahmevoraussetzungen sind in einer Bekanntmachung unter www.kiel.de/bekanntmachungen zu finden.



NACH DER AUSBILDUNG BEI DER GMSH

„VOM FLECK WEG
EINGESTELLT“

Mit Fabian Walter (21) hat die Gebäudemanagement Schleswig-Holstein AöR Deutschlands besten Personaldienstleistungskaufmann ausgebildet.

KIELerleben: Wie fühlt man sich als Deutschlands bester Azubi im Bereich Personaldienstleistungskaufleute (PDK)?

Fabian Walter: Schon ganz cool. Es ist ein schönes Gefühl zu wissen, der Beste von rund 800 Auszubildenden in ganz Deutschland zu sein.

Wie bist du zu Deutschlands bestem Azubi deiner Zunft geworden?

Die Prüfung besteht aus mehreren Teilen, die sich zu einer Gesamtnote zusammenfügen. Sie besteht aus zwei schriftlichen Prüfungstagen und einer mündlichen Prüfung am dritten Tag. An diesen Tagen kommt es darauf an, zu liefern. Das bedeutet natürlich auch eine Menge Druck. Glücklicherweise kann ich damit sehr gut umgehen, indem ich mich fokussiere.

Und wodurch gelangst dir das?

Durch meinen Ehrgeiz und meine Disziplin.

Wie bist du auf die Idee gekommen, dich im Bereich Personaldienstleistung zu bewerben?

Durch meinen Vater. Er ist Personalleiter einer Firma und erzählte am Frühstückstisch von seinen Tätigkeiten. Weil mich dies interessiert hat, konnte ich eingrenzen, wo meine Stärken liegen.

Warum hast du dich bei der GMSH beworben?

Ein Jahr vor meinem Abitur habe ich mich auf der Jobmesse in der Sparkassen-Arena darüber informiert, wer dieses Berufsbild anbietet – das war damals nur die GMSH. Das Gespräch mit der Ausbildungsleiterin

der GMSH lief dann so gut, dass sie mir einen Ausbildungsvertrag am Informationsstand vorlegen wollten. Offiziell bewerben musste ich mich natürlich dennoch und wenige Wochen später, morgens um 7.30 Uhr, habe ich die Zusage bekommen.

Qualifiziert dich dein „Schnack“ also für den Beruf?

Durch den ständigen Austausch mit den Beschäftigten und Bewerber*innen sollte man nicht auf den Mund gefallen sein. Kommunikation ist auf jeden Fall eine Schlüsselqualifikation. Man sollte höflich sein und sich ausdrücken können – mündlich wie schriftlich. Neben guten Deutschkenntnissen ist Mathematik wichtig: Wenn die Mitarbeitenden zu wenig Gehalt bekommen, ist das schlecht.

Was findest du besonders spannend am Beruf des PDKs?

Der Kontakt zu den Menschen und die Vielfalt im Beruf sind besonders spannend und herausfordernd. Interessant finde ich darüber hinaus den rechtlichen Teil und wie die Gesetze angewendet sowie die unterschiedlichen Fälle bewertet werden. Diese Sparten des Berufs waren für mich ausschlaggebend für meine Bewerbung und entscheidend für den Wohlfühlfaktor. Sobald ich etwas nicht genau weiß, kann ich mich auf geltendes Gesetz berufen und dieses nachschlagen – das ist irgendwie beruhigend.

Gehst du nun – nach deiner Ausbildung – deinem ursprünglichen Ziel nach und studierst Wirtschaftspsychologie?

Nein, ich bin an der Christian-Albrecht-Universität für Betriebswirtschaftslehre (BWL) eingeschrieben. Dadurch, dass ich nebenbei weiterhin bei der GMSH arbeite, kann ich mein Studium entspannt angehen und später entscheiden, ob ich ggf. den Master in Wirtschaftspsychologie mache. 15 Stunden die Woche bei der GMSH zu arbeiten ist wirklich praktisch. Ich kenne die Strukturen und Mitarbeiter*innen und arbeite in dem Bereich, in dem ich mich auskenne. So steigere ich weiterhin meine Berufserfahrungen.

Mit Blick auf die Zukunft: Welche weiteren Ziele hast du dir gesteckt?

Ich möchte meinen Weg weitergehen und hoch hinaus. Ich möchte mir etwas aufbauen, mich in der freien Wirtschaft verewigen. Später möchte ich mich sehr wahrscheinlich im Bereich Unternehmensberatung selbstständig machen. Mein Lebenstraum ist es, irgendwann an die Côte d'Azur nach Monaco auszuwandern und für dieses Ziel gebe ich alles. Mich hat der Lifestyle dort einfach gecatcht.



„Ich möchte mich in der freien Wirtschaft verewigen“.

sagt Fabian Walter.



Mein Ziel erreicht - bundesbester Azubi! Die GMSH macht's möglich.

Fabian Walter, unser ausgezeichnetester
Personaldienstleistungskaufmann

UNSER DACH.
BESTE PERSPEKTIVEN.

Eine Ausbildung beim zentralen Dienstleister für öffentliches
Bauen, Bewirtschaften und **Beschaffen** in Schleswig-Holstein
garantiert Ihnen eine abwechslungsreiche Zeit mit spannenden
Azubi-Aktionen, viel Spaß und echten Projekten.

Jetzt bewerben.
karriere.gmsh.de

 **GM.SH**
Gebäudemanagement
Schleswig-Holstein AöR

REGIONALE UNTERNEHMEN WERBEN DIGITAL UM NACHWUCHS STATT VOR ORT IN DEN SCHULEN

*Während des Berufsfindungsprojekts der Kieler Wirtschaftsunioren lassen sich jedes Jahr Tausende Schüler*innen an den Regional- und Gemeinschaftsschulen von den beruflichen Möglichkeiten inspirieren. Aufgrund der Corona-Pandemie wird das Projekt 2021 ins Digitale verlegt.*



Sarah Krüger, Personalreferentin der Förde Sparkasse, referierte unter anderem zum Thema „Wie bewerbe ich mich richtig?“



Lennart Lenzmann, Auszubildender im ersten Lehrjahr bei Premium Automobile Kuntz, stand im letzten Jahr vor der Kamera des digitalen Berufsfindungsprojekts

Dem Mangel an Nachwuchskräften entgegenwirken und die regionale Wirtschaft stärken – der Arbeitskreis Schule/Wirtschaft der Kieler Wirtschaftsunioren bietet verschiedene Formate, die Schülerinnen und Schüler bei der Berufsorientierung unterstützen.

„Normalerweise kommen wir mit mehreren Referent*innen in die Schulen, um den Schüler*innen der achten bis zehnten Klassen verschiedene Berufe vorzustellen“, erklärt Matthias Wolf, Leiter des Arbeitskreises Schule/Wirtschaft der Wirtschaftsunioren Kiel.

„Das ist Corona-bedingt im Moment nicht möglich. Weil wir es jedoch gerade in dieser schwierigen Zeit wichtig finden, die jungen Menschen bei ihrer Suche nach der richtigen Lehrstelle zu unterstützen, haben wir das Projekt kurzerhand digitalisiert.“

Im Dezember 2020 wurden Kurzvideos gedreht, in denen Vertreter*innen regionaler Unternehmen Lehrberufe vorstellen. Von Bankkaufmann/-frau über Erzieher*in bis hin zu Polizist*in – insgesamt entstanden Beiträge zu elf verschiedenen Berufsbildern, die Wissenswertes rund um Anforderungen, Ausbildungsinhalte und Aufstiegsmöglichkeiten vermitteln. Darüber hinaus erhalten die Schüler*innen einen authentischen Blick hinter die Kulissen der Betriebe, darunter die Förde Sparkasse, das Romantik Hotel Kieler Kaufmann oder die Diakonie Altholstein.

FROH ÜBER DIGITALE ALTERNATIVE


Besonders der regionale Bezug ist für Dietrich Meyer-Jessen, Lehrer an der Isarnwohl-Schule Gettorf, von Bedeutung. Schon seit über zehn Jahren beteiligt sich das Gymnasium mit Gemeinschaftsschuleil an dem Berufsfindungsprojekt. „Unsere Schüler*innen wünschen sich einen Ausbildungsplatz in der Nähe ihres Wohnortes. Dank der Wirtschaftsunioren können sie mit Betrieben aus der Region in Kontakt kommen“, so Meyer-Jessen. „Wir sind froh, dass die Aktion 2021 nicht abgesagt, sondern ei-

ne digitale Alternative ausgearbeitet wurde.“ Zeigen möchte er die Filme im Unterricht oder als Hausaufgabe.

ÜBER 1.000 SCHÜLER*INNEN ERREICHEN

Anfang Februar sollen die Videos interessierten Schulen in Kiel und Umgebung für einen begrenzten Zeitraum über die Plattform kiel.live der Kieler Wirtschaftsförderung zur Verfügung gestellt werden. Neben den Berufsporträts wird es auch einen allgemeinen Film zum Thema „Wie bewerbe ich mich richtig?“ geben. Das Besondere: Bei Rückfragen können die Schüler*innen im Nachgang zu allen Referent*innen telefonisch oder per E-Mail Kontakt aufnehmen. „Wir werden wieder die Schulen ansprechen, mit denen wir bereits in der Vergangenheit zusammengearbeitet haben. So können wir über 1.000 Schüler*innen erreichen“, sagt Matthias Wolf von den Wirtschaftsunioren. „Wir freuen uns aber auch über neue Interessent*innen.“ Wer das Projekt bei sich in der Schule anbieten möchte, meldet sich bitte bei Matthias Wolf unter Tel.: (04351) 47 23 65 oder per E-Mail an: schule-wirtschaft@wj-kiel.de.

HEUTE IM ANGEBOT:

WEITERBILDUNG
UND ZUKUNFT


Als Leiterin der Abteilung Personalentwicklung bei EDEKA Nord weiß Larissa Oppeneiger, worauf es bei der Motivation der Mitarbeiter*innen ankommt

EDEKA Nord ist in puncto moderne Mitarbeiter*innenführung auf dem Vormarsch. Doch was heißt das für neue Bewerber*innen genau?

KIELerleben: Was macht die Arbeit bei EDEKA Nord aus?

Larissa Oppeneiger: Als Marktführer in der dynamischen Lebensmittelbranche wissen wir, dass jeder Stillstand ein Rückschritt ist. Veränderungen sind bei uns Alltag und etwas Positives. So treiben uns viele Projektthemen nach vorne, in denen wir zeigen können, was wir bereichsübergreifend und in kurzer Zeit erreichen können. Immer agilere Arbeitsmethoden, die Mentalität „Einfach mal machen!“ und ein großes Team, welches für seine Arbeit brennt, treiben uns an. Bei all dem zeichnet uns aus, dass wir nie den Fokus auf unsere Kund*innen verlieren.

Was haben Sie zur Mitarbeiter*innenbindung in petto?

Bei EDEKA Nord leben wir ein Mit- und Füreinander, in dem jede einzelne Person zählt. Unsere flexiblen Arbeitszeiten und das mobile Arbeiten ermöglichen eine Work-Life-Balance, die einen echten Mehrwert für unsere Mitarbeiter*innen bietet. Außerdem profitiert das Team von diversen Goodies wie zum Beispiel umfangreichen Weiterbildungsmöglichkeiten, Fahrradleasingangeboten und Sonderkonditionen.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten können Führungskräfte nutzen und welchen Weg können sie einschlagen?

Wenn es um die Themen Weiterentwicklung und Karriere geht, stehen unseren Mitarbeiter*innen alle Türen offen. Wir setzen auf ein modernes Führungsverständnis, bei dem die Führungskraft neben der unternehmerischen Verantwortung als Vorbild, Teamplayer und Coach agiert. Um dieses Verständnis zu leben, haben wir ein umfangreiches Führungskräfte-Entwicklungsprogramm über alle Führungsebenen aufgesetzt. Neben zentralen Qualifizierungsmaßnahmen sehen wir vor allem den Austausch der Führungskräfte untereinander als zentralen Erfolgsfaktor. Aufgrund moderner Arbeitsweisen gewinnt bei uns neben der klassischen Führungslaufbahn die Fachlaufbahn immer mehr an Bedeutung.

