

Kielerleben

FEUER UND FLAMME

Winter ade: Holt euch das
Biiike-Feeling nach Hause

KIEL KANN KIEZ

Großer Ideenwettbewerb
zur Wiederbelebung der
oberen Holstenstraße



Ringtausch & Liebesrausch

Verliebt, verlobt, verheiratet: Frische Ideen und besondere
Inspirationen für eure Traumhochzeit und zum Valentinstag

Jetzt auch in
Flintbek!

Das www.Warten hat ein Ende. Mit TNG Glasfaser.

In Suchsdorf ist der Glasfaserausbau gestartet.
Sichere dir jetzt deinen kostenlosen Glasfaser-
anschluss in Kiel und Umland!



www.tng.de/kiel
0431/530 50 400





Die KIELerleben-Crew:
oben v. li.: Mona, Sebastian, Mirjam und Kathrin
unten v. li.: Lennart, Marleen, Jörg, Gesa und Markus

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„Ringtausch und Liebesrausch“ – es lässt sich erahnen: diese Ausgabe steht ganz im Zeichen der Liebe. Plant ihr eine Hochzeit? Dann dürft ihr euch die folgenden Seiten besonders interessieren. Die besten Ideen entstehen oft aus Erfahrungen heraus. Daher haben wir ein wenig in unseren Erinnerungen gekramt und die schönsten, spannendsten und skurrilsten Hochzeitserlebnisse gesammelt. Eine rustikale Scheunenparty mit Pommestube, ein Wildschwein um Mitternacht oder Michael Jackson mitten in Mexiko ... Lest auf Seite 17 welche Feiern uns nachhaltig im Gedächtnis geblieben sind. Außerdem liefern wir Inspirationen in Sachen Deko, Planung und Brautkleid.

Von flammenden Herzen kommen wir dann zu lodernen Feuern: Das Team Förde Fräulein nimmt uns mit zum Biikebrennen an die Nordsee. Auch wenn in diesem Jahr die meisten Veranstaltungen leider abgesagt sind, schüren die Fräuleins schon die Vorfreude auf das nächste Jahr und verraten, was es mit der Tradition auf

sich hat und wie man zum echten Biike-Profi wird. So könnt ihr euch schon jetzt darauf vorbereiten und sogar ein bisschen Biike-Feeling nach Hause holen (Seite 18).

Wie ein Phoenix aus der Asche soll die obere Holstenstraße schon bald auferstehen. Mit der Aktion „Kiel kann Kiez“ möchte das Innenstadt-Management von Kiel-Marketing die Einkaufsstraße wiederbeleben. Was es damit auf sich hat, erfahrt ihr auf Seite 23. Nur so viel sei vorab schon mal verraten: auch ihr könnt mitmachen!

Neben all diesen spannenden Themen erwarten euch in dieser Ausgabe außerdem leckere Low-Carb-Ofengerichte, die neuesten Wohntrends, brandheiße Veranstaltungstipps und Anregungen für ein bisschen entspannte Ich-Zeit.

Einen schönen Februar wünschen euch

*Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew*

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.



06
Wir sind im Liebes-
rausch! Ihr auch?

70
Diese Ausstellungen solltet ihr
im Februar nicht verpassen



24
In der StrandFabrik arbeiten
Start-ups unter einem Dach



78
Ausblick: Das NORDEN Festival erwartet euch
im Sommer mit einem spannenden Programm



66
Diese leckeren Ofen-Gerichte
kommen jetzt auf den Tisch



40
Wie immer halten wir die aktuellsten
Wohntipps und -trends für euch bereit

RINGTAUSCH & LIEBESRAUSCH

Heiraten trotz Pandemie	7
Traurednerin, DIYs und tolle Locations	8
Hochzeiterinnerungen der Redaktion	17

STADTGESCHEHEN

Gleis + Mehr: Biikebrennen	18
Kiel kann Kiez	23
News von der StrandFabrik	24
Ausstellung: Zero Waste im Sophienhof	28

ARBEIT & AUSBILDUNG

Mit Beeinträchtigung in die Ausbildung	34
Wie funktioniert die Teilzeitausbildung?	35
Der yooweedoo-Ideenwettbewerb startet	39

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Mit Chunky-Wool wird's kuschelig	48
Wohntrends: Daybeds erleben ein Comeback	50

KÖRPER & SEELE

Tipps für mehr Selbstakzeptanz	59
„Clean Beauty“: Was steckt dahinter?	63

HUNGER & DURST

Spielend leicht bei REWE bestellen	65
Low-Carb-Gerichte aus dem Ofen	66

BÜHNE & KUNST

Ausstellungen in und um Kiel	70
Buchtipps für gemütliche Stunden	71
Theater, Konzerte & Ausstellungen	72

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	62
Aus der Redaktion/Impressum	82



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

KIEL
KANN
KIEZ

GIB
DEM KIEZ
DEINE
STIMME!

Welche Geschäftsidee
möchtest du in der
Kieler Innenstadt erleben?



Voting-Phase
14. – 21. Februar 2022
Jetzt abstimmen!



Die Bewerber*innen unseres Kiel kann Kiez-
Wettbewerbs freuen sich über deine Unterstützung!

**Alle Geschäftsideen, die sich um die Förderung¹
bewerben, findest du hier: www.kieler-innenstadt.de**



Kiel-Marketing

¹ Der Ansiedlungsfonds wird gefördert durch das
Innenstadtprogramm der Landeszentrenförderung SH

Kiel.
Kiel

Sailing.City.

www.kieler-innenstadt.de



♥
RINGTAUSCH &
Liebesrausch

Liebe liegt in der Kieler Luft! Brautpaare und Turteltäubchen finden auf den kommenden Seiten viele schöne Inspirationen für die Traumhochzeit und besondere Ideen zum Valentinstag.

HEIRATEN IN ZEITEN VON CORONA

Ja, ich will! ABER WIE EIGENTLICH?

Als Angela und Bernhard ihre Verlobung verkündeten, war die Freude groß – doch dann kam erstmal alles ganz anders. Wie die beiden es trotz Pandemie geschafft haben, ihren Tag unvergesslich zu machen, erzählen sie hier.



Was war euer erster Gedanke, als klar wurde, dass Corona eure Hochzeit beeinflusst?

Ganz ehrlich? „Oh Mist ... Das darf doch nicht wahr sein!“ Plötzlich werden solche ursprünglich mal wichtigen Kleinigkeiten wie beispielsweise Deko zur Nebensache.

Habt ihr überlegt, alles abzusagen?

Ja. Als klar wurde, dass ein Verschieben schwierig wird, weil die meisten Termine fürs kommende Jahr – und auch das darauf – bereits ausgebucht waren. Wir hatten dann die Hoffnung, dass doch einige Termine wieder frei werden würden und hielten uns alle Optionen offen.

Ihr habt dann doch an dem geplanten Datum geheiratet. Wie kam es dazu?

Die Organisation, der Aufwand und die fehlenden Perspektiven haben uns dazu gebracht zu sagen: Okay, lass es uns jetzt tun! Zudem war der Vater des Bräutigams schwer krank und wir wussten nicht, wie lange es noch möglich ist, ihn dabeizuhaben.

Welche Sorgen hattet ihr und wie seid ihr mit der Verantwortung umgegangen?

Zwei unserer Gäste waren gesundheitlich angeschlagen und wir wollten sie auf keinen Fall gefährden. Wir mussten genau überlegen, wie wir das mit uns ausmachen. Dazu kam die Angst, dass die Hygienevorschriften nicht zu 100 Prozent umgesetzt werden können oder dass die Feier sogar abgebrochen werden muss. Man malt sich in solch einer Situation die verrücktesten Dinge aus ...

Hat sich irgendeine Befürchtung bewahrheitet?

Nein. Wir haben uns bestens vorbereitet und alles Mögliche an Hygienemaßnahmen umgesetzt, um auf der sicheren Seite zu sein. Wir stellten an verschiedenen Stellen Händedesinfektionsmittel zur Verfügung, das Servicepersonal trug Mund- und Nasenschutz, Besteck wurde einzeln verpackt ausgeteilt und die Grillgerichte wurden direkt frisch auf dem Teller angerichtet. Gegessen wurde ausschließlich im Außenbereich, was glücklicherweise kein Problem war, da wir perfektes Wetter hatten.

Welche Rückmeldungen habt ihr von euren Gästen bekommen?

Alle haben sich wohl und sicher gefühlt und waren happy, dass die Hochzeit fast für ein Gefühl von Normalität sorgen konnte.

Was konntet ihr nicht so durchführen, wie es ursprünglich geplant war?

Wir reduzierten unsere Gästeanzahl, was uns sehr schwer fiel. Arbeitskolleg:innen konnten so ihre Partner:innen nicht mitnehmen. Dafür hatten zum Glück aber alle Verständnis.

Verratet uns doch eure Tipps!

Kriegt euch nicht in die Haare! Es geht schließlich um EURE Verbindung! Bewahrt Ruhe, bis bekannt ist, was geht und was nicht. Sich vorher verrückt zu machen, bringt nur schlaflose Nächte – und euch rein gar nichts!

*Das Interview führte
Ramona Dabringer*



Fotos: Johanna Fink



MARIA ZARCZYNSKI
KOSMETIK | FUSSPFLEGE
BRAUTSTYLING

Wiedenkamp 4 | 24107 Quarnbek
Tel.: 04340-499 77 99 | Mobil: 0179-420 28 24

info@innatura-kosmetik.de
www.innatura-kosmetik.de

Ich freue mich auf Dich!



MOBILES BRAUTSTYLING

Saint | Maurice®
le style
l'émotion
la vie



Trauringe
Trauringe Trauringe

Juwelier Petersen

Kieler Straße 64
24340 Eckernförde
Tel.: 043 51 - 76 74 50
www.juwelier-petersen.de

TRAUREDNERIN NICOLE GROTH

DIE *Liebe* INDIVIDUELL FEIERN

Ihr wollt eine einzigartige Trauung, die eure Persönlichkeit und eure besondere Liebe in den Mittelpunkt stellt? Dann entscheidet euch für eine Freie Trauung. Im KIELerleben-Interview erzählt Nicole Groth, Freie Traurednerin aus Kiel, warum diese Zeremonie zunehmend beliebter wird.

KIELerleben: Nicole, was ist eine Freie Trauung?

Nicole: Immer mehr Paare wollen ihren Hochzeitstag persönlicher gestalten. Im Standesamt oder in der Kirche ist das aber nur bedingt umsetzbar. Mit einer Freien Trauung erleben Verliebte eine Zeremonie, die ihre Wünsche und Vorlieben berücksichtigt. Sie ersetzt nicht den Gang zum Standesamt, ist aber eine feierliche Ergänzung.

Was macht diese Zeremonie zu etwas Besonderem?

Die komplette Trauung ist auf das Glück der verliebten Nordlichter ausgerichtet, wie auch meine Rede. So sitze ich jedes Mal wieder vor einem leeren Blatt Papier, das ich Zeile um Zeile mit einer wahren Liebesgeschichte fülle. Dadurch entsteht eine Rede, die voll und ganz auf die besondere Verbindung des Paares eingeht.

Und was beinhaltet eine Freie Trauung noch?

Die persönliche Rede zum Paar nimmt bei mir den größten Teil ein. Am Hochzeitstag geht es schließlich um die zwei Verliebten, dann sollte auch ihre Geschichte gebührend gewürdigt werden. Doch es gibt noch weitere stimmungsvolle Elemente, die eine Freie Trauung ausmachen. Das Ja-Wort ist natürlich das, zu dem alles hinführt, der wichtige Höhepunkt. Der persönlichste Part ist aber das Ehegelöbnis. Denn mit ihren ganz eigenen Worten drücken die Paare aus, was sie füreinander empfinden. Da können



Kein Muss-, aber ein schönes Kann-Element: die Knotzeremonie bringt die starke Verbundenheit des Paares zum Ausdruck

Redner:innen nicht dran klingeln. Nicht jedes Paar entscheidet sich für ein Gelöbnis. Denn wie der Name schon sagt, ist man in der Gestaltung der Trauung frei. Weitere Elemente können noch Musikstücke, der Ringtausch oder auch Rituale sein. Auch die Liebsten können aktiv in die Trauung eingebunden werden und somit Teil dieser besonderen Zeremonie sein.

Was hat es mit den Ritualen auf sich?

Rituale bringen die Verbundenheit und Liebe des Paares zum Ausdruck und sorgen für mehr Aktivität innerhalb der Zeremonie, vor allem wenn die Gäste mitmachen können. Sie können etwa gute Wünsche für das Paar oder auch Ratschläge für die Ehe auf Zettel schreiben, während Musik läuft. Die lieben Worte werden dann eingesammelt und auf Wunsch werden einige noch in der Trauung vorgelesen. Das kann schon recht witzig sein. Der Renner im vergangenen Jahr war aber das Schnapsritual. Denn am Ende hieß es nicht nur für das Paar, sondern auch für die Gäste: Proooost!

Wenn ihr nun Lust habt, mehr zu erfahren, dann schaut mal online bei Nicole vorbei unter

www.nordlichter-trauen-sich.de oder bei Instagram: @nordlichter_trauen_sich.



Hassan serviert euch
die leckeren Lookma
mit viel Herzblut



Einfach zum
Dahinschmelzen!

TIPPS DER
REDAKTION
FÜR DEN
VALENTINSTAG



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Ein Teigbällchen erobert Europa und lockt seit Januar die Kieler:innen in die Wik. Dort hat Hassan Ramadan sein kleines Restaurant eröffnet und serviert Lookma. Ursprünglich aus Griechenland kommend suchten sich die Dessertkügelchen aus Hefeteig ihren Weg auch in andere Länder wie die Türkei, in dessen Hauptstadt ihnen ein moderner Touch verliehen wurde. Hassan und seine Brüder lernten Lookma in Berlin kennen und holten die kleinen Kalorienbomben nach Kiel. Was für ein Glück! Handgefüllt, mit Soße übergossen und mit Toppings garniert sind sie ein echter Lecker-

bissen und perfekt für ein süßes Date. Eure Lookma-Portion könnt ihr nach Belieben gestalten, vegane und Low-Carb-Alternativen sind demnächst erhältlich. Einfach zum Dahinschmelzen! Über die gängigen Lieferapps sowie Owl2go, kann man sich die süße Verführung auch nach Hause holen. Wer lieber direkt vor Ort im Elendsredder 4 essen möchte, ergattert mit viel Glück einen Schaukelplatz am Fenster. Die Redakteurinnen Nicole und Mirjam können euch diesen Leckerbissen von Herzen empfehlen. Mehr Infos unter www.carb-boom.de oder bei Instagram @carbboom.lookma.

KINOTIPP:

DIE NACHT DER NÄCHTE

Am Vorabend des Valentinstags, den 13. Februar um 17 Uhr, zeigt das STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz zusammen mit der Psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen den Film „Die Nacht der Nächte“. Die Filmemacherinnen Yasemin und Nesrin Samdereli porträtieren vier Paare, die bereits fünf Jahrzehnte oder mehr verheiratet sind. In der anschließenden Gesprächsrunde kann sich das Publikum mit zwei Beraterinnen über die Themen des Films und über „die Zutaten“ für eine dauerhafte Liebe austauschen. Der Eintrittspreis von 6 Euro deckt die Kosten der Filmvorführung, mit einer zusätzlichen Spende unterstützt ihr die Beratungsarbeit.

13. Februar • Studio Kino

Foto: Concorde Filmverleih GmbH



· WOHNACCESSOIRES · MODE · TASCHEN · SCHALS · SCHÖNE GESCHENKE ·



Alles was das
Wohnen
schöner macht!



Frühlings- ERWACHEN



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr

Sa. 10.00-18.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)

Tel. 04392 / 40 80 99

www.siak-apart.de



HEIRATEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN HOCHZEITSLOCATIONS AM STRAND, IM WALD, AM SEE

Wenn ihr euch fragt, wo ihr die schönsten Plätze fürs Ja-Sagen findet, dann schaut mal in unsere Übersicht ... Vielleicht ist ja der eine oder andere Juwel für eure Hochzeit dabei!

Leuchtturm Holtenau & Kieler Kloster

Lasst euch in der Gedenkhalle des Leuchtturms trauen oder genießt das stimmungsvolle Ambiente des Kieler Klosters. Infos unter hochzeiten@kiel-marketing.de.

Strandhotel Strande

Im Strandhotel Strande könnt ihr nach einer freien Trauung am Strand ausgelassen feiern! Infos gibt es bei Marilena Haaker, Tel.: (04349) 917 90, veranstaltungen@strandhotel.de.

Antik-Hof Bissee

Was für eine charmante Location: Idyllisch gelegen erwartet euch der Antik-Hof Bissee mit

saisonalen und regionaler Küche. Mehr unter Tel.: (04322) 25 00, info@antikhof-bissee.de.

Tatort Hawaii

Die standesamtliche Trauung findet auf der Dünenrassse in Stein statt, anschließend geht's zum Tatort Hawaii, wo ihr anstoßen und Erinnerungen schaffen könnt. Tel.: (04343) 43 91 33 und info@tatort-hawaii.de.

Töpferhaus am See

Im Herzen Schleswig-Holsteins, inmitten der Natur feiert ihr hier nur für euch - und natürlich mit euren Gästen. Wer auf der Suche nach veganer und nachhaltiger Küche ist, wird hier

ebenfalls fündig: www.toepferhaus.com.

Jagdschlösschen Eutin

Dornröschen-Feeling im Wald: Im frisch renovierten Jagdschlösschen am Ukleisee könnt ihr euch trauen lassen und feiern. Das Schlösschen ist außerdem barrierefrei. Info unter Tel.: (04537) 707 00 14.

Gildepark in Kiel

Eine rustikal-romantische Location in toller Umgebung trifft auf großartige Küche. Wer eine spannende Location mitten in Kiel sucht, wird hier fündig. Infos auf www.gildepark.de oder Tel.: (0431) 143 88.

Egal wie eure Traumhochzeit aussehen soll, rund um Kiel gibt es viele tolle Locations



Foto: andriakobryn/iStock/Getty Images



STILVOLLES FÜR DEN BRÄUTIGAM

Die AIKON Automatic Kollektion ist umfangreich und umfasst unterschiedliche Farben, Komplikationen und Größen. Das einfache Armbandwechsel-System der AIKON begeistert die Träger des Modells seit Jahren. Es ermöglicht dem Besitzer, ein Kautschukarmband ganz einfach und ohne Werkzeug gegen ein Edelstahlarmband auszutauschen - oder umgekehrt. Heute baut Maurice Lacroix auf dieser Vielseitigkeit auf, indem die Marke eine neue Arbandreihe aus FKM-Kaut-

schuk einführt. Diese besondere Kautschuksorte bietet im Vergleich zu normalem Gummi eine herausragende Flexibilität und erhöht den Tragekomfort. Darüber hinaus verfügt FKM-Kautschuk über eine bessere Verschleißfestigkeit, und die Farbe bleicht nicht so schnell aus. Die MAURICE LACROIX AIKON Automatic ist mit grünem Kautschuk- und Edelstahlarmband bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße für 1.900 Euro erhältlich. Mehr unter www.juwelier-happe.de.



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

Happe Trend-Shop
im CITTI-PARK
Tel. (04 31) 6 59 45 56

www.juwelier-happe.de



WO *Hochzeitsträume* WAHR WERDEN

Eine romantische Vintage-Trauung im eigenen Garten? Oder lieber eine Märchenhochzeit in einem Schloss? Jedes Brautpaar hat eine ganz besondere Vorstellung von der persönlichen Traumhochzeit. Sie zu organisieren kann allerdings eine echte Herausforderung darstellen. Zum Glück bietet **Brides by the sea** professionelle Hilfe bei eurer Hochzeitsplanung. Gaby Löwel und ihr Team erstellen mit euch ein individuelles Konzept

und überzeugen mit großem Pool an Musiker:innen, Trauredner:innen und weiteren Kontakten. Eine maritime Besonderheit für alle Meer-Verliebten: Von Laboe über Strande bis nach Damp – die Agentur richtet Strandhochzeiten rund um die Förde aus. Mit festlichen Lampignons und Blumen sowie Stühlen und Tischen aus dem eigenen Verleih ist bei jeder Feier für traumhaftes Ambiente gesorgt. www.gabyloewel.de

Fotos: Gaby Löwel Eventmanagement



TRAUMFÄNGER BASTELN

Was wünscht man dem Brautpaar mehr, als große Träume, die in Erfüllung gehen? Passend dazu macht sich ein hübscher Traumfänger gut als Deko-Objekt im heimischen Schlafzimmer und sorgt zumindest dafür, dass keine schlechten Träume auftauchen. Wer bastelbegabt ist, kann sich selbst Tutorials ansehen und dann mit der Gruppe nachbasteln. Wer sich das nicht zutraut, kann im Internet nach Workshops suchen. Inzwischen gibt es viele Mädels, die ihr Können gerne weitergeben und mit Schnur, Federn und Perlen traumhafte Erinnerungen mit euch erschaffen.

Foto: juliaswerdlow / iStock / Getty Images



LASSEN SIE UNS GEMEINSAM IHREN TAG PLANEN!

BRIDES BY THE SEA
GABY LÖWEL
EVENTMANAGEMENT

☎ 0171 71 67 397

✉ info@bridesbythesea.de

Weitere Informationen unter www.bridesbythesea.de



nachhaltige Brautmode
exklusive Beratung
faire Preise

DÄNISCHE STR. 30-32 | 24103 KIEL
TEL. 0151 40 05 92 82
WWW.BRAUTTRIFFTKLEID.DE

VON GROSSER *Liebe* UND ALTEN *Freundschaften*

Als Redakteurin Mona die Hochzeit einer langjährigen Freundin besuchte, fand sie nicht nur ein rauschendes Fest vor, sondern auch etwas längst verloren Geglauhtes wieder.

Ein bisschen aufgeregt war ich schon, als ich den langen Weg in die Heimat antrat, zur Hochzeit einer Freundin, die ich seit vielen, vielen Jahren kenne. Wir waren damals ein eingeschworener Club von Mädels und ich freute mich sehr auf ein Wiedersehen. Aber gleichzeitig war da dieses Gefühl von: Wie sich die anderen wohl verändert haben? Haben wir gemeinsame Themen? Was ist wohl alles in den Jahren geschehen? Früher unzertrennlich, wie „Girls Club“ oder „Clueless“, eine Mischung aus „Gossip Girl“ und „Wir Kinder vom Süderhof“ – das war unsere Mädelsclique. Doch mit der Zeit kamen andere Vorstellungen, andere Freund:innen, andere Interessen, Krach und Streit, Umzüge, wir hatten uns aus den Augen verloren und uns auch irgendwie nicht mehr viel zu sagen.

Angekommen auf der Hochzeit war ich zunächst überwältigt von Erinnerungen und Gefühlen: Die flirrende Hitze, die vielen glück-

lichen Gesichter, der Duft vom Sommer meiner Jugend, das gemeinsame „Ich weiß noch, damals ...“ – alles kam mit voller Wucht zurück. Die Eindrücke überschlugen sich, in der Kirche wurde geheiratet, auf den Bänken gesungen und beim Ehegelübde geweint, es gab Prickel-Sekt und bayerische Schnittchen, wir quatschten, wir lachten, wir herzten das Brautpaar und fuhren in die nächste Location, um dort die Liebe so richtig zu zelebrieren. Während die Nacht dahin wummerte und die Musik lauter wurde, entstand auf wundervolle Weise eine neue zarte Verbindung unter uns Mädels: wir fanden eine längst verloren geglaubte Freundschaft wieder. Und zwischen „Can you feel the love tonight“ und den Spice Girls fragte mich eine von ihnen, mit einer leisen Träne im Augenwinkel und einem Arm unter meinen geschoben: „Willst du nächstes Jahr auch auf meine Hochzeit kommen?“ Ja, verdammt, und wie ich wollte!



AUS DER
REDAKTION



Foto: Martin Friedemann



ENDLICH *Ja* SAGEN!

Wer endlich JA sagen will, lässt sich von echten Profis fotografieren, um den tollen Tag in bester Erinnerung zu behalten. Vieles geht an so einem Tag an einem vorbei und oft staunt das Brautpaar nach der Hochzeit beim Betrachten der Bilder, was sie alles gar nicht richtig mitbekommen haben. Die Hochzeitsfotos lassen die Emotionen des Tages wieder aufleben. Die Fotografin von **VICO** begleitet Trauung und Fest routiniert, unkompliziert und fast unbemerkt, damit

das Paar den Moment voll und ganz genießen kann. Auch für natürliche Portraitaufnahmen in entspannter Atmosphäre ist VICO der richtige Ansprechpartner. Fotografiert wird natürlich am Kieler Lieblingsplatz des Paares. Es stehen verschiedene Pakete zur Auswahl, auch einzeln sind alle Leistungen buchbar, sodass individuell nach den Wünschen der Kund*innen ein Angebot erstellt werden kann. Mehr unter Tel. (0431) 98 26 20, www.vico-kiel.de/fotostudio.



JETZT
TERMIN
SICHERN

HOCHZEITSFOTOS

- » professionell und unkompliziert fotografiert
- » individuelle Pakete wählbar
- » immer inkl. Fahrtkosten in und um Kiel

z.B. Portraitserie am Ort Ihrer Wahl inkl. 15 bearbeiteten Fotos als Premiumabzug (13x18 cm) und Datei

nur 249.- €



Bräut trifft Kleid - JETZT IN DER DÄNISCHEN STRASSE

„Diese Räumlichkeiten haben mich einfach gefunden“, sagt Ariane Nickusch und wenn man sich in der Dänischen Straße 32 umsieht, versteht man, was sie meint. Mit **Bräut trifft Kleid** ist sie von der Legienstraße vor einigen Wochen in die Altstadt umgezogen. Zwischen einladendem Stuck, hohen Decken und glänzenden Dielen findet ihr auf knapp 100 Quadratmetern nun eine wunderschöne Auswahl an nachhaltigen Brautkleidern, die allesamt in Deutschland angefertigt werden. Auch Second Hand

Brautkleider, die teilweise noch ungetragen sind, warten hier auf euch – und ihren großen Auftritt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Ihr könnt euch sicher sein, dass euer Kleid auf jeden Fall rechtzeitig zur Hochzeit im Schrank hängt und das Klima freut sich auch! Wenn bei uns die nächste Hochzeit ansteht, wissen wir jetzt schon, wo wir unser Traumkleid suchen. Termine nach Absprache unter (01514) 005 92 82, mehr Infos auf www.brauttrifftkleid.de und Instagram @braut_trifft_kleid.

GOLDENE FINANZSPRITZE

Wer gerade eine Hochzeit plant, weiß: Diese Veranstaltung kann ganz schön teuer sein. Häufig findet sich jedoch noch gererbter Goldschmuck und Zahngold, welche man bei **Zeitanker** in der Holtenuer Straße 88 zu Geld machen kann. Vielleicht möchten auch die Eltern oder Schwiegereltern alten Goldschmuck dazugeben, um von dem Erlös die Hochzeit mitzufinanzen. Bei den derzeit hohen Goldpreisen kommt häufig ein nicht unerheblicher Betrag zusammen. Einfach mit dem Goldschmuck und dem Zahngold bei Zeitanker vorbeikommen und sofort Bargeld wieder mitnehmen. Das Geschäft ist montags bis freitags 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr geöffnet, samstags hat Zeitanker geschlossen. Bitte bringt für den Verkauf den Personalausweis mit. Bei Fragen einfach anrufen unter Tel.: (0431) 56 51 78.