Ist die Coronapandemie für EDEKA Nord eher eine Chance oder Herausforderung?

Durch die Coronapandemie konnten wir unsere Mannschaftsstärke beweisen. Auch wenn Corona neue Herausforderungen mit sich brachte, ist für uns die Pandemie in vielerlei Hinsicht ein Katalysator gewesen. Wir haben unter anderem den Wechsel zum mobilen Arbeiten und die Digitalisierung beschleunigt. Daher klar: mehr Chance als Herausforderung.

Zeit für eine Veränderung:
Werden Sie Teil von EDEKA Nord.

Für unseren Hauptverwaltungs- und Logistikstandort in Neumünster suchen wir:

Sachbearbeiter Buchhaltung (m/w/d)

Personalsachbearbeiter Entgeltabrechnung (m/w/d)

Immobilienkaufmann (m/w/d)

Einkaufsassistent (m/w/d)

Mediengestalter (m/w/d)

IT-Systemadministrator (m/w/d)

Call Agent (m/w/d)

Support Agent 1st Level (m/w/d)

Prozessbetreuer SAP (m/w/d)

Bauingenieur/Architekt (m/w/d)

Bewerben Sie sich online auf unserer Homepage www.edeka.de/nord-karriere oder melden Sie sich direkt im Recruiting bei Ophelia Grass (ophelia.grass@edeka.de).



Wir ♥ Lebensmittel.



Beim Landesamt für Vermessung und Geoinformation absolvieren Carola Joost und Christoph eine Ausbildung als Geomatiker*in



FREUT EUCH AUF DIE ZUKUNFT!

Ausbildung und duales Studium mit Perspektive – arbeitet beim Land.

Steht ihr vor eurem Schulabschluss? Sucht ihr eine spannende berufliche Perspektive? Der öffentliche Dienst bietet euch viele unterschiedliche Ausbildungsberufe und duale Studiengänge. Die Landesverwaltung Schleswig-Holstein bildet in mehr als 30 Berufen aus – von Bauzeichner*in über Diplomfinanzwirt*in bis zu Polizeikommissar*in. Zur Landesverwaltung Schleswig-Holstein gehören die Polizei, die Gerichte und Staatsanwaltschaften, aber auch die Verkehrsplanung, Umweltbehörden, Finanzämter, die Landesmuseen und vieles mehr. Alle diese Bereiche suchen Nachwuchskräfte mit unterschiedlichen Begabungen, Interessen und Schulabschlüssen. Bei der Landesverwaltung erwarten euch attraktive Arbeitsbedingungen und beste Chancen zur beruflichen Weiterentwicklung. Die zukünftigen Kolleginnen und Kollegen beim Land freuen sich darüber, wenn sich Menschen mit Schwerbehinderung für eine berufliche Zukunft im Landesdienst interessieren. Auch Bewerbungen von Menschen mit Migrationshintergrund begrüßen sie sehr. Sie wollen, dass die gesellschaftliche Vielfalt in Schleswig-Holstein den Landesdienst bereichert. Das Land Schleswig-Holstein ist größter Arbeitgeber im echten Norden. Landesbehörden findet ihr überall zwischen Nord- und Ostsee und damit interessante, vielfältige Arbeitsplätze ganz in eurer Nähe. Ist eine berufliche Zukunft beim Land etwas für euch? Dann schickt eure Bewerbung raus!

Mehr Infos unter www.schleswig-holstein.de/ausbildung-moin_karriere



Stefan Schoer ist angehender Wasserbauer beim Landesamt für Küsten- und Naturschutz

Komm zu uns!

www.schleswig-holstein.de/ausbildung



Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Du hältst das Land am Laufen.

Ausbildung / Studium beim Land Schleswig-Holstein.

Das trägt Kiel

Eigentlich bin ich total das Kleider-Mädchen (das sieht man auch auf meinem Instagramprofil @sinahoyer_). Aber in letzter Zeit habe ich großen Gefallen am Business-Look gefunden. Darum habe ich mir auch einen schicken Zweiteiler in einem zarten Salbeigrün zugelegt und ziehe dazu weiße Sneaker an, um den Look etwas lässiger zu machen. Richtig praktisch an so einem Anzug finde ich auch, dass man sowohl Sakko als auch Hose als Einzelteil tragen und so neu kombinieren kann. Für diese Vielfalt lasse ich gerne mal eines meiner Kleider im Schrank.

Mit weißen Sneakern kombiniert, bekommt auch der Hosenanzug die gewisse Lässigkeit.

Sina Hoyer



JAN 'N JUNE sorgt für einen klaren Grey-All-Over-Look, zum Beispiel mit dem Rollkragshirt für Männer, 70 Euro



Gute Laune mit dem knalligen Sweater für 9,99 Euro und dem wadenlangen Midikleid für 49,99 Euro, beides von H&M

NEUE PANTONE-FARBEN

GELB TRIFFT GRAU

Auch in der Modewelt kommen die Pantone-Farben des Jahres 2021 schon gut an. Wir zeigen euch, wo ihr die neuen Trendstücke ergattert.



WO KANN MAN IN KIEL SACHSPENDEN ABGEBEN?

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Der Fokus des DRK liegt auf Bekleidung, aber auch Spielwaren, Haushaltswaren, Keramik und Ähnliches wird in den Märkten verkauft. Am dringendsten wird in der Regel Herrenbekleidung gebraucht. Da das Spendenvolumen in den Märkten unterschiedlich ist, ist es am besten, wenn ihr eure Spenden in Mettenhof (Kurt-Schumacher-Platz 11) oder am Dreiecksplatz 4 abgibt. Nicht gebraucht werden Elektrogeräte, Möbel, medizinische Hilfsmittel.

OBULUS

Saubere und gut erhaltene Spenden können zu den Öffnungszeiten in die Filiale im Heikendorfer Weg 47 oder in die Johannesstraße 48 sowie zum Sophienblatt 64a gebracht werden. Gebraucht werden immer Bekleidung und Accessoires, Haushaltstextilien, Geschirr und Besteck, PCs und Zubehör, Elektro-Kleingeräte, Bücher, CDs oder DVDs und für Kinder: Schulbedarf, Kleidung, Kinderwagen und Spielwaren. Nicht angenommen werden Möbel und große Geräte.

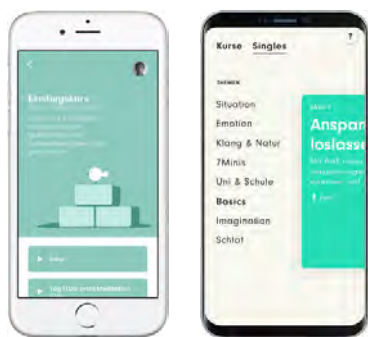
ECHT.GUT KAUFHAUS GLÜCKSLOKAL

Das ECHT.GUT Kaufhaus der stadt.mission.mensch in der Hasseler Straße 49 nimmt nach wie vor eure Sachspenden an. Auch das Abholen von Möbelspenden ist möglich, dafür bitte jedoch einen Termin vereinbaren und – falls möglich – die Möbel zumindest vor der Haustüre auf die Abholer*innen warten zu lassen. Besonders gefragt sind aktuell hochwertige Kleidungsstücke: Gute, warme Winterjacken sind zum Beispiel klasse.

Beim Glückslokal auf dem Gelände der Alten Mu (Lorentzendamm 6-8) könnt ihr alles abgeben, was sauber ist – und heil: von Bekleidung über Accessoires und Schuhe bis hin zu Haushaltstextilien, Küchenutensilien und Spielzeug. Aktuell können während der Öffnungszeiten pro Besuch zehn Teile abgegeben werden, für größere Mengen an aussortierten Schätzen vereinbart ihr am besten einen Termin! Nicht angenommen werden Fernsehgeräte oder große Teile, wie Möbel.

KÖRPER & Seele

Erholung, Ruhe und Kraft: Dinge, die wir gut für einen Neustart gebrauchen können. Dabei ist es egal, ob ihr euch für ein schweißtreibendes Workout, sanfte Entspannung bei der Massage oder eine Einheit Yoga mit anschließendem Besuch auf der Akupunkturmatte entscheidet. Alles tut jetzt gut!



MEDITATIONSAPP: EINATMEN, AUSATMEN

In stressigen Zeiten ist es wichtig, innerlich zur Ruhe zu kommen. Möglich ist das inzwischen ganz nebenbei und an Ort und Stelle – dank Smartphone. Apps gibt es dafür viele, so auch die App Balloon oder 7Mind. Ihr könnt Accounts anlegen oder Kurse kaufen, müsst es aber nicht. Die Apps richten sich an alle, mit oder ohne Meditationserfahrung. Und mit ein bisschen Gefühl kriegen es auch Anfänger*innen hin. Einstellen lassen sich zum Beispiel oft auch Dauer, Sounds oder Lautstärke. Super einfach und unkompliziert. Stöbert einfach mal durch den App Store oder durch Google Play und findet euren Wegweiser.



KRAFT UND ACHTSAMKEIT AUS INDIEN

Yoga ist seit Jahren auf dem Vormarsch, viele entdecken die Mischung aus körperlichen und mentalen Übungen für sich. Die aus Indien stammende philosophische Lehre ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Es gibt viele verschiedene Arten – von Vinyasa Yoga über Hot Yoga bis hin zum ruhigen Yin Yoga ist nahezu alles dabei. Ob es kraftvoll, schweißtreibend oder mental entspannend sein soll, kann jede*r für sich entscheiden und das Richtige für die eigenen Vorlieben und Bedürfnisse finden. Auch für zu Hause gibt es viele Angebote, um der eigenen Yogapraxis nachzugehen. Viele Studios bieten mittlerweile Online-Kurse oder vorproduzierte Videos an, wie zum Beispiel Yoga-Moment oder Yogazeit hier in Kiel. Aber auch auf YouTube gibt es unzählige Einheiten, bei denen sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Unser Tipp auf YouTube: Mady Morrison.

Foto: VisualCommunication / E+/ Getty Images



fertilitycenter
schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin *Eine Spur persönlicher...*

In unserem Kinderwunschzentrum erwarten Sie:

- ausführliche, einfühlsame und ehrliche Gespräche auf Augenhöhe
- umfassende und strukturierte Diagnostik
- moderne Kinderwunschtherapie auf höchstem Niveau

fertilitycenterkiel

im Gesundheitszentrum Kiel-Mitte
Prüner Gang 15 | 24103 Kiel
Tel. 0431 9741333 | info@fertilitycenter.de

JETZT NEU:
Unsere Videosprechstunde

Wissenswertes zum Thema Kinderwunsch finden Sie auf www.fertilitycenter.de und auf unserer facebook-Seite.



zahnärzte
SAYK & HÜNERMANN
Behandelt werden von Freunden.



Zahnheilkunde für Kinder

0431 – 73 25 05

kieler-kinderzahnarzt.de • Kaiserstraße 37 • 24143 Kiel



„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe. „Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte 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 unzufrieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zuhause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Fönmmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power, Trockengeschwindigkeit. 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



Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen. Jetzt mit 19 Seiten Science-Fiction Spezial.

Entspannt kennenlernen:

buecher-magazin.de/probeabo

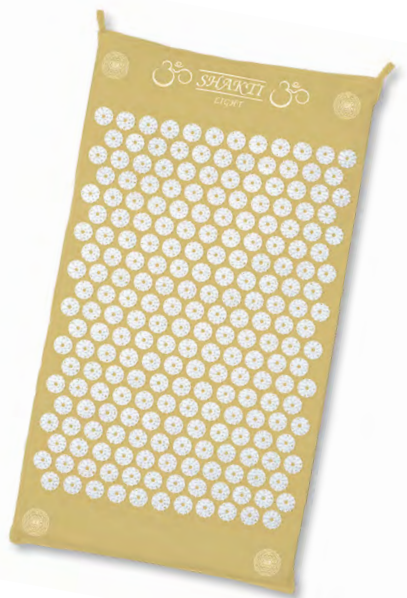
3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

SELBSTVERSUCH

DER PIKS MIT DEM
GEWISSEN EXTRA

Überall begegnen sie mir, die bunten Matten mit den weißen, spitzen Noppen darauf. Sogenannten Akupunkturmatten liegen total im Trend. Zu Recht oder zu schmerzhaft? Ich hab's getestet.

Die ersten Sekunden fühlen sich an, als würde mein Rücken brennen. Ich kann kaum still liegen, es pikst an den Schulterblättern und am unteren Rücken, ich drehe mich hin und her – und gebe nach nicht einmal zwei Minuten auf. Na toll. Wie soll das denn was werden? Nachdem ich mich selbst schon als total mimosig einstuft, gibt es einen Lichtblick. Eine Freundin gibt mir den Tipp, die Sache ruhig und unverkrampft anzugehen, am besten nach einem anstrengenden Workout, nach dem Joggen oder dem Yoga. Und ohne Druck. Na gut, denke ich mir, probiere ich es eben noch mal. Und noch mal. Und noch mal. Bis ich nämlich das erste Mal entspannt auf der Matte liege, brauche ich vier, fünf Anläufe. Aber dann ...



Ich kann es nicht fassen: Ganze zehn Minuten verbringe ich plötzlich auf der orangefarbenen Matte, die mir konstant in die Haut pikst. Und beim nächsten Mal sogar 20 Minuten! Natürlich tue ich das nicht, um mich zu malträtieren, sondern um Entspannung und Ruhe zu finden. Das klappt auch. Ich bin überrascht, wie sehr die Matte mit ihrer Akupunkturfähigkeit auf mein Wohlbefinden wirkt und verlasse sie nun nach jeder Session mit einem seelig grinsenden, leicht weggetretenen Gesichtsausdruck. Mein Fazit? Nicht gleich aufgeben, weitermachen. Und das Geschenk der Entspannung genießen.

Ramona Dabringer

WISSENSWERT

- Die Akupunkturmatten kann für Entspannung an Rücken, Schultern, Beinen oder Füßen sorgen.
- Es gibt ein passendes Kissen speziell für den Nackenbereich.
- Der Körper schüttet Glückshormone aus und baut Stress ab.

- Mit der Fuß-Akupunktur am Morgen startet ihr energiegeladener in den Tag.
- Auch Kopfschmerzen können gelindert werden.

Die Matte gibt es zum Beispiel via Shaktimat (www.shaktimat.de) für circa 58 Euro.

auxilium



Abnehmen dank Erfahrung

Mitten in der Altstadt von Kiel befindet sich die Praxis Auxilium. **Raucherentwöhnung** und **Persönlichkeitsentwicklung** sind ein Bereich der Praxisarbeit. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem Thema **Gewichtsreduktion**. Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei Heike Lewin den Gedanken reifen lassen, die Erfahrungen, die sie gemacht hat, an Menschen weiterzugeben, die mit ähnlichen Problemen kämpfen.

Heute hat Heike Lewin über 40 Kilogramm abgenommen und zeigt Menschen in ihrem Leichtigkeitseminar, wie einfach und mühelos Abnehmen sein kann. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP begleitet sie Menschen in ein schlankes oder rauchfreies Leben.

Praxis Auxilium
Dänische Straße 24, 20103 Kiel,
Mobil (0171) 388 40 89
www.praxis-auxilium.de



Baumfreunde gesucht!

€ bund-sh.de/spenden

SENIOREN-Spezial

*Ältere Menschen liegen uns am Herzen. Deshalb stellen wir euch auf den folgenden Seiten Ansprechpartner*innen aus den Bereichen Pflege, Gesundheit und Recht in Kiel und Umgebung vor, die euch bei allen Fragen gerne zur Seite stehen.*



BERUFSWUNSCH? ETWAS SINNVOLLES TUN.

Die Stiftung Kieler Stadtkloster ist Trägerin von neun Seniorenzentren und seit über 750 Jahren für andere da. Wer hier arbeitet, kann sich auf einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Berufsalltag freuen, der den Menschen in seiner Gesamtheit in den Fokus rückt.

Die verschiedenen Wohnformen wie stationäre Pflege, Tagespflege, Wohngemeinschaften, Wohnen mit Service oder Seniorenheim bieten euch die Möglichkeit, eure Fachkompetenz, Kenntnisse und Können richtig einzusetzen. Unter den 700 Beschäftigten in der Pflege und der Betreuung von rund 1.000 Bewohner*innen findet auch ihr euren Platz. „Menschlichkeit ist unsere Stärke“ ist hier das Motto. Diese Menschlichkeit ist in sämtlichen Bereichen des Stadtklosters zu spüren und wird tagtäglich von allen Teammitgliedern unter Beweis gestellt. Neben der pflegerischen Kompetenz sowie der ausgezeichneten Ausstattung ist sie einer der Hauptgründe, warum sich so viele Senior*innen dem Stadtkloster anvertrauen.

Das Potenzial älterer Menschen zu entfalten, ist neben den klassischen Tätigkeiten in der Pflege und Hauswirtschaft eine weitere Aufgabe. Daher werden auch Teammitglieder als Quereinsteiger aus anderen Branchen aufgenommen. Vermittelt ihr zum Beispiel gerne künstlerische oder pädagogische Impulse? Dann kommt vielleicht eine Mitarbeit im Betreuungsprogramm für euch infrage. Die Stiftung Kieler Stadtkloster ist auch ein attraktives Ausbildungsunternehmen. Die Ausbildungen als Hauswirtschafter*in, Pflegefachfrau oder Pflegefachmann, Altenpflegeassistent*in sowie Kauffrau/-mann für Büromanagement sind möglich.

Pflegeberufe gehören zu den sichersten Zukunftsberufen überhaupt. Wer im **Kieler Stadtkloster** lernt, bekommt mehr als eine ausgezeichnete fachliche Qualifikation. Das Stadtkloster fördert die persönliche Entwicklung, bietet Übernahmegarantien und tolle Karrierechancen.



Nehmt bei Interesse Kontakt auf oder schickt eine Bewerbung an:

Personalmanagement Stiftung
Kieler Stadtkloster
Harmsstraße 104-122, Kiel
Tel.: (0431) 58 08 80
personal@stadtkloster.de
www.stadtkloster.de

Beruf: Mitmensch Mitwirken und etwas bewirken.

Für alle Teams in den Einrichtungen der
Stiftung Kieler Stadtkloster suchen
wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Pflegeassistenten (m/w/d) in Teil- und Vollzeit

Ihre Situation:

Sie haben Freude daran, Lebensfreude zu schenken und sind auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit.

Oder möchten Sie sich beruflich neu orientieren?

Gerne helfen wir Ihnen dabei.

Wertschätzendes Miteinander in einem kollegialen Team und die Übernahme von Ausbildungskosten erwarten Sie.

Ihre Persönlichkeit:

Engagement und Spaß an Teamarbeit, Organisationsgeschick, Herz für ältere Menschen

Ihre Aufgaben:

Assistenz in Grund- und Behandlungspflege, Unterstützung bei der tgl. Verpflegung, Beratung von Bewohnern und Angehörigen

Melden Sie sich gerne bei:

Stiftung Kieler Stadtkloster

Frau Jeanina Frohbös,

Telefon: 0431-5 80 88-38

Mail: bewerbung@stadtkloster.de



SEIT 1257

Menschlichkeit ist unsere Stärke.

www.stadtkloster.de

Was macht Ihr Rezept? Bleiben Sie zu Hause - Wir kümmern uns darum.

Jetzt
Rezept
online
einreichen!

- 1 Fotografieren Sie Ihr Rezept
- 2 Gehen Sie auf:
www.kowsky.com
- 3 Klicken Sie auf den
Button „Jetzt einreichen“
- 4 Wir kontaktieren Sie so
schnell wie möglich

Sanitätshaus Kowsky-Kiel GmbH
Projensdorferstr. 97 24106 Kiel
Tel: 0431-544421-0
www.kowsky-kiel.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS

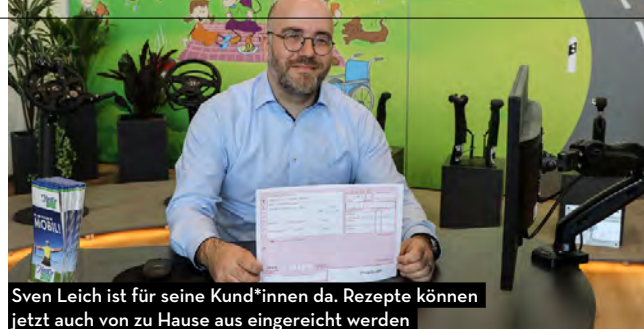


Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen, gelingt nur mit vereinten Kräften. Auch die Unternehmen müssen dazu ihren Beitrag leisten. pro familia unterstützt Sie bei Fragen zu Elternschaft, Familie und Lebensplanung. Und wir beraten Alleinerziehende und Paare, wenn ihnen beim täglichen Spagat alles über den Kopf wächst. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden **pro familia**
Schleswig-Holstein

Ihre Spende hilft in jeder Beziehung. Konto: IBAN DE11 2175 0000 0017 0352 60 BIC NOLADE21NOS

KÖRPER & SEELE



Sven Leich ist für seine Kund*innen da. Rezepte können jetzt auch von zu Hause aus eingereicht werden

SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

Die aktuelle Situation stellt gerade kranke Menschen vor eine große Herausforderung. Das **Sanitätshaus Kowsky** hat alle Hebel in Bewegung gesetzt, um seinen Kund*innen diese außergewöhnliche Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Rezepte können nun online eingereicht werden, damit Patient*innen von zu Hause aus an Hilfsmittel gelangen. Die Online-Rezept-Bestellung ist ganz einfach. Auf www.kowsky.com gibt es einen Start-Button, und das gescannte oder fotografierte Rezept kann dort direkt hochgeladen werden. Daraufhin setzt sich der entsprechende Fachberater umgehend mit den Kund*innen in Verbindung. „Der direkte Kontakt zu unseren Kund*innen ist uns ein wichtiges Anliegen“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses.

FOCUS

INNOVATIONS
PREIS

NOMINIERT
2020

OSTEOLABS GMBH



OSTEOPOROSE FRÜH ERKENNEN

OsteoTest, der zuverlässige Frühtest für zu Hause, ist jetzt deutschlandweit in den Apotheken erhältlich. Entwickelt wurde er von dem Kieler Start-up osteolabs, das kürzlich 1,6 Millionen Euro einwarb, um damit u. a. die vorhandenen Laborkapazitäten auszubauen. „Seit Unternehmensgründung verzeichnen wir einen kontinuierlichen Anstieg der Bestellungen – sowohl von Endkunden als auch von Arztpraxen“, freut sich Geschäftsführer Dr. Stefan Kloth. Statt wie zuvor nur online, kann der Test nun auch vor Ort erworben werden und dazu beitragen, dass eine mögliche Osteoporose früh erkannt wird. Bisher mussten Patient*innen für eine Diagnose Röntgenstrahlung ausgesetzt werden – in den meisten Fällen, wenn eine Osteoporose schon aufgetreten ist. Der OsteoTest hingegen ist in der Lage, aus einer Urin- und/oder Blutprobe frühzeitig Aussagen zum Auftreten einer möglichen Osteoporose zu machen. www.osteolabs.de



HOCHTONTHERAPIE BEI DIABETISCHER POLYNEUROPATHIE

Bei der diabetischen Polyneuropathie (PNP) sind nicht nur einzelne, sondern viele Nerven geschädigt. Primäre Ursache ist ein erhöhter Spiegel des Langzeit-Zuckerwertes (HbA1c), der zu krankhaften Veränderungen an den kleinsten Blutgefäßen führt und oft eine Schädigung der Nervenzellen nach sich zieht. Je länger eine Diabeteserkrankung besteht und je schlechter der Blutzuckerspiegel eingestellt ist, desto höher ist das Risiko an einer diabetischen Nervenstörung zu erkranken. Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, Übergewicht, Bluthochdruck und das Lebensalter wirken sich ebenfalls negativ aus. Dabei sind brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Missempfindungen, gestörtes Temperaturempfinden und schlecht heilende Fußwunden nur einige Symptome bzw. Begleiterscheinung des Krankheitsbildes. Durch eine medikamentöse Behandlung lässt sich die Symptomatik der PNP teilweise ändern, oftmals jedoch werden Medikamente schlecht vertragen. Zu den nichtmedikamentösen Behandlungen, die gegen die PNP-Symptome erprobt wurden, gehört die Hochtontherapie, die in der Facharztpraxis für Neurologie, Dr. Wenzelburger und Ina van Loh aus dem MZA in Altenholz, angewendet wird. Für Patient*innen, die an PNP leiden, kann die Hochtontherapie mit lindernder Wirkung eine sehr gute Ergänzung zu den Standardbehandlungsmethoden darstellen. Ebenfalls bewirkt die Therapie, dass die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessert und die körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Für die Hochtontherapie ist keine Sprechstunde erforderlich, lange Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa zehn Anwendungen à 21,19 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient*innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahler, bei privat krankenversicherten Patient*innen werden die Kosten übernommen.