Foto: ghekkko/Stock/Getty Images Plus

MOBILES BRAUTSTYLING

Auf der eigenen Hochzeit möchte jede Braut erstrahlen und sich rundum wohlfühlen. Genau dafür sorgt Maria Zarczynski, Stylistin bei **in natura Kosmetik**. An eurem großen Tag zaubert sie euch neben einer klassischen Brautfrisur auch ein traumhaftes Make-up. Beim Probestyling könnt ihr schon im Voraus testen, welcher Look perfekt zu euch passt. Auch Maniküren, Pediküren und Gesichtsbildungen sowie Wimpern- und Augenbrauenliftings lassen sich vorab buchen.

www.innatura-kosmetik.de / Instagram: @in_natura_kosmetik

Für das Brautstyling
kommt Maria zu euch
nach Hause oder
ins Hotel



Foto: in natura Kosmetik

ZEITANKER
Holtenuer 88
zeitanker.eu
📍 kieleruhrenladen

GOLDANKAUF

Mo. - Fr. 10-14 Uhr & 16-19 Uhr





Karolinen
CATERING

Ihre Traumhochzeit

Genießen Sie den schönsten Tag in Ihrem Leben.
Wir widmen uns ganz Ihren Wünschen und Vorstellungen.

Unsere Hochzeitsplaner vom Karolinen-Catering verwöhnen
Sie und Ihre Gäste mit kulinarischen Genüssen.

Selbstverständlich steht Ihnen das Team vom
Eventbuero Kiel bei der Planung, Organisation und
Durchführung vertrauensvoll zur Seite.

Wir wünschen allen Paaren eine Traumhochzeit!

*Ihr Team vom Eventbuero Kiel
& Karolinen Catering*



Eventbuero Kiel GmbH

Edisonstraße 20 / 24145 Kiel | Tel.: 0431 - 26 09 190
info@eventbuero-kiel.de | www.eventbuero-kiel.de



EINZIGARTIGER Genuss

Ob man sich in idyllischer Umgebung, einer städtischen Location oder auf einem Schiff das Ja-Wort geben möchte, das **Eventbüro Kiel**, Spezialist für die Organisation und komplette Durchführung unvergesslicher Hochzeiten und Feste, findet den gewünschten Ort. An diesem sorgt das Karolinen-Catering-Team mit den passenden Köstlichkeiten für einzigartigen Genuss – auf Wunsch inklusive Trauungs- und Cocktailzelten, Möblierung, Beleuchtung, Musik und Dekoration. Nach der Zeremonie werden live die Pfannen geschwenkt und die Feiernden dürfen sich an einem Flying- und einem mediterranen Büfett sowie einer umfangreichen Getränkeauswahl erfreuen. Mehr unter www.karolinen-kiel.de.



BLÜHENDE HOCHZEITS-DEKO

Was darf bei einer Traumhochzeit selbstverständlich nicht fehlen? Richtig, die passende Blumendekoration und Brautschmuck. Egal ob Brautsträuße, Haar- und Autoschmuck oder eine dekorative Blütenpracht für das Standesamt, die Kirche und den Festsaal – mit viel Kreativität und Liebe zum Detail verpasst das Team von **Wildblume** eurer Hochzeit eine schöne, blühende Note. Dabei stehen immer eure ganz individuellen Wünsche und Vorlieben im Fokus: mal klassisch, mal modern, mal wild. Kleiner Insidertipp für alle, die gerade mitten in der Planung ihres großen Tages stecken: Der Dekotrend



auf Hochzeiten geht aktuell in Richtung Trockenblumen und -früchte! Also fix nach Schönberg in den Eichkamp 1, um durch das blumige Sortiment von Wildblume zu stöbern.

Foto: Alicia Hertrich

WILDBLUME

DENN BLUMEN MACHEN FREU(N)DE!



Eichkamp 1
24217 Schönberg
04344/4 121450
wildblume.schoenberg@t-online.de

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
8:30 bis 13:00 Uhr
15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag
8:30 bis 13:00 Uhr

Hochzeit ♥ Autoschmuck ♥ Blumen ♥ Kirche



Brautstrauß ♥ Geschenke ♥ Dekoration ♥ Liebe



Über 67 Jahre sind seit der Hochzeit der Keltings vergangen ...



... doch gegenseitigen Halt schenken sich die beiden nach all den Jahren auch heute noch

Advertorial

STEINERNE HOCHZEIT: 67 JAHRE *glückliche* EHE



Im vergangenen Jahr feierten Inge und Rolf Kelting ein ganz besonderes und seltenes Jubiläum: ihre Steinerne Hochzeit. Gemeinsam blicken sie somit auf stolze 67 Ehejahre zurück und erzählen von ihrem Kennenlernen, ihrem Ehegeheimnis und wie sie glücklicherweise auch heute noch im Günter-Lütgens-Haus der Alloheim Senioren-Residenzen zusammenleben.

DEM KOFFERRADIO SEI DANK

Am 3. April 1954 gaben sich Inge Kelting und Rolf Kelting in einer kleinen Kieler Kirche in der Bielenbergstraße das Ja-Wort. Kennengelernt haben sich die heute 87-Jährige und der 89-Jährige bei einem Filmvortrag im Kieler Gewerkschaftshaus in der Legienstraße. So richtig aufmerksam zugehört hat Herr Kelting allerdings nicht. Die Fußball-WM fand gerade statt und er war vielmehr damit beschäftigt, das zeitgleich laufende Deutschlandspiel über sein mitgebrachtes Kofferradio zu verfolgen. Es kam so, wie es das Schicksal wollte: Frau Kelting stolperte über das Kabel des Radios, direkt in seine Arme. Sie kamen ins Gespräch und verabredeten sich prompt zu einem Rendezvous – Fahrradfahren am Falkensteiner Strand. Nur kurze Zeit verging, bis sich die beiden ineinander verliebten.

DAS GEHEIMNIS LANGJÄHRIGER LIEBE

Herr Kelting arbeitete vor seiner Rente jahrelang als Maurer und später als Fliesenleger, Frau Kelting war als Sekretärin tätig. Sie beide liebten ihre Arbeit. Doch trotz ihrer beruflichen Verpflichtungen versuchten sie sich so viel Zeit wie möglich füreinander zu nehmen. Das Geheimrezept der Keltings: Gemeinsame Spaziergänge, gegenseitiges Zuhören und ein immerzu respektvoller Umgang miteinander. Und auch die gemeinsamen Kinoabende im Karlstal-Lichtspiele, einem ehemaligen Kino in Gaarden, durften natürlich nicht fehlen. Die zwei sind sich einig: Mit diesen „Zutaten“ steht einer langen und glücklichen Ehe nichts im Wege.

GEMEINSAM INS SENIORENHEIM

Auch als Herr und Frau Kelting vor knapp zwei Jahren in das Günter-Lütgens-Haus von Alloheim zogen, bedeutete dies keinesfalls das Ende ihrer gemeinsamen Zeit. Die beiden sind sehr glücklich darüber, dass sie einander immer noch haben und wissen es sehr zu schätzen, dass sie in der Pflegeeinrichtung die wunderbare Möglichkeit haben, zusammen in einem Doppelzimmer zu leben. Ein bisschen Glück bei der Zimmerverfügbarkeit gehört zwar dazu, aber darüber hinaus tut das Team des Günter-Lütgens-Haus alles dafür, Ehepartner:innen gemeinsam unterzubringen und ihnen die größtmögliche Lebensqualität zu schenken.

Günter-Lütgens-Haus

Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel

Tel.: (0431) 33 97 90

www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens

UNSERE *besonderen* HOCHZEITSERINNERUNGEN

AUS DER
REDAKTION



Feierten eine Traumhochzeit: Rike und Hanno
Foto: Lorenz Oberdoerster



AUF DEM HEUBODEN

2017 durfte ich bei einer Hochzeit zu Gast sein, die einfach gehalten wurde und trotzdem oder vielleicht deshalb wunderschön war. Für den Snack nach der Kirche brachten die Gäste allerlei Köstlichkeiten mit. Auf einem festlich geschmückten Heuboden fand anschließend die Feier statt. Fast wie bei einer sommerlichen Gartenparty stellte die Familie selbst gemachte Salate und bunte Leckereien bereit, draußen stand ein großer Grill. Eine Playlist sorgte für ausgelassene Tanzstimmung bis zum Morgengrauen und der Mitternachtssnack wurde erneut draußen aufgebaut: ein Pommesstand. Eine Überraschung von ihm für sie. An diesen Tag werde ich mich noch lange erinnern!

Redakteurin Mirjam



Foto: Piotr Malnyk

MICHAEL MITTEN IN MEXIKO

Michael Jackson lebt. Das dachte ich zumindest für einen Moment als mich ein Freund vor ein paar Jahren zu einer Hochzeit in Mexiko mitnahm. Es war ein kunterbuntes Festival: Party bis zum nächsten Morgen, Tequila und Tacos um Mitternacht. Und dann: Michaels Auftritt auf der großen Bühne. Ob Double oder nicht, die Show war pompös, die Stimmung ausgelassen, die Tanzfläche rappelvoll. Irgendwann habe ich sogar die Braut erspäht, was bei tausenden Gästen wie ein Glücksfall ist. Ein unvergessenes Spektakel, aber meine eigene Hochzeit habe ich dann doch lieber in etwas kleinerem Rahmen am Strand von Heikendorf gefeiert.

Chefredakteurin Kathrin

WILDSCHWEIN STATT TORTE

2018 erlebte ich eine echt wilde Hochzeitsfeier. Die Braut war Polin, der Bräutigam Däne. Nachdem sich die Hochzeitsgesellschaft anfangs noch skeptisch musterte, lagen sich bei der späteren Feier alle regelrecht in den Armen. So sangen die einen gemeinsam traditionelle Wikinger-Lieder, andere tanzten Polonaise durch den ganzen Saal. Mein skurrilstes Highlight ereignete sich pünktlich um 0 Uhr, als das Brautpaar eine Überraschung ankündigte. „Endlich, die Hochzeitstorte“, dachte ich. Von wegen! Stolz schoben sie einen Servierwagen herein, auf dem ein gegartes Wildschwein thronte. Andere Länder, anderer Mitternachtssnack!

Volontärin Finja

MARATHONMANN

Ich möchte von der allerschönsten Hochzeit erzählen, auf der ich bisher tanzen durfte. Die meiner besten Freundin Rike und ihrem Mann Hanno. Sie fand bei unfassbar-gutem-nicht-kieltypischem-Wetter im Alten Auf in Fiefbergen statt. Die freie Trauung wurde dort unter einer alten Weide bei strahlendem Sonnenschein zelebriert und mit selbstgemachtem Mexikaner gefeiert. Im Anschluss klangen die Töne eines Schifferklaviers durch den Garten und ein Loppoexpresswagen wartete mit feinstem Kaffchen auf uns. Die Stimmung war herrlich und hielt bis in die frühen Morgenstunden. Nach einem superleckeren Essen tanzten wir zur selbstaufgesuchten Spotify-Playlist der Braut und erlebten unfassbar lustige Aufführungen, inklusive unserer eigens nachgestellten Wrestling-Show mit einer Live-Schaltel zum Marathonmann (Yawara-Wrestling-Fans werden jetzt ausflippen!)

Mediaberaterin Gesa

**EIN PARTNER,
ALLE LEISTUNGEN.**

GWU HV: Ihre Immobilienverwaltung in Norddeutschland

www.gwu-hv.de

TJEN DI BIIKI ÖN!

Mit dem Biikebrennen wird in Nordfriesland traditionsgemäß am 21. Februar der Winter verabschiedet. Leider macht Corona dieses Jahr dem Fest einen Strich durch die Rechnung. Das Team Förde Fräulein bringt euch in Kooperation mit DB Regio Schleswig-Holstein dennoch ein kleines bisschen Biike-Feeling nach Hause.

Alle Bilder sind vor der Pandemie entstanden.



Ganz oben auf der Spitze
thront der „Pidder“

WAS GENAU STECKT HINTER DEM BIIKEBRENNEN?

Der Legende nach geht die Tradition aus Nordfriesland auf heidnische Bräuche zurück. Das Highlight des alteingesessenen Brauches ist es, die Biike, einen riesigen Haufen aus Ästen, Zweigen und alten Weihnachtsbäumen, in Brand zu setzen. Das sollte damals böse Geister vertreiben und die neue Saat schützen. Heute ist es der Brauch vieler Nordfries:innen mit dem Feuer den Winter zu verabschieden und den bald bevorstehenden Frühling zu begrüßen.

KLEINE BRÄUCHE IN DER BAHN

Wo es auch Bräuche gibt? In der DB Regio Schleswig-Holstein! Denn so oft wie wir als Team Förde Fräulein in deren Zügen unterwegs sind, haben wir bereits eine ganz eigene Bahn-Tradition entwickelt: Im DB Navigator fix die Verbindung raussuchen, Ticket bargeldlos kaufen, entspannt Platz nehmen und die Seele baumeln lassen.

Wenn die Musik ertönt, ist das Mitschmettern der friesischen Hymnen ausdrücklich erwünscht



Gemeinschaftsgefühl pur!
Das ganze Dorf zieht in der Dämmerung zur Feuerstelle

Tschüss ihr bösen Geister!
Auf Wiedersehen du kalter Winter!



Mit DB Regio SH geht's in Windeseile von Kiel nach Nordfriesland



Am besten geht das mit einem Podcast oder Musik auf den Ohren und dem herrlichen Blick auf die vorbeiziehende Landschaft vor dem Zugfenster. Um von Kiel nach Nordfriesland zu gelangen, steuert ihr zunächst Husum mit der RE 74 an. Von dort aus steigt ihr dann entweder in die RB 64 nach Tönning und St. Peter-Ording oder in den RE 6 nach Friedrichstadt, Niebüll und Sylt. Wir empfehlen euch für eine Tagestour übrigens das Schleswig-Holstein-Ticket. Das bekommt ihr schon ab 28 Euro und für je 4 Euro mehr können bis zu 4 weitere Personen mitreisen.

LICHTERLOH, HEITER & FROH

Eines steht fest: Nicht nur das Feuer, sondern auch die Stimmung ist beim Biikebrennen angeheizt. Bereits vor dem Entzünden des Feuers ziehen die Ortsbewohner:innen in der Abenddämmerung gemeinsam zur Feuerstelle. Dort angekommen warten alle sehnsüchtig auf diesen einen ganz bestimmten friesischen Satz: „Tjen di Biiki ön!“ – zu Deutsch: „Zündet die Biike an!“ Dann werfen sie ihre Fackeln auf die Biike, und das Feuer entfacht. Diese Stimmung ist unbeschreiblich! Besonders praktisch: Da jetzt ja wieder beide Hände frei sind, lässt sich hervorragend ein Becher mit wärmendem Tee oder Punsch halten. Während die lodernden Flammen gen Himmel tänzeln, wird auch gerne gemeinsam gesungen und musiziert. Das große Finale: Der sogenannte „Pidder“, ein Holzfass, das inmitten der Biike auf einem Pfahl thront, stürzt in die Glut. Das symbolisiert das Ende der kalten Jahreszeit – Hallo Frühling!



Die feurige Tradition ist sogar Teil des immateriellen Kulturerbes der UNESCO

Dick eingepackt und mit Fackeln ausgerüstet: so sehen wahre Biike-Profis aus

ABENTEUER MACHT HUNGRIG

Was darf bei einem alteingesessenen Brauch natürlich nicht fehlen? Richtig, ein ordentlicher Festschmaus! Die Rede ist natürlich von Grünkohl. Nahezu jedes Restaurant in der Umgebung eines Biike-Feuers öffnet seine Türen und serviert ganz traditionell zum deftigen Grünkohl saftige Kochwurst, Schweinebacke, Kassler und süße Kartoffeln.

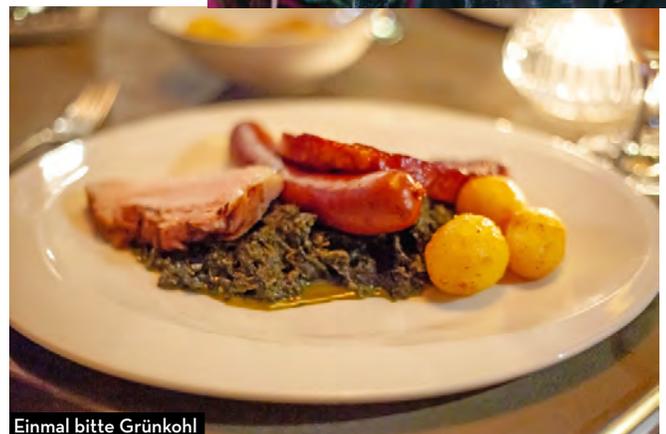
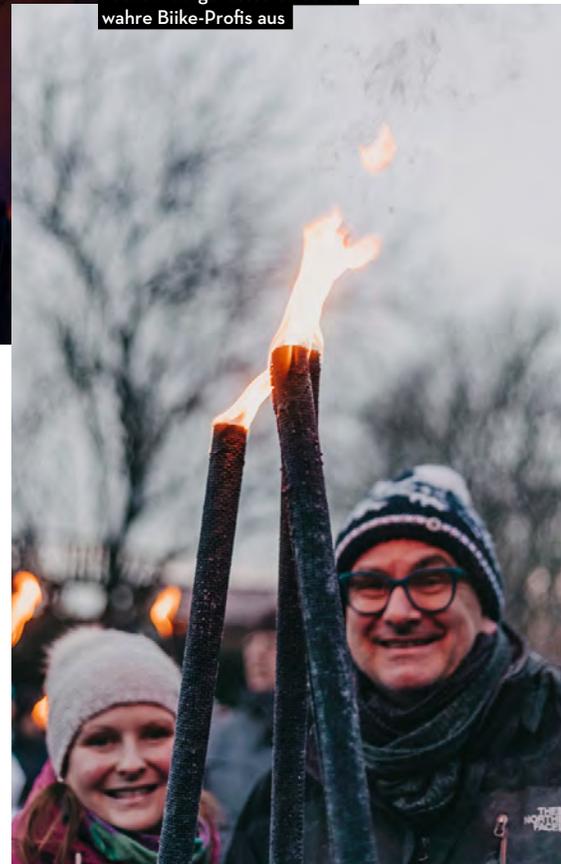
VOLLER VORFREUDE AUFS NÄCHSTE JAHR

Dieses Jahr musste aufgrund der Coronapandemie leider vielerorts das Biikebrennen abgesagt werden, was wir sehr bedauern. Eine Live-Übertragung der Sylter Biike gibt es aber dennoch am 21. Februar auf www.sylt.de und im Kabelfernsehen auf Sylt1 TV. Unser Tipp: Macht es euch Zuhause mit selbstgemachtem Punsch und Grünkohl gemütlich und lasst euch so ganz virtuell von dem Biike-Feeling verzaubern. Also: Merkt euch unbedingt unsere Tipps für das nächste Jahr vor! Wir können es zumindest kaum abwarten, bis wir wieder mit DB Regio Schleswig-Holstein zu diesem Erlebnis fahren und es live und in Farbe genießen können.

BESTENS GEWAPPNET

Falls ihr in den kommenden Jahren auch mal hautnah ein echtes Biikebrennen erleben möchtet, dann haben wir schon jetzt ein paar Tipps, wie ihr euch prima vorbereitet. Schlüpf unbedingt in eine alte, warme Jacke, der das eine oder andere Brandloch nichts ausmacht. Außerdem solltet ihr festes Schuhwerk – idealerweise Gummistiefel – tragen, die jedem noch so matschigen Feld trotzen. Wer sogar eine Thermoskanne mit heißem Punsch, Kakao oder Tee sowie eine Fackel parat hält, gilt schon als echter Profi. Reserviert zudem rechtzeitig einen Tisch in einem umliegenden Grünkohl-Restaurant und haltet Ausschau nach der idealen Bahnverbindung. Euer Ticket könnt ihr ganz bequem auf www.bahn.de oder in der DB Navigator-App buchen.

Team Förde Fräulein drückt die Daumen, dass die Biike im nächsten Jahr wieder vor Live-Publikum brennen darf!



Einmal bitte Grünkohl „mit alles“!

MIT DB REGIO SH VON KIEL NACH NORDFRIESLAND

RE 74 bis Husum, ab Husum:

- RB 64 bis Tönning und St. Peter-Ording
- RE 6 nach Friedrichstadt, Niebüll und Sylt



Small Group Functional Fitness

in Kiel & Altenholz

GRATIS
STARTER CHECK UP &
PROBETRAINING



FIT

Mehr Informationen unter FIT-Kiel.de

STADTGESCHEHEN

Was passiert in Kiel, wo gibt es Neues und welche News dürft ihr nicht verpassen? Wir sagen es euch.



DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



Instagrammer: Laura Nettelbeck

Instagram: @lauranettelbeck

Gerät: iPhone 13 Pro, Schnappschuss

Der Moment: „Das Foto ist während meiner Corona-Infektion bzw. der Quarantäne entstanden. Als mobile Pferdeosteopathin bin ich für gewöhnlich den ganzen Tag draußen und in ganz Norddeutschland unterwegs. Besonders gern bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein, Möwen, Wind und Meer. Das ist für mich Schleswig-Holstein. Um zumindest etwas von dem schönen Wetter mitzubekommen und Kielgefühl schnuppern zu können, hatte ich das Fenster über meinem Schreibtisch weit geöffnet. Plötzlich hörte ich ein Geräusch und da saß das personalisierte Schleswig-Holstein vor meiner Nase. Tja, da ich nicht durch Schleswig-Holstein fahren konnte, kam es eben zu mir!“



KIEL KANN KIEZ!

Ideenwettbewerb und Bürger:innen-Voting zur Revitalisierung der oberen Holstenstraße



„Welche Nutzungskonzepte braucht die Innenstadt?“ Immer wieder diskutiert das Innenstadt-Management diese Frage mit unterschiedlichen Akteur*innen. Jetzt sind die Kieler:innen gefragt!

Die Innenstadt befindet sich seit Jahren im Umbruch. Spätestens seit der Fertigstellung des Holstenfleets lebt das Herz der Stadt sichtbar auf und konnte sich in 2021 über 15 Neueröffnungen freuen. Gepaart mit 15 Pop-up-Stores in sechs Immobilien und 21 unterschiedlichen Programmpartnern im Pop-up-Pavillon am Alten Markt, trotz der Innenstadt mit viel Kreativität und Gründungsmut der Pandemie. Das Innenstadt-Management von Kiel-Marketing e. V. möchte diese Aufbruchsstimmung nutzen, um Bereiche zu unterstützen, die mit dem Strukturwandel stärker zu kämpfen haben. Mit den Geldern aus dem Fördertopf des Innenstadtprogramms der Landeszentrenförderung (städtischer Eigenanteil: 25 Prozent) mietet Kiel-Marketing zwei verfügbare Flächen zwischen Holstenfleet und Alter Markt bis zu zwei Jahre an, um sie dann zu deutlich vergünstigten Konditionen weiterzuvermieten. „Wir suchen Untermieter:innen, die ein stimmiges, innovatives Konzept vorweisen können, das neben spannenden Produkten ein großes Augenmerk auf Auf-

enthaltsqualität und Erlebnisorientierung für die Kund:innen richtet“, erklärt Innenstadt-Managerin Janine Streu, die bei Kiel-Marketing für das Ansiedlungsmanagement verantwortlich ist.

SO WIRD BEWERTET

Die Bewerbungsphase läuft noch bis zum 10. Februar. Alle bis dahin eingereichten Bewerbungen werden zunächst von einem lokalen Gremium vorsortiert und danach an eine externe Fachjury weitergegeben. Der Bewertung wird ein Katalog aus zehn Einzelkriterien zugrunde gelegt, die unterschiedlich stark gewichtet werden: „Neben der inhaltlichen Qualität spielt die wirtschaftliche Tragfähigkeit des Konzepts eine zentrale Rolle. Unser Ziel muss es sein, dass sich das Gewinner-Konzept nach der zweijährigen Förder-Phase mit einer weiterhin angestrebten Übergangszeit eigenständig in der Fläche halten kann“, erläutert Kiel-Marketing Geschäftsführer Uwe Wanger. Alle Bewerbungsunterlagen und Informationen

zu den Flächen finden Interessierte unter www.kieler-innenstadt.de/kiezgroesse.

IHR SEID GEFRAGT!

Neben der fünfköpfigen Fachjury, die sich aus bundesweiten Expert:innen für innovative Nutzungskonzepte zusammensetzt, haben auch Kieler:innen und Besucher:innen die Chance, unter den eingereichten Bewerbungen für ihr Lieblingskonzept abzustimmen. Das Bürger:innen-Voting läuft vom 14. bis 21. Februar und wird als eine volle Stimme in die Fachjury-Sitzung eingebracht. Voraussetzung für die Gültigkeit dieser Stimme ist, dass mindestens 500 Votings eingehen. Die Abstimmung erfolgt online unter www.kieler-innenstadt.de. „Kieler:innen und Besucher:innen sind am Ende diejenigen, welche die Läden aufsuchen und deren Produkte kaufen sollen. Da entscheidet nicht die Expertise, sondern das Herz. Und genau diese Identifikation mit den neuen Macher:innen in der Kieler Innenstadt brauchen wir“, konstatiert Streu.

STRANDFABRIK SUCHT UNTERSTÜTZER:INNEN UND BIETET EINZIGARTIGES

Die Kieler StrandFabrik ist ein wachsender Ort mit technikinteressierten Menschen. Hier wächst bereits eine Community aus über 500 Begeisterten und hilft sich mit Wissen, Erfahrung und Werkzeugen.

Traumhafte Lage, besondere Ideen, einzigartige Community – das ist die StrandFabrik



Lukas Zarling freut sich schon auf euch!



STRANDFABRIK

Etablierte Unternehmerinnen und Unternehmer sind genauso anzutreffen, wie erfolgreiche Start-ups. Lukas Zarling, Geschäftsführer der StrandFabrik, arbeitet mit seinem Team an der Expansion der „Fabrik“, die sich in Friedrichsort befindet. Gerade dieser Stadtteil erlebt aktuell eine Renaissance und entwickelt sich zu einem echten Geheimtipp. Der von Werften und Maschinenbauunternehmen geprägte Teil der Landeshauptstadt zieht immer mehr Kreative und Kapital an. Es klingt abgedroschen, doch stimmt es: Hier entsteht so etwas wie eine Miniaturversion des legendären Gebiets bei San Francisco, dessen Name entschieden zu oft zitiert wird – nur eben in Kiel.

ALLES IST MÖGLICH

Auch Lukas Zarling will diesen positiven Trend weiter befeuern und eine Wachstumsspirale anstoßen. Dafür bietet er einzigartige Werbemöglichkeiten an – zum Beispiel in Form von Werbeflächen für Transparente oder Plakate, die in der Halle aufgehängt werden können. Auch Veranstaltungen und Messen, um sich mit den Menschen der StrandFabrik zu vernetzen, sind möglich. Sogar die kostenlose Flächennutzung für einen dann zu bestimmenden Zeitraum macht er möglich. Im Gegenzug sucht Lukas finanzielle Unterstützung, Werkzeug und Maschinen. Klingt für euch spannend? Dann nehmt einfach direkt Kontakt zu Lukas auf unter lukas.zarling@strandfabrik.sh. Wir berichten in den nächsten Ausgaben der KIELerleben weiter über die Entwicklungen der Strandfabrik – und wer weiß, vielleicht berichten wir dann bald auch über euch?



In der StrandFabrik wird gebastelt, restauriert, erfunden, gewerkelt – alle Ideen werden vorangebracht



Solltet ihr bei der ZVE 2022 mitmachen, schafft ihr ein Bewusstsein für den Umgang mit eurer Lebenszeit und verdient dabei bares Geld

MACHT EURE ZEIT ZU GELD

Ein Jahr lang untersucht das Statistkamt Nord im Rahmen der Zeitverwendungserhebung (ZVE) 2022, wie viel Zeit Menschen für welche Aktivitäten aufwenden – und ihr könnt mit wenigen Klicks davon profitieren.