**Privatdozent Dr. med. habil.
Roland Wenzelburger & Ina van Loh**
Dänischenhagener Str. 12 b, 24161 Altenholz,
Tel.: (0431) 32 21 25
www.gleichstromstimulation.de
Praxisöffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8-12 Uhr,
Mo., Di. und Do. 15-18 Uhr, Fr. 14-16 Uhr

Foto: Shutterstock/Syda Productions

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN IMPLANTOLOGEN

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)

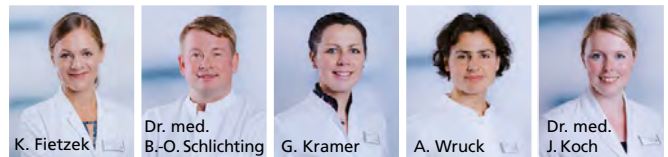


schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

Schönberger Str. 143
24148 Kiel – Wellingdorf
Tel. 0431 – 72 37 52
www.dr-thomas-moritz.de

ZAHNARZT
MASTER OF ORAL MEDICINE IN IMPLANTOLOGY
DR. THOMAS MORITZ
NILS VON BERG angestellter Zahnarzt

Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

Mund/Nasenschutz, regelmäßige Desinfektion und durch verlängerte Sprechzeiten sind nur wenige Patienten gleichzeitig in der Praxis. Unser erfahrenes Team steht Ihnen in dieser besonderen Zeit zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

Augenarzt Gablenzbrücke
Sophienblatt 57
24114 Kiel
fon 0431 - 67 51 99

AUGENARZT 
GABLENZBRÜCKE



AUGENARZT 
SCHREVENPARK

Augenarzt Schrevenpark
Arndtplatz 4
24116 Kiel
fon 0431 - 55 40 43

www.augenklinik-rd.de

PATIENTENVERFÜGUNG – SELBSTBESTIMMUNG BIS ANS ENDE

Selbstbestimmung ist ein hohes Gut und wer gesund ist, kann selbstbestimmt seinen Weg gehen. Für Zeiten, in denen wir dem Tode nahekommen, können wir unsere Vorstellungen darüber, welche medizinischen Maßnahmen wir wünschen oder ablehnen, in einer Patientenverfügung festhalten. Diese Möglichkeit wird jedoch noch immer selten genutzt, da es naturgemäß schwerfällt, sich mit der eigenen Sterblichkeit zu befassen. Aber ohne wirksame Dokumentation unserer Vorstellungen über unser Lebensende, überlassen wir die Entscheidung anderen und bringen diese womöglich in Konflikte – untereinander und auch mit sich selbst. Eine Patientenverfügung hilft, die Selbstbestimmung zu



bewahren, und kann denjenigen, die am Lebensende für uns sorgen, viel Unsicherheit nehmen. **Rechtsanwalt Tilmann Maeß** berät gern zu diesem Thema und hat einen Tipp parat: „In einigen Rechtsschutzversicherungen ist eine Beratung zu diesem wichtigen Thema mitversichert.“ Mehr Infos unter www.mhs-recht.de.



ENTSPANNUNG PUR

Mit den maßgefertigten Wellness- und Entspannungssesseln aus dem Hause fitFORM ist pure Entspannung ganz einfach. Je nach Lust und Laune können Ruhesuchende die Sitz-, Relax- oder Aufstehpositionen wählen und wechseln. Und das bequem per Fernbedienung. Bis zu drei Motoren sorgen dafür, dass sich Rückenlehne, Fußstütze, Kippverstellung und (wenn gewünscht) Aufstehhilfe getrennt voneinander einstellen lassen. Mehr Infos unter www.fitform-sessel.de.

IHR ZAHNARZT VOR ORT

HERZBERG & IVANOV ZAHNARZTPRAXIS



www.zahnarztwik.de

**SAMSTAGS-
SPRECH-
STUNDE**



EINE NEUE HÖR-QUALITÄT – NATÜRLICH UND FAST UNSICHTBAR

Wenn Vogelzwitschern zum verzerrten Piepen und das Meererauschen zum Störfaktor wird, ist es höchste Zeit, sich an **Hörakustik Oberdieck** zu wenden. Nach einem professionellen Hörtraining stehen hier zahlreiche Hörsysteme zur Auswahl und werden individuell angepasst. Die entscheidende Stärke des Familienunternehmens ist lokale Präsenz. „Die Menschen schätzen es, dass wir vor Ort für sie da sind“, sagt Lutz Oberdieck, der mit seinem Team in allen Filialen besten Service bietet. Im persönlichen Gespräch wird ein Vertrauensverhältnis aufgebaut, das gerade im oft schleichenden Prozess des Hörverlustes wichtig ist. Der gute Rat des Fachmannes: „Kommen Sie nicht zu spät, damit Sie länger am Leben teilhaben.“ Und wem angenehmes Hören allein nicht reicht, der kann sich davon überzeugen, dass Hörgeräte schon lange nicht mehr nur eine Hilfe, sondern smarte Technikwunder sind. Musikstreaming, Telefonfunktion, unauffällig wie nie zuvor – informiert euch unter Tel.: (0431) 60 06 75 90 oder direkt in einer der Filialen darüber, was alles möglich ist.

ZUKUNFT IN DER PFLEGE – ZEITGEMÄSS UND VOLLER CHANCEN

Die generalistische Pflegeausbildung des **Deutschen Roten Kreuzes Schleswig-Holstein** verbindet die bisherigen Ausbildungen der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege miteinander und befähigt die Absolvent*innen zur Pflege von Menschen jeden Alters und in allen Bereichen. Damit ist das künftige Einsatzgebiet der Fachkräfte nicht nur sehr viel breiter als bisher, der Berufsabschluss ist außerdem EU-weit anerkannt. Im Frühjahr 2021 startet die neue Ausbildung an den vier Lehr-Standorten der DRK Akademie SH in Kiel, Heide, Eutin und Kaltenkirchen – noch sind Plätze frei. Die Ausbildung kann unter den aktuellen Umständen in Form von digitalem Unterricht fortgesetzt werden. Wer Fragen zur Ausbildung hat, kann sich unter pflgeausbildung@drk-sh.de informieren oder gleich bewerben. Seit Ende 2020 bietet die DRK Akademie SH auch Anpassungsqualifizierungen für Pflegekräfte mit ausländischem Abschluss an. Weitere Infos findet ihr unter www.drk-akademie-sh.de.



Foto: DRK SH



HÖRAKUSTIK oberdieck

**Ihr Spezialist für besseres HÖREN
aus Kiel für Kiel, Flintbek und Molfsee**

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hörtraining
- Hausbesuche



Knooper Weg 8 • 24103 Kiel
Telefon: 0431 - 22 02 820
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr - Sa. 9 - 13 Uhr

Dorfstraße 2 • 24220 Flintbek
Telefon: 04347 - 90 90 571
Mo., Mi., Fr. 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

Hamburger Landstraße 10 • 24113 Molfsee
Telefon: 0431 - 600 675 90
Mo., Di., Do. 9 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr

www.hoerakustik-oberdieck.de
info@hoerakustik-oberdieck.de







Ausbildung – noch sind Plätze frei!

DRK Akademie SH

Bewerbung unter:
pflgeausbildung@drk-sh.de

- **Altenpflegehelfer*in**
- **Pflegefachmann/ -frau**

Wir unterstützen Sie bei der Vermittlung in Ausbildungsbetriebe und/oder Orientierungspraktika. Die Schulplätze sind kostenfrei über das Land Schleswig-Holstein finanziert oder im Einzelfall durch Jobcentren oder Agentur für Arbeit über Bildungsgutscheine förderfähig.

Ausbildungsstandorte:
Kiel • Eutin • Kaltenkirchen • Heide



www.drk-akademie-sh.de



Hannah Soltau, Esther Berlin
und Thorsten Wendt (v. li.) leiten
das Pflegezentrum Kiel

GIB DER PFLEGE EINE ZUKUNFT!

Ein starkes Team für eine gute Versorgung im Alter – das Pflegezentrum Kiel steht für hohe Qualitätsstandards in der Pflege und ein angenehmes Arbeitsumfeld.

Im vergangenen Jahrhundert durchlebte unsere Gesellschaft einen eklatanten Wandel. Durch viele gesellschaftspolitische Entwicklungen sind Strukturen wie die klassische Familienfürsorge aufgebrochen worden und hinterlassen bis heute Versorgungslücken in vielen Bereichen. Dem gegenüber steht ein erheblicher Mangel an Fachkräften. Die persönliche Individualisierung, die Abnahme von fachlichen Kapazitäten im ländlichen Raum und die zunehmend älter werdende Bevölkerung stellen uns vor eine große Hürde: Mit immer weniger zur Verfügung stehenden Kräften müssen immer mehr pflegebedürftige Menschen versorgt werden.

Dieser Herausforderung stellt sich das Pflegezentrum Kiel, kurz PzK, seit mehr als 16 Jahren. Seit 2012 bilden Esther Berlin und Thorsten Wendt die neue Geschäftsführung des Betriebs, der mittlerweile rund 80 Mitarbeiter*innen beschäftigt und circa 300 Patient*innen an vier verschiedenen Standorten betreut. Neben der Hauptzentrale in Kiel-Gaarden ist das PzK auch in Friedrichsort, Probsteierhagen sowie in Preetz zu finden.

Ordens- und Krankenschwester Liliane Juchli, die Ende November 2020 an den Folgen einer Covid-19-Infektion starb, prägte über 40 Jahre lang entscheidend die gesamte Pflege im nord- und mitteleuropäischen Raum. Ihr verdanken wir das in diesem Bereich vorherrschende Konzept der Nächstenliebe sowie ein wichtiges Zitat, an dem sich auch das PzK orientiert: „Die Zukunft der Pflege ist eine qualifizier-



„Die Zukunft der Pflege ist eine qualifizierte, professionelle Pflege, oder es gibt keine Zukunft der Pflege.“

Ebenso möchte das PzK Interessierten und Quereinsteiger*innen Mut machen, sich zu bewerben und den Schritt in eine neue Branche zu wagen. „Wir haben einige Kollegen*innen, die aus einem ganz anderen Berufsfeld kommen. Der Pflegeberuf bereitet ihnen jeden Tag aufs Neue sehr viel Freude. Wichtig ist es, neue Mitarbeiter*innen strukturiert und intensiv einzuarbeiten und sie zu begleiten. Besonders im Umgang mit Menschen ist es wichtig, Unsicherheiten und die daraus möglicherweise resultierenden Fahrlässigkeiten von Anfang an aus dem Weg zu räumen“, so Hannah Soltau.

te, professionelle Pflege, oder es gibt keine Zukunft der Pflege.“ Dieser Satz weist deutlich auf die Brisanz und die Wichtigkeit der Problematik hin, der wir gegenüberstehen: dem Fachkräftemangel in der Pflege und die Auswirkungen für unsere Gesellschaft.