Schon wieder beginnt ein neues Jahr! Aber wo ist das vergangene eigentlich geblieben und wieso rast die Zeit eines Tages, einer Woche oder eines Jahres eigentlich so schnell an uns vorbei? Der Grund: Wir beschäftigen uns in unserem Alltag mit vielen unterschiedlichen Dingen. Neben unserem Beruf gehen wir weiteren Tätigkeiten und Freizeitbeschäftigungen nach – oftmals ohne bewusst auf die dafür aufgebrauchte Zeit zu achten. Bei der Zeitverwendungserhebung (ZVE) 2022 werden Haushalte in Deutschland befragt, zuletzt im Jahr 2012. Mit der ZVE schafft das **Statistikamt Nord** eine wichtige Informationsgrundlage für eine Vielzahl gesellschaftspolitischer Fragen wie „Womit verbringen Kinder und Jugendliche ihre Zeit?“, „Wie verteilt sich die Zeit zwischen Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Familien und Persönlichem?“ und „Wie sieht der durchschnittliche Alltag von Menschen, die alleine leben, aus?“. Durch die ZVE erfahrt ihr, wie viel Zeit ihr für welche Aktivitäten aufwendet und wann ihr im Tagesverlauf diesen Tätigkeiten nachgeht.

Um ein realistisches Bild der Zeitverwendung in Deutschland zeichnen zu können, benötigt das Statistikamt einen Querschnitt der Bevölkerung. Das bedeutet, dass jede:r an der Befragung teilnehmen kann. Dabei ist es egal, ob ihr alleine oder mit anderen Personen zusammenlebt, ob ihr berufstätig oder erwerbslos seid. Solltet ihr häufig unterwegs sein oder eure Zeit aktuell eher zu Hause verbringen, so sind diese Informationen ebenso wichtig. Tragt diese einfach in den Haushaltsfragebogen ein und führt das Tagebuch gewissenhaft. Hier tragt ihr an drei vorgegebenen Tagen eure Aktivitäten im Tagesverlauf ein. Euer Engagement für den Norden wird mit mindestens 35 Euro als Dankeschön belohnt (15 Euro und zusätzlich 20 Euro für jede Person ab zehn Jahren).

Nutzt den QR-Code, um euch auf der Seite des Statistikamtes anzumelden.

Fotos: SurfUpVector/iStock/Getty Images; ZVE, Dilok Klaisataporn/Getty Images



Machen Sie mit
bei der Zeitverwendungserhebung!

Wo bleibt

die



Mindestens
35 Euro
als Dankeschön
für Sie!

Zeit?



**Statistisches Amt
für Hamburg und Schleswig-Holstein**
Telefon: 0431 6895 9130
E-Mail: zeitverwendung@statistik-nord.de

Informieren und Anmelden unter www.zve2022.de

**STATISTISCHE ÄMTER
DES BUNDES UND DER LÄNDER**



GLASFASER FÜR KIEL

Der Glasfaserausbau um die Kieler Förde schreitet voran. Ab sofort können sich auch Flintbeker:innen einen kostenlosen Anschluss sichern.

Glasfaser rund um die Förde: In diesen Gebieten (orange) wird von Kupferkabel auf die schnellere und sicherere Glasfaser umgestellt.

Der Kieler Telekommunikationsanbieter **TNG Stadtnetz GmbH** (TNG) möchte ein Glasfasernetz um die Kieler Förde errichten und im Zuge dessen Kiel und Umland an das zukunftssichere Glasfasernetz anbinden. Mit dem Ausbau eines durchgängigen Glasfasernetzes bis in die Häuser schafft das Kieler Unternehmen eine zukunftsfähige Lösung, denn nur ein aus 100 % Glasfaser bestehendes Netz bietet nahezu unendlich skalierbare Bandbreiten und ist die einzige Übertragungstechnologie, die den steigenden Bandbreitenbedarf der Zukunft decken kann. Auch beim Thema Nachhaltigkeit liegt die Glasfaser deutlich vor den herkömmlichen Kupferkabeln. Glasfaserkabel haben einen etwa 17-mal geringeren Stromverbrauch und werden aus Quarzsand hergestellt, einer Ressource, die in vielen Sand- und Gesteinsformen natürlicherweise vorkommt.

Bereits im November des letzten Jahres erfolgte der Ausbaustart im Auftaktstadtteil Suchsdorf. Voraussichtlich im Frühjahr werden die Bautrupps in Russee und Kronshagen vor Ort sein. Viele Bewohner:innen in Kiel und Umland können sich bereits die Anbindung über einen kostenlosen Glasfaseranschluss sichern, ab sofort ist dies auch in der Gemeinde Flintbek möglich.

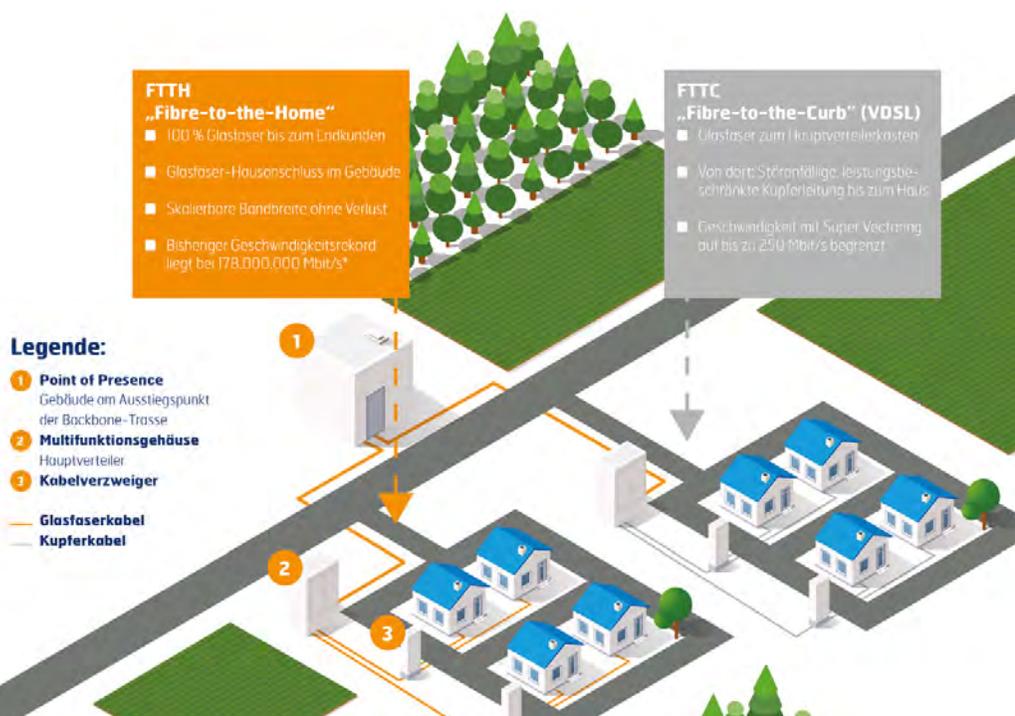
TNG setzt beim Bau des Netzes ausschließlich auf eine direkte Anbindung bis ins Haus, auch FTTH genannt (englisch: fibre-to-the-home). Auf dem gesamten Weg bis zur Hauseinführung wird auf die störanfälligen Kupferleitungen verzichtet.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN FTTH UND FTTC

Der Unterschied wird bei der Leitungsart deutlich, die ins Internet führt. Bei VDSL oder auch FTTC (englisch: fibre-to-the-curb) geht eine Glasfaserleitung maximal bis zum Hauptverteilerkasten und führt von dort über leistungsbeschränkte Kupferleitungen bis zum Haus. Je länger die Leitung zum Verteiler ist, desto höher ist der Geschwindigkeitsverlust, da die Daten bei Kupfer elektrisch übertragen werden und die Internetverbindung wetter- und witterungsabhängig ist. Bei FTTH entsteht ein Glasfaseranschluss

im Haus. Somit gelangt die Glasfaser direkt zu 100 % bis zu den Endkund:innen. Dabei werden die Daten mittels Lichtwellen übertragen. Diese Übertragungstechnologie ist besonders schnell und leistungsstark mit einer hohen, stabilen Bandbreite sowie störungsfrei, da elektromagnetische Störfelder keinen Einfluss auf die Übertragung haben.

Weitere Informationen zum Glasfaserausbau können unter www.tng.de/glasfaser nachgelesen werden. Interessierten steht außerdem das Glasfaserinformationszentrum Mo–Fr 8–19 Uhr telefonisch unter Tel.: (0431) 53 05 04 00 zur Verfügung.





NEUES WISSEN MIT DER FÖRDE-VHS

„Neues.Wissen.Wollen“ lautet das Motto des aktuellen Semesters der Förde-vhs. Ab sofort sind die Kurse des gerade erschienen Programms buchbar und laden dazu ein, Neues zu entdecken und sich persönlich weiterzubilden. Die Schönheit unserer Stadt bewundern, Kultur und Natur in Gemeinschaft erleben – das ist auf besondere Weise und in Gesellschaft von anderen Interessierten möglich. Das aktuelle Programm der **Förde-vhs** enthält viele gute Empfehlungen. Eine neue Sprache lernen oder eine bekannte vertiefen, Kiel und Umgebung in geführten Spaziergängen und Wanderungen entdecken, die eigene Ausdrucksfähigkeit verbessern oder Entspannungstechniken kennenlernen – all das ermöglichen euch die vielfältigen Kurse der Förde-vhs-Fachbereiche. Der Unterricht findet jeweils gemäß der aktuellen Regelungen statt, außerdem gibt es eine ständig wachsende Zahl an Online-Kursen. Mehr Infos: Tel.: (0431) 901 52 00, info@foerde-vhs.de und unter www.foerde-vhs.de.

Foto: Anne Carstensen

QUALITÄTSSIEGEL FÜR DAS NETTEKIELER EHRENAMTSBÜRO



Das nettekieler Ehrenamtsbüro hat das Qualitätssiegel der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e. V. (bagfa) verliehen bekommen. Mit diesem Siegel wird die erfolgreiche Arbeit von Freiwilligenagenturen in ihrer wichtigen Rolle der Förderung bürgerschaftlichen Engagements gewürdigt. Durch ein umfangreiches Qualitätsmanagementsystem belegen sie damit ihre gute Arbeit als lokale Anlauf-, Beratungs- und Vernetzungsstellen für bürgerschaftliches Engagement. Wie in kommerziellen Unternehmen wird auch in Freiwilligenagenturen mit einem Qualitätsmanagementsystem nach Qualitätsstandards gearbeitet, Arbeitsabläufe werden reflektiert und Entwicklungspotenziale aufgezeigt. „Das Qualitätssiegel macht sichtbar, dass in den ausgezeichneten Freiwilligenagenturen nach überprüfbaren Qualitätsstandards gearbeitet wird. Um diese Auszeichnung zu erhalten, beurteilen die Agenturen sich zunächst selbst, um anschließend von Gutachter:innen aus der Praxis überprüft zu werden. Das ist ein mutiger Schritt und ein sehr intensiver Prozess. Mit dem Nachweis ihrer guten Arbeit unterstreichen sie das besondere Leistungsspektrum der Freiwilligenagenturen, die als moderne Anlauf-, Beratungs- und Vernetzungsstellen für bürgerschaftliches Engagement vor Ort wirken“, so die bagfa-Vorstandsvorsitzende Birgit Bursee. Das neue Siegel ist bis zum 31. Dezember 2024 gültig.

Kiel.
Kiel
Sailing. City.



FRÜHJAHRSEMESTER 2022

**Neues.
Wissen.
Wollen.**



Ihre Volkshochschule

foerde-vhs.de

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

IB.SH
Ihre Förderbank

IB.SH- Unternehmerinnenpreis 2022

Auszeichnung für
erfolgreiche Frauen

**Jetzt bewerben bis
zum 8. März 2022**

**Zusätzlich:
Auszeichnung
einer
Newcomerin!**



www.ibsh-unternehmerinnenpreis.de

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

AUSSTELLUNG IM KIELER SOPHIENHOF

GUTER VORSATZ: ABFALL TRENNEN

Bis zum 19. März zeigt die erste Zero-Waste-Ausstellung der Landeshauptstadt Kiel im Einkaufszentrum Sophienhof interaktive Exponate zu den Themen Abfallaufkommen, Abfallvermeidung und Abfalltrennung.

Umweltdezernentin Doris Grondke spricht mit Sophienhof-Centermanager Karsten Bärschneider über Müllvermeidung in der Landeshauptstadt Kiel



Die Präsentation ist ein Gemeinschaftsprojekt von Umweltschutzamt, Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK) und Sophienhof. Umweltdezernentin Doris Grondke und Centermanager Karsten Bärschneider eröffneten die Ausstellung am Montag, den 10. Januar. Zu finden ist sie im Erdgeschoss des Sophienhofs am Fuße der Rolltreppen zum Übergang zu Karstadt (neben dem Ausgang Richtung Herzog-Friedrich Straße). Sie ist täglich zu den Öffnungszeiten des Sophienhofs frei zugänglich.

Für Doris Grondke ist die Aufklärung über das Abfallaufkommen und die Möglichkeiten zur Abfallvermeidung ein wichtiger Bestandteil der städtischen Bestrebungen auf dem Weg zur Zero.Waste.City: „Diese Ausstellung im Sophienhof möchte die Verbraucher:innen auf unkomplizierte und spielerische Weise auf das Thema Ressourcenschutz aufmerksam machen. Gerade beim Einkaufen vergessen wir häufig, welche Abfallmengen wir durch unseren Konsum erzeugen.“ Die Elemente der Ausstellung regen zum Nachdenken an und verdeutlichen den enormen Ressourcenverbrauch durch die Konsumgesellschaft. Mit dem ökologischen Fußabdruck können Kieler:innen ihren eigenen Ressourcenverbrauch einschätzen und ermitteln. Interaktive Abfalltonnen informieren zu den einzelnen Wertstoffen, geben nützliche Tipps und verraten Tricks für die richtige Abfalltrennung. Sie sollen die Kieler:innen für mehr Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz begeistern.

Interessierte können ihr Wissen beim Abfalltrennspiel testen und dabei entdecken, welche Möglichkeiten es für eine ressourcenschonende Lebensweise gibt. Nachhaltige Abfallwirtschaft ist schon

seit vielen Jahren ein wichtiges Thema im Sophienhof. Das Centermanagement bemüht sich seit Langem um ein nachhaltiges Miteinander im Einkaufszentrum. Von der Planung bis zum Betrieb sollen Umweltgesichtspunkte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Aspekten berücksichtigt werden. Centermanager Karsten Bärschneider: „Wirkliche Nachhaltigkeit kann nur gemeinsam gelingen. Wir fordern daher alle Mieterinnen und Mieter auf, bei der Bewirtschaftung und Nutzung ihrer Flächen mit Ressourcen und Energie schonend und sparsam umzugehen“. Weitere Infos unter www.kiel.de/zerowaste.



ABI STRANDTUCH DAS ABI IN TROCKENEN TÜCHERN?

Wenn der ganze Prüfungsstress endlich vorbei ist, habt ihr euch eine kleine Auszeit verdient! Egal, ob es euch ans Meer zieht oder an den Swimmingpool – mit dem ABI Strandtuch 2022 könnt ihr besonders flauschig entspannen. Das bunte Badetuch aus 100% Baumwolle ist für 24,95 Euro bei **das Bett komplett** am Wall 42 in den

Farben Grau, Koralle oder Dunkelblau erhältlich. Eine schöne Geschenkidee für alle ausgelaugten Abiturient:innen. Makellos verarbeitet und in unvergleichlicher Qualität eignet es sich so natürlich nicht nur am Strand oder Pool, sondern auch als Saunatuch. Weitere Infos unter www.dasbettkomplett.de.



NEUERÖFFNUNG DER „STRANDZEIT“

CONCEPT STORE MIT WOHLFÜHLFAKTOR

Am 4. Februar eröffnet Kathrin Liegmann ihre „Strandzeit“ neu. Die persönliche Beratung ihrer Kundinnen und trendige slow fashion stehen hier an erster Stelle.

Stylisch sein und dabei auch nachhaltig shoppen. Lieblingssteile aus schönen Materialien, die besser verarbeitet sind und handgearbeitete Accessoires im Fashion- und Wohnbereich – das ist die Idee hinter dem **Concept Store „Strandzeit“** in Eckernförde. Als „Besonders. Kleidsam. Wohnlich.“ beschreibt Kathrin Liegmann das Geschäft, in dem sie bereits seit 2016 arbeitet und das sie seit Jahresbeginn als Inhaberin führt. Nach einer kurzen Umbauphase mit einem neuen Treppen aus Holz erstrahlt der schöne Laden nun im neuen Glanz und rundet das Shopping-Erlebnis ab. „Ich kenne die Mentalität und die Philosophie des Ladens und identifiziere mich seit Jahren zu 100 Prozent mit der Strandzeit“, sagt Kathrin Liegmann über ihr Geschäft, in dem die persönliche und individuelle Beratung ihrer Kundinnen höchste Priorität hat. Und der Erfolg gibt ihr Recht: Über die Jahre hat sich ein Stamm von Kundinnen aufgebaut, die aus ganz Deutschland nach Eckernförde kommen, um dann auch in der Strandzeit ein passendes Kleidungsstück, ein neues Paar Schuhe oder ein ausgefallenes Accessoire für Zuhause zu finden. Fernab von Mainstream bietet die neue Inhaberin internationale Fashion-Brands wie „Elvine“

(Schweden), „Kari Traa“ (Norwegen), „Me369“ (Israel), „Maysayang“ (Bali), „Better Rich“ u.v.m an. Natürliche und hochwertige Materialien wie Leinen, Seide oder Viskose mit besondere Designs und in stylischen Schnitten machen ein cooles Outfit, betont Liegmann. Wichtig sei ihr dabei, dass ihre Kundinnen die Strandzeit mit einem Artikel verlassen, den sie möglichst lange tragen und sich vor allem wohl fühlen. Ideen und Inspiration findet die Verkäuferin aus Leidenschaft dabei auf Design-Messen in Frankfurt, Kopenhagen und Paris, um ihrer Kundschaft stets die neuesten Trends und Marken anbieten zu können. So sind ausgefallene Schuhmodelle von „Chaaya“, „Ca’shott“ oder „Nude of Scandinavia“ aktuell besonders gefragt. Zwar besticht das Sortiment von „Strandzeit“ so überwiegend durch hochwertige Kleidung und Schuhe, ein Anteil an liebevoll, in Handarbeit gestalteten Wohn-Accessoires runden das Angebot der Strandzeit ab. Einen ersten Eindruck gewinnt ihr den Social Media Kanälen unter [@strandzeit.sh](https://www.instagram.com/strandzeit.sh) (Instagram) und [@strandzeit](https://www.facebook.com/conceptstore).conceptstore (Facebook) sowie unter www.strandzeit.sh. Öffnungszeiten Mo–Fr 10 bis 18 Uhr, Sa 10–16 Uhr, Mitte März bis 1. November So 11–17 Uhr.

Fotos: Strandzeit Concept Store



Strandzeit

BESONDERS
KLEIDSAM
WOHNLICH

WWW.STRANDZEIT.SH

Concept Store

STRANDZEIT · KATHRIN LIEGMANN
FRAU-CLARA-STRASSE 28 · 24340 ECKERNFÖRDE
FON +49 4351 889 40 24 · MAIL INFO@STRANDZEIT.SH

Opening

f @STRANDZEIT.CONCEPTSTORE @STRANDZEIT.SH

04 FEB 2022

© goldbutti.de

© MAYSAYANG

DAS kaufe ich für MICH !



Ausbildungsplatz frei:

Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel zu sofort oder später.

exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

dasBett
KOMPLETT

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

**DU WILLST STUDIEREN,
FINDEST ABER
KEINE WOHNUNG?**



Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

www.mein-studentenwohnheim.de

**FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.**
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

ARBEIT & AUSBILDUNG

*Wir zeigen euch,
wer sucht, wer ausbildet und wer
Chancen ermöglicht, euch selbst
zu verwirklichen.*



Foto: Getty Images /sturti /iStock /Getty Images Plus

Advertorial

DEN RICHTIGEN JOB FINDEN



Viele Schulabgänger:innen sehen sich mit der Frage konfrontiert: Wie geht es weiter? Und auch viele Beschäftigte treibt eine Frage um: Habe ich den richtigen Job? Die Vater pcs GmbH hilft bei der Suche nach Antworten. Mit dem Career Starter Day bietet die Vater pcs GmbH sowohl Berufsanfänger:innen als auch Berufserfahrenen die Chance, die passende Ausbildung, das passende Studium oder den passenden Beruf auf Basis individueller Potentiale herauszufinden und sich außerdem professionell persönlich weiterzuentwickeln.

Das eintägige Coaching, der Career Starter Day, besteht aus drei Bausteinen:

1. Beginne mit Dir selbst:
Durch strukturierte Interviews und wissenschaftlich anerkannte Testverfahren wird ein klares Persönlichkeitsprofil mit Charaktereigenschaften, Kompetenzen, Fähigkeiten und Interessen herausgearbeitet, um darauf aufbauend den passenden Beruf zu finden.

2. Aktiviere die Stärke in Dir:
Mithilfe des ressourcenaktivierenden Coachings werden körperliche und psychische

Ressourcen gestärkt, um Problemlöseansätze für Stress- und Belastungssituationen im Berufsleben ad hoc abrufen zu können.

3. Nutze Deine Chance: Auf Basis der durchgeführten Potentialanalyse werden die Profile der Coachees mit verschiedenen Ausbildungs-, Studien und Jobmöglichkeiten abgeglichen und anhand dieser Ergebnisse konkrete Berufsempfehlungen ausgesprochen.

Ein weiteres Ziel des Career Starter Days ist die Erhöhung der Berufswahlkompetenz, um Ausbildungs- und Studienabbrüchen oder Fehlentscheidungen bei der Berufswahl vorzubeugen. Career Starter richtet sich an Schüler:innen, Auszubildende, Studierende und junge Berufstätige und Berufserfahrene, die sich umorientieren oder weiterentwickeln möchten.

Vater pcs GmbH,
Boschstr. 5, Kiel
Tel.: (0431) 38 00 74 21
www.vater-personal.de



ONLINE

INFOABEND

LIVESTREAM AUS DER SCHULE
17. FEBRUAR 2022 | 18:00 - 19:30 UHR

- BFSI** Mittlerer Schulabschluss
- BFSII** Fachhochschulreife & Kaufmännische/r Assistent*in
- FS** Staatl. geprüfte/r Betriebswirt*in & Fachhochschulreife
- FOS** Fachhochschulreife für Azubis und Ausgelernte
- BOS** Hochschulreife für FHR-Inhaber:innen
- KWG** Abitur am Kieler Wirtschaftsgymnasium

DAS ERWARTET SIE:

- » Vorstellung aller Schularten & Abschlüsse
- » Virtueller Rundgang durch die Kleemannschulen
- » Individuelle Beratung durch Lehrkräfte & Schulleitung in Einzelgesprächen
- » Für Stärkung & Heißgetränk am Abend wird durch das Kleemannschulen-Care-Paket gesorgt

Mehr Infos auf
kleemannschulen.de

Melden Sie sich bis zum 14.02. an – dann erhalten Sie unser Care-Paket & den Teilnahmelink für das Online-Kennenlernen!



#FINNvestieren
Mit smarten und nachhaltigen Fonds
in die nächste Liga aufsteigen

Meine PowerBank

Jetzt Gutschein für Holstein Kiel Fanshop sichern!*

„Nicht nur beim Fußball geht's um die richtige Strategie: Auch bei der Geldanlage setze ich auf das nachhaltig professionelle Management meiner Investments.“

Finn Porath, 24 Jahre, Offensivtalent bei Holstein Kiel

kieler-volksbank.de/finnvestieren

Kieler Volksbank

Jeder Sparplan in eine der sechs VR-KomfortAnlagen erhält ab einer Sparrate von mind. 100 € mtl. (Laufzeit des Sparplans mind. 12 Mon.) einen Gutschein im Wert von 15 € für den Fan-Shop von Holstein Kiel (www.holstein-fanshop.de). Der Gutschein wird postalisch oder per E-Mail zugesendet oder durch den Berater überreicht. Der Gutschein wird ausgehändigt, nachdem die erste Sparrate gezahlt wurde. Das Angebot ist befristet und gilt, solange der Vorrat reicht. Die Aktion endet spätestens am 30.06.2022. Angebot freibleibend. Die VR-KomfortAnlagen bestehen jeweils aus verschiedenen Fondskombinationen unterschiedlicher Risikoklassen. Die Anlage in Wertpapieren und Fonds ist mit Risiken verbunden. Die Aufklärung zur Anlage in Fonds und Wertpapieren erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch.

Carola und Christoph arbeiten beim Landesamt für Vermessung und Geoinformation



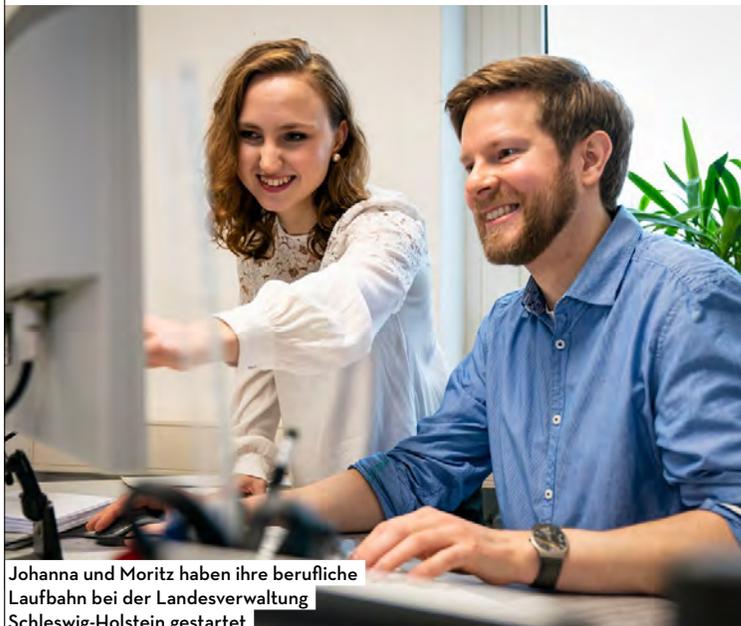
Auch das Landeslabor sucht nach tatkräftigem Nachwuchs

FREUT EUCH AUF DIE ZUKUNFT!

Abwechslung, Sicherheit und richtig gute Konditionen – Arbeiten beim Land.

Ihr steht vor eurem Abschluss oder sucht eine neue und 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 – vom Verwaltungswirt über die Diplomfinanzwirtin bis zum Polizeikommissar.



Johanna und Moritz haben ihre berufliche Laufbahn bei der Landesverwaltung Schleswig-Holstein gestartet

ZAHLEICHE MÖGLICHKEITEN

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. Es erwarten euch attraktive Arbeitsbedingungen und beste Chancen zur beruflichen Weiterentwicklung. Bewerbungen von allen Menschen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter, Herkunft, Religion oder Weltanschauung, sexueller Orientierung, Behinderung oder Identität, sind willkommen. An höchster Stelle steht dabei die gesellschaftliche Vielfalt, mit der ihr die Landesverwaltung in Schleswig-Holstein bereichert.

AUFGABENBEREICHE IM GANZEN LAND

Das Land Schleswig-Holstein ist größter Arbeitgeber im echten Norden – eure künftigen Kolleginnen und Kollegen sind überall zwischen Nord- und Ostsee tätig. Ob in Flensburg, Elmshorn, Husum oder Lübeck, spannende und vielfältige Arbeitsplätze warten ganz in eurer Nähe.

Ist eine berufliche Zukunft beim Land etwas für euch? Dann freut sich die Landesverwaltung auf eure Bewerbung! In vielen Ausbildungsbereichen könnt ihr euch online bewerben. Den Internet-Link dazu findet ihr in der jeweiligen Stellenausschreibung. Mehr Infos unter schleswig-holstein.de/karriere oder @moin_karriere.

Ausbildung und Studium beim Land Schleswig-Holstein.

Komm zu uns!



Bewirb dich jetzt!

schleswig-holstein.de/karriere

@ moin_karriere



Schleswig-Holstein
Landesregierung

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.



UNSER DACH.
BESTE PERSPEKTIVEN.

Ausbildung 2022

Wir suchen wissbegierige Menschen für unsere

Ausbildung zum Technischen Systemplaner (m/w/d)

in den Fachgebieten

- Versorgungs- und Ausrüstungstechnik
- Elektrotechnische Systeme

Ausbildungsstart: 01.08.2022

Beamtenausbildung als Bauanwärter (m/w/d)

- im gehobenen bautechnischen Verwaltungsdienst

Referendar (m/w/d)

- im höheren bautechnischen Verwaltungsdienst

Ausbildungsstart: 01.10.2022

Unsere Versprechen:



Gleitzeit



Fort- und Weiterbildungen



30 Tage Urlaub



Sportangebote

Jetzt bewerben.
karriere.gmsh.de



GM.SH

Gebäudemanagement
Schleswig-Holstein AöR

ARBEIT & AUSBILDUNG

Gerade junge Menschen mit Beeinträchtigung sind auf besondere Hilfen angewiesen



MIT BEEINTRÄCHTIGUNG RICHTIG DURCHSTARTEN

Die Frage nach einem passenden Beruf ist bei der Vielzahl an Möglichkeiten schwer zu beantworten. Gerade junge Menschen mit Beeinträchtigung bewegt diese Frage, weil sie oftmals besondere Hilfen benötigen.

Üblicherweise ist die Agentur für Arbeit mit einem Schulabschluss in der Tasche der richtige und erste Weg, einen passenden Beruf zu finden. Hier werden Jugendliche mit Beeinträchtigung von der Reha-Abteilung betreut. Der bürokratische Ablauf ist für alle gleich: Ihr solltet die entsprechenden Formulare ausfüllen, bei der euch Sachbearbeitende helfen werden. Dann bekommt ihr einen individuellen Gesprächstermin mit einer beratenden Person zugewiesen. Hier geht es darum auf der einen Seite eure Interessen, Kompetenzen und Zukunftsvorstellungen festzuhalten – auf der anderen Seite individuelle Förderbedürfnisse und Unterstützungsmaßnahmen zu erfassen.

Die Agentur für Arbeit unterscheidet in „Aktivierungshilfe“ („Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem“) und die „Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme“ (Einblick in verschiedene Berufsfelder oder der Erwerb von Schlüsselqualifikationen). Dabei orientiert sich die Förderung stark an den Besonderheiten der Jugendlichen, wobei folgender Grundsatz gilt: „So normal wie möglich, so speziell wie nötig“.

Mit der „Berufsausbildungsbeihilfe“ (BAB) fördert die Agentur für Arbeit Jugendliche in Ausbildung. Der Höchstsatz liegt seit 2020 bei 723 Euro im Monat – der genaue Betrag ist jedoch vom Verdienst der Eltern und des oder der Partner:in abhängig.

Weitere Info erhaltet ihr unter www.arbeitsagentur.de.



LERNEN VON DEN BESTEN

1989 entschlossen sich Antje und Manfred Pachur das Bettenfachgeschäft **das Bett komplett** an seinem heutigen Standort am Wall 42 zu eröffnen, wo es bis heute zu einer Institution in der Kieler Landschaft des Einzelhandels gewachsen ist. Wer gut schlafen wollte, wurde hier schon immer von kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten. Viele von ihnen lernten hier einst den Beruf des Einzelhandelskaufmanns/-kauffrau und sind dem Traditionsunternehmen bis heute treu geblieben. Dabei stehen natürlich immer die individuellen Schlafgewohnheiten der Kundinnen und Kunden und eine entsprechende Beratung im Vordergrund. Wenn ihr euch für eine solche Ausbildung interessiert, solltet ihr euch mit dem vielseitigen Sortiment auskennen. Denn Bett ist nicht gleich Bett. Das Angebot reicht von Duo-Doppelbetten, mit motorischer Verstellung, Liftfunktionen, integrierten Nachttischen und weiteren nützlichen Extras wie Unterflurbeleuchtungen oder USB-Ladeanschluss. Weitere Infos unter www.dasbettkomplett.de.

WIE FUNKTIONIERT EINE TEILZEITAUSBILDUNG?

Es gibt viele Gründe, die eine Ausbildung erschweren können. Damit ihr aber trotzdem erfolgreich an einer dualen Ausbildung teilnehmen könnt, gibt es die Variante der Teilzeitausbildung. Diese Form der schnellen Ausbildung ist fest im Berufsbildungsgesetz verankert. Und das Beste: Ihr habt am Ende einen vollwertigen Abschluss in der Tasche!

Mindestens eine dieser Bedingungen solltet ihr erfüllen:

- Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen, zum Beispiel der Eltern

- Gesundheitliche Einschränkung oder Behinderung
- Betreuung eigener Kinder
- Teilnahme am Leistungssport

In einer Teilzeitausbildung absolviert ihr zwischen 20 und 30 Wochenstunden im Ausbildungsbetrieb. Während der Berufsschulunterricht zu den normalen Zeiten und in vollem Umfang stattfindet, sprecht ihr mit den Auszubildenden individuell ab, wann ihr die Arbeitsstunden ableistet.

Weitere Infos erhaltet ihr außerdem unter www.bmbf.de.

Gerade junge Eltern oder Pflegende von Angehörigen haben die Möglichkeit, eine Ausbildung in Teilzeit zu absolvieren



Klopft auch Ihr Herz für Lebensmittel?

Wir passen zusammen ...

... wenn Sie die Liebe zu Lebensmitteln mit uns teilen und gemeinsam mit uns wachsen wollen.

Die Bereiche ...

- Einkauf/Warengeschäft
- Marketing/Vertrieb
- Personal-/Bildungswesen
- Qualitätsmanagement
- Rechnungswesen/Controlling
- Projekt-/Prozessmanagement
- Supply-Chain-Management/Logistik
- Unternehmenskommunikation/Public Affairs
- Immobilienmanagement
- IT



... heißen Sie herzlich Willkommen.

Ob während des Studiums als Werkstudent:in, Praktikant:in, Bachelor-/Masterand:in oder als Direkt- oder Quereinsteiger:in.

Wir bieten Ihnen alle Möglichkeiten, den Weg mit uns zu gehen – ergreifen Sie die Initiative.

Werden Sie EDEKAner:in und bewerben Sie sich online auf unserer Website unter:

verbund.edeka/nord/karriere

oder per E-Mail an:

bewerbung.nord@edeka.de.

Wir ♥ Lebensmittel.



IM ME AND ALL HOTEL KIEL NEUE CREW-MITGLIEDER GESUCHT

Das Team des me and all hotels direkt an der Kieler Waterkant liebt Events, Kunst, Design, Musik, The Whole Digital World und das Hotelleben mit all seinen Hochs und Hochs. Ja genau. Richtig gelesen! Sie lieben ihren Job. Die Mitarbeitenden des Hotels sind Gastgeber mit Leidenschaft und lieben, was sie tun. Für Hotelgäste und für Nicht-Hotelgäste. Für Nachbar:innen und Freund:innen. Für alle, die spontan vorbeischneien. Wenn ihr auf der Suche nach einem einzigartigen Konzept seid, einem Creative-Hub, der euer zukünftiger Arbeitsplatz sein könnte, dann freut sich die Crew darauf, euch kennenzulernen. Das einzige, was ihr tun solltet: Kommt am 17. Februar um 19 Uhr zum After-Work-Meet-The-Team-Sit-in Casting unter Kolleg:innen.

Was niemand braucht, sind lange Anschreiben, Lebensläufe und Zeugnisse! Name und kurze Zusage per Mail und los geht's: Mail: katja.baetge@meandallhotels.com, WhatsApp: (0160) 365 52 47.

FAHRPLAN:

- trifft uns am 17. Februar 2022
- von 19 bis 21 Uhr
- Lille Brauerei & Schankraum
- ohne TamTam! Total real. Ganz entspannt. Auf Augenhöhe. Bei guten Drinks und netten Gesprächen.
- sollte es an dem Abend funken, bekommt ihr direkt einen Vorvertrag und wir starten dann ab April zusammen durch.

Fotos: me and all hotel



me and all hotel kiel
Kaistraße 80, 24114 Kiel,
Ansprechpartnerin: Katja Baetge
kiel.meandallhotels.com

ONLINE-INFOABEND DER KLEEMANNSCHULEN

Der nächste Infoabend der Kleemannschulen findet erneut als Livestream statt. Am 17. Februar können sich Schüler:innen mit ihren Eltern ab 18 Uhr über Angebote für das Schuljahr 2022/23 informieren. An den **Kleemannschulen**, die zum Unternehmensverbund der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein gehören, sind der Mittlere Schulabschluss, die Fachhochschulreife, die Hochschulreife und das Abitur sowie Abschlüsse als staatlich geprüfte kaufmännische Assistent:innen oder Betriebswirt:innen möglich. Am Infoabend erwartet alle Interessierten außerdem ein virtueller Rundgang durch die Schule sowie die Möglichkeit zur individuellen Beratung durch die Lehrkräfte. Um Anmeldung wird gebeten. Mehr unter www.kleemannschulen.de.



Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
ONLINE
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

DIGITALE STUDIEN- INFO-TAGE AN DER UNI KIEL

Was genau kann man an der Kieler Universität eigentlich studieren? Welche Voraussetzungen gilt es für ein Studium mitzubringen? Und wie läuft überhaupt der Bewerbungsprozess ab? Wir verraten, wo die Antworten auf diese und noch viele weitere Fragen lauern.

Die **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)** lädt herzlich zu ihren digitalen Studien-Informationen-Tagen vom 8. bis 10. März 2022 ein. An drei Tagen haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, all ihre Fragen zum Hochschulstudium an der CAU zu stellen und detaillierte Infos zu den rund 215 Studiengängen zu erfahren. Auch Bachelor-Studierende, die ihren Weg bereits an die Kieler Uni gefunden haben und nun nach dem passenden Master Ausschau halten, sind hier genau richtig. In rund 100 Vorträgen geben Lehrende, Institute und Einrichtungen der Kieler Universität Einblicke in verschiedene Fachbereiche und eröffnen euch spannende Perspektiven für die Berufswahl. „Darüber hinaus werden Fragestellungen rund ums Studium thematisiert, beispielsweise zu Studienvoraussetzungen, Bewerbung und Fi-

Bei den Studien-Info-Tagen der CAU gibt es erste (digitale) Campus-Luft zu schnuppern



nanzierung wie auch zu Studium und Praktikum im In- und Ausland“, ergänzt Anette Schmitz, Leiterin der Zentralen Studienberatung. Die Beratungsstelle erreicht ihr durchgängig via Zoom und Telefon. Parallel hierzu bieten Studierendenservice, International Center, Allgemeiner Studierendenausschuss, Career Center und Zentrum für Lehrerbildung informative Vorträge an. Auch Ansprechpersonen der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein und der Agentur für Arbeit stehen für hilfreiche Gespräche zur Verfügung.

Die Studien-Info-Tage sind öffentlich, also ohne Anmeldung für alle Interessierten via Zoom zugänglich. Weitere Informationen und Programm findet ihr in Kürze unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage.

Foto: © Marvin Radke - standbildtechnik.de

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Digitale Studien-Informationen-Tage der Universität Kiel vom 8. bis 10. März 2022

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler, Studierende der Bachelorstudiengänge und Studieninteressierte. **Alle Informationen unter:** www.uni-kiel.de/studien-info-tage

Mediaberater:in/Sales-Mitarbeiter:in

Verkaufstalent gesucht



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n **Mediaberater:in/Sales-Mitarbeiter:in** für unsere Regionalmedien KIELerleben, RENDSBURGERleben, KIELnachhaltig, Fiete und Lebensart im Norden sowie Online für unseren Förde Fräulein-Blog, die Facebook- und Instagram-Accounts. Arbeite remote, im Homeoffice und in unseren Büroräumen in der Kieler Innenstadt. Bewerbungsschluss ist der 15.02.2022.

Deine Qualifikationen:

- Vertriebsstärke und Kommunikationsgeschick
- Leidenschaft für Schleswig-Holstein
- Selbstständige, strukturierte Arbeitsweise
- Teamgeist und Kommunikationsstärke
- Gepflegtes und sympathisches Auftreten
- Hohes Maß an Serviceorientierung

Deine Aufgaben

- Akquisition von Neukunden
- Ausbau des bestehenden Kundenstamms
- Persönliche Beratung und Betreuung
- Entwicklung von maßgeschneiderten Marketingkonzepten und Online-Kampagnen in Print und Online
- Implementieren neuer Produkte/Werbeformen
- Marktbeobachtung und Konkurrenzanalysen
- Zusammenarbeit mit der Redaktion und Grafik

Findest du dich in der Beschreibung wieder?

Dann bewirb dich noch heute bei uns:
bewerbung@falkemedia.de

Du hast Fragen?

Friederike Ewers
Tel. (0431) 200 766 00



Informiere Dich gern über weitere Job- und Ausbildungsangebote bei falkemedia unter www.falkemedia.de/karriere



**STARTSCHUSS:****YOOWEEDOO-IDEENWETTBEWERB 2022**

Mit der eigenen Idee zur besseren Welt: Der yooweedoo-Ideenwettbewerb ermöglicht Menschen in ganz Schleswig-Holstein die Gründung nachhaltiger, gemeinwohlorientierter und sozialunternehmerischer Projekte und Start-ups. Insgesamt stehen 50.000 Euro Preisgelder bereit. Die im Wettbewerb prämierten Konzepte erhalten ein Startkapital von bis zu 2.000 Euro, Zugang zum yooweedoo-Ökosystem aus Workshops, Veranstaltungen wie dem Summercamp, einem riesigen Netzwerk aus frischen wie erfahre-

nen Changemakern sowie Beratung durch das yooweedoo-Team. Die Bewerbungsphase startet am 1. Februar, Einsendeschluss ist der 15. Februar. Infos und Teilnahmebedingungen findet ihr unter www.yooweedoo.org/de/ideenwettbewerb. Der Ideenwettbewerb 2022 wird gefördert von der Landesregierung Schleswig-Holstein/Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus, der Landeshauptstadt Kiel und der CAU.

WERDET TEIL DES TEAMS

Auf eurem Schreibtisch herrscht zwar kreatives Chaos, doch ihr behaltet den Überblick? Schon früh habt ihr euch mit Social Media befasst und konntet euch sowohl alleine als auch in der Gruppe den ganzen Tag beschäftigen? Dann könntet ihr zum Team von **milch43** wie die Faust aufs Auge passen. Seit 25 Jahren realisiert die Kieler Werbeagentur Content für Kunden:innen im Handwerk, Architektur, Gastronomie, Abfallwirtschaft, Einzel-/Handel, für kleine und mittelständische Unternehmen. So gehören die musterknaben eG und die Kieler Feuerwehr genauso zum Kund:innenstamm wie oar Gartendienste oder Laage Dachprofi und viele mehr.

Zum nächst möglichen Zeitpunkt sucht das fünfköpfige Unternehmen einen **Mediengestalter (m/w/d)**. Wenn ihr also eine derartige oder vergleichbare abgeschlossene Ausbildung im grafischen Bereich in der Tasche habt, Vektorgrafiken total super findet und die üblichen Adobe-Programme aus dem Effeff beherrscht, dann richtet eure Bewerbung inklusive vollständige Unterlagen an info@milch43.de. Die Arbeitszeit kann in Voll-, oder Teilzeit 20 bis 40 Wochenstunden, Montag bis Freitag flexibel nach Absprache vereinbart werden. Das vollständige Profil findet ihr unter www.milch43.de.

Ab sofort sucht die Mannschaft von milch43 tatkräftige Unterstützung



Foto: milch43

DU!
 BIST
 MEDIENGESTALTER? (M/W/D)
 DANN **BEWIRB DICH**
 JETZT **SOFORT!** BEI UNS

MILCH43®

#werbeagentur #konzeption
 #gestaltung #adobecc #apple
 #werbetechnik #beschriftungen
 #kundenbetreuung #meister
 #keyaccount #socialmedia
 #wordpress #team #instagram
 #gerneundsofort #lovemyjob
 #tiktok #25jahre #milch43kiel

0431 2209890 | info@milch43.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Solange der Frühling sich noch nicht hervortraut, bleiben auch wir lieber zuhause unter unseren gemütlichen Decken. Zum Glück lässt es sich ja auch vom Bett oder dem Sofa aus hervorragend nach neuen Wohntrends stöbern. Wir haben auf den folgenden Seiten schon mal einige für euch herausgesucht. Es wird bunt, cool und hyggelig!



FrISCHE BRISE

IM KAUFHAUS DER KUNST

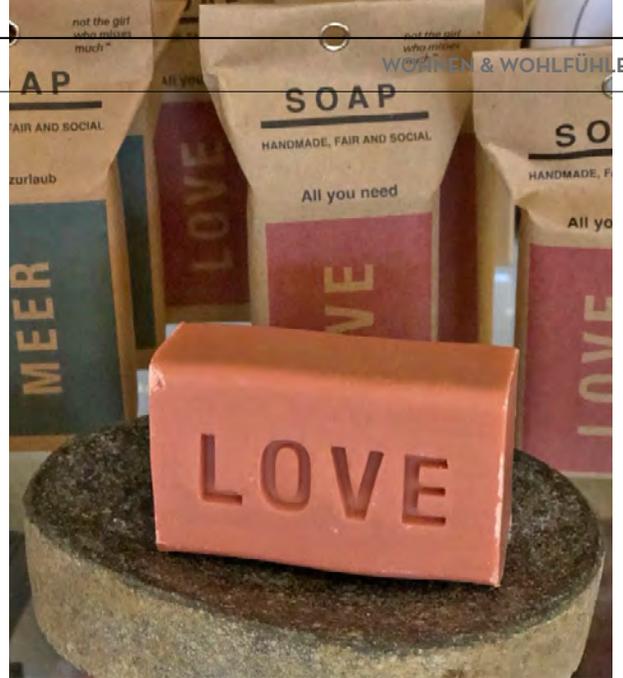
Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf ist frische Ware eingetroffen – passend zum neuen Jahr findet ihr hier nun auch neue Wohnaccessoires, Geschenkideen oder nette Mitbringsel. Schaut vorbei!

**KAUFHAUS
DER KUNST**

Hafenstr. 27,
Heikendorf
Mobil: (0176) 54
92 85 44

MEER FÜR DIE LÜTTEN

Tolle maritime Kleidung für unsere ganz Lütten findet ihr ebenfalls im Kaufhaus der Kunst. Diese ist fast ausschließlich ökologisch und fair in Europa hergestellt (Öko-Text-Standard). Außerdem gibt es Spielzeug, Raseln und viele weitere hübsche Dinge zu entdecken!



RIECHT GUT, TUT GUT

Diese vegane Statement-Seife wird bei uns in Schleswig-Holstein in Handarbeit hergestellt, konservierungsstoff- und palmölfrei. Ein feines Geschenk, das wir auch gerne selbst behalten! Im Kaufhaus der Kunst für 8,50 Euro.

MR. & MRS. FOREVER

Ein langlebiges Geschenk für das Brautpaar gesucht? Diese hübschen Gästehandtücher sind das ideale Geschenk, damit der besondere Tag noch lange in Erinnerung bleibt. Gesehen im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für je 5 Euro.



IN VINO VERITAS ...

Diese spezielle Vase (24 Euro) wird in Handarbeit von einem Berliner Glaskünstler gefertigt. Eine witzige Idee für alle Weinliebhaber:innen oder für all jene, die eben auf guten Geschmack stehen.



ZEIT FÜR EINE TRAUMREISE

Es sind besondere Zeiten: daher stehen Gemütlichkeit und Entschleunigung noch immer an oberer Stelle. Mit diesem tollen Kissen für 34 Euro, hergestellt in Europa unter Öko-Text-Standard, wird es kuschelig und man begibt sich auf eine persönliche Traumreise. Einfach wunderbar!



**SPAREN
ZUM JAHRESSTART**

Induktionskochfeld oder
Küchenmaschine von
AEG* geschenkt!

DIE KÜCHE IM MITTELPUNKT ORT DES ZUSAMMENSEINS

Die Küche ist bei vielen Menschen seit jeher ein Lieblingsort, ein Treffpunkt für alle Familienmitglieder und der Raum, in dem sich das Leben abspielt – nun dank Homeoffice mehr denn je. Das weiß auch Küchen Janz ...

Zeitung lesen, Hausaufgaben machen, basteln, zusammen sitzen ... Das alles sind alltägliche Beschäftigungen, die in vielen Familien schon immer gerne in der Küche stattfanden. Kein Wunder also, dass in vielen Haushalten neuerdings auch Homeschooling oder Homeoffice immer häufiger in die Küche verlegt wird. Der Video-call am Morgen, das Bewerbungsgespräch am Nachmittag: Die Küche ist zum multifunktionalen Lieblingsort geworden. Hier hält man sich oft stundenlang auf und unterhält sich mit dem oder der

Partner:in, mit Freund:innen und der Familie. Hier wird gelacht, gestritten, geliebt und gefeiert, man diskutiert heiß und kocht noch heißer, genießt die gemeinsame Zeit. Und dank **Küchen Janz** wird euer Küchentraum jetzt Realität. Lasst euch einen Termin für eine individuelle Beratung geben. Dank viel Erfahrung und Stilgefühl suchen die Berater:innen bei Janz gemeinsam mit euch aus den vielen spannenden Marken das Küchenkonzept aus, das am besten zu euch passt. Mehr unter www.kuechen-janz.de.

* Nur noch bis 19.02.22 alle Infos und Bedingungen findet ihr im Online Prospekt

Jahresstart-Spar-Aktion



0%
FINANZIERUNG***
bei bis zu
36 Monaten

**LIEFERUNG
& MONTAGE
INKLUSIVE**

AEG
INDUKTIONSKOCHFELD*
ODER KÜCHENMASCHINE**

GESCHENKT!*

* Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 19.2.2022. Ab einem Auftragswert von 5.000 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware, Aktionsware und Elektrogeräte. Aktionsvorteile nicht kombinierbar.

** Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 19.2.2022. Mit 3 Einbaugeräten von AEG, Miele oder Siemens. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware, Aktionsware und Elektrogeräte. Aktionsvorteile nicht kombinierbar.



KÜCHEN
JANZ

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

Folgen Sie uns: 

www.kuechen-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 4. Mal in Folge
mit Bestnote
bewertet!

Mehr Infos auf:
kuechen-janz.de/
service-inspektor

Für ein gutes  Bauchgefühl

*** Unser Finanzierungsbeispiel: Küche Barzahlungspreis: 4999 Euro - Gebühren: 0 Euro - Anzahlung: 0 Euro = Nettodarlehensbetrag 4999 Euro - monatliche Rate: 138,86 Euro - Laufzeit: 36 Monate - Sollzins p.a.: 0,00 % - effektiver Jahreszins: 0,00 %. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CreditPlus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar. Gilt auf alle Neuaufträge, ab einem Einkaufswert von 500 Euro (Mindest-Monatsrate 15 Euro). Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Gültig bis 19.02.2022.

NEUE WOHTRENDS LOFT-CHARAKTER TRIFFT FARBEXPLOSION

Bei fischer's lagerhaus stehen im Februar gleich zwei spannende neue Warenwelten an: Factory-Design und Mexiko. Freut euch auf einen Mix aus cooler Lässigkeit und kunterbunter Lebensfreude!

WOHTREND WECHSEL DICH!

Regelmäßig kommen hier im Schwentimental attraktive Warenlieferungen aus der ganzen Welt an und warten auf ihren neuen Platz in eurem Zuhause. Die riesige wechselnde Auswahl an einzigartigen Möbelstücken und Accessoires ist unvergleichlich. Auf der Website oder via Newsletter erfahrt ihr immer rechtzeitig von den neuen Lieferungen, sodass euch keines der wertvollen Stücke entgeht. Wer sich also gerne mal die neuesten Wohntrends in die eigenen vier Wände holt, sollte ab und zu bei **fischer's lagerhaus** vorbeischaun.



Nicht vergessen:
Factory-Design am 5. Februar
Mexiko-Lieferung am 19. Februar

LÄSSIG ODER LEBENSFROH?

Oder einfach beides? Die Ware, die uns im Februar erwartet, begeistert alle. Wer es cool und chic will, inszeniert kühle Wohnaccessoires mit metallischen Details vor urbanen Wänden oder setzt auf rustikale Möbel im Used-Look. Für das i-Tüpfelchen werden Möbel mit Lederapplikationen oder ganz aus Leder kombiniert – so wird der Loft-Traum wahr! Wer es farbenprächtig und weltbummlerisch mag, kann sich den 19. Februar vormerken, dann ist die Mexiko-Lieferung geplant: bunte Waschsüsseln, handbemalte Spiegel oder Kacheln sowie ausgesuchte Accessoires, die an das bunte Treiben in den quirligen Straßen Mexikos erinnern. Da der Container jedoch verspätet eintreffen wird,

ist eine Verschiebung auf den 26. Februar möglich. Aktuelle Infos und Eindrücke gibt's unter www.fischers-lagerhaus.de.

Love is in the air!

Ihr sucht ein Geschenk für den Tag der Liebe? Hübsche Kleinigkeiten, feine Accessoires, Schmuck oder eine besondere Auswahl an Geschenkpapier und Grußkarten finden sich ebenfalls bei fischer's lagerhaus.



WOHNEN & WOHLFÜHLEN



**fischer's
LAGERHAUS**
HANDFERTIGTE WAREN & AUSGEFALLENE WOHNKULTUR

Unsere Ankündigungen im Februar:
Factory-Design
ab 5. Februar 2022 und
Mexico ab vorauss. 19. Februar 2022



€ 10,- GUTSCHEIN
bei einem Einkauf ab € 30,-*

* Gültig bis zum 28. Februar 2022. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.

fischer's lagerhaus
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentimental

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Sa.: 10.00 – 19.00 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

CHINA • INDONESIA • THAILAND • INDIEN
MAROKKO • VIETNAM • NEPAL • TÜRKEI

MADE IN KIEL

Lösungen nach Maß liefert das RAUMKREATIV-Team aus Kiel. Die Mitarbeiter:innen der Tischlerei meistern jede Herausforderung. Ob verwinkelter Raum oder ausladendes Loft – **RAUMKREATIV** bietet Kund:innen die Möglichkeit, komplette Raumlösungen zu erstellen – natürlich auch für das Schlafzimmer. Die Schränke fügen sich harmonisch in das Zimmer ein. Natürlich können auch begehbare Kleiderschränke erstellt werden.

Das Herzstück des Schlafzimmers ist das Bett. Aus Massivholz mit natürlichen Oberflächen bringt es zeitlose Eleganz in den Raum. Passend zur Liegewiese können Nachtschränke angefertigt werden. Die Möbel werden alle in der eigenen Tischlerei hergestellt. Lieferung und Montage erfolgen ebenfalls durch das erfahren RAUMKREATIV-Team. Inspiration und eine ausführliche Beratung bekommen Interessierte in der Ausstellung am Wilhelmplatz, in der Eckernförder Straße 44. Ein Beratungstermin kann unter Tel.: (0431) 210 78 80 vereinbart werden.

Individuelle Raumlösungen bietet die **RAUMKREATIV Tischlerei aus Kiel**



FEBRUARFREUDEN

Auch wenn die Temperaturen noch weit weg von warm sind, können wir es kaum noch abwarten, endlich mehr Zeit im Freien zu verbringen – ohne Mütze, Schal und Handschuhe zu tragen. Also wird die Tasche gepackt mit etwa einer Thermosflasche Tee und einem Snack für zwischendurch und ein ausgiebiger Spaziergang mit der oder dem Liebsten gemacht. Die ersten Sonnenanbeter:innen holen schon die weichen Kissen auf die Terrasse. In eine Decke gekuschelt lassen sich die warmen Winterstrahlen hier schon für einen kurzen Moment genießen. Gleichzeitig freuen wir uns über das wohlige Gefühl, wenn wir wieder das muggelige Wohnzimmer betreten und Kerzenstimmung verbreiten können. Diese und weitere Produkte für ein wunderschönes Zuhause und das perfekte Outfit sind erhältlich bei **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf. Weitere Infos auch unter Tel.: (04392) 40 80 99 und www.siak-apart.de.