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT - AUCH ALS QUEREINSTEIGER*IN

„Das christliche Menschenbild ist die Grundlage für unser Leitbild, denn im Mittelpunkt stehen die Patient*innen und deren Anliegen“, sagt Hannah Soltau, langjährige Mitarbeiterin und seit Sommer stellvertretende Geschäftsführung und Pflegedienstleitung beim PzK. Aus diesem Grund wird in einem individuellen Beratungsgespräch zuerst der Versorgungsbedarf einer Person ermittelt und anhand dessen ein unverbindliches Angebot erstellt. An erster Stelle stehen bei dem Team ein Höchstmaß an Privatsphäre sowie das Bewahren von Eigenständigkeit und Selbstständigkeit. All dies zeichnet das Berufsbild aus und bietet täglich neue Aufgaben und Herausforderungen.

Darauf aufbauend möchte das PzK junge Menschen motivieren, den Weg in die Pflege einzuschlagen und sich qualifiziert aufzustellen. Als Ausbildungsbetrieb ist es für das Unternehmen klar, den Weg mit den Azubis gemeinsam zu gehen und sie auf das anstehende Berufsleben vorzubereiten.



**PZK -
Pflegezentrum Kiel,**
Elisabethstraße 66 a, Kiel,
Tel.: (0431) 800 89 90,

Alte Dorfstraße 52,
Probsteierhagen,
Tel.: (04348) 914 83 30

Zum Dänischen
Wohld 23, Kiel,
Tel.: (0431) 30 03 14 30

Kirchenstraße 26, Preetz,
Tel.: (04342) 804 24 57

www.pz-kiel.de

EIN GROSSES VORHABEN IST NUR GEMEINSAM ZU MEISTERN

Zusammen möchten Esther Berlin, Torsten Wendt und Hannah Soltau die Pflegequalität auf einem hohen Standard halten. Dazu gehören eine detaillierte Kommunikation mit den Mitarbeiter*innen und den Patient*innen sowie regelmäßige Visiten, Mitarbeiter*innengespräche und ständige Evaluation. Immer wieder werden neue Ideen entwickelt und weitere Projekte vertieft, um zukünftig unterversorgte Gebiete in Kiel und dem Umland bedienen zu können. Kreativität, Initiative und Mut als hilfreiches Mittel sind in dieser Zeit wichtig und gefragt.

Covid-19 hat in diesem Jahr die Gesundheitsbranche vor viele Herausforderungen gestellt und wird es wohl auch noch eine Zeit lang tun. Umso wichtiger ist es für das PzK genau aus diesem Grund noch enger innerhalb der Branche zusammenzuarbeiten.

Das interdisziplinäre Arbeiten, sei es mit den Krankenhäusern und ihren Sozialdiensten, Rehaeinrichtungen, Arztpraxen, Sanitätshäusern, Pflegeheimen oder ambulanten Diensten, hat für das PzK oberste Priorität.

Für die Zukunft möchte das Führungstrio des Pflegezentrums Kiel neue Kolleg*innen für das Team gewinnen sowie intern fort- und weiterbilden, um den Pflegestandard weiterhin zu halten. Denn irgendwann betrifft es uns alle!

Testen Sie LandGenuss

Das Magazin mit saisonalen Rezepten für jede Gelegenheit

NEU

Mit frischem Look
ins neue Jahr



Bild: Stock, Adobe / tirachard

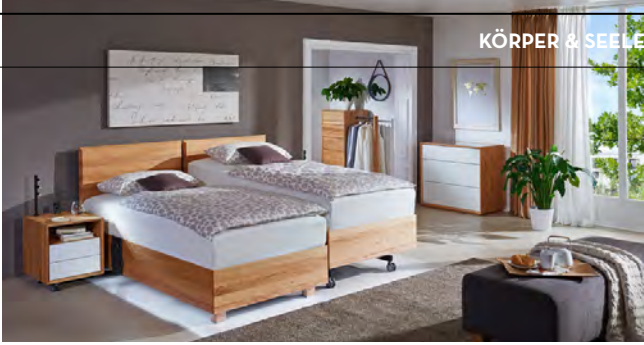
Gleich bestellen:

☎ 0711/72 52-291

@ www.landgenuss-magazin.de/probeabo

Bestellnummer: LG12ONM





DAS BETT FÜR HEUTE, MORGEN UND ÜBERMORGEN

Höhenverstellbare Möbel am Arbeitsplatz oder elektrisch verstellbare Sitze im Auto sind längst selbstverständlich – gönnen Sie sich diesen Komfort auch in Ihrem Schlafzimmer! Werten Sie Ihr aktuelles Bett einfach zu einem elektrisch verstellbaren Bett auf oder gestalten Sie sich Ihr persönliches Komfortbett. Neu in der Ausstellung von **das Bett komplett** befindet sich ein Duo-Doppelbett, mit motorischer Verstellung, Liftfunktion, integrierten Nachttischen und weiteren nützlichen Extras wie Unterflurbeleuchtung oder USB-Ladeanschluss. Hier bekommen Sie ihr Bett für heute, morgen und übermorgen durch unterschiedliche Möglichkeiten der motorischen Verstellung. Als integriertes Liftsystem im vorhandenem Bett, Einzelbett oder Duobett, ausgestattet mit oder ohne Rollen. Duobetten sind als Doppelbett, oder wenn später gewünscht, auch getrennt positionierbar. Mehr unter www.dasbettkomplett.de.



DER ELEKTRONICPARTNER FÜRS HEIMISCHE

Wahrscheinlich hat es jeder schon einmal erlebt: Das neue, teure TV-Gerät funktioniert nicht wie erwartet und die Waschmaschine, die seit Jahren zuverlässig ihren Dienst getan hat, macht eher durch ungewohnte Geräusche auf sich aufmerksam als durch frische, saubere Wäsche. Das engagierte Team von Elektronikpartner Loll im Kieler Stadtteil Wik nimmt sich eurer Probleme mit den lieben Technikergeräten gern an und kümmert sich um die Fehlerbehebung vor Ort.

Die fachkundigen Mitarbeiter*innen suchen mit euch gemeinsam nach einer Lösung und bringen defekte Elektrogeräte im Handumdrehen wieder zum Laufen. Dabei werden Qualitätsmängel in Sachen Bild und Ton des TV-Gerätes genauso behoben wie die Einstellung der gewünschten Fernsehsender.

Elektronicpartner Loll
Holtener Straße 354, Kiel
Tel.: (0431) 350 99
www.ep.de/loll

DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

dasBett
K O M P L E T T

das Bett komplett Pachur GmbH & Co KG
 Wall 42, 24103 Kiel, Tel: 0431 94043
www.dasbettkomplett.de

Wollen Sie mehr tun ?

POLYNEUROPATHY

Hochtontherapie:

Zur Behandlung und Milderung von Nervenschmerzen bei Polyneuropathie, auch bei Folgen von chronischen Nierenerkrankungen.

Kosten: 21,19 € pro Anwendung.

Sprechen Sie uns an:

Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz
 PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh
 Dänischenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125

www.gleichstromstimulation.de

DIE ENGEL AUS KIEL

*Kompetente Pflege in der Stadt und auf dem Land,
alles aus einer Hand.*



Erst im November gründete Gunnar Stührk in seiner Funktion als Gesellschafter und Geschäftsführer die Kieler Pflegeengel GmbH mit deren erstem Pflegedienst in Melsdorf. Hierbei wurde er von den weiteren Gesellschafterinnen Melek Ergün und Silvia Kingir tatkräftig unterstützt.

Von Melsdorf aus versorgt das Team der Pflegeengel nicht nur Patient*innen im Kieler Stadtgebiet, sondern allen voran die pflegebedürftigen Menschen auf dem Land: in Melsdorf und den umliegenden Ortschaften Achterwehr, Quarnbek und Otten-dorf. Zum Angebot gehören die Pflege und Betreuung sowie die häusliche Krankenpflege in den eigenen vier Wänden. Besonders am Herzen liegt den Gesellschafter*innen die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) in Kooperation mit dem Palliativteam Nord. „Dadurch können wir unseren Patient*innen eine dauerhafte Versorgung von Beginn der Pflegebedürftigkeit bis zur letzten Lebensphase gewährleisten“, sagt Gunnar Stührk. Zusammen mit Silvia Kingir, der Pflegedienstleitung, und Melek Ergün, der Assistenz der Geschäftsführung, bildet Stührk ein Gesellschafter*innenteam mit einer ganz eigenen Unternehmenskultur: „Jeder Mensch wünscht sich einen Engel an seiner Seite. Einen Engel, der die Würde, Selbstbestimmung und Einzigartigkeit zu jeder Zeit achtet und stärkt.“ Besonders stolz ist das Trio auf das tolle Team der Pflegeengel und darauf, dass sie seit dem 1. Dezember 2020 nun durch Steffi Gude, den „Engel der Verwaltung“, professionell unterstützt werden.

Gunnar Stührk leitet die Kieler Pflegeengel GmbH mit viel Hingabe und lässt den Kolleg*innen den nötigen Freiraum, sich selbst in der Pflege einzubringen und die Prozesse im Unternehmen mitzugestalten. Er weiß aus eigener langjähriger Erfahrung, wie positiv sich eine basisorientierte und wertschätzende Unternehmens-

struktur auf die Mitarbeiter*innen auswirkt. Sie können sich mit dem Unternehmen identifizieren, bleiben motiviert und langfristig treu. Somit müssen sich auch die Patient*innen selten an neue Pfleger*innen gewöhnen und dürfen über eine lange Zeit hinweg dieselbe, ihnen vertraute Person in ihrem Heim begrüßen. Dieses Konzept möchten die Gesellschafter*innen nun im eigenen Unternehmen etablieren. Das Führungstrio arbeitete selbst lange Zeit aktiv in der Pflege und weiß, wie wichtig es ist, die Basis zu kennen, um diese erfolgreich steuern zu können. Um eine harmonische Zusammenarbeit im Team zu sichern, setzt Stührk die Stärken der Einzelnen zielführend ein. So fühlen sich neue Patient*innen in den Händen der Kieler Pflegeengel sofort wohl und gut versorgt.

Das Konzept von Gunnar Stührk scheint aufzugehen: „Wir erhalten so viele positive Rückmeldungen von Ärzt*innen, Angehörigen, Kooperationspartner*innen, Patient*innen und unseren Mitarbeiter*innen, das ist einfach nur unbeschreiblich schön und stärkt uns sehr. Es war nicht zu erwarten, dass wir bisher keine einzige Stellenausschreibung verfassen mussten. Wir erhalten ständig Bewerbung aller Qualifikationen und haben garnicht so viele offene Stellen.“ So etwas hätten die Gesellschafter*innen in ihrer bisherigen beruflichen Laufbahn noch nicht erlebt.

Hinter verschlossenen Türen finden bereits jetzt, nur zwei Monate nach dem Start, Gespräche über einen weiteren Pflegedienst statt. „Aber das ist alles noch topsecret“, so Stührk.

Kieler Pflegeengel GmbH
Ambulante Pflege & Palliativ-
versorgung Melsdorf
Dorfplatz 2, Melsdorf
Tel.: (04340) 499 79 75
info@kieler-pflegeengel.de
www.kieler-pflegeengel.de



IM ALTER UNBESORGT

Pflegebedürftige Menschen haben einen Anspruch auf finanzielle Zuschüsse zur Pflege. Wie diese Finanzspritze ausfällt, ist vom Pflegegrad abhängig. Doch wie geht das eigentlich mit dem Pflegegrad?