Floraler
Kerzenständer,
11,30 Euro



Tasche in Lederoptik
zum Umhängen und auf
dem Rücken tragen,
35,75 Euro



Wasserabweisendes Kissen
für drinnen und draußen,
19,50 Euro



Eckernförder Straße 44 · am Wilhelmplatz in Kiel · Tel. 04 31 / 210 78 80 · www.raumkreativ.com

RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

Ihr neues Schlafzimmer ...

... finden Sie bei uns!



Advertorial

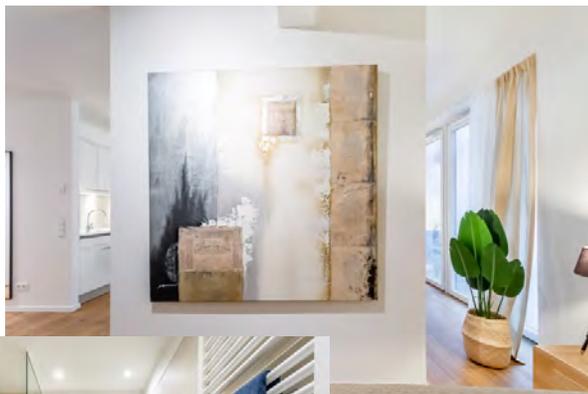
ETWAS FÜR DIE AUGEN – MUSTERWOHNUNG IN KIEL

Ihr sucht nach einer neuen Wohnung? Ihr könnt euch vorstellen, ein Auto zu teilen oder fahrt gern Fahrrad? Weite Strecken mit Bus oder Bahn zurückzulegen, ist genau euer Ding? Dann sind die Mietwohnungen der GEWOBA Nord in der Kieler Innenstadt in der Hopfen- und Lerchenstraße genau das Richtige für euch. Bis Mitte 2022 werden die ersten Wohnungen in diesem Quartier fertiggestellt und können bezogen werden. Die Idee dabei: Die Ziele „nachhaltige Mobilität“ und „urbane Nachbarschaft“ erlebbar werden zu lassen. „Wohnen über mehrere Ebenen“, „Arbeiten und Wohnen“, „Wohnen im Loft“, „WG-Wohnen“ oder auch für „Minimalisten“. Mit unterschiedlichen Wohnkonzepten, Grundrissen, Wohnungsgrößen und Ausstattungsangeboten wird ein neues, urbanes Wohngefühl mitten in der City von Kiel geschaffen.

Zum Quartier Hopfenstraße gehören auch Wohnungen in der Lerchenstraße und genau hier wartet eine Musterwohnung darauf, besichtigt zu werden. Gönnst euch etwas für die Augen und bucht jetzt euren ganz persönlichen Besichtigungstermin auf der Website der GEWOBA Nord Hopfenstraße:

www.gewoba-hopfenstrasse.de

Fotos: LM Müller



Heimat

BINKO & HOFMANN
IMMOBILIEN

Zu manchen Orten fühlen wir uns einfach hingezogen.
Menschen zu helfen, diesen Ort zu finden,
ist unsere Leidenschaft.

www.binkohofmann.de | 04351 - 46 90 771

WISSER GmbH

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

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

Wisser GmbH Telefon 0 43 31 / **3 13 86**
Hollerstraße 105 Fax 0 43 31 / **3 98 00**
24782 Büdelsdorf info@wisser-buedelsdorf.de

www.wisser-buedelsdorf.de



Seit über 80 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Ihr Jahr 2022

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

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 59.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger



04334 181000
banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel

Advertorial

KEINE PAUSCHALE MIETMINDERUNG

BEI CORONABEDINGTER GESCHÄFTSSCHLIESSUNG

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat entschieden, dass eine coronabedingte staatliche Geschäftsschließung zwar grundsätzlich geeignet ist, eine Mietminderung zu begründen, Voraussetzung hierfür sei jedoch, dass die durch die gesetzgeberische Maßnahme bewirkte Gebrauchsbeschränkung unmittelbar mit der konkreten Beschaffenheit, dem Zustand oder der Lage des Mietobjekts in Zusammenhang steht. Dies sei dann nicht der Fall, wenn das Mietobjekt weiterhin für den tatsächlichen Nutzungszweck zur Verfügung stehe. Das Vorliegen eines Mietmangels ergebe sich nicht bereits aus dem vereinbarten Mietzweck der Räumlichkeiten zur Nutzung als Verkaufs- und Lagerräume eines Einzelhandelsgeschäfts. Allerdings komme eine Anpassung der Geschäftsgrundlage nach § 313 BGB in Betracht. Diese berechtige jedoch nicht pauschal zu einer (bestimmten) Vertragsanpassung. Diese müsse immer im Einzelfall geprüft werden. Insbesondere müssen auch erhaltene finanzielle Hilfsmittel in die Bewertung einfließen. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken und die Rechtsberatung nutzen möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.

Haus & Grund Kiel
Haus-, Wohnungs- und
Grundeigentümergeverein
von Kiel und Umgebung e. V.
Sophienblatt 3, Kiel, Tel.: (0431) 663 61 23
www.haus-und-grund-kiel.de



TRENDSETTER FÜR KERAMIKFLIESEN

unicomstarker vereint verschiedene Ziele und Fähigkeiten in einer Philosophie: besonderes ästhetisches und stilvolles Bewusstsein, eine starke unternehmerische Dynamik und die ständige Suche nach modernster Produktionstechnologie. Dies macht die Firma zu einem wahren Trendsetter auf dem Keramikfliesenmarkt. Die Produkte eignen sich für jede Art von Architektur: für Wohn- oder Geschäftsgebäude sowie für Innen- und Außengestaltung. Ganz neu in der Produktpalette von unicomstarker ist die Kollektion Debris, die hochinnovative Produkte enthält. In der großzügig gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **RABE** in der Deliusstraße 11 die Kollektion mit digitaler Fliesenbemusterung. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Profis die Kundschaft kompetent und ausführlich.



MIT ROLLADEN HEIZKOSTEN SPAREN

Wirtschaftlich bauen bedeutet, den Energieverbrauch des Hauses möglichst gering zu halten. Moderne Rollläden tragen dazu bei. Denn der Rollladen – genauer gesagt die Luftschicht zwischen Fenster und Rollladen – wirkt in der kalten Jahreszeit zusätzlich wärmedämmend. Unabhängige Untersuchungen belegen, dass bereits ein geschlossener Rollladen den Wärmeverlust erheblich senken kann. Bei der Sanierung von Häusern lassen sich allein durch Fenster- und Rollladentausch bis zu 40 Prozent Heizenergie einsparen. ROMA bietet mit dem Energiespar-Rollladen TERMO eine Lösung, mit der sich veraltete Rollladenkästen schnell und einfach energetisch sanieren lassen. Die **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee ist der richtige Ansprechpartner, wenn es um energieeffiziente Rollladensysteme geht. Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 65 06 00 und unter www.gueth-molfsee.de.

Foto: ROMA

Eva Sandra Pluta und Martin Boris Becker,
Haus & Grund-Mitglieder seit 2000

Unsere
Immobilie?
Dafür haben
wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 60,- Euro. **Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder www.haus-und-grund-kiel.de**

Recht & Steuern | Vermieten & Verwalten | Bauen & Renovieren | Technik & Energie


Haus & Grund[®]
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

roma



ROMA Rollläden
Für Schutz,
Komfort und
Behaglichkeit

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

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

Wohnen beginnt vor dem Fenster. www.roma.de

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



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

CHUNKY-WOOL ES WIRD KUSCHELIG!

Chunky-Wool-Decken, also Decken, die aus sehr grober (engl. chunky) Wolle gestrickt sind, liegen absolut im Trend. Und das nicht nur weil sie so herrlich kuschelig aussehen und damit ein echter Hingucker in jedem Wohnzimmer sind. Denn hier gilt: Außen hui, innen noch mehr! Einmal eingekuschelt will niemand jemals wieder aufstehen. Zum Glück lädt das Wetter aktuell noch dazu ein, es sich ohne schlechtes Gewissen drinnen so richtig gemütlich zu machen. Und mit diesen Decken wird es gleich doppelt hyggelig!

Liebling der Redaktion:
GOTS-zertifizierte
Wolldecke aus 100 Prozent
Bio-Baumwolle, besonders
anschmiegsam und atmungsaktiv
von Hans Natur (150 x 200
Zentimeter) für 69,95 Euro



Auch bei Etsy werdet ihr fündig:
Chunky-Wool-Decke aus Merinowolle,
gefertigt in Deutschland, ver-
schiedene Größen, ab 90 Euro



Edle handgestrickte Gewichtsdecke mit
einzigartigem Design. Gewichtsdecken helfen
bei der Entspannung, egal ob auf der Couch
oder im Bett. Von The Nap Lab (160 x 100
Zentimeter, circa 6 Kilogramm schwer) für 159 Euro

Advertorial

VIELFÄLTIGE FLIESEN- GESTALTUNG

Wer im neuen Jahr frischen Schwung in die eigenen vier Wände bringen will und Küche, Bad & Co. 2022 neu gestalten möchte, wird bei **KeraMiede** fündig: Der Fliesenhandel in der Preetzer Chaussee 59 Schwientental bietet vielfältige Stile und Formate an. So muss es nicht immer das klassische Modell mit den Maßen 30 x 60 cm sein. Mikromosaik (1 x 1 cm) oder großformatige Produkte bis zu 160 x 320 cm beispielsweise ermöglichen einen erhöhten Gestaltungsspielraum und machen etwa die Küchenrückwand zu einem echten Hingucker. Ebenfalls im Sortiment finden Kund:innen Zubehör und Materialien für verschiedene Spachteltechniken – auch für die Küchenwand geeignet – sowie für die fugenfreie Gestaltung. Dafür hält KeraMiede spezielle Designspachtel vor, die in der Wunschfarbe, etwa bei einer Renovierung, auf alte Fliesen aufgetragen werden können.

**Vereinbart direkt einen Termin unter
Tel.: (0431) 979 90 03.
Mehr Infos unter www.keramiede.de.**



WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Das wunderschöne Bett „For You“ hält, was es verspricht: Es ist wie für euch gemacht und lädt zum Entspannen, Runterkommen und natürlich zum Schlafen ein. Erhältlich ist es ab 140 x 200 Zentimeter, in allen Größen – auch als Überlänge (210/220 Zentimeter). „For You“ ist individuell planbar: von unterschiedlichen Höhen bis hin zu einer riesigen Auswahl an Stoff- und Lederbezügen. Bei **HMC Möbel** könnt ihr euch selbst davon überzeugen: Kommt vorbei oder informiert euch vorab unter www.moebel-company.de.

For You in 160 x 200 Zentimeter, mit Stoffbezug ab 1175 Euro (ohne Matratze und Lattenrost)

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



KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG

UMSCHULDUNG VON IMMOBILIENDARLEHEN

Auf die Euphorie über den Kauf der eigenen vier Wände folgt oft der Anschlussfinanzierungs-Blues: Das Ende der bisherigen Zinsbindung ist in Sicht – aber noch nicht das Ende der Restschuld. Wer umschuldet, kann beim Anschlusskredit mit wenig Aufwand viel Geld sparen.

„Viele wissen gar nicht, dass sie nicht bei ihrer Hausbank bleiben müssen“, so die Erfahrung von Holger Paasch, Oliver Arp und Sandra Trennt, den Spezialisten für **Baufinanzierung von Dr. Klein in Kiel**. „Oft ist eine Umschuldung aber die bessere Va-

riante. Hierbei wird für die Restschuld eine Finanzierung mit einer anderen Bank abgeschlossen. Das bietet die Chance, neu über die Konditionen für die Baufinanzierung zu verhandeln – und bessere Bedingungen zu finden als bei der bisherigen Bank.“

Umschulden ist kompliziert und aufwändig – dieses Vorurteil hören die Spezialisten Paasch und Arp oft. Zu Unrecht, denn: „Einfach den Ordner mit den Unterlagen zum Haus hervorholen und zum Berater bringen, Lohnabrechnung dazu und schon ist es erledigt.“

Mit wenig Aufwand lässt sich ein großes Plus erzielen. Oft beträgt die Ersparnis mehrere Tausend Euro.

Auch die Kosten für die Umschuldung sind überschaubar: „Meist sind die Gebühren schon nach einem Jahr ausgeglichen“, so Sandra Trennt. „Außerdem bieten einige Banken Sonderaktionen an und übernehmen die Gebühren. Es macht sich also bezahlt, verschiedene Angebote zu prüfen oder von einem Berater vergleichen zu lassen.“

Weitere Informationen erhaltet ihr unter Tel. (0431) 64 08 28 20 sowie www.drklein.de.

Planen Sie Ihr Sofa selbst...

Sofa Modell "Cuba":

- 3 Armlehnvarianten
- 8 Fußformen Holz/Metall
- 2 Sitzhöhen
- gr. Stoff- & Lederauswahl

Als Einzelsofa & Eckgruppe planbar.

HMC
MÖBEL COMPANY

„Ostseepark Schwentinental“
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

Große Ecke, U-Form
in Stoff ab € **2.198,-**
Kleine Ecke, L-Form
in Stoff ab € **1.398,-**





Tagsüber Ort des Rückzugs, nachts oder am Wochenende Schlafgelegenheit: Daybeds erleben ein Comeback

5 WOHTRENDS FÜR 2022

Wer denkt, er hat schon alles, der irrt. Die neuen Trends sind retro, laut und vor allem eines: bestimmt nicht langweilig!

Laut und chaotisch

Nach den langen Jahren des minimalistischen Einrichtungsstils gönnen wir uns jetzt verrückte, skurrile oder lustige Möbel. Laut, bunt und ein bisschen eigen darf es jetzt gerne werden.

Grün ist das neue Weiß

Helle Beige- oder Cremetöne waren gestern. Wir lieben Grün! Von strahlendem Smaragd bis hin zu hellem Salbei ist die ganze Farbpalette vertreten und bringt Frische in jedes Zimmer.

Mehrzweckwaffe Modulare Möbel

Seit der Pandemie wissen wir, wie wichtig Struktur, Ordnung und multifunktionale Möbel sind (die Rede ist hier nicht vom Bett als Büroersatz ...). Couchgarnituren, die man stellen kann, wie man möchte, Daybeds, die je nach Platz und Nutzen Bett oder Sofa sind, oder Regale, die als Schreibtisch dienen: das alles zieht nun wieder ein.



Glasbausteinlampe via Etsy, 380 Euro

Transparenz ist Trend

Überall spricht man von Authentizität und Transparenz - auch beim Wohnen. Plexiglas und Glasbausteine erleben ihr Revival, von ganzen Fronten bis hin zum DIY-Glasbausteintisch oder der Lampe.

Schrullige Nachhaltigkeit

Je wilder das Stück Treibholz, desto lieber haben wir es. Trödelsachen treffen auf Vintage-Deko, alles Second Hand oder natürlich, Hauptsache nicht neu. Willkommen bei Alice im nachhaltigen Wunderland!

VIER WÄNDE FÜR EIN ZUHAUSE

Erst die Einrichtung im persönlichen Stil macht aus vier Wänden ein Zuhause. Neben Möbeln, Heimtextilien und Wohnaccessoires tragen dazu die Farben im Raum bei. Statt weißer Wände ist heute kreativer Mut angesagt. Nicht zu vernachlässigen ist dabei die Wirkung, die Farben auf den Raum und auf das Wohlbefinden haben. An die Stelle des Einheitslooks mit weißen Wänden treten heute mehr Vielfalt und der Mut zum kreativen Kombinieren. Facettenreiche Wandfarben können die Einrichtung besser in Szene setzen und zugleich einen eigenen Stil zeigen. Jeder Farbton von einem warmen Rot über sonnige Gelbtöne bis zu natürlichen Braun- und Grünabstufungen sorgt dabei für eine ganz eigene Wirkung. Wichtig für Selbsterbauer:innen sind die einfache Verarbeitbarkeit und starke Deckkraft der Wandfarben mit ihrer hoch konzentrierten Pigmentformel.

Foto: Artjadam, iStock/Getty Images Plus

Mit Bedacht und viel Liebe zum Detail werden Möbel, Wohntextilien und passende Dekoartikel ausgewählt, um aus vier Wänden ein echtes Zuhause zu machen



Foto: FollowTheFlow/iStock/Getty Images



© Little Greene

Unsere Leistungen

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Verarbeitung von exklusiven Marken wie Little Greene und Farrow & Ball
- Extrem belastbare 2K-Beschichtung für Küchenfronten
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmung
- Balkonbeschichtungen
- Bodenbelagsarbeiten

www.malermecklenburg.de



Die Malermeister
Günter Mecklenburg



Philipp Reinhold
Geschäftsführer



Sönke Hansen
Prokurist



Nils Gräber
Malermeister



Diana Köppen
Malermeisterin



Thomas Nagel
Leitung Bodenbelagsarbeiten

Für Sie vor Ort - Tel. 0431/660 69 0



MODERNE NATÜRLICHKEIT

Der Esstisch „Lucano“ überzeugt durch eine stimmige Kombination aus Natürlichkeit und stylischer Moderne. Besonderes Highlight des Esszimmertisches sind die Tischkanten, die den natürlichen Formen eines Baumes entsprechen und direkt aus dem Baumstamm geschnitten wurden. Das Kufen-Gestell sorgt für einen gelungenen Kontrast, welcher dem Massivholz-Möbel einen Hauch von industriellem Look verleiht. Den Tisch „Lucano“ gibt es bei **bo-design** in Schwentental in fünf Maßen zum Lagervorzugspreis ab 458 Euro, aber nur solange der Vorrat reicht. Mehr unter www.bodesignmoebel.de.



ENTSPANNEN MIT HJORTØ

Für skandinavische Designer steht stets der Mensch an erster Stelle. So gibt es den Relax-Sessel Hjortø für drei Körpergrößen: „small“, „medium“ und „big“. Bei solcher Wahl sitzt jeder fantastisch, auch in Relaxposition. So ist die Kopfstütze etwas nach vorn schwenkbar, wenn man den Rücken nach hinten neigt – manuell oder gegen Aufpreis auch motorisch. Sie können dabei sowohl aus unterschiedlichen Ledern, Farben oder Stoffen wählen, als auch, ob die Korpuschale wie abgebildet in Holz, farbig oder genauso in Leder oder Stoff bezogen sein soll, wie der übrige Sessel. Und wer statt dieses fünfarmigen Fußgestells aus gebürstetem Edelstahl lieber einen großen Tellerfuß möchte, in Edelstahl oder Holz – kein Problem. Bei den Qualitätsmöbeln aus Skandinavien ist alles möglich, unbedingt mal probesitzen! Obendrein ist der Hjortø jetzt ausgesprochen günstig: als Angebot ist der Sessel bei **Möbel-Brocke** am Exerzierplatz 32 für 889 Euro in Stoff oder 1.020 Euro in der Leder-Version erhältlich. (Aufpreis für motorische Verstellung 301 Euro). www.moebel-brocke.de



Ecksofa Lana zum Lagervorzugspreis



links oder rechts, ca. 295 x 160 cm, ECO-Leder Tennessee

Lagervorzugspreis 2.375,- € 1.699,- €*



*nur solange der Vorrat reicht, ohne Deko

Kiels spezialisierter Einrichter für hochwertige Massivholzmöbel und mehr...
bo-design
NATÜRLICHEWOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstr. 1
24223 Schwentental / Kiel
Ostseepark Schwentental
Fon 0 43 07- 82 53 63
www.bodesignmoebel.de

Relaxen nach Wahl!

der **HJORTØ** in vielen Ausführungen:

- 3 Größen
- Fußstütze elektrisch oder mechanisch ausklappbar
- Alternativ mit Hocker
- Tellerfuß oder Drehkreuz
- In Stoff oder Leder
- Korpus bezogen oder Holz
- Beizton nach Wahl



in Stoff 889,-
in Leder 1020,-

einrichtungshaus



Brocke
exerzierplatz
kiel-city.

P direkt hinter dem Haus

PREMIUM-IMMOBILIENMAKLER

HAUSVERKAUF MIT DISKRETION

Der Verkauf einer Immobilie beansprucht sehr viel Zeit und oftmals auch Nerven. Wir verraten, mit wessen professioneller Unterstützung eine reibungslose, diskrete und vor allem erfolgreiche Vermittlung gelingt.

Unser wunderschönes Schleswig-Holstein besticht vor allem durch eines: seine einzigartige Lage zwischen den Meeren. Da ist es kein Wunder, dass die Ferienvermietung boomt und es zu einem regelrechten Ausverkauf von Liebhaberobjekten wie Reetdachkaten, charmanten Eigentumswohnungen oder gehobenen Einfamilienhäusern in besonderen Lagen kommt. Das familiär geführte Immobilienunternehmen **Binko & Hofmann Immobilien** hat sich auf genau diese exklusiven Objekte spezialisiert. Von seinem Büro in Eckernförde aus überzeugt das Team mit Engagement, Leidenschaft und Expertise.

RUNDUM GESCHÜTZTE PRIVATSPHÄRE

Nicht bloß als Gründer und Geschäftsführer, sondern auch als erfahrene Makler vermitteln Elvira Binko und Thorben Hofmann Immobilien in besonderen Wasserlagen, beispielsweise der Küsten- und Schleiregion, aber auch in allen nicht-maritimen Städten Schleswig-Holsteins sowie Hamburgs Bestlagen. Dabei legen sie viel Wert auf einen vertraulichen Umgang mit ihren Kunden.

„Ein besonders wichtiger Bestandteil der Dienstleistungen von Binko & Hofmann Immobilien ist die diskrete Immobilienvermittlung. Gerade durch die Spezialisierung auf besondere und gehobene Objekte in bester Lage ist dieser Service für viele Kunden interessant“.

Thorben Hofmann

So erscheinen die Makler zum Beispiel niemals mit dem Firmenwagen zur ersten Objektansicht und verzichten auf Wunsch darauf, die Immobilie im Internet zu präsentieren. Mit dem richtigen Fingerspitzengefühl findet das Team von Binko & Hofmann Immobilien die passenden Käufer stattdessen in einer umfangreichen Kartei von deutschlandweit ansässigen, solventen und vorgemerkten Kaufinteressenten.



Die Geschäftsführer Thorben Hofmann und Elvira Binko mit ihren Teamkollegen Sophia Marie Reimers, Daniela Stamp und Gregor Binko (v. li.)

„Wenn man so tief im Thema drin ist wie wir, dann hat man immer Kunden im Hinterkopf, zu denen die Immobilie passen würde. Dann fühlt man schon, wenn man die Immobilie sieht, für welchen Kunden das Angebot interessant sein könnte“.

Elvira Binko

VERLÄSSLICHE DRAHTZIEHER

Elvira Binko und Thorben Hofmann bezeichnen sich als Vermittler zwischen Eigentümern, die ihr geliebtes Kleinod nicht einfach in irgendwelche Hände geben möchten, und solventen Käufern aus Hamburg, Mittel- und Süddeutschland, die die Nähe zum Wasser suchen. Und auch Familien aus der Region erfüllen sie gern ihre Wohnträume. Binko & Hofmann Immobilien lädt alle interessierten Eigentümer herzlich zu einer kostenlosen Immobilienbewertung ein.

Mehr Informationen gibt es unter www.binkohofmann.de



EIN WOHNZIMMER IM FREIEN

Die Tage werden länger und damit wächst die Vorfreude auf lauschige Stunden im Freien. Mit einer Überdachung können in Zukunft die ersten Terrassentage schon viel früher stattfinden.

„Wir haben einen wunderschönen Garten, hatten aber selten die Gelegenheit, ihn auf der Terrasse zu genießen – das typische norddeutsche Wetter kommt einem oft in die Quere“, erzählt Frau Steinmetz.

Eine überdachte Terrasse ist die Lösung. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** wurde beauftragt, ein Terrassendach mit Ganzglas-Schiebeelementen zu bauen. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten und für ausreichende Helligkeit im angrenzenden Raum. Die Glaselemente können auf- und zugeschoben werden. Das sorgt für eine optimale Belüftung und Temperatur. Problemlos könnte sich die Überdachung zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden, um Pflanzen gut über den Winter zu bringen. Eine Markise bietet ausreichend Schatten bei großer Sonneneinstrahlung. Eingebaute LED-Lichtleisten sorgen für angenehmes Licht. Das Team hat viel Erfahrung und Expertenwissen bei Planung, Gestaltung und Bau. Ein besonderer Vorteil einer Überdachung ist, dass die Terrasse immer fertig ist: Alles darf an Ort und Stelle liegen bleiben. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 990 18 25 oder unter www.nelsonpark-td.de.



Von der Terrasse zum Wohn(t)raum!

**Unser Winterangebot:
12 % Rabatt!**



**Alles aus einer Hand:
Beratung - Planung
Produktion - Montage**



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüro Heikendorf

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1

04 31 / 9 90 18 25

www.nelsonpark-td.de



Norddeutschlands größter Terrassendachhersteller

KÖRPER & Seele

Am 14. Februar ist Valentinstag ... Stopp! Bevor ihr jetzt denkt, dass wir mit den schönsten Lippenstiften für's Date oder den besten Anti-Aging-Tipps um die Ecke kommen, fordern wir euch auf: Feiert am Valentinstag doch mal vor allem euch selbst! Selbstliebe, Selbstbildnis, Selbstbewusstsein – alles Dinge, die schnell unter den Tisch fallen und doch so wichtig sind. Mehr dazu? Dann blättert fleißig weiter!



Advertorial

me time

MACHT EUCH DAS UNGEWOHNT
ZUR GEWOHNHEIT UND DAS
GEWOHNTE UNGEWOHNT!

Neurobiologin und Hypnosetherapeutin Dr. Maren Grütters erklärt, warum wir uns manchmal schwer tun, Dinge zu ändern und wie sie uns und unser Gehirn dabei unterstützen kann, umzulernen.

Unser Gehirn ist faul. Deshalb denken wir manchmal, dass wir es auch sind. Dinge zu ändern, neue Gewohnheiten zu etablieren, die guten Vorsätze umzusetzen oder sonst etwas zu tun von dem wir wissen, dass es gut für uns wäre, wird meist aufgeschoben. Dabei tut unser Gehirn das aus einem ganz einfachen Grund: Es ist energiesparend, Dinge beim Alten zu lassen. Es muss weniger arbeiten und verbraucht so weniger Ressourcen unseres Stoffwechsels. Das hatte lange vor unserer Zeit ganz einfache evolutionäre Vorteile und sicherte somit das Überleben unserer Vorfahren bei Nahrungsknappheit. Das gilt nicht nur für Sport, Essen, Alkohol und Zigaretten, sondern auch für viel umfassendere Bereiche wie die Wahl unserer Partner:innen oder unseres beruflichen Erfolgs.