Über den Pflegegrad werden Pflegegeld und -sachleistungen berechnet. Der Pflegegrad muss aber zuerst bei der Pflegekasse beantragt werden. Dies kann mit einer Vollmacht zum Beispiel auch eine angehörige Person übernehmen. Der Antrag erfolgt formlos, Musterschreiben sind online zu finden. Um den Antrag zu genehmigen, findet eine Begutachtung statt. Es ist hilfreich, sich zum Beispiel mit einem Tagebuch darauf vorzubereiten. Die Notizen über die im Alltag benötigte Unterstützung können dabei helfen, detaillierte Angaben zu machen, damit der Pflegegrad erfolgreich eingestuft werden kann. Auch ärztliche Befunde sind nützlich. Noch besser ist es, wenn eine Person beim Termin dabei ist, die den Alltag der/des Pflegebedürftigen kennt und bei Bedarf Angaben ergänzen kann. Der/die Gutachter*in bringt einen Fragenkatalog zum Termin mit. Einige Fragen können unangenehm sein, aber es ist wichtig, ehrlich und ausführlich zu antworten, damit es nicht zu einer Fehleinschätzung oder Ablehnung des Antrags kommt. Fällt das Ergebnis anders aus als erwartet, besteht die Möglichkeit, innerhalb eines Monats Widerspruch einzulegen.

DAS GUTACHTEN

Die sogenannte Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit findet im Zuhause der/des Pflegebedürftigen statt, damit alle Kriterien berücksichtigt werden. Der/die Gutachter*in stellt anhand eines Katalogs Fragen, die eine Punktwertung auf einer Skala von 0 bis 100 ergeben. Diese ist die Basis für den Pflegegrad, der in fünf Stufen eingeteilt ist. Bei der Beurteilung werden sechs Module berücksichtigt. Bei der Mobilität wird untersucht, ob und welche Hilfsmittel zur Fortbewegung benötigt werden und wie es um die Körperhaltung steht. Des Weiteren werden kognitive und kommunikative Fähigkeiten wie Orientierung und Zeitgefühl, Entscheidungen treffen und Gespräche führen überprüft. Auch das Verhalten und psychische Problemlagen sowie die Selbstversorgung in Form von Körperpflege und Nahrungsaufnahme werden abgefragt. Außerdem sind medizinische Aspekte, die Gestaltung des Alltagslebens und soziale Kontakte zu beurteilen. Im Anschluss stellt die Pflegekasse den Pflegegrad fest, mit dem finanzielle Zuschüsse beantragt werden können.

Detailliertere Infos zum Pflegegrad und den Leistungen sind zum Beispiel unter www.pflegehilfe.org zu finden.

Quelle: pflegehilfe.org



HERZLICH WILLKOMMEN
IM **Gelenkzentrum**
SCHLESWIG-HOLSTEIN
DR. JAN HELLKÖTTER

Seit dem 1. Oktober 2020 ergänzt Dr. Jan Hellkötter als Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie das **Gelenkzentrum Schleswig-Holstein**. Seinen operativen Schwerpunkt findet er im Bereich des Knies.

Wir freuen uns sehr, ihn in unserem interdisziplinären Team zu begrüßen und auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

Ab sofort ist Dr. Jan Hellkötter zu den Sprechstunden am Standort Kronshagen und Rendsburg anzutreffen. Sie erreichen ihn in Kronshagen unter 0431 5456655 und Rendsburg 04331 71492



GELENKZENTRUM-SH.DE

VOLLER GENUSS TRIFFT LEICHTIGKEIT

Ab ins neue Jahr mit leckeren Low Carb Gerichten. Passend zum Jahresstart wartet die neue „Healthy Life Low Carb“-Ausgabe auf euch. Wir zeigen euch schon mal vier frische Rezeptideen.



Foto: Katharina Küllmer

MOZZARELLA-WRAPSMIT GRANATAPFELFRISCHKÄSE

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Mozzarellakugeln
- Granatapfel
- 200 g Frischkäse
- 1 Prise Erythrit
- 60 g Walnüsse
- 1 Bund Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Champignons
- 1 EL natives Olivenöl extra
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ca. 500 ml Wasser in einem Topf auf ca. 40 °C erwärmen. Es darf nicht zu heiß sein! Die Mozzarellakugeln vorsichtig hineingeben und ca. 10 Min. erwärmen, bis sie weich geworden sind.

2. In der Zwischenzeit die Kerne der Granatapfelhälfte mit der Rückseite eines Kochlöffels aus der Schale klopfen und auffangen. Den Saft auspressen und auffangen. Frischkäse in einer Schüssel mit Granatapfelkernen und -saft verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Erythrit abschmecken. Die Wal-

nüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern.

3. Die erwärmten Mozzarellakugeln mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann jeweils 1 Kugel zwischen zwei Bögen Backpapier mit einem Nudelholz flach ausrollen, anschließend abkühlen lassen.

4. Den Knoblauch schälen und

fein hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Den Knoblauch dazugeben und mitbraten, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mozzarella-Wraps mit dem Granatapfelrischkäse bestreichen, dann Rucola, Pilze und Walnüsse darauf geben. Die Enden der Wraps über die Füllung klappen und die Wraps fest aufrollen. Sofort servieren.

Kohlenhydrate: 13 g **Fett:** 56 g
Eiweiß: 32 g **Kalorien:** 672 kcal

SCHARFES BLUMENKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 25 g Ingwer
- 500 g Möhren
- 350 g Blumenkohl
- 50 g Zuckerschoten
- Chilischote
- 5 Stiele Koriander
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Cashewkerne
- 2 EL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und raspeln oder in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zuckerschoten waschen. Chili waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen und

die Blättchen abzupfen.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Möhren andünsten. 30 g Cashewkerne und Currypaste zugeben, kurz mitdünsten. Blumenkohl, Zuckerschoten, Chili sowie Koriander, bis auf 1 TL, zufügen und ebenfalls dünsten. Danach mit der Kokosmilch ablöschen und mit dem Currypulver würzen. Das Curry 10–15 Min. zugedeckt garen lassen. Restliche Cashewkerne grob hacken.

3. Das Blumenkohlcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den gehackten Cashewkernen und den übrigen Korianderblättchen garniert servieren.

Kohlenhydrate: 24 g **Fett:** 37 g
Eiweiß: 8 g **Kalorien:** 455 kcal



Foto: Anna Gieseler

REISMEHL-ZITRONENGUGELHUPF

Zubereitungszeit

1 Std. 10 Min.

Zutaten für 20 Stücke

- 50 g Mandelkerne
- 2 unbehandelte Zitronen
- 200 ml Rapsöl
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 Eier
- 300 g Reismehl (z. B. von KOMEXO) zzgl. etwas mehr zum Bestäuben
- 2 TL glutenfreies Backpulver
- etwas Butter zum Fetten der Form
- 100 g Puderzucker

Zubereitung

1. Mandeln in der Küchenmaschine oder einem Multizerkleinerer fein mahlen. Zitronen heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Öl, Zucker, Salz sowie Eier in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen

des Handrührgeräts schaumig schlagen. Anschließend Mehl, Backpulver, gemahlene Mandeln sowie Saft von 1 Zitrone und Abrieb von 1 1/2 Zitronen zufügen und alles zu einem glatten Teig rühren.

2. Eine Gugelhupfform mit etwas Butter fetten, mit etwas Reismehl bestäuben und den Teig hineinfüllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen 45–50 Min. backen. Dann den Gugelhupf auf einem Kuchengitter gut auskühlen lassen. Den Puderzucker in einer Schüssel mit übrigem Zitronensaft anrühren und gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Mit übrigem Zitronenabrieb garnieren.

Kohlenhydrate: 18 g **Fett:** 10 g
Eiweiß: 3 g **Kalorien:** 183 kcal



Foto: Tina Bümann

Rezept-Ideen aus der aktuellen Healty Life Low Carb. Für 6,90 Euro im Zeitschriftenhandel oder über falkemedia-shop.de



HIER BACKT MAN FÜR EUER GUTES BAUCHGEFÜHL!

Mit Laib und Seele backen die Günthers für Körper und Sinne.



Veganer Neuling im Regal: der Falafel-Snack



Die knusprigen Dinkel-Meister sind für viele Menschen bekömmlicher als Brötchen aus Weizenmehl

Gesunde Stulle für zwischendurch: Fitmacher-Brot mit allerlei Saaten, belegt mit frischen Sprossen und leckerem Aufstrich



Die Verkäufer*innen in den knapp 40 Bäckereien des Familienunternehmens Günther leisten täglich körperlich schwere Arbeit. „Wir möchten unseren Mitarbeiter*innen gerne gesunde Ernährung nahebringen, denn das ganze Thema Genuss und Essen liegt uns schon von Berufswegen am Herzen“, sagt Moritz Günther, Inhaber und Geschäftsführer. Backen ist Handarbeit. Nicht nur die Hände kommen zum Einsatz, sondern der ganze Körper und der Kopf. Deshalb bietet das „Günther macht dich fit“-Programm seinen Mitarbeiter*innen unzählige Angebote zur Entspannung und für den körperlichen Ausgleich an. Gesundheitstipps werden wöchentlich in der internen Infopost an alle Mitarbeitenden verschickt und ein Raucher*innenentwöhnungskalender hilft, schlechte Gewohnheiten loszuwerden.

Natürlich sind die Versuchungen aus der Backstube nicht ohne (auch nicht ohne Zucker und Fett ...). Wenn man täglich von so vielen Leckereien umgeben ist, kann man nicht immer Nein sagen. Da geht es den Gästen der **Bäckerei Günther** auch

nicht anders. Deshalb starten die Günthers 2021 mit einer neuen Fitmach-Aktion. Das Fitmacher-Brot macht seinem Namen alle Ehre und bringt mit seinen vielen Saaten eine Extraportion mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit und ist somit nicht nur lecker, sondern besonders gesund. Neu ist jetzt, dass es mit Dinkelmehl gebacken wird, was viele Menschen besser vertragen als herkömmliches Weizenmehl. Das Vollkornspeicher-Brot steht dem in nichts nach. Eine Kruste aus geröstetem Sesam rundet den Geschmack ab. Auch das beliebte Chia-Dreikornbrötchen kann zur gesunden Ernährung beitragen. Das ursprüngliche Purkorn-Brot, ein reines Brot ohne zusätzlichen Zucker oder Hefe und außerdem vegan, ist auch für empfindliche Allergiker*innen oft besser verträglich und tut dem Körper gut. Für Veganer*innen haben die Günthers jetzt auch einen Neuling im Tresen: den Falafel-Snack. Hausgemacht, mit Salat und herzhafter Soße. Ausreden braucht man hier also für einen gesunden Lebenswandel nicht zu suchen, dieses Angebot ist einfach zu lecker (und gesund!).

LECKERER START IN DEN TAG

Und weiter gehts mit den guten Nachrichten aus dem **retro**. Auch im Februar bietet Sarah die Frühstücksboxen zum Abholen an. Gefüllt sind sie mit allerlei Köstlichkeiten aus dem Kieler Umland, die saisonal angepasst werden. Jederzeit dabei sind leckere Wurst- und Käseaufschnitte von Hof Berg und Hof Steffen, hausgemachte und immer wieder neu kreierte Aufstriche, Marmelade von der inzwischen fast berühmten Mama Vollstedt, ein gekochtes Bio-Freilandei von Hof Aderhold, ein leckeres Stück Kuchen und noch ganz viel mehr. Aufgepeppt wird die Box mit saisonalen Überraschungen. Und Sarah hat noch mehr Ideen: Seit Januar hat gibt es die „Söte Box“ mit Pfannkuchen und die „Retro-Frühstücksburger-Box“ im Angebot. Bei Instagram @das_retro.kiel seid ihr immer auf dem aktuellsten Stand.

GUTSCHEINE

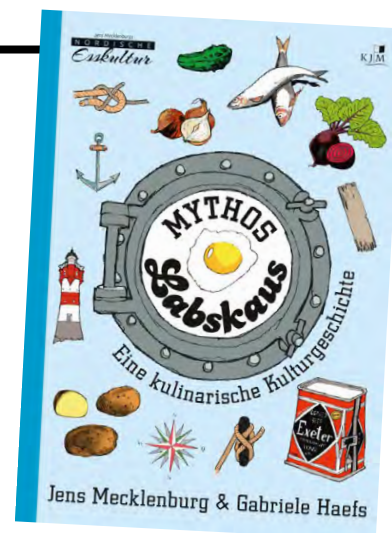
fürs metro-Kino gibt es online unter www.metro.kino-kiel.de sowie zu den Öffnungszeiten im retro.



DER MYTHOS LABSKAUS

Ein norddeutsches Gericht wie wohl kein anderes: Labskaus. Es gibt die, die es lieben und die, die es hassen. Doch wer Labskaus versteht, versteht den Norden. Das Buch „Mythos Labskaus“ von Jens Mecklenburg und Gabriele Haefs nimmt euch mit auf eine kulinarische Reise, flüstert euch gastronomische Geheimtipps ins Ohr und erzählt von jeder Menge Mythen, Döntjes und starken Geschichten. Es ist wirklich alles dabei, von Rezepten aus Norddeutschland über Labskaus-Gedichte und Labskaus-Lieder bis hin zur Frage: Wie kam das Labskaus eigentlich in die Dose? Ein Buch mit Salzgeruch.

Jens Mecklenburg & Gabriele Haefs: Mythos Labskaus. Eine kulinarische Kulturgeschichte. Tradition, Porträts, Rezepte, 20 Euro, KJM Verlag



VIONAS ZAUBERMÜSLI

Gesunde Rezepte für einen bunten und leckeren Start in den Tag.

Während der Anfangszeiten der Corona-Pandemie entdeckten Schauspielerinnen und Sängerinnen Viola Schnittger und Tochter Nana ihre Leidenschaft fürs Dichten und Fotografieren. Die Ergebnisse hielten sie in dem Buch „Vionas Zaubergarten“ fest und weil es ihnen so viel Spaß bereitete, veröffentlichten sie im Dezember ein zweites Buch. In „Vionas Zaubermüsli“ dreht sich dieses Mal alles um das Thema Müsli. Denn Viola und Nana teilen viele Leidenschaften miteinander. Und eine davon ist das morgendliche gesunde Frühstück in Müsli-Form. Gemeinsam Rezepte auszuprobieren, umzugestalten und zu optimieren braucht viel Zeit, Freude am Tun und Begeisterung für gesunde Ernährung, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Mit der Einteilung der Rezepte für Müslis, Porridges, Overnights, Smoothies, Bowls und Riegel in die drei Kategorien Sonne, Mond und Sterne ist ihnen ein übersichtliches und liebevoll gestaltetes Buch gelungen. Mit diesem erneuten Mutter-Tochter-Projekt wollen die beiden ihre große Müsli-Leidenschaft mit anderen teilen. Außerdem zeigen sie, wie vielfältig diese Art von Frühstück sein kann. Obwohl die Rezepte meist schnell gehen, haben die Frühstückskreationen nichts mit einem „schnellen Frühstück“ zu tun, in

das das Müsli in unserer Zeit oft zurückgestellt wird. Sie sind wahrer Genuss auf so leichte Art und Weise – und das im doppelten Sinn. Die sinnlichen Fotografien erwecken Lust aufs Nachmachen. Auch Ministerpräsident Daniel Günther ist begeistert von den Müsli-Rezepten. Er weiß genau, wie wichtig ein bekömmliches Frühstück für gute Leistungen in der Sport- und Arbeitswelt ist und wünscht in seinem Vorwort viel Spaß beim Mixen, Schnippeln und Genießen.

Das Buch ist für 19 Euro per Mail an kontakt@viola-schnittger.de sowie in einigen Geschäften in der Kieler Innenstadt erhältlich.



DIY-
Tipp

HAFERMILCH SELBSTGEMACHT

Weniger CO₂-Ausstoß, weniger Tierleid oder eine Intoleranz: Die Gründe für den Umstieg auf pflanzliche Produkte sind vielfältig. Wie ihr ganz leicht selbst Hafermilch herstellen könnt, lest ihr hier.



WIESO ÜBERHAUPT HAFERMILCH?

Die nachhaltigste Alternative zu Kuhmilch ist und bleibt Hafermilch. Wieso? Hafermilch ist vegan und laktosefrei, nahrhafter als Sojamilch und vor allem ist sie dann besonders nachhaltig, wenn der Hafer aus deutschen Anbauten stammt.

ZUTATEN

- 90 Gramm Haferflocken (Bio, fein)
- 1 Liter Wasser (kalt)
- 1 Esslöffel Cashewmus
- 1 Prise Salz
- Nussmilchbeutel (gibt es bei Unverpackt, natürlich schön, in Reformhäusern, Biosupermärkten ...)

ZUBEREITUNG

Mixt die Haferflocken, das Salz und das Wasser für kurze Zeit auf der höchsten Stufe des Mixers. Dann gebt ihr das Cashewmus dazu, mixt erneut kurz durch und füllt die Milch dann durch den Nussmilchbeutel in eine Schüssel. Das Cashewmus braucht ihr übrigens, damit die Milch etwas cremiger in der Konsistenz wird und – im besten Falle – eben auch schäumt. Ihr könnt es aber auch weglassen, es beeinflusst nicht die Herstellung.

Eine alte Flasche heiß auswaschen, damit eventuelle Rückstände oder Bakterien verschwinden und dann mit einem Sieb die Hafermilch einfach in die Flaschen füllen.

Die Milch ist nun etwa zwei bis drei Tage im Kühlschrank haltbar.



AUSSTELLUNGEN



MENSCHEN AFGHANISTAN

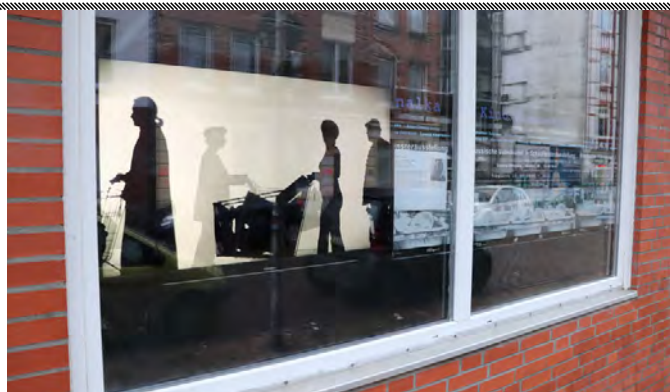
Das Fotoprojekt von Lis Kortmann lädt dazu ein, Menschen aus Afghanistan durch ihre eigenen Texte, persönliche Erinnerungen und Geschichten kennenzulernen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Innerhalb der letzten Jahre kamen viele Menschen nach Schleswig-Holstein in der Hoffnung, hier eine sichere neue Heimat für sich und ihre Familie zu finden. Fotografin Lis Kortmann zeigt mit ihrem Fotoprojekt „Menschen AFGHANISTAN“ die bunte Vielfalt von ethnischen Gruppen und Persönlichkeiten von Frauen, Männern, jungen und älteren Menschen afghanischer Herkunft. Um Menschen zu finden, die bereit waren, sich und ihr Land dem interessierten Publikum vorzustellen, war Zeit, Vertrauensarbeit und die Unterstützung eines engagierten afghanischen Übersetzers nötig. Zu präsent sind schmerzende Erinnerungen an das geliebte und zugleich beängstigende Land, zurückgelassene Familienmitglieder und Freunde und traumatische Erlebnisse der Flucht.

Bis zum 7. Januar waren die Porträts im Ansharpark an der Außenfassade von Haus 3 zu sehen. Vom 11. bis zum 20. Februar könnt ihr die Fotografien zusammen

mit einer anderen Ausstellung vom Projekt „Blickwinkel“ des Vereins kulturgrenzenlos immer dienstags bis samstags von 12 bis 18 Uhr im Pop-Up Pavillon am Alten Markt anschauen, sofern es die aktuelle Lage erlaubt. Begleitende Interviewtexte bringen dem Betrachtenden zusätzlich zu den großformatigen Fotografien die Menschen Afghanistans näher. Neben der Sensibilisierung für die Wahrnehmung, das Verständnis und die Wertschätzung bestehender Unterschiede zwischen der afghanischen und der deutschen Kultur thematisiert die Ausstellung in ihrer Gesamtheit, was uns Menschen im Kern verbindet. Wenn es unsere Grundbedürfnisse wie Frieden, Gesundheit, Freiheit, Zugehörigkeit, Teilhabe, Akzeptanz und Toleranz sind, die uns Menschen ausmachen, sind wir uns dann nicht alle näher und ähnlicher, als uns oberflächliche Unterschiede glauben lassen?

11.-20. Februar • Pop-Up Pavillon, Alter Markt



KINO KOMMUNALKA

In Corona-Zeiten ist das Publikum aus den Galerien verbannt. Die Kunst muss sich also zum Publikum wenden. Deshalb hat sich die Galerie ONspace für eine Schaufensterausstellung entschieden und zeigt noch bis zum 28. Februar die russische Videokunst „Kino Kommunalka“. Woher kommt der Name? Die Kommunalka ist eine sowjetische Wohnform mehrerer Parteien. Dementsprechend vereint diese Ausstellung acht russische Künstler*innen bzw. Künstler*innengruppen mit mindestens 14 tonlosen Videos zu einer filmischen WG auf acht Monitoren in den Schaufenstern. Die Schaufenster einer Galerie sind üblicherweise eine starke Trennlinie zwischen Kunst und Alltag, obwohl sie in gleichem Maße unsichtbar sind. In dieser Ausstellung werden die Fenster zum Verbindungspunkt zwischen Kunstort und Straße.

bis 28. Februar • Galerie ONspace, Iltisstr. 10, Kiel



KUNST AN DER KIELLINIE

Schon seit einiger Zeit ist von Kiels Flaniermeile aus auf Höhe des Seehundbeckens zwischen den Bäumen ein großer Glaskasten zu sehen. Darin befindet sich ein großer Wal aus Holz. Doch es ist kein normaler Wal. Tritt man näher heran, offenbaren sich zahllose Löcher in der sonst makellosen Oberfläche. Der Künstler Marcus Meyer „verwundet“ seine Tiere, um darauf aufmerksam zu machen, dass sie vom Aussterben bedroht sind. Für seine Kunstwerke verwendet Meyer seltene Baumarten und möchte durch die Wahl des Holzes das Bewusstsein um das Aussterben auf die Flora lenken. Es wird oftmals vergessen, dass auch viele Holzarten immer seltener werden. Um den großen Wal herum sind weitere, viel kleinere Meeresbewohner zu sehen. Sie alle stehen repräsentativ für ihre gefährdete Art.

Kiellinie bei den Seehunden

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzgeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

BUCHTIPPS IM FEBRUAR

JONAS JONASSON RACHE IST SÜSS

Viktor Alderheim verachtet alles, was aus fremden Ländern kommt. Plötzlich hat er einen schwarzen Sohn, den er nach Erreichen der Volljährigkeit wortwörtlich in die Wüste schickt. Von seiner Frau, die er nur geheiratet hat, um die Kunsthandlung ihres Vaters für seine Zwecke zu missbrauchen, lässt er sich ganz schnell wieder scheiden und schickt auch sie – nur sprichwörtlich – in die Wüste. Wie es der Zufall so will, treffen sich die beiden und schwören Rache. Eine wirklich verrückte Geschichte, bei der man sich immer fragt, wie etwas passieren wird.