DAS GEHIRN KANN UMLERNEN

Unser Gehirn ist aus Kindheitstagen darauf programmiert den von uns erlernten Selbstwert, der häufig sehr niedrig ist, aufrechtzuerhalten. Lernen wir also zum Beispiel sehr früh in unserem Leben – durch Interpretation des Verhaltens unserer Eltern oder anderer Bezugspersonen – dass wir „nicht gut genug“ sind, so wählen wir auch Partner:innen, die uns dies spiegeln. Oder wir haben das Gefühl vom „Alleinsein“ so für uns unbewusst verinnerlicht, dass uns innere Saboteure davon abhalten eine erfüllte Partnerschaft zu finden. Lernen wir als Kind zum Beispiel aus Glaubenssätzen wie „Was denkst du denn, wer du bist“ oder „Du kannst das nicht“, dann kann das bis ins hohe Erwachsenenalter unser Verhältnis zu Geld sabotieren und zu Erfolg limitierenden Money Blocks führen, die sich auch ganz greifbar in unserem Leben zeigen. Die gute Nachricht: Unser Gehirn kann bereitwillig umlernen, wenn wir erkennen, welche Erfahrungen und Erlebnisse wirklich hinter unserem Verhalten stecken und uns dann das, was wir eigentlich wollen, zur Gewohnheit machen. Unserem Gehirn eben neue, energiesparende Verhaltensweisen aneignen, indem sie über die Zeit zur Gewohnheit werden. Der Impact auf ein erfülltes Leben ist dabei ungemein groß. Der Trick liegt allerdings im Unterbewusstsein, an das wir im vollen Wachzustand über den bewussten Verstand nur schwer rankommen. Mit Methoden wie Hypnose und RTT (Rapid Transformational Therapy) wird es möglich, dies ganz leicht und einfach in wenigen Sitzungen für sich zu entdecken und umzulenken in eine bessere Richtung. „So bin ich immer wieder dankbar und erfüllt zu sehen, wenn meine Klient:innen ihre tiefen Glaubenssätze, die sie zurückhalten und sabotieren, erkennen und dann ganz leicht ohne den Kampf mit dem inneren Schweinehund ändern“, sagt die Neurobiologin und Hypnosetherapeutin Dr. Maren Grütters und wünscht allen Leserinnen und Lesern „ein gutes neues Jahr voller persönlichem Wachstum“.



Dr. Maren Grütters lebt in Mönkeberg. Nach zehn Jahren im Management in der Wirtschaft hat sie als promovierte Neurobiologin und Hypnosetherapeutin im vergangenen Jahr ihr Unternehmen me time gegründet. Sie arbeitet mit Menschen, die Blockaden loswerden möchten, um endlich in ihr volles Potenzial zu kommen. Ihr habt die Wahl, ob ihr die Sitzung online, als Hausbesuch oder bei me time vor Ort machen möchtet. Maren freut sich auf euch!

me time

ES GEHT UM DICH!

me time

Hypnose online und vor Ort -
Rapid Transformational Therapy RTT® -
Persönlichkeitscoaching

Dr. Maren Grütters

An den Eichen 27, Mönkeberg

Tel.: (0175) 168 60 81, mail@metime.coach

www.metime.coach

POLYNEUROPATHIE: HEILENDE WIRKUNG DURCH DIE HOCHTONTHERAPIE

Die Polyneuropathie (PNP) kann verschiedene Auslöser haben und ebenso unterschiedliche Beschwerden hervorrufen. Es gibt hunderte Ursachen, die häufigsten sind jedoch Diabetes, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, Vitaminmangel oder die



Heilungstherapien bei Krebserkrankungen. Aber auch Altersfolgen und genetische Ursachen können PNP auslösen und neben schmerzhaften oder unangenehmen Missempfindungen auch muskuläre Schwäche verursachen. Durch eine medikamentöse Behandlung lässt sich die Symptomatik der PNP teilweise ändern, jedoch werden Medikamente nicht immer 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. Im Vergleich zur klassischen Elektrotherapie kommen bei der Hochtontherapie höhere Frequenzen zwischen 4.000 und 32.000 Hertz zum Einsatz. Je höher die Frequenz, desto komfortabler ist die Behandlung, denn das „Stromgefühl“ wird deutlich weniger

stark empfunden. Ebenfalls wird die Intensität damit verstärkt, sowie eine stärkere und tiefere Muskelstimulation erreicht – ebenso ist mit einem Trainingseffekt zu rechnen. Patient:innen können bei häufiger Anwendung dadurch unter anderem eine verbesserte Mobilität und eine daraus resultierende erhöhte Lebensqualität erlangen. 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 Selbstzahlende, bei privat krankenversicherten Patient:innen werden die Kosten übernommen. Mehr unter www.gleichstromstimulation.de.

MRS.SPORTY

ABNEHMEN
leicht
GEMACHT

Starte jetzt mit deinem individuellen
4-Wochen-Programm!



2022
1. MONAT
22€*

Mrs.Sporty Kiel-Vorstadt
Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum, Tel.: 0431 - 53 55 226

Mrs.Sporty Kiel-Wik
Prinz-Heinrich-Str. 20 / Famila, Tel.: 0431 - 54 44 99 30

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen, Tel.: 0431 - 53 49 415

* Trainiere im ersten Monat für nur 22 Euro. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Zzgl. einmaliger Kosten für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro) und unser Startpaket (max. 129 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 53,99 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Prinz-Heinrich-Str.20, 24106 Kiel.
Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

Advertorial

KIELER YOGA-STUDIO IM TEST

Willkommen IM HIER & JETZT

Im Oktober 2021 erfüllte sich Yogalehrerin Buket Ailland ihren Traum vom eigenen Yogastudio und eröffnete mit Peacemind Kiel einen Ort, an dem Bewegung, Meditation und jede Menge Glücksgefühle aufeinandertreffen. Unsere Volontärin Finja durfte das Studio nun testen und berichtet, wie sie ihre Probestunde erlebte.

Die gute Laune von Buket ist mindestens genauso ansteckend wie ihre Begeisterung für Yoga



LET'S FLOW

Wer das kleine Studio in der Ringstraße 70 betritt, wird sofort ein wunderbares Gefühl von Wärme spüren. Das Licht ist gedimmt, in den Ecken brennen Kerzen und es duftet nach leckerem Yogi-Tee. Die meiste Wärme strahlt aber Yogalehrerin Buket aus, die mit einem breiten Lächeln und offenen Armen herzlich ihre Yogaklasse begrüßt. Etwas nervös erzähle ich, dass ich blutige Yoga-Anfängerin bin. „Das macht überhaupt nix“, entgegnet sie mir fröhlich und legt los. Buket hat einen ganz besonderen Stil, Yoga zu unterrichten: Sie arbeitet nicht Übung für Übung ab, sondern lässt zum Beat der Musik einen dynamischen und kraftvollen Flow an Bewegungen entstehen. Die ermutigenden Blicke der anderen Kursteilnehmerinnen und die ausführlichen Anleitungen von Buket zur Orientierung bewirken für mich ein kleines Wunder: Trotz Neulingsstatus gleite ich selbstbewusst von einer Yogapose in die nächste und bin plötzlich auch ein Teil des Flows.

DER MENTALE KICK

Auch wenn die Stunde wirklich anstrengend ist, hat sie zwischendurch immer wieder eine meditative Komponente – Bukets sanft gesprochener Worte sei Dank. „Wir suchen unser Glück in der Zukunft und Erklärungen in der Vergangen-

heit. In dieser Yogastunde sind wir aber im Hier und Jetzt“, macht sie mir und den anderen bewusst. So schiebe ich all meine Gedanken, die im Gestern und Morgen kreisen, beiseite und konzentriere mich nur auf den Moment. Mit diesem Mindset fühlen sich die Bewegungen nun noch ein bisschen intensiver an. Zum Ende der Stunde legen wir uns zur Entspannung auf den Rücken und lauschen dem Meeresrauschen, das über die Musikboxen ertönt. Noch einmal erinnert uns Buket mit den Worten „Ich bin“ daran, im Hier und Jetzt zu leben, bevor sie sich vor uns verneigt und die Stunde freudestrahlend beendet.

MEIN FAZIT

Ich habe Peacemind Kiel als einen Ort erlebt, an dem ich dank schweißtreibender Yogaübungen meine Muskeln glühen lassen kann, aber auch ganz viel Achtsamkeit, Selbstliebe und Akzeptanz erfahren darf. Daher mein persönlicher Tipp an alle Yogis, Yoginis und die, die es noch werden wollen: Vereinbart unbedingt eine Probestunde und lasst euch von Buket in den Yoga-Bann ziehen! Mehr Infos zu Preisen und Kursprogramm findet ihr hier:

Peacemind Kiel
Ringstraße 70, Kiel
Tel.: (0152) 08 60 63 14
hello@peacemindkiel.de
Instagram: peacemindkiel.o

TAGE DER OFFENEN TÜR

Sparen Sie 150€*
JETZT mit
Sicherheits
Paket

MONTAG

MITTWOCH

07.-09.
FEBRUAR

KIEL

Kronshagener Weg 97, 0431 - 12 90 11

*gilt bei Abschluss einer mind.
12mon. Mitgliedschaft

**4FUN
FITNESS**

4FUN-FITNESS.DE

KÖRPER & SEELE

Das Team vom 4Fun Fitness unterstützt dabei, euren inneren Schweinehund zu überwinden



DURCHSTARTEN, ABER RICHTIG!

Gute Vorsätze wie gesünder essen, mehr Sport treiben und weniger arbeiten sind oft mit den besten Absichten gefasst, absolut ernst gemeint und doch lassen sie sich im Alltag nicht dauerhaft umsetzen. Gerade jetzt, wo das Wetter verstärkt zum Fernsehen auf der Couch einlädt, fällt es doppelt schwer, an den eigenen Zielen festzuhalten. Die Devise nun: Macht euch den inneren Schweinehund zum Freund, damit er künftig mit euch zusammen statt gegen euch arbeitet.

AKZEPTANZ UND ARGUMENTE

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und es ist deshalb völlig normal, dass es einem schwerfällt, aus gewohnten Routinen und der eigenen Komfortzone auszubrechen. Akzeptiert dies, anstatt euch selbst dafür zu kritisieren. Nicht Selbstkritik, sondern Selbstmotivation bringt euch weiter. Wenn ihr merkt, dass der innere Schweinehund sich bei der Umsetzung eurer Ziele einschaltet, ist das die Gelegenheit, um eure Motive noch einmal zu verinnerlichen. Warum wollt ihr dieses Ziel erreichen? Wie wichtig ist es wirklich? Kurz gesagt: Hinterfragt euer Vorhaben und findet überzeugende Argumente dafür.

REALITÄT UND MOTIVATION

Gleichzeitig ist es wichtig, eure Ziele realistisch zu gestalten. Also bleibt auf dem Boden der Tatsachen und formuliert das Vorhaben so konkret wie möglich. Eine Übersicht, an welchen Tagen ihr wie lange trainieren wollt, hilft dabei, die Ziele im Blick zu haben. Wer den Druck und die Motivation erhöhen möchte, sucht sich eine:n Mitstreiter:in. Gebt euch gegenseitig Feedback für die gute Laune. Auch entsprechende Fitness-Apps können das Belohnungszentrum im Gehirn auf gleiche Weise aktivieren.

Braucht ihr Hilfe bei der Erziehung eures inneren Schweinehundes? Besucht das Team vom 4Fun Fitness zu den Tagen der offenen Tür vom 7. bis zum 9. Februar im Kronshagener Weg 97.

4 TIPPS FÜR MEHR SELBSTAKZEPTANZ

1. TUT EUCH ETWAS GUTES

Wann war euer letztes entspannendes Bad? Oder habt ihr mal so richtig groß aufgeköcht – nur für euch selbst? Einen Tag lang im Pyjama verbracht, wenn euch danach ist? Denkt daran, euch selbst etwas Gutes zu tun und den Fokus nicht ausschließlich auf eure Mitmenschen zu legen.

2. ANTI-SELBSTKRITIK-TRICK

Sitzen die Klamotten nicht wie gewünscht? Die Haare stehen heute etwas wirr vom Kopf ab? Stresst euch nicht, sondern lasst einfach fünfse gerade sein. Ihr werdet überrascht sein, dass andere die vermeintliche Unperfektheit gar nicht auffallen wird.

3. NEHMT HILFE AN

Viele Menschen begehen den Fehler und nehmen ungern Hilfe an. Dabei ist es eine so große Erleichterung, auch mal gemeinsam an eine Schwierigkeit heranzutreten. Denn wer erkennt, dass er oder sie nicht alleine ist, fühlt sich grundsätzlich geliebter und wohler.

4. FRAGT NACH EUREN STÄRKEN

Klingt erstmal komisch und fühlt sich auch so an, aber fragt ruhig mal Familie und Freund:innen, wo sie eure Stärken sehen. Ihr werdet unglaubliche Antworten hören, die der Seele schmeicheln und könnt direkt mit Komplimenten an die andere Person anschließen. Das Ergebnis? Ein richtig gutes Gefühl für alle.



Foto: Delmaine Donson/Er+/Getty Images

Wollen Sie mehr tun ?



Foto: Photoroyalty / Shutterstock © dinderschöen

Hochtontherapie:

Zur Behandlung und Milderung von Schmerzen und Missempfindungen bei Polyneuropathie.

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

Bewegung!



BEWEGUNGS-TRAINER DIGITAL
Arm- und Beintrainer für Muskelkraft und Beweglichkeit mit integriertem Display

Nur im Februar

UVP 49,90 €

39,- €



Ihr Geschenk dazu

ERHÄLTlich IN ALLEN FILIALEN

Besuchen Sie uns auch auf www.kowsky.com



Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS

Projensdorferstr. 97 • 24106 Kiel



Zahnersatz-Experte Dr. Moritz aus Kiel-Wellingdorf erklärt die Möglichkeiten und Vorteile einer Implantatversorgung

ZAHNIMPLANTATE

KOSTENGÜNSTIG UND PATIENTENFREUNDLICH

Ein Zahnverlust kann viele Ursachen haben und führt zu störenden Zahnlücken. Diese lassen sich mit Zahnimplantaten wieder schließen. Das Beschleifen von Nachbarzähnen, wie es für eine Brücke nötig ist, entfällt hierbei.

Mit der minimal-invasiven Methode können Zahnimplantate jetzt auch ohne Schnitte im Zahnfleisch eingesetzt werden. „In vielen Fällen verläuft die Implantation nahezu unblutig“, sagt der Zahnarzt für Implantologie **Dr. Thomas Moritz** und ergänzt: „Noch in derselben Sitzung werden die Implantate mit provisorischen Kronen aus Kunststoff versorgt. Nach einer Einheilzeit von zwei bis drei Monaten werden dann moderne Vollkeramikkronen eingesetzt.“ Das Verfahren ist nicht nur besonders patientenfreundlich und schnell, sondern auch kostengünstig.

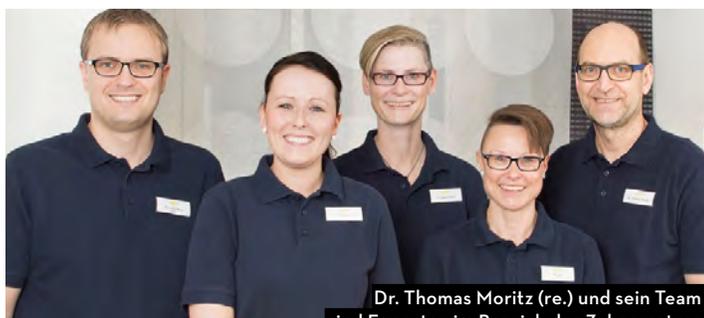
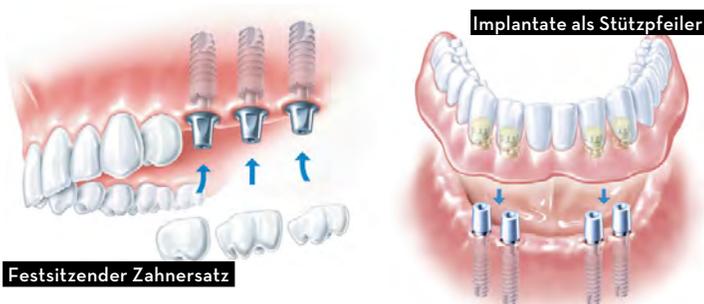
Fehlen mehrere Zähne, ist es mit Implantaten möglich, eine herausnehmbare Prothese zu vermeiden und einen fest-sitzenden Zahnersatz einzugliedern. Aber auch die Funktion und Gestaltung herausnehmbarer Prothesen lässt sich mit Implantaten deutlich verbessern: Werden bereits Prothesen getragen und verursacht deren schlechter Halt Probleme, zum Beispiel bei Totalprothesen im zahnlosen Kiefer, so lässt sich schon mit wenigen Implantaten eine Verbesserung der Prothesenfunktion erreichen. Stört bei einem Zahnersatz die Gaumenplatte im Oberkiefer? Hier lässt sich mit Implantaten als Stützpfeiler eine gaumenfreie Prothesengestaltung umsetzen.

In manchen Fällen ist nicht ausreichend Knochen für Zahnimplantate vorhanden. Mithilfe eines Knochenaufbaus (zum Beispiel im Oberkiefer ein sogenannter Sinuslift) kann das Einsetzen von Implantaten dennoch ermöglicht werden.

Mit der erfolgreichen Teilnahme an den Studiengängen Als „Master of Oral Medicine in Implantology“ und „Master of Science in Implantology and Dental Surgery“ besitzt Dr. Moritz eine umfassende Ausbildung im Bereich der Implantologie. Weitere Informationen sind unter www.dr-thomas-moritz.de erhältlich.



Was unangenehm aussieht, ist eigentlich ganz harmlos. Dank der minimal-invasiven Methode ist der Weg zu einem fest-sitzenden Zahnersatz ganz einfach und kostengünstig



Dr. Thomas Moritz (re.) und sein Team sind Experten im Bereich des Zahnersatzes

Advertorial

Calligraphy® Cut

- ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

Dass ich feine Haare liebe, weiß mittlerweile jeder. Aber was es bereits seit 2014 in unserem Salon in Kiel gibt, ist nicht nur bekannt durch die Sendung „Die Höhle der Löwen“, sondern revolutionär: der „Calligraphy Cut“. Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens, inspirierte meinen Intercoiffure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brommann dazu, eine neue Schnitttechnik zu entwickeln – den Calligraphy Cut. Durch die neue Haarschneidemethode wird das Haar kräftiger und weniger anfällig für Spliss. Die größten Modezeitschriften haben bereits über das Wunder Calligraphy Cut berichtet, und viele Stars schwören darauf! Ganz exklusiv hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefor-

dert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere in einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die Haarfasern nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich. Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet mich mit dem Calligraphy Cut: Als Frank die neue Technik im Rahmen einer Gala für Intercoiffeure aus ganz Deutschland in Hamburg vorstellte, wurde ich zum Intercoiffeur ernannt. Wir sind stolz, ganz exklusiv in Kiel die Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns schon, unsere Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut!

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*

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



ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti- schnarchschiene



erfolgreich • schlaffreundlich • zuverlässig
die Expertenlösung gegen Schnarchen und Schlaf-Apnoe

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



fertilitycenter
schleswig-holstein

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.

Wir
behandeln auch
Single-Frauen &
lesbische
Paare.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

Bei uns erwarten Sie:

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

fertilitycenterkiel

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



SocialMedia: facebook & instagram

www.fertilitycenter.de



WIDDER
21.03. - 20.04.

Eine günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche eures Lebens zu beleuchten, um sich über die nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Verhandlungen solltet ihr auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor ihr euch zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lasst, beratet euch mit Freund:innen.



STIER
21.04. - 20.05.

An Klarheit und Inspiration mangelt es euch nun wirklich nicht. Daher gelingt es euch fast nebenbei, Themen zu klären, mit denen ihr seit einer Weile unzufrieden seid. Lasst euch nicht daran hindern, euren eigenen Weg zu gehen. Wer euch aufhalten will, hat eure Lage nicht erfasst.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Ihr erkennt inzwischen, welche eurer vor kurzem formulierten Ziele realisierbar sind und von welchen Träumen ihr euch wieder lösen müsst. Anstatt euch entmutigen zu lassen, könnt ihr aber beginnen, Schritt für Schritt vorzugehen. Sprecht Selbstverständliches in der Partnerschaft an.



KREBS
22.06. - 22.07.

Fehlt es euch ein wenig an Klarheit und Energie, solltet ihr dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Ihr habt doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei euch ankommt.



LÖWE
23.07. - 23.08.

Dank eurer starken Motivation setzt ihr euch konsequent für eure Sache ein. Es lohnt sich aber ganz sicher nicht, wegen einer nebensächlichen Kritik gleich auf die Barrikaden zu gehen. Euer Wunsch nach Geselligkeit und Unterhaltung treibt euch aus dem Haus.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Ihr seid herausgefordert, euch von einer alten Sicht der Dinge zu lösen. Dabei geht es vor allem um Veränderungen in Bereichen, die längst zu starr geworden sind. Das heißt aber nicht, dass ihr alles allein schaffen müsst. Ihr erreicht Ziele, die andere sich nicht zutrauen.



WAAGE
24.09. - 23.10.

Wägt ab, welche eurer neuen Möglichkeiten ihr weiterverfolgen wollt. Wenn ihr die Dinge einfach nur auf euch zukommen lasst, könntet ihr einige gute Chancen verpassen. Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Setzt euren guten Ruf nicht aufs Spiel.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Ihr sprüht über vor Energie und könnt viel für euch erreichen. Habt ihr in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, werdet ihr dies jetzt mit Leichtigkeit voranbringen. Kaum geht ihr aus euch heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt zu werden, die euch in euren Zielen unterstützt.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz eurer Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt – nehmt euch jedoch nicht zu sehr zurück.



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Ihr seid jetzt energiegeladener, aber vielleicht auch etwas ungeduldig. Konzentriert ihr eure Kräfte auf einige wenige Vorhaben, habt ihr die Gelegenheit, einen großen Schritt nach vorn zu machen. Stoßt ihr andere mit überstürzten Handlungen vor den Kopf, wird eine Einigung wohl erst in der zweiten Monatshälfte zu finden sein.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Was ihr lange aufgeschoben habt, erledigt sich jetzt wie von selbst. Kaum ein Problem, für das ihr nicht zumindest eine vorläufige Lösung findet. Andere spüren das und suchen euren Rat. Merkur macht euch zum Star des Monats. Ihr wittert gute Chancen als Erste:r und nutzt eure Vorteile. Bewerbungen sind besonders begünstigt. Geht allerdings in der Liebe alles drunter und drüber, solltet ihr nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen.

UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELERLEBEN-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop an unter www.12zeichen.de.



Martin A. Banger



FISCHE
20.02. - 20.03.

Ihr seid dabei, Ordnung in wichtige Bereiche eures Lebens zu bringen. Entweder ihr trennt euch dabei von alten Plänen oder ihr setzt all die Energie ein, diese doch noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich bisher unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht.

TREND: CLEAN & SAUBER

Nie zuvor wurde so sehr auf Inhaltsstoffe geachtet wie aktuell: Was kommt in die Spülung und das Shampoo, woraus besteht mein Duschgel und was ist in meiner Zahnpasta? Der Begriff Clean Beauty schlägt hohe Wellen und die Hersteller:innen gehen den Trend mit. Zu Clean Beauty zählen Produkte, die sowohl gut zu Gesundheit und Natur sind als auch tierversuchsfrei hergestellt wurden. Da es bisher jedoch keine allgemeingültigen Richtlinien gibt, sollte man beim Kauf darauf achten, Silikone, Parabene, Sulfate oder synthetische Duftstoffe zu meiden. Auch die Verpackung hat es in sich. Nachfüllpackungen für Lippenstift, Bronzer oder Haarkur, fast alles gibt es inzwischen in nachfüllbaren Verpackungen. Wir mögen diesen Trend und freuen uns darauf, nach und nach unser Beauty-Sortiment umzustellen!

Foto: Rüdofranz/istock/Getty Images



KEIN LÄSTIGES RASIEREN MEHR

Stellt euch vor, ihr könntet euch das lästige, manchmal tägliche Rasieren sparen – wäre das nicht großartig? Und fühlt man sich nicht gleich attraktiver, hygienischer und freier? Spontane Besuche am Strand, im Schwimm- oder Wellnessbad, in der Sauna und beim Sport – alles kein Problem mehr. Körperteam macht all das möglich. Hier verschwinden unerwünschte Haare im Gesicht und auf dem Körper dauerhaft, dank eines hautschonenden Verfahrens. Die Haut wird nicht nur haarfrei, sondern spürbar zarter, feinporiger und weicher. Eingewachsene Haare gibt es dann nicht mehr. Bei **Körperteam** können sich Frauen und auch Männer dauerhaft Haare an Brust, Bauch, Achseln, Beinen sowie auf dem Rücken und in der Bikinizone entfernen lassen. Doch es wartet noch viel mehr auf euch: Hier gibt es großartige Angebote wie zum Beispiel die Kryolipolyse-Behandlung. Dabei werden dank Kältebehandlung Fettzellen reduziert und es können tolle Ergebnisse erzielt werden! Mehr Infos unter Tel.: (0431) 38 78 37 17 oder online unter www.koerperteam.de.

Foto: Colin Anderson Productions pty ltd/Getty Images



FÜR
SIE &
IHN

körper team

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

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

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



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

Ziegelteich 29, Kiel, Europahaus | Telefon 0431 - 387 83 71 7
info@koerperteam.de | www.koerperteam.de



HUNGER & Durst

Spielverderber Diät? Das muss nicht immer schwer sein! Mit leckeren Low-Carb-Rezepten zeigen wir euch auf den kommenden Seiten, wie gesundes Essen maximaler Genuss sein kann!

Advertorial

REWE-SERVICE BIS AN DIE HAUSTÜR



Mit dem höchsten Anspruch an Qualität, Service und Sicherheit beliefert Hendrik Schröder seine Kundinnen und Kunden

Als Hendrik Schröder vor gut zwei Jahren seinen ersten eigenen REWE Markt als selbständiger Kaufmann in Schwentental eröffnete, wollte er seinen Kundinnen und Kunden von Anfang an den bestmöglichen Service bieten. Durch die anhaltende Covid-19-Pandemie begann der Lebensmittelhändler bereits im August 2020 seine Waren direkt bis an die Haustür seiner Kund:innen zu liefern. Aufgrund des erfolgreichen Konzepts und der hohen Nachfrage erweiterte Hendrik Schröder den REWE-Online-Lieferservice sogar im Oktober 2020 um die Gebiete Kiel, Plön und weitere. Wer sich für den Lieferservice registrieren lassen möchte, kann dies mit wenigen Klicks tun: Alle Interessierten können sich über das Online-Portal bequem freischalten lassen und ihre Waren bestellen. Die Online Bestellung kann jeden Tag bis 24 Uhr aufgegeben werden. Die Lieferung erfolgt von montags bis samstags an sechs Tagen in der Woche. Die telefonische Aufgabe einer Bestellung ist ausschließlich montags von 15 bis 20 Uhr möglich. Die Zustellung der Lebensmittel sowie die Zahlung erfolgt kontaktlos mit strenger Einhaltung der Hygienevorschriften, sodass der Einkauf auch in dieser Zeit sicher und zuverlässig bleibt. Alternativ zum Lieferservice bietet das Team auch den REWE-Abholservice an. Damit könnt ihr eure Waren einfach online vorbestellen und komplett fertig gepackt im Markt oder an einem separaten Eingang in Empfang nehmen.

REWE Hendrik Schröder oHG
Bahnhofstr. 4-8,
Schwentental/Raisdorf,
Bestellungen unter www.REWE-Raisdorf.de
oder www.schröder-liefert.de
oder Tel.: (04307) 81 80 81

IHRE FEIER BEI UNS. L.O.K.S. EXKLUSIV. GROSSER BAHNHOF. MIT AMBIENTE.



L.O.K.S.
EXKLUSIV

**WIR BIETEN IHNEN
EIN GAUMEN-VER-
WÖHNPROGRAMM.**

- Feiern Sie in unseren stilvollen Räumen im L.O.K.S.
- Individuelle Menus, ab 10 Personen
- Buffet für noch mehr Auswahl, ab 25 Personen
- L.O.K.S. exklusiv für Ihr Event, ab 40 Personen
- Biergarten mit 60 Plätzen

L.O.K.S. RESTAURANT
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321.78 39 530
www.loks-restaurant.de



Wir finden: Kuh und Kalb gehören zusammen!



Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das Leben der „Nutz“tiere zu verbessern!
 Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz:
www.provieh.de

LOW CARB OFENHITS

Wir lieben Ofengerichte! Denn während sie garen, können wir blitzschnell die Küche aufräumen und uns auf das Essen freuen. Diese Gerichte sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch noch kohlenhydratarm: Genuss ohne Reue!

OFENLACHS MIT BLUMENKOHL UND SAUCE HOLLANDAISE

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Blumenkohl
- 1 Handvoll Gartenkräuter
- 250 ml Sauce Hollandaise (Fertigprodukt oder selbst gemacht)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Lachsfilets (à ca. 100 g küchenfertig ohne Haut und Gräten)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL gehackte Mandelkerne
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Min. bissfest kochen. Abschrecken, abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form füllen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Hälfte davon mit Hollandaise und Zitronensaft verrühren und über den Blumenkohl verteilen.

2. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer

würzen. Auf den Blumenkohl legen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit übrigen Kräutern, Mandeln, Semmelbröseln und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brösel auf dem Lachs verteilen und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Pro Portion:
450 kcal | 35 g E | 27 g F |
20 g KH

GEFÜLLTE AUBERGINEN MIT JOGHURT

Zubereitungszeit 1 Std. 25 Min

Zutaten für 4 Personen

- 4 kleine Auberginen
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Romatomen
- 1 Stange Staudensellerie
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL gehackter Oregano
- Salz und Pfeffer
- 40 g Panko (japanisches Paniermehl aus Brotkrumen)
- 50 g Schafskäse
- 50 g geriebener Parmesan
- Gurke, geschält, entkernt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 250 g griechischer Joghurt
- 1 TL Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- Etwas glatte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Auberginen waschen, längs halbieren und zur Hälfte aushöhlen. Mit der Öffnung nach oben auf das Backblech legen, mit Alufolie bedecken und 30 Min. backen.

2. In der Zwischenzeit Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Den Sellerie waschen und klein schneiden, die Oliven grob hacken.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Sellerie, Tomaten und Oliven darin anbraten. Mit dem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Etwa

5 Min. braten lassen, danach vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Panko mit dem zerkrümelten Schafskäse und dem Parmesan vermengen. Den Pfanneninhalt in die Auberginen füllen, mit der Brösel-Käse-Mischung bestreuen und im Ofen bei 200 °C etwa 20 Min. goldbraun backen.

5. Die Gurke fein raspeln. Den Knoblauch pressen. Mit Gurke, Joghurt und Zitronenabrieb verrühren und abschmecken. Die fertig gebackenen Auberginen mit dem Joghurt beträufeln und servieren.

Pro Pro Portion: 353 kcal | 13 g E | 24 g F | 25 g KH



**RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN**

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

FEINKOSTLADEN –
mit einzigartigen, original italienischen
Spezialitäten, gleich neben unserem Restaurant

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe
Telefon 04343 43 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!

OFEN-HÄHNCHEN MIT ERDNUSS- SAUCE UND BROKKOLI

Zubereitungszeit 1 Std. 25 Min

Zutaten für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- 450 g Brokkoli
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 grüne Chilischote
- 70 g ungesalzene Erdnüsse
- 3 EL Himbeeressig
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Erdnussöl
- 2 cm Ingwer
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund Koriander

Hilfsmittel: Mixer

Zubereitung

1. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets etwas flach klopfen. Brokkoli waschen, putzen und in Stücke schneiden.

2. Für die Sauce die Limetten heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und auspressen. Die Chilischote waschen, putzen und hacken.

3. Die Erdnüsse mit Limettensaft, Limettenabrieb, Chili, Essig, Sojasauce und Öl in den Rührbecher des Mixers geben. Den Ingwer schälen und dazu geben. Alles zu einer sämigen Sauce mixen, bei Bedarf noch etwas Öl oder Wasser unter-

rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenbrustfilets mit dem Brokkoli auf dem Blech verteilen, leicht salzen und mit der Erdnussauce beträufeln. Das Hähnchenfleisch im Ofen 12–15 Minuten grillen.

5. Inzwischen den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die gegrillte Hähnchenbrust herausnehmen und mit Korianderblättchen bestreut servieren.

Pro Portion:
466 kcal | 60 g E | 20 g F | 8 g KH



Foto: © StockFood / Great Stock!



Foto: © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Neubauer, Mathias

OFEN-RATATOUILLE MIT FETA

Zubereitungszeit 1 Std. 30 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 2 junge Zucchini
- 350 g Fenchel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 80 g Oliven schwarz, entsteint
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten, stückig aus der Dose
- Salz und Pfeffer
- 200 g Feta aus Schafsmilch

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprikaschoten und Zucchini waschen und putzen. Paprika in grobe Stücke schneiden, Zucchini längs vierteln und quer in Stücke schneiden. Fenchel putzen, halbieren, vom Strunk befreien, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides klein würfeln.

2. Kräuter waschen und trockenschütteln. Von einem Rosmarinweig die Nadeln abzupfen und hacken, den übrigen Zweig in vier Stücke schneiden.

3. Eine ofenfeste Form mit Öl ausstreichen und das vorbereitete Gemüse und die Oliven einfüllen. Tomatenmark mit 2 EL Öl verrühren, darüber verteilen, ebenso die stückigen Tomaten. Alles salzen, pfeffern und gut vermengen.

4. Das Gemüse im Ofen zugedeckt ca. 40 Minuten garen. Den Feta in 4 Stücke schneiden, auf das Ratatouille legen, jeweils 1 Stück Rosmarinweig auflegen und den Käse mit dem übrigen Öl beträufeln. Alles zurüff im Ofen in ca. 20 Minuten offen fertig garen. Das Ratatouille mit grobem Pfeffer übermahlen und servieren.

Pro Portion:
268 kcal | 14 g E | 15 g F | 15 g KH

Weitere tolle Low-Carb-Rezepte sowie wertvolle Ratgeber und Ernährungstipps rund um das Thema Low Carb findet ihr unter www.lowcarb.de.



R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



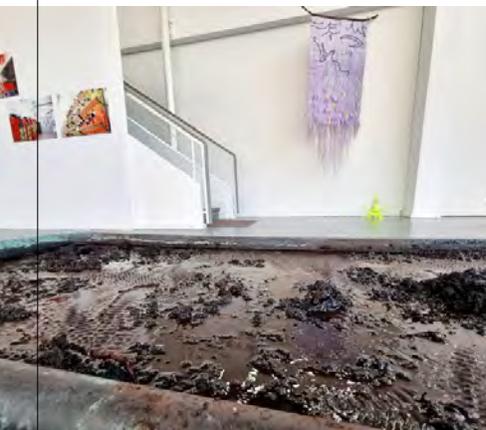
Jetzt mitmachen auf [RSH.de](https://www.rsh.de)
und einschalten:
Jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

AUSSTELLUNGEN IM FEBRUAR

Kunst erinnert uns daran, die Geschichte, die kleinen Dinge und unseren grünen Fußabdruck nicht außer Acht zu lassen.



Im Brunswiker Pavillon zeigen Studierende Darstellungen zu den Herausforderungen dieser Zeit

NACHHALTIGKEIT IN DER KUNST

Die drohende Klimakatastrophe, die weitreichenden Folgen der anhaltenden Covid-19-Pandemie und die zunehmende Gefährdung der Demokratien weltweit sind die großen Herausforderungen einer jungen Generation.

Die Ausstellung „The world is not enough but it is such a perfect place to start, my love“ beginnt mit der Arbeit von Marie Mausolf im Außenbereich. Der „Baum mit Bitumen bestrichen“ steht sinnbildlich für die massive Überlagerung der Natur durch den Menschen. Die sachlich neutrale Fotoserie „Warten auf Einsatz“ von Helena Wolter zeigt Aufnahmen aus den Räumen der Eutiner Feuerwehr, die mit einer gesteigerten Waldbrandgefahr zu kämpfen hat

und die Auswirkungen des menschengemachten Klimawandels direkt und hautnah zu spüren bekommt. Aleksandra Skorupkas Arbeiten sind geprägt von der Symbiose aus recycelten und natürlichen Materialien. Sie verwendet zur Färbung und Bemalung natürliche Produkte wie Rotkohlextrakt oder Sojamilch, die eine Rückbesinnung auf nachhaltige Ressourcen markieren.

Welches Potenzial hat die Kunst, gesellschaftliche, ökologische und sozioökonomische Themen zu verhandeln? Schaut selbst im Brunswiker Pavillon. Studierende der Muthesius Kunsthochschule zeigen ihre Arbeiten und machen auf verschiedene Themen aufmerksam.

bis 13. Februar • Brunswiker Pavillon



Ölmalerei und Treibgutkunst am Alten Markt

FÖRDETREIBGUT

Reinhard Richter war viele Jahre lang als Kapitän auf den Weltmeeren unterwegs. Kein Wunder also, dass ihn die Zeit auf den Wellen der Ozeane zu seiner Kunst mit Treibgut inspirierte. Während seiner Arbeit als Seelotse auf dem Nord-Ostsee-Kanal und der Kieler Förde fand er zur Ölmalerei. Beide Interessen verbindet er in seiner Ausstellung, die am 24. Februar im Pop-up Pavillon eröffnet wird. Bis zum 6. März zeigt er abstrakte Ölmalereien und Skulpturen aus Holz und Treibgut. Auch Workshops mit Treibgut und Meerglas werden stattfinden. Zum Abschluss versteigert er einige Exponate, 50 Prozent des Erlöses kommen der DGzRS zu Gute.

ab 24. Februar • Pop-up Pavillon



Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus

GEGEN DAS VERGESSEN

Am 27. Januar 1945 wurde Auschwitz durch die sowjetische Armee befreit. Exakt ein Jahr zuvor hatte diese Armee auch Leningrad von der fast zweieinhalbjährigen Hungerblockade durch Nazideutschland befreit und damit ein beispielloses Kriegsverbrechen beendet. Der Verein Mahnmal Kilian zeigt anlässlich des Gedenktags an die Opfer des Nationalsozialismus die Ausstellung „Niemand wird vergessen und nichts wird vergessen“. Roma-Nastasia Nebel, Studentin der Muthesius Kunsthochschule im Fachbereich Raumstrategien, hat als Bachelorarbeit eine beeindruckende Raum-Klang-Installation für diese Ausstellung entwickelt.

bis 17. April • Flandernbunker



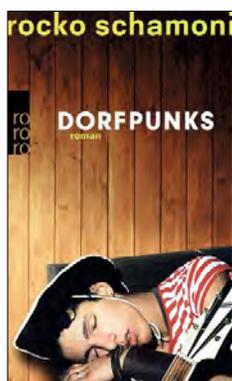
Regine Bruhn, Anxiety

FLIEGEN KLATSCHEN

Regine Bruhn sagt über ihre Arbeitsweise: „In meinen keramischen und grafischen Arbeiten untersuche ich das Verhältnis von Mikro- und Mesokosmos in der Natur. Mich interessieren dabei die simplen und sublimen Töne der Natur, die uns alltäglich umgeben, aber oft übersehen und unerkannt bleiben. In der Rauminstallation „Fliegen klatschen“ trifft daher die Welt der Insekten auf die Welt der Menschen. Hier bekommt das vermeintlich Unspektakuläre den Raum, sich zu entfalten und wahrgenommen zu werden – oft oszillierend zwischen Ekel und Faszination“. Ihre Ausstellung „Fliegen klatschen“ ist Mi-Fr 16–18 Uhr zu sehen.

bis 18. Februar • Kunstraum B

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



ROCKO SCHAMONI

SEX, DRUGS AND - PUNK

In Rocko Schamonis autobiografischer Erzählung ist alles dabei: Umzüge, Widerwillen, Anfang und Ende, Freundschaft, Ausbildung, Schlägereien, die Dorf-Disse und dazwischen: Musik und die ganz großen Fragen. Im fiktiven Schmalenstedt (Achtung, der oder die schleswig-holsteinisch erfahrene Leser:in wird schnell Lütjenburg als Ort der Geschehnisse ausmachen) verbringt der junge Rocko Schamoni die Zeit zwischen seinem 12. und 22. Lebensjahr. Und das eben mit allem, was für einen echten Dorfpunk dazugehört. Einige tiefgründige Stellen folgen auf witzige Wendungen und unerwartete Überraschungen wie der Besuch von David Bowie. Oder war das nur geträumt? Die kurzen Episoden erzählen vom Lebensgefühl jugendlicher Ende der siebziger, Anfang der achtziger Jahre, mal witzig, mal stirnrunzelnd, immer mit ordentlich Punk versehen.

Rocko Schamoni: Dorfpunks, rororo Verlag, 9,99 Euro



JAROSLAV RUDIŠ

DAS LEBEN AUF DEN GLEISEN GENIESSEN

Wer eine klassische „Gebrauchsanweisung fürs Zugreisen“ sucht, ist bei diesem Buch falsch. Jedoch sollte man es nicht gleich weglegen, denn dann würde einem die Leidenschaft des Autors für die Eisenbahnwelt entgehen. Nun kann ich diese Sehnsucht nicht nur nachvollziehen, sondern empfinde zumindest ein kleines bisschen ähnlich. Verband ich Zugreisen bislang eher mit Verspätungen und wenig Flexibilität, sehe ich jetzt vermehrt die entspannten Momente, die schönen Aussichten und die spannenden Geschichten, die einem im Zug begegnen. In diesem Buch bekommt das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ eine noch größere Bedeutung, denn Jaroslav Rudiš stellt eine mir völlig neue Art des Bahnreisens vor. Gleichzeitig beschreibt er die schönsten Strecken in Europa. Auch in unserer schönen Fördestadt ist der Autor schon ausgestiegen und ließ sich von einem Taxifahrer einen „Strand“ mitten in der Stadt zeigen. Viele Infos des Autors lassen sich einordnen in der Kategorie „Unnützes Wissen“ und überrollen Leser:innen ohne Bahnfaible womöglich und doch sind alle Szenen mit so viel Liebe und Humor geschrieben, dass man immer weiterliest und durchgehend die nächste Zufahrt im Kopf plant. **Jaroslav Rudiš: Gebrauchsanweisung fürs Zugreisen, Piper, 15 Euro**

LYDIA SANDGREN:

LEBENSGESCHICHTEN

Ein Werk zum gänzlichen Versinken und zum Entflammen der Liebe zum Buch. Ein umfangreicher Roman über Kunst und Literatur, der belebt wird durch authentische Charaktere.

Die Göteborger Autorin Lydia Sandgren begann mit Anfang zwanzig, „Gesammelte Werke“ zu schreiben, das knapp zehn Jahre später gefeiert und bereits mit dem August-Preis 2020 ausgezeichnet wurde:

Der Göteborger Verleger Martin Berg lebt für seine Bücher und liebt es, schöne Werke herauszubringen. Doch die Geschäfte laufen nicht mehr ganz so gut und seine eigenen Romanprojekte bleiben vorerst unvollendet. Privat steckt er ebenfalls in einer Krise, denn seine Frau Cecilia ist vor Jahren einfach spurlos verschwunden und hat ihn mit den beiden Kindern allein gelassen.

Martin würde gerne seine Tochter Raket in das Verlagswesen einbeziehen und übergibt ihr einen deutschsprachigen Roman zur Beurteilung. Die gesammelten Werke entfalten sich stückweise. Die Perspektiven und Geschichten bauen sich langsam auf und entfalten



TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

ein enormes Interesse beim Lesen. Raket findet zum Beispiel in einem Familienfundus ein Gemälde, das ihre Mutter darstellt und gemalt wurde von Gustav, einem ehemaligen Freund ihres Vaters. Auch meint sie in dem Roman, den sie für ihren Vater lesen soll, ihre Mutter erlesen zu haben und begibt sich auf die Suche. Durch die Handlung, die Perspektiven und toll erzählten Geschichten wandert man durch die Seiten, ohne zu merken, dass das dicke Buch sich leider auch irgendwann dem Ende nähert. Alles ist sehr dynamisch, spannend und einfühlsam geschrieben und beschrieben. Wer das Lesen liebt, wird „Gesammelte Werke“ lieben.

Lydia Sandgren: Gesammelte Werke, mareverlag, 28 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com

STARKE MAUS

„Der überaus starke Willibald“ nutzt die Angst vor der Katze, um sich zum Boss eines Mäuserudels aufzuschwingen. Schwanzpeitschend grölt er Parolen und zwingt seine Mäuseuntertanen zu militärischen Übungen. Klar, dass er die Lillimaus nicht nur wegen ihres andersartigen Fells ausgrenzt: Die schlaue Albino-Maus zweifelt den Katzenmythos an. Als Lillimaus schließlich in die Bibliothek eingesperrt wird und sich dort selbst das Lesen beibringt, wird sie mit ihren Geschichten vollends zur Bedrohung für Willibalds Tyrannei. Patricia Windhab erzählt in ihrer Drehscheibe ein Stück Geschichte, eine Parabel, die jungen Menschen das Phänomen totalitärer Systeme näherbringt.

ab 5. Februar · Junges Theater im Werftpark



Foto: Olaf Struck

HERAUSFORDERUNG „LEBEN“

Noch bis zum 13. Februar ist die Komödie „Allens Düütsch“ bei der Niederdeutschen Bühne Kiel zu sehen. Eine Multikulti-WG, die mit den deutschen Behörden konfrontiert wird und eine perfekte deutsche Familie zum Besten gibt.

Ab dem 18. Februar werden sich die Blutsbrüder Elling und Kjell Bjarne den alltäglichen Problemen nach einem psychiatrischen Klinikaufenthalt stellen. Nach anfänglichen Katastrophen und einigen emotionalen Krisen entwickeln die beiden neurotischen Helden tatsächlich Spaß am Leben „draußen“. Das Schauspiel „Elling“ wurde verfasst von Axel Hellstenius, die niederdeutsche Version von Hartmut Cyriacks und Peter Nissen. Die Regie übernimmt Karl-Heinz Langer.

Tickets und Spielplan sind unter www.nbkiel.de zu finden.

im Februar · Niederdeutsche Bühne Kiel



SPINNLEIN, SPINNLEIN AN DER WAND

Das Schaf, die Katze, das Schwein und der Vogel haben alle etwas vor. Auch die kleine Spinne hat etwas vor: Sie spinnt. Drei Spielerinnen verweben Figuren, Erzählung, Livemusik und das Schicksal zu einer Geschichte über das Sich-nicht-ablenken-lassen, die Seelenruhe und das Dranbleiben, über den seidenen Faden der Geduld und die laute Welt. Weitere Termine und Veranstaltungsorte sind unter www.kindertheater-desmonats.de einsehbar.

23. Februar · Hof Akkerboom



WIR SIND DIE NEUEN

Drei Silverager beschließen, auch aus finanziellen Gründen, ihre alte Wohngemeinschaft aus Studientagen wieder aufleben zu lassen. Ihre Nachbar:innen fühlen sich von den feiersüchtigen Althippies schon bald beim Lernen gestört und beschweren sich über die Lärmbelästigung. Das Werkstatt-Theater Kiel zeigt um 20 Uhr einen Generationenkonflikt der besonderen Art mit allerlei Scharmützeln. Karten-vorbestellung unter www.werkstatt-theater-kiel.com.

4.+5. Februar · KulturForum

Unser Tipp!





REIHE 17 KEHRT ZURÜCK

Schauspieler Andreas sitzt in seiner Garderobe und bereitet sich auf die Vorstellung vor. Gespielt wird „Die Hermannsschlacht“ – Heinrich von Kleist. Andreas hat zwar nur eine sehr kleine Rolle, aber die Aufführung gilt als nationales Kulturereignis zur Bildung des gesunden deutschen Volkstums. Denn in der „Neuen Bundesrepublik“, in der das Stück spielt, hat eine rechtsnationale Partei die Macht übernommen und die Kultur zu einem ideologischen Steigbügelhalter reduziert. Doch mehr und mehr kommen in Andreas Zweifel auf, bis er schließlich einen radikalen Plan fasst. Der aufrüttelnde Monolog von Ensemblemitglied Felix Zimmer, der bereits mehrere Stücke verfasst hat, beschreibt eine gar nicht so ferne, dystopische Zukunft, die in Zeiten von erstarkendem Rechtsextremismus und der Erosion demokratischer Werte erschreckend nahe erscheint. Mit diesem Stück eröffnet das Schauspiel Kiel nach fast zweijähriger Zwangspause am 28. Februar um 20 Uhr seine Foyerbühne Reihe 17 wieder. Karten gibt es an den Theaterkassen sowie telefonisch oder online.

28. Februar • Schauspielhaus Kiel



DIE WELT DER BIERE

Bierliebhaber:innen können sich am 3. Februar auf eine Erkundungstour durch die Welt der Biere begeben. Um 16.30 Uhr beginnt der Ausflug mit einer historischen Brauererführung im Stadtmuseum Warleberger Hof. Anschließend findet eine Brauereiführung inkl. Bierverkostung in der Kieler Brauerei statt. Anmeldungen werden unter Tel.: (0431) 901 34 25 entgegen genommen. Die Kosten pro Person betragen 12,50 Euro.

3. Februar • Stadtmuseum Warleberger Hof



LESUNG „BLAUE FRAU“

Adina wuchs als letzter Teenager ihres Dorfs im tschechischen Riesengebirge auf und sehnte sich schon als Kind in die Ferne. Nach einem sexuellen Übergriff strandet sie in Helsinki und verliebt sich in den EU-Abgeordneten Leonides. Während er sich für die Menschenrechte stark macht, sucht Adina einen Ausweg aus dem inneren Exil. Am 18. Februar um 19 Uhr liest Autorin Antje Rávik Strubel aus „Blaue Frau“, eine Geschichte über Macht und Machtmissbrauch.

18. Februar • Literaturhaus SH

DAS NEUE MAGAZIN FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE!

Top-Angebot

JETZT ENTDECKEN!



Viele Experten-tipps

Neue Trends, aktuelle Studien

Top-Angebot:

Bestellen Sie 4 Ausgaben für 13,90 Euro

@ healthylife.de/abo

+49 711 / 72 52 291

Abo: HL21ONE





Pawel Popolski

NACH DER STRICH UND DER FADEN

In der Popolski Show „Nach der Strich und der Faden“ präsentiert Pawel Popolski die schönsten Wodkallieder der Musikgeschichte und „nagelt sich mit der gesamte Publikum schön einen chinter der Schrankwand“. Mit Hilfe der polnischen Video Software SKYPEK werden weitere Popolski Familienmitglieder aus dem Plattenbau in die Show geschaltet. Pawel spielt das Lied von der bösen Note, „der fiese Fis“, singt mit dem Publikum „der errrrrotischste Lieder aller Zeiten“ und trommelt wie immer „der Putz von der Decke“ und das „nach der Strich und der Faden!“. Karten sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen ab 31,10 Euro erhältlich.

10. Februar • Max Nachttheater

Foto: Stephan Pöck

KINOTIPP:

WAS GESCHAH MIT BUS 670?



Zusammen mit einem Freund begibt sich der Teenager Jesús mit dem Bus 670 in Richtung der US-amerikanischen Grenze, durch deren riskante Überquerung sich viele Mexikaner:innen ein besseres Leben versprechen. Als mehrere Monate später die Leiche des Freundes auftaucht und auch von Jesús jegliches Lebenszeichen fehlt, macht sich seine Mutter trotz aller Warnungen auf die Suche nach ihrem Sohn. Ihre Reise führt sie in die Todeszone Nord-Mexikos, eine der gefährlichsten Regionen der Welt. Im Niemandsland begegnet sie vielen, die ihr Schicksal teilen und kommt der Wahrheit näher.

ab 10.2. in den Kinos

WIE FRAUEN ERWACHSEN WERDEN



Esther Becker



Lisa Krusche

Foto: Charlotte Krusche

Bei dieser LeseLounge des Literaturhauses im Schwanenweg 13 stehen zwei Geschichten über das Erwachsenwerden junger Frauen im Mittelpunkt: von Freundschaft und Alleinsein, von Rollenbildern und Rebellion. In Esther Beckers Roman „Wie die Gorillas“ wird humorvoll das Erwachsenwerden von drei Freundinnen erzählt. Gemeinsam stehen sie vor der Schwierigkeit, als junge Frauen einerseits die eigene Individualität ausleben und gleichzeitig dazugehören zu wollen. Und das alles, während die Gesellschaft dazu aufruft, ein selbstbestimmtes Leben zu führen – ohne sich den Konventionen zu widersetzen.

„Unsere anarchistischen Herzen“ von Lisa Krusche bewegt sich auf den Spuren der beiden jungen Frauen Charles und Gwen. Charles muss gegen ihren Willen mit ihrer Familie aufs Land ziehen und lernt dort Gwen kennen. Diese rebelliert gegen ihr wohlhabendes Elternhaus, indem sie mit Jungs schläft und diesen Geld abzieht, das sie dann spendet. Die kraftvolle Freundschaft der Frauen gibt ihnen Halt in einer Welt, die sich verloren anfühlt.

Musikalisch umrahmt wird die LeseLounge von der Hamburger Musikerin ESHi. Mit ihrem 90's Vibe kombiniert sie Soul-Beat und Hip-Hop. Die Bücher werden um 20 Uhr aufgeschlagen, der Eintritt kostet 5 Euro. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 579 68 40 und www.literaturhaus-sh.de.

9. Februar • Literaturhaus SH

Foto: Nane Diehl

Lichtinstallation „Breaking Waves“
an der Elbphilharmonie



Foto: Moka Studio



Lonneke Gordijn und
Ralph Nauta bilden das
Künstler:innenduo DRIFT

Foto: Teska van Overbeeke

ELPHI ERLEUCHTET

Die für den fünften Geburtstag der Elbphilharmonie am 11. Januar geplante öffentliche Lichtinstallation „Breaking Waves“ des niederländischen Künstler:innenduos DRIFT musste verschoben werden. Daher wird das Werk nun zum Start des Internationalen Musikfests Hamburg 2022 am 28. April uraufgeführt und im Anschluss an drei weiteren Abenden gezeigt. Hunderte beleuchtete Drohnen werden die Fassade des Konzerthauses spielerisch zum Leben erwecken, choreografiert zum zweiten Satz des Klavierkonzertes von Thomas Adès.

In „Breaking Waves“ untersucht das Künstler:innenduo DRIFT die Bewegung des die Elbphilharmonie umgebenden Flusswassers und setzt es in Beziehung zu den Bewegungen, die sich im Inneren des Hauses vollziehen. Die Skulptur betont die Mission von DRIFT, Kunst in den öffentlichen Raum zu tragen, damit sie auf ein großes und breit gefächertes Publikum trifft.

Hamburger:innen und die Gäste der Stadt können am 28. April die Premiere der Installation, die die West-, Süd- und Nordseite des Gebäudes umspielt, live aus den umliegenden Hafengebieten beobachten. Weitere Vorführungen finden am 29. und 30. April sowie am 1. Mai statt. Die Musik dazu wird auf der Website www.elbphilharmonie.de abrufbar sein.

28. April bis 1. Mai • Elbphilharmonie

CHRIS NORMAN & BAND

FOREVER
TOUR 2022

Including his Solo and Smokie Hits

20.03.2022 - 20 Uhr | Wunderino Arena, Kiel



 **semmel
concerts**

Kielerleben

Karten an allen angeschlossenen Vorverkaufsstellen.
Tel.: 0431 - 98 210 226 (Mo., Mi., Fr. 10-15 Uhr) | wunderino-arena.de

ROCK
CLASSIC



KLASSIKER IN DER KIRCHE

Die Musikfreunde Kiel präsentieren in den Kieler Kirchen herausragende Abende voller Klassischer Musik. Am 4. Februar um 19 Uhr laden Anne-Beke Sontag und das Philharmonische Barockensemble zu einem Abend mit Johann Sebastian Bach in die St. Nikolaikirche ein. Am 12. Februar um 19 Uhr übernehmen Franziska Hölscher (Violine) und Kit Armstrong (Klavier) die Bühne und stimmen Werke von Biber, Couperin und Mozart an. Julian Trevelyan veranstaltet am 19. Februar um 18 Uhr in der St. Ansgarkirche einen

Klavierabend mit Beethoven, Brahms und Schubert. Am 27. Februar um 12 Uhr findet in der St. Ansgarkirche die 4. Musikalische Matinee mit Werken von Bach, Haydn und Mozart statt. Mehr Infos unter Tel.: (0431) 149 01 24 und www.musikfreunde-kiel.de

im Februar • St. Ansgar- und St. Nikolaikirche

ELLING

SCHAUSPIEL VON
AXEL HELLSTENIUS,
NDDT.
HARTMUT CYRIACKS,
PETER NISSEN

18. FEBRUAR BIS
20. MÄRZ 2022

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!