Jonas Jonasson: Der Massai, der in Schweden noch eine Rechnung offen hatte, C. Bertelsmann, 22 Euro

TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

XAVER BAYER GESCHICHTEN ZUM GRUSELN

Alles beginnt alltäglich oder vertraut, bis sich das Grauen einstellt. Es ist stets eine vertraute Zweisamkeit, in der Belangloses erledigt, ein Ausflug gemacht, der Nervenkitzel oder ein Abenteuer gesucht wird. Immer kommt es zu einer gruseligen Wendung. Es sind 20 Geschichten, die trotz der Vorgeschichten stets bei null anfangen, als würde eine Reset-Taste gedrückt. Vergleichbar wäre „Geschichten mit Marianne“ mit Michael Endes „Spiegel im Spiegel“, in dem sich auch ein Labyrinth aus surrealen Erzählungen aufbaut. Die Geschichten von Xaver Bayer lassen Figuren und Leser*in taumeln. Das Grauen beginnt meist mit einem mitgerissen werden und dem Verlust der Souveränität. Der Wendepunkt entsteht eventuell aus einem Test, als Spiel oder auch durch den bizarren Einfluss des Umfeldes. Mal verschwindet Marianne nach einem diabolischen Zirkusbesuch

oder wird erschossen, nachdem sie ein großartiges Menü zubereitet hat und beide in romantischer Stimmung den Terror vor ihrem Wohnhaus beobachten, um dann selbst zur Waffe zu greifen. Ein moderner, grotesker und berauscher Roman. Man erliegt jeder einzelnen Geschichte. Kontrollverlust, die Ängste und das Ungeheuerliche werden literarisch beleuchtet und in Häppchen serviert. Xaver Bayer, der 2020 den Österreichischen Buchpreis gewonnen hat, versteht es, den Bogen nie zu überspannen. Mit guter Sprache, Stimmung und Ironie

wird man an den Text gefesselt und erblickt das persönliche Umfeld neu. Ein verrücktes, unglaublich tolles und gruseliges Buch.



**Xaver Bayer:
Geschichten mit
Marianne, Jung und Jung,
21 Euro,
www.buchhandlung-friedrichsort.de,
www.leseschatz.com**

FÜR GUTE GEFÜHLE

Aufbauender Roman für alle Mittvierziger. Und die, die es mal waren oder noch werden. Es handelt sich bei „Das Buch eines Sommers“ um die Geschichte von Nicolas, der nicht nur Frau und Kind hat (mal mehr, mal weniger glücklich), sondern zufällig auch die Arzneifirma des Vaters erbt, die vor einem finanziellen Durchbruch steht. Und dann bekommt er auch noch die Villa des verstorbenen Onkels und Schriftstellers Valentin, der scheinbar der Einzige war, der Nicolas tief vergrabenen Wunsch erkennt hat: Nämlich Schriftsteller werden. Als Geist will er dem jungen Mann das nun irgendwie wieder in Erinnerung rufen. Der Roman erzählt mal in leichtem, mal in melancholischem Singsang von Wünschen und Vorstellungen, von Erwartungen und Enttäuschungen, vom Verlieren und vom Wiederfinden. Vor allem sich selbst. Denn mit einer Villa in den Weinbergen eines mediterranen Landes geht das eindeutig leichter von der Hand. Ein tröstliches Buch, das die ewig währende Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens beleuchtet und mit einem Happy End für gute Gefühle sorgt. Und die können wir ja aktuell wohl alle brauchen.

Bas Kast: Das Buch eines Sommers, Diogenes, 22 Euro



DER US-PRÄSIDENT AN DER OSTSEE

Timmendorfer Strand steht Kopf: Der US-Präsident kündigt überraschend einen Besuch an. Auch Lüder Lüders vom LKA wird für die Sicherheit des Staatsbesuches einbestellt. Nachdem die Geschichte zunächst Seite um Seite dahin fließt, geht es plötzlich Schlag auf Schlag. Mit Spannung und Nervenkitzel nimmt der Autor die Leser*innen mit. Durch die Einblicke in die Gedanken des Protagonisten Lüders fühlt man sich wie mitten im Geschehen und legt das Buch gar nicht mehr weg.

Hannes Nygaard: Das weiße Haus am Meer, emons, 12 Euro



KIELER LOKALKOLORIT VOM FEINSTEN

Eine Leiche scheint am Nord-Ostsee-Kanal gut versteckt, bis Sabine Heerten, Witwe, dort die überfahrene Nachbarskatze vergraben möchte und die Papiere eines Mannes in der Erde findet. Der Sache muss sie nachgehen. Humoristisch geschrieben, die Leser*innen einbeziehend, entspinnt sich eine Geschichte um Mord, amouröse Beziehungen und viel kriminelle Energie in den Kieler Stadtteilen vom Kanal bis zum Stinkviertel.

Leymann / Schöttke: Kieler Bagaluten, emons, 12 Euro



BEI ANRUF WORT

Habt ihr schon mal vom Kieler Literaturtelefon gehört? Wir auch nicht, aber dieses coronakonforme Kulturangebot gibt es schon länger. Mitte der 70er-Jahre stieß der Kieler Literaturstudent Michael Augustin in London auf eine Zeitungsanzeige: „Dial a poem – Ruf ein Gedicht an!“ Diese Idee begeisterte den jungen Autor so sehr, dass er nach seiner Rückkehr das Kieler Literaturtelefon, das erste in Deutschland, ins Leben rief. Viele Städte zogen mit, mussten das Programm aber einstellen, als die Telekom die Literaturtelefone aus dem Programm nahm, weil sie nicht genügend Geld einbrachten. Kiel wollte dieses Vorleseangebot erhalten. Seit 2015 wird es von Autor und Literatur-Blogger Jörg Meyer betrieben und alle 14 Tage ist ein neuer Beitrag zu hören. Das Kieler Literaturtelefon ist erreichbar unter Tel.: (0431) 901 88 88 oder online unter www.literaturtelefon-online.de.

DIE NÄCHSTE
KielerLeben

erscheint am
04.03.

Anzeigenschluss
19.02.

AUS DER REDAKTION:

MIT DEM LONGBOARD DURCH DEN LOCKDOWN

Mit dem Lockdown ist vieles weggefallen: Treffen mit mehreren Freund*innen, Shoppen gehen, Kinobesuche und auch zum Tennis konnte ich nicht mehr gehen. Sport war also wie vieles andere fehlend. Immer nur Joggen und zu Hause Workouts machen wurde auf Dauer langweilig. Bis mir mit einem Mal mein Longboard einfiel, das – zugegeben leicht verstaubt – in der Ecke stand. Hatte meine Freundin nicht auch noch eins? Also schnappten wir uns die Longboards und Helme und düsten los! Unser Ziel war die Veloroute in Kiel, weil dort der Boden am besten zum Fahren ist.

Leichter gesagt als getan. Unsere letzte Fahrt war schon länger her und die Boards doch wackeliger, als wir sie in Erinnerung hatten. Wir sind langsam gefahren und haben bei Unebenheiten im Boden versucht, abzusteigen, um nicht zu stolpern. Hat nicht immer geklappt. Wenn das Longboard an einer Unebenheit hängen bleibt, hat man meist so viel Schwung, dass man erstmal ein paar Meter ohne Board weiterläuft, was den Passant*innen bestimmt einige lustige Bilder bescherte. Aber der Ehrgeiz hatte uns gepackt und wir sind schließlich jede Woche drei bis vier Mal Longboard gefahren. Doch Profis waren wir noch lange nicht.

Auch in Kiel gibt es das ein oder andere Gefälle, das uns Schwierigkeiten bereitet, weil wir schnell die Kontrolle über das Longboard verloren. Aber Übung macht den Meister – oder die Meisterin – und so haben wir uns langsam von Hügel zu Hügel gesteigert. Mittlerweile trauen wir uns viel mehr zu und haben uns in der Nähe der Velorou-

te eine größere, recht abgelegene Fläche gesucht, um ein bisschen in Ruhe zu üben. Nach und nach brachten wir uns kleine Tricks auf dem Board bei, wie zum Beispiel bei voller Fahrt in die Hocke zu gehen oder verschiedene Dinge mit überkreuzten Beinen auszubüben. Am liebsten geben wir dem Board Schwung, laufen hinterher und springen rauf.

Eins ist klar: Longboard fahren macht richtig Spaß und es gibt immer neue Dinge, die man versuchen kann. Auf der Veloroute gibt es den besten Asphalt und auch an der Kiellinie kann man beispielsweise gut fahren – und das mit einem wunderschönen Ausblick.

Amelie Charlotte Herling

Amelie absolvierte im Januar ihr zweiwöchiges Betriebspraktikum bei falkemedia und unterstützte von zu Hause aus die KIELerLeben-Redaktion.



IMPRESSUM

KIELerLeben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel.: (0431) 200 766-61, Fax (0431) 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: (0431) 200 766-66

E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Ramona Dabringer, Sina Hoyer, Ruth Judith

Rödger, Sebastian Schulten,

Finja Schulze, Mirjam Stein, Markus Till,

Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61

E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-75

E-Mail: g.butenschon@falkemedia.de

Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 20 07 66 8 13

E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Anne Sommerfeld, Tel.: (0431) 200 766-75,

E-Mail: a.sommerfeld@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich,

Titelgestaltung: Marleen Osbahr

Titelfoto: Adobe Stock/pixelstock

Vertrieb: Die KIELerLeben erhält ihr an

über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel

Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro

(es wird ein gültiger

Studentenausweis vorausgesetzt).

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

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

RENSBURGERLeben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

KielerLeben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO (www.digitalphoto.de)

So is(st) Italien (www.so-isst-italien.de)

BÜCHER (www.buecher-magazin.de)

LandGenuss (www.landgenuss-magazin.de)

mein ZauberTopf (www.zaibertopf.de)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2021 by falkemedia.

Alle Rechte vorbehalten.

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

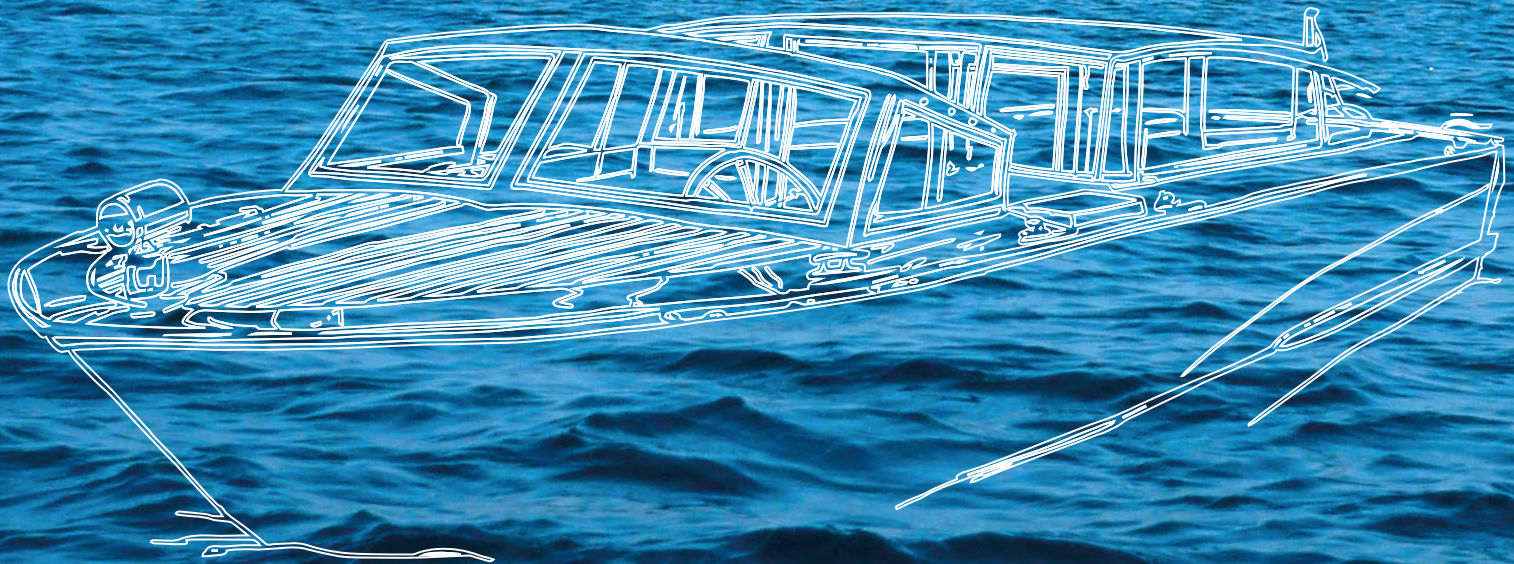
...UND IHRE WUNSCHRECHNUNG



Jetzt mitmachen auf [RSH.de](https://www.rsh.de)
und einschalten:
Jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.



www.motoscafkiel.de