BLUES PUR

Mit John Lee Hooker Jr. kommt ein großartiger Top-Act des Chicago-Blues endlich wieder nach Kiel. Noch dazu hat er mit „Testify“ ein brandneues Album im Gepäck. Der 70-jährige Sohn von Blues-Legende John Lee Hooker kommt mit vielen neuen Songs im Gepäck, aber natürlich auch den altbekannten Hooker-Songs (eigene und die seines berühmten Vaters) und einigen Blues-Standards. Die 5-köpfige Band gehört derzeit zum Besten, was in Sachen Blues & Roots international geboten wird. Los geht es um 20 Uhr, Karten sind erhältlich unter www.german-concerts.de.

17. Februar • Räuherei Kiel

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

Gerne beraten wir Sie.

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

EUROPA TOUR

Daniel Wolfson hat sein Philosophiestudium für Stand-up vernachlässigt (zum Glück!). Er kombiniert detaillierte Alltagsbeobachtungen perfekt mit Selbstreferenzen und allem was in seinem Kopf und in der Welt abgeht. Kinan Al ist ein Vollblutcomedian. Vom Traum seines Vaters getrieben, Arzt zu werden, machte sich der Comedy-Nerd aus Syrien auf den Weg nach Berlin, um Medizin zu studieren. Nach 13 Semestern und wenig Bewegung, hat er es geschafft den Traum seines Vaters zu zerstören und Stand-up-Comedian zu werden. Nachdem sie mit Standup44 auf Tour waren, gehen die beiden nun zusammen auf große „Europa Tour“ – exklusiv und vorerst nur in Deutschland! Think



globally, act locally! Am 3. Februar um 20 Uhr sind sie in Kiel zu Gast. Karten sind ab 28,50 Euro erhältlich unter www.spasimmorden.de.

3. Februar • Max Nachttheater



5. März: Pöbel MC

PROGRAMM IN DER PUMPE



29. April: Falk

Was in Jugendzentren begann, hat nicht ohne Grund seinen Weg in ausverkaufte Konzertsäle von stattlicher Größe gefunden: wo Pöbel MC sein Schellenesperanto zum Besten gibt und haltungsstabile Rhetorik mit athletischer Bühnenperformance fusioniert, ist „Pöbel Sports“ mehr als eine vage Floskel. Zwischen Sprechgesang und Drum-Staffetten entwickelt bei nahe jede Pöbel-Show früher oder später den Vibe eines guten Punk-Konzerts.

5. März • Die Pumpe

Unerhört! Falk geht wieder auf Deutschland-Tournee. Während große Teile der Gesellschaft sich in einem Zustand permanenter Dauerempörung befinden, versucht der Liedermacher und Musikkabarettist lieber die Absurditäten des Alltags mit einer Waffe zu bekämpfen, die so alt ist wie die Menschheit selbst: Humor – rücksichtslos und augenzwinkernd. Für seine Kunst erhielt er bereits zahlreiche Kabarett- und Kulturpreise.

29. April • Die Pumpe



Martin Röttger und Abi Wallenstein (v. li.)

Foto: Disto Photography

Krissy Matthews

BLUES FESTIVAL

Am 25. Februar findet in der Räucherei in Kiel, Preetzer Straße 35, das 23. Internationale Kieler Blues Festival statt und ist wieder hochkarätig besetzt: Mit der 80-jährigen Musik-Legende Chris Farlowe aus England, der sich auf seine Abschiedstour begibt, der legendären Hamburg Blues Band mit dem englischen Edel-Gitarristen Krissy Matthews als Special Guest und dem deutschen Blues-König Abi Wallenstein, der mittlerweile auch schon 75 Jahre alt ist und vor 55 Jahren den Blues nach Hamburg gebracht hat, hat das Festival gleich drei legendäre Top-Acts für diese coronabedingte Festival-Neuaufgabe anzubieten! Mit Sicherheit ein Line-up, das jedes Blues-Herz höherschlagen lässt. Tickets sind ab 29,90 Euro online unter www.raeucherei.org sowie an der Abendkasse für 35 Euro erhältlich.

25. Februar • Räucherei Kiel



ZUGEZOGEN MASKULIN

13.05.22

- 05.03.22 PÖBEL MC
- 17.03.22 ISOLATION BERLIN
- 20.03.22 LOTTE
- 23.03.22 THE SENSITIVES
- 26.03.22 ZSK
- 28.03.22 JEREMIAS
- 01.04.22 THE DETECTORS
- 02.04.22 THE OTHER
- 03.04.22 JASON BARTSCH
- 07.04.22 ANTILOPEN GANG
- 08.04.22 BURNING AMP
- 09.04.22 LGOONEY
- 14.04.22 THE HIRSCH EFFEKT
- 21.04.22 RISE AGAINST
THE SPÜLMACHINE
- 22.04.22 PASCOW
- 23.04.22 NULLMILIMETER
- 24.04.22 MINE
- 29.04.22 FALK
- 30.04.22 METALL
- 03.05.22 TURBOSTAAT
- 06.05.22 JOHANNA AMELIE
- 07.05.22 LORDS OF SALEM +
IVORY TOWER
- 07.05.22 THERAPY?
- 13.05.22 PUDELADAME
- 13.05.22 ZUGEZOGEN MASKULIN
- 15.05.22 JAIMI FAULKNER
- 16.05.22 HINNERK KÖHN
- 25.05.22 KADAVAR
- 15.07.22 ROSE TATTOO
- 22.07.22 METOPIA

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich oder bei uns in Der Pumpe.
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr im Bookingbüro.

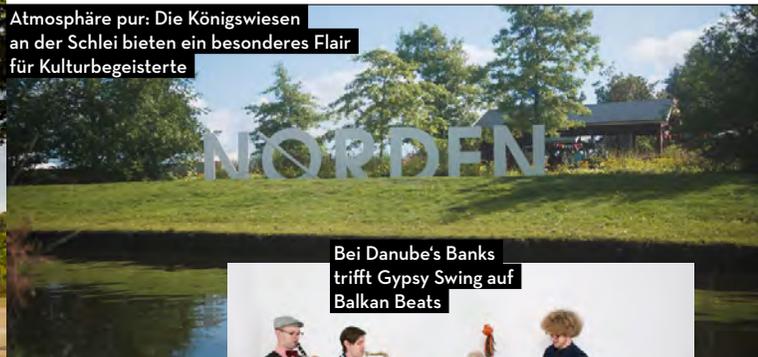
www.diepumpe.de

Die Pumpe e.V. - Haßstrasse 22 - 24103 Kiel



Im kommenden Sommer hält das NORDEN Festival wieder ein vielseitiges Kulturprogramm bereit

Atmosphäre pur: Die Königswiesen an der Schlei bieten ein besonderes Flair für Kulturbegeisterte



Bei Danube's Banks trifft Gypsy Swing auf Balkan Beats



BEIM NORDEN FESTIVAL NORDISCHE KUNST UND KULTUR ERLEBEN

Vom 25. August bis 11. September bietet das NORDEN Festival allen Liebhaberinnen und Liebhabern von Musik, Literatur, Theater, Kunst und Film ein besonderes Kulturprogramm.

Insgesamt 28.000 Besucher:innen feierten 2021 ausgelassen nordeuropäische Kultur auf den Schleswiger Königswiesen. Damit war das Festival ein voller Erfolg – für die Veranstalter:innen als auch für alle Gäste. Nach Möglichkeit soll das NORDEN Festival auch im kommenden Sommer unter sicheren Hygienemaßnahmen und mit einem bunten Programm stattfinden können.

Die deutsche Liedermacherin Cäthe wird am zweiten Wochenende des Festivals auftreten



Das Open Air Kino ist eines der vielen Highlight des NORDEN Festivals



DIE KULTURELLE VIELFALT DES NORDENS

Für die drei Festivalwochenenden stehen bereits über 30 unterschiedliche Programmpunkte fest. Das Musikprogramm wird jetzt durch viele weitere Acts aus Hamburg, Skandinavien, dem Baltikum und erstmalig auch den Niederlanden erweitert. Am ersten Festivalwochenende 2022 bringt die Hamburger Band Danube's Banks Swing mit Elementen von Klezmer und Balkan auf die Schleswiger Königswiesen. Am selben Wochenende wird das Musikprogramm noch durch den Auftritt der deutschen Liedermacherin Cäthe ergänzt. Vor zehn Jahren erschien ihr Album „Ich muss Gar Nichts“, das Pop und Punk, aber auch Singer Songwriter Sounds vereinte und Cäthe größere Bekanntheit einbrachte. Außerdem stehen Tom Gatza aus Hamburg sowie I See Rivers aus Norwegen und Chris Noah aus Lettland auf der NORDEN-Bühne.

LANDESTHEATER GOES NORDEN!

Mit drei Beiträgen für Jung und Alt beteiligt sich das Schleswig-Holsteinische Landestheater am NORDEN Festival 2022. Am Sonntag, den 4. September, ziehen die Mitglieder des Schauspielensemble nach draußen an die frische Luft und zeigen sich auf der Gartenbühne von ihrer musikalischen Seite. Am folgenden Sonntag, 11. September, wird

Puppenspielerin Sonja Langmack gleich zweimal im Kulturzelt Unterhaltung für die ganze Familie bieten. Und die Theaterpädagogik lädt in der Werkstatt zu Workshops ein, bei denen die Beteiligten ihre ganz eigene Kreativität aufbieten dürfen. Das Theaterdeck auf den Königswiesen wird umgebaut und nennt sich nun: Manege im Park.

NEU! KUNST AM KANAL

Eine weitere Neuheit wird es im Bereich Kunst geben. Festivalinitiator Manfred Pakusius: „Kunst und künstlerisches Schaffen in Form von Ausstellungen, der Bau von Kunstskulpturen, partizipativen Kunst-Projekten und Workshops sind bei uns seit 2018 Teil des Programms. Wir planen nun zudem einen Kunstmarkt, bei dem an allen drei Wochenenden, jeweils Samstag und Sonntag, Künstlerinnen und Künstler ihre Werke ausstellen und auch verkaufen können.“ Bewerbungen können bereits heute unter kunst@norden-festival.com eingereicht werden.

Die beliebten Hardcover Wochenendtickets sind weiterhin bei Liesegang verfügbar. Im Online-Ticket-Shop des NORDEN Festivals stehen weiterhin Print at Home Festivalpässe, Wochenendtickets für Einzelpersonen oder Familien für alle drei Festivalwochenenden zur Verfügung. Weitere Infos findet ihr unter www.norden-festival.com und auf Social Media.

HARDCOVER-Wochenendtickets bei Liesegang in Schleswig: 39 Euro/ 35 Euro ermäßigt zzgl. VVK-Gebühr
Wochenendticket Einzelperson: 39 Euro / 35 Euro ermäßigt zzgl. VVK-Gebühr
Familienwochenendticket (2 Erwachsene, 3 Kinder bis 14 Jahre): 78 Euro zzgl. VVK-Gebühr



VERLOSUNG
3 x 2 Tickets
bei Instagram
@stadtmagazin_
kielerleben
vom 7.2. bis 11.2.

EHRliche SONGS

„I never saw it coming / an avalanche of hardship“: Mit diesen Worten eröffnet Ian Hooper das vierte Album von Mighty Oaks: MEXICO. Mit Claudio Donzelli und Craig Saunders setzt er sich mit schwierigen Themen wie Sucht oder psychischer Gesundheit auseinander, mit Hoffnung und Hymnen auf die Liebe – zur Familie, zu Freund:innen, zu Partnerschaften und zum Leben. Es ist das erwachsene Album dreier Musiker, die ihre Stimme gefunden haben, die das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen leben und die sich längst nicht mehr beweisen müssen – und gerade deswegen umso ehrlichere, direktere und berührendere Songs schreiben können. Tickets gibt es für 30 Euro unter www.eventim.de und unter Tel.: (0431) 914 16.

12. März • Max Nachttheater

Foto: Studio Marco Fischer

DEM LIEBESROBOTER LAUSCHEN

Seit der Veröffentlichung ihres Debütalbums „Isch bin jetzt ein Superstar“ im Jahr 2018 singt die französische Liedermacherin Amalia Chikh ihre Lieder am Klavier auf Deutsch: „Ich möchte, dass meine Texte verstanden werden“, sagt sie. Ihre Leidenschaft gilt den Widersprüchen der Konsumgesellschaft zwischen Freiheit und Unterwerfung im Internet, Lust und Verbot unter dem Schleier der Religion, Angst und Hass der Rechtsextremisten, die Selbstinszenierung der bürgerlichen Mütter Berlins zwischen Freigeist und Konservatismus. Die Musik von Amalia Chikh ist so wie sie selbst, ein Produkt der Vielfalt. Sie wächst in einer algerisch-französischen Familie in Paris auf und lebt in Berlin. Das fließt direkt in ihre Lieder: die Rhythmen und Melodien erinnern an die Tradition des französischen Chansons, ihre Klavierkompositionen enthalten Jazzelemente und orientalische Harmonien. Aus ihren Texten spricht ein Hauch Berliner Schnauze.

12. Februar • Prinz Willy

Foto: Jean François Lehevre



philharmonisches
orchesterKIEL*

1. CON SPIRITO
SYNTH

DI
15.02.22
19.30 UHR

ANDREAS
FENEBERG **Alr.**

HAPPENS

WUNDERINO ARENA

DIRIGENTEN
Christian Dellacher & Benjamin Reiners

LOTTO EDUR gooch & schäfer TREBES

mittendrin
Veranstaltungs GmbH

So, 06.03.22 Raucherei, Kiel OYSTERBAND Tour 2022	Do, 27.01.22 Die Pumpe, Kiel Pohlmann Falschgoldrichtig Tour 2023 <small>Verlegt auf 17.02.23</small>	Di, 03.05.22 MAX, Kiel Culcha Candela Hope Tour 2022
Fr, 04.03.22 max. Flensburg Die Toten Ärzte Hosen & Ärzte Cover-Band	Do, 10.03.22 Die Pumpe, Kiel Fiddler's Green 3 Cheers for 30 Years!	Sa, 07.05.22 Räucherei, Kiel Antiheld disturbia tour
Sa, 12.03.22 MAX, Kiel Mighty Oaks Mexiko Live 2022	Fr, 01.04.22 max. Flensburg Jack Curley x Nicklas Sahl Acoustic Sessions '22	So, 15.05.22 Deutsches Haus, Flensburg Versengold Nacht der Balladen
Fr, 01.04.22 max. Flensburg Jack Curley x Nicklas Sahl Acoustic Sessions '22	Mo, 04.04.22 Stadthalle, Rostock Dr. Eckart von Hirschhausen Endlich!	So, 09.10.22 Die Pumpe, Kiel Michael Schulte Highs & Lows Tour 21/22
Mo, 04.04.22 Stadthalle, Rostock Dr. Eckart von Hirschhausen Endlich!	So, 24.04.22 MAX, Kiel Queen Machine Europas beste Queen Tribute-Band	Mi, 19.10.22 MAX, Kiel New Model Army 40th Anniversary Tour
So, 24.04.22 MAX, Kiel Queen Machine Europas beste Queen Tribute-Band	Fr, 28.10.22 MAX, Kiel Sweetie Glitter & The Sweethearts Liebe, Frieden, Rock n Roll	Do, 10.11.22 Die Pumpe, Kiel 102 Boys Tonis Trainingslager

TICKETS www.eventim.de | 01806-570070

(0,20 €/Anruf inkl. MwSt aus den Festnetzen, max. 0,60 €/Anruf inkl. MwSt aus den Mobilfunknetzen)



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



Einsatzberichte, Fotos, Videos und
Geschichten von der rauen See erleben:

    [#teamseenotretter](https://www.instagram.com/teamseenotretter)



Spendenfinanziert

CLUBMUSIK TRIFFT AUF ORCHESTER

Ursprünglich sollten bei der „Orchesterkaraoke“ am 15. Februar ab 19.30 Uhr die Philharmoniker:innen des **Theater Kiel** mit verschiedenen Songs spontane Sänger:innen aus dem Publikum musikalisch begleiten. Unter den aktuellen Umständen ist dies jedoch nicht möglich. Schade, aber nicht schlimm, denn das geänderte Programm hat es in sich: Bei „Synth Happens“ kommen Top-Musiker:innen der elektronischen Clubmusik-Szene mit dem Orchester zusammen. Pianist Johann Blanchard, Drummer Jan Stixonspeed Pfennig und der Live-Elektronik-Spezialist Andreas Henneberg aus Berlin, bekannt von Royal Electric, spielen gemeinsam unter der Leitung von Chris Dellacher und Generalmusikdirektor Benjamin Reiners ein Konzert, bei dem sich elektronische Clubmusik und sinfonische Musik auf Augenhöhe begegnen. Ein erstklassiges orchestral-elektronisches Groove-Feuerwerk, das Konzertgänger:innen und Clubbesucher:innen aller Generationen gleichermaßen in seinen Bann zieht. Mit einem atemberaubenden Mix aus romantischer, klassischer Musik, sinfonischem Bigband Jazz und elektronisch-synthetischen Klängen vermittelt „Synth Happens“ das authentische Feeling einer pulsierenden Clubnacht, sodass auch in dieser Zeit niemand auf dieses Gefühl verzichten muss. Tickets sind erhältlich an den Vorverkaufskassen im Opernhaus und Schauspielhaus sowie unter Tel.: (0431) 90 19 01 und per Mail an kartenservice@theater-kiel.de. Weitere Infos unter www.theater-kiel.de.

15. Februar • Philharmonie in der Wunderino Arena

„Synth Happens“ feierte bereits deutschlandweit großartige Erfolge und kommt im Februar nach Kiel



Foto: Sebastian Rauer





Sunset Boulevard ist ein Musical
nach Andrew Lloyd Webber

SUNSET BOULEVARD

„Kein Star wird jemals größer sein!“ Norma Desmond war eine Göttin. Heute lebt der ehemalige Stummfilm-Star zurückgezogen und in ungeheurem Luxus in einer Villa am Sunset Boulevard, unweit der Hollywood-Traumfabriken. Der Tonfilm zerstörte ihre Karriere, der einstige Ruhm ist längst vergangen – doch Norma lebt in ihrer eigenen Welt. Darum arbeitet die exzentrische Diva auch mit wilder Leidenschaft an einem Comeback! Als Helfer engagiert sie dafür den erfolglosen, aber attraktiven Drehbuchautoren Joe Gillis, der schnell Gefallen am Leben im Wohlstand findet und sich von ihr aushalten lässt. Durch ihn blüht Norma wieder auf. Doch in seinem Leben gibt es auch noch die junge Betty, und als sich Joe weigert, Normas Liebhaber zu werden, kommt es zur Katastrophe! Nach Billy Wilders weltberühmtem Film „Bou-

levard der Dämmerung“, einer zynischen Abrechnung mit den schillernden Charakteren des Filmbusiness, erzählt Musical-Papst Andrew Lloyd Webber zusammen mit Christopher Hampton und Don Black den Aufstieg und Fall einer großen Filmdiva, eine Geschichte von vergänglichem Ruhm und ungestillten Sehnsüchten. Dazu schuf er eine spektakuläre Partitur aus dem Swing der 1940er, großen Musicalballaden und der Filmmusik aus der Glanzzeit Hollywoods. 1995 erlebte das Stück seine umjubelte Deutschlandpremiere in der Londoner Originalinszenierung, nun ist es zum ersten Mal in Kiel zu erleben! Tickets sind erhältlich an den Theaterkassen im Schauspielhaus und im Opernhaus sowie unter Tel.: (0431) 90 19 01 und www.theater-kiel.de.

6., 13. 16., 19. Februar • Opernhaus Kiel

PERLEN DER KUNST

Kay Ray ist der fleischgewordene Klingelstreich: Provokation und Poesie! Trash und Tabula rasa! Experiment und Extase! Anarchie und Amour fou! Klamauk und Kabarett! Comedy und Chanson! Als Sänger erreicht er unsere Herzen, als Clown jedes Zwerchfell und als Provokateur jeden Kleingeist. Und am 4. Februar das Publikum im **Lutterbeker**. Am 12. Februar ist Robert Kreis auf der Bühne zu Gast. Mit Charme, Eleganz und Wortwitz zaubert dieser „Fliegende Holländer“ das Publikum im Nu in eine der spannendsten Epochen, die „Goldenen Zwanziger Jahre“, und präsentiert neue Perlen der Kleinkunst. Weitere Veranstaltungen sind im Kalender unter www.lutterbeker.de zu finden.
im Februar • Lutterbeker



Foto: Andreas Elchner

4. Februar:
Kay Ray



12. Februar:
Robert Kreis



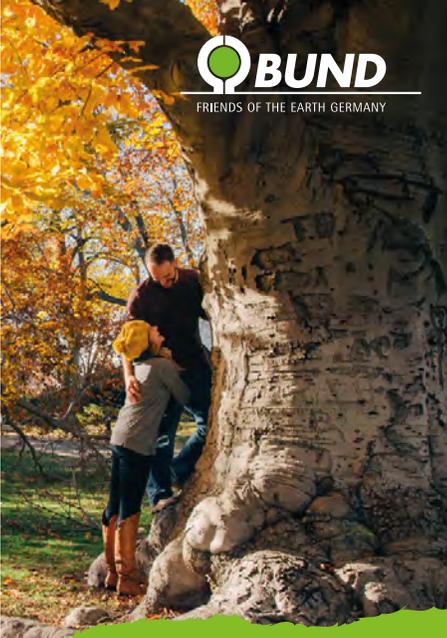
Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio,
Appartements, Laden, Fotografie



fr 4.2.19^{oo} **Kay Ray**
fr 11.2.20^{oo} **Rainer Kröhnert** Kabarett
sa 12.2.20^{oo} **Robert Kreis**
fr 18.2.20^{oo} **KneipenQuiz** Kampf um den goldenen Fuchs
sa 19.2.20^{oo} **NashvilleCity + Under Pressure**
do 24.2.20^{oo} **Cora Frost** Vorpremiere
fr 25.2.20^{oo} **Cora Frost+ Dobers + Schmalz**
sa 26.2.20^{oo} **Reinhold Beckmann Duo**
sa 5.3.20^{oo} **Thalamus Theater** "Der Vorname"
sa 12.3.20^{oo} **Anne Folger** Fußnoten sind keine Reflexionen
so 13.3.19^{oo} **VickiChristinaBarcelona**
"Songs of Tom waits"
sa 19.3.20^{oo} **Schwester Cordula** Schmonzetten
mit Schmackes

gefördert von 

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de 

**Baumfreunde
gesucht!**

 bund-sh.de/spenden

DIE NÄCHSTE KIELERLEBEN

erscheint am
01.03.

Anzeigenschluss
18.02.



Diese Lebensmittel landen in Finjas Einkaufswagen: Obst, Gemüse und pflanzliche Ersatzprodukte



Selbstgebacken und richtig lecker: veganer (No-)Cheesecake mit Blaubeeren und Streuseln

AUS DER REDAKTION

SO WAR ER, DER VEGANUARY

Veganu-was? Okay, passt auf: Veganuary setzt sich zusammen aus den Begriffen „vegan“ und „January“, also der englischen Bezeichnung für Januar. Worum es dabei geht, liegt auf der Hand – den gesamten Monat lang vegan zu leben. Unsere Volontärin Finja hats durchgezogen und erzählt von ihrem Selbstversuch.

Kein Käse, keine Milch, kein Fleisch. Na gut, Letzteres hab ich schon vor drei Jahren aus meiner Ernährung verbannt. Im vergangenen Monat waren für mich aber auch alle anderen tierischen Lebensmitteln tabu. Wieso dieser Verzicht? Nun, zum einen war ich neugierig, ob es mir schmecken und leicht fallen würde. Zum anderen waren da die ethischen Gründe – ich liebe Tiere und möchte nicht, dass sie für mich und meinen Konsum leiden müssen.

TIPPS VON PROFIS

Die Organisation, die hinter dem Veganuary steckt, hat mich glücklicherweise den gesamten Januar mit hilfreichen Einkaufslisten, cleveren Guides und spannenden Artikeln rund ums Thema Veganismus versorgt. Auf Instagram habe ich zudem kurzerhand so ziemlich jeden veganen Food-Kanal abonniert und wurde dort regelrecht überflutet mit leckeren Rezepten – alle pflanzenbasiert, versteht sich. So war es am Ende gar nicht so schwierig, die neue Ernährungsform umzusetzen. Und nebenbei hat mich mein Essen auch ziemlich satt und vor allem glücklich gemacht.

ALLER ANFANG IST SCHWER

Ich bin ehrlich: In so manche Stolperfalle bin ich getappt. Als ich zum Beispiel eines Abends meinen Feldsalat mit Falafel und Granatapfelkernen im frisch gekauften Dressing ertränkte, blieb mein Blick auf dessen Etikett hängen: Honig-Senf-Dressing. Honig? ... alles andere als vegan. Mist! Gegessen hab ich es trotzdem. Solche kleinen Pannen sind anfangs total normal. Von Tag zu Tag wurde ich aber besser im Checken von Zutatenlisten und Label.

SO GEHT'S WEITER

Der Januar und somit auch der Veganuary ist mittlerweile vorbei. Stellt sich nun also die Frage aller Fragen: Mache ich weiter mit der veganen Ernährung? Yep, zumindest so gut ich kann. Jede Mahlzeit ohne jegliche tierische Produkte ist schließlich ein Schritt zu mehr Tierwohl und Nachhaltigkeit. Trotzdem möchte ich mir nicht den Vegan-Stempel aufdrücken und den Perfektionismus jagen – es ist nun mal nicht leicht, von heute auf morgen Einstellung und Essgewohnheiten zu ändern. Wer das kann: Super! Wer nicht: auch völlig okay! Die Hauptsache ist doch, sein persönliches Bestes zu geben.

Finja Thiede

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) 200 766-66, 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,
Sebastian Schulten, Mirjam Stein,
Finja Thiede, Markus Till, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Gesä Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,
E-Mail: g.butenschoen@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

Titelgestaltung:

Marleen Osbahr, Titelfoto: Getty Images/LaylaBird/E+

Vertrieb: Die KIELERLEBEN erhält ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel

Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

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(s)t 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

© 2022 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

 falkemedia

Einfach GESÜNDER

Mit jedem der 101 Rezepte für Thermomix® erlebt ihr, wie leicht es ist, mit guten, regionalen Zutaten natürlich zu kochen. Tut euch und eurem Körper Gutes!



**JETZT NEU!
DAS SPEZIAL
NUR € 9,99**



HINWEIS Bei Thermomix®, TM5® und Varoma® handelt es sich um eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk. | Fotos: iStock / Getty Images Plus / Klenova (1); Archiv



www.zaubertopf-shop.de

Wentzel Dr. HOMES

IMMOBILIEN SEIT 1820

LIEBER BALKON STATT GARTEN?
**WIR BERATEN SIE GERNE ÜBER UNSERE
ALTERSGERECHTEN WOHNUNGEN!**

— GUTSCHEIN —

für eine **kostenfreie**
Bewertung Ihrer Immobilie



Balkonfeier statt Gartenarbeit – mit genügend Platz für die ganze Familie.
Wir sind seit über 200 Jahren Ihr Partner, wenn es um Immobilien geht.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit uns und vertrauen Sie auf unsere Experten
in Ihrer Region: Rufen Sie Stefan Rischke in Kiel unter 0431 533222-10 an.

Wentzel Dr. HOMES · Shop Kiel
Holtenauer Straße 110 · 24105 Kiel
Telefon 0431 533222-10
kiel@wentzel-dr.de

IHR IMMOBILIEN-
VERKAUF IN DEN
BESTEN HÄNDEN.
WENTZEL-DR.DE / KIEL



HOMES