

# Kielerleben

## JOGGEN FÜR ANFÄNGER

Die besten Tipps für Einsteiger  
und Gelegenheitsläufer

## DER MÄRZ MACHT MUNTER

Was ihr diesen Monat an der  
Förde erleben könnt



*Ei, ei, ei ...*

# Was grünt denn da?

Von schönen Stadtgärten, Gartengefühlen auf dem Balkon  
und kulinarisch-kreativen Ideen für ein österliches Zuhause



# HeimatVerbunden

Mit echter Glasfaser. Aus Kiel für Kiel.

Kupfer- und Kabelnetze haben uns in der Vergangenheit gute Dienste geleistet. Das haben Dampf und Diesel auch. Damit es in Zukunft einfach besser wird für unser Miteinander, unsere Sicherheit und unsere Umwelt, brauchen wir die unerreichte Geschwindigkeit und Leistungsfähigkeit von Glasfasern – in jedem Kieler Haushalt.

## Die Zukunft ist jetzt.

Jetzt den kostenlosen Anschluss für Dein Zuhause sichern.

**Wir starten in  
Russee, Hassee  
Gaarden-Süd/Kronsborg  
und Suchsdorf**

Weitere Infos auf  
**[www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel)**





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

## LIEBE LESERIN, LIEBE LESER,

„Hokuspokus steckt der Krokus seine Nase schon ans Licht“, trällert Rolf Zuckowski in seinem Kinderlied über den Frühling, insbesondere über den Monat März. „Immer wieder kommt ein neuer Frühling, immer wieder kommt ein neuer März ...“. Endlich wird es wieder wärmer, die Blumen blühen, darauf ist Verlass, immer wieder – sogar in diesem Jahr! Balkon und Terrasse werden hübsch gemacht und für die Outdoor-saison herausgeputzt, im Garten wird geschnippelt, gepflanzt, geharkt. Auch uns hat der grüne Daumen angetippt und zum einen auf den Balkon, zum anderen nach Gaarden gelockt. Zum Gardening nach Gaarden? Genau! Denn hier tummeln sich in Claudia Schmidts Stadtgarten rund 1.300 Pflanzen, ein nicht unbedingt alltäglicher Anblick zwischen Karlstal und Kirchenweg. Wir haben sie in ihrem Idyll besucht – kommt mit (ab Seite 8)!

Wenn uns die ersten Sonnenstrahlen kitzeln, sitzt auch der Osterhase schon in Startposition. Damit ihr euch rechtzeitig auf ein schönes Osterfest zu Hause vorbereiten könnt, haben wir Dekoideen gesammelt und uns auf die Suche nach ausgefallenen Leckereien gemacht. Zum Brunch servieren wir nun Frühlings-Eier-Senfcreme, lockere Lammbällchen und zum Abschluss

einen fruchtigen Eierlikör. Die Rezepte dazu findet ihr auf den Seiten 15 und 16. Wer unser Magazin kennt, der weiß, dass wir euch jeden Monat mit den frischesten News und Veranstaltungstipps aus Kiel und Umgebung versorgen. Das tun wir natürlich auch in dieser Ausgabe, auch wenn es wohl noch eine ganze Weile dauern wird, bis unser Eventkalender wieder mehrere Seiten umfasst. Umso mehr freuen wir uns, wenn Veranstalter sich Gedanken machen und wir euch ihre kreativen Ideen vorstellen dürfen. Ein schönes Beispiel ist das für den 6. März geplante digitale Event „Eine Nacht Kiel“, bei dem Kieler Kulturschaffende aus den unterschiedlichsten Branchen an einem Abend für eine Live-Sendung aus dem MAX zusammenkommen. Was ihr tun müsst, um dabei sein zu können und was euch in dieser Show noch so erwartet, lest ihr auf Seite 60.

Wie ihr seht, beinhaltet diese Märzausgabe viel Buntes, womit wir euch auf den Frühling einstimmen möchten. Wir hoffen, dass uns dies gelingt!

*Eure 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](http://www.drklein.de)

# DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.





**06**

Die spannendsten Gärten und die besten Kniffe zum Saisonstart

**16**

Der Osterhase kommt! Und mit ihm der beste Eierlikör ...



**56**

Dieser Wandkalender schenkt Krebspatient\*innen Hoffnung



**62**

Florian Bunke spricht mit uns im Interview über sein neues Album

**32**

Seit 40 Jahren ungewaschen ist die Fan-Kutte von Holstein-Fan Boyens



**34**

Wir verraten, wie ihr euch den Frühling von draußen nach drinnen holt



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



**EI, EI, EI, WAS GRÜNT DENN DA?**

Endlich raus: Tipps für Gärten & Balkone **6**  
 Zu Besuch im Gaardener (Stadt-)Garten **8**  
 Im Interview: Rankwerk **12**  
 Die besten Osterdeko-Tipps **13**  
 Von Ostergebäck und Osterbrauch **15**

**STADTGESCHEHEN**

Wochen gegen Rassismus **21**  
 igerskiel **22**  
 Kolumne: Spökenkieker **24**  
 Die besten Tipps in Sachen Steuern **28**

**SPORT**

40 Jahre Fanliebe bei Holstein Kiel **32**

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Die schönste Frühlingsdeko **34**  
 Spartipps & mehr **38**  
 Skandinavische Wohnträume **40**  
 Immobilien ersteigern: Aber wie? **42**

**MODE**

Das trägt Kiel **44**

**KÖRPER & SEELE**

Spezial: Joggend in den Frühling **46**  
 Motivation wiederfinden dank Eugen Eisenbart **52**  
 Mit Hoffnung durch die Krebstherapie **56**

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

Ausstellungen in Kiel **58**  
 Im Interview: Singer-Songwriter Florian Bunke **62**  
 Buchtipps im März **65**

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial **3**  
 Horoskop **43**  
 Impressum/Aus der Redaktion **66**



# WIR ZIEHEN UM!



**KÜSTENRAD**  
E-BIKE STORE KIEL

Ab März in der Bahnhofstr. 37, 24143 Kiel

**E-BIKE STORE KÜSTENRAD KIEL**

E-Bikes - Cargobikes - Falträder - Ergonomieberatung - Dienstradleasing

Jetzt kostenfreien Beratungstermin vereinbaren:

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

# WIR SIND NEU!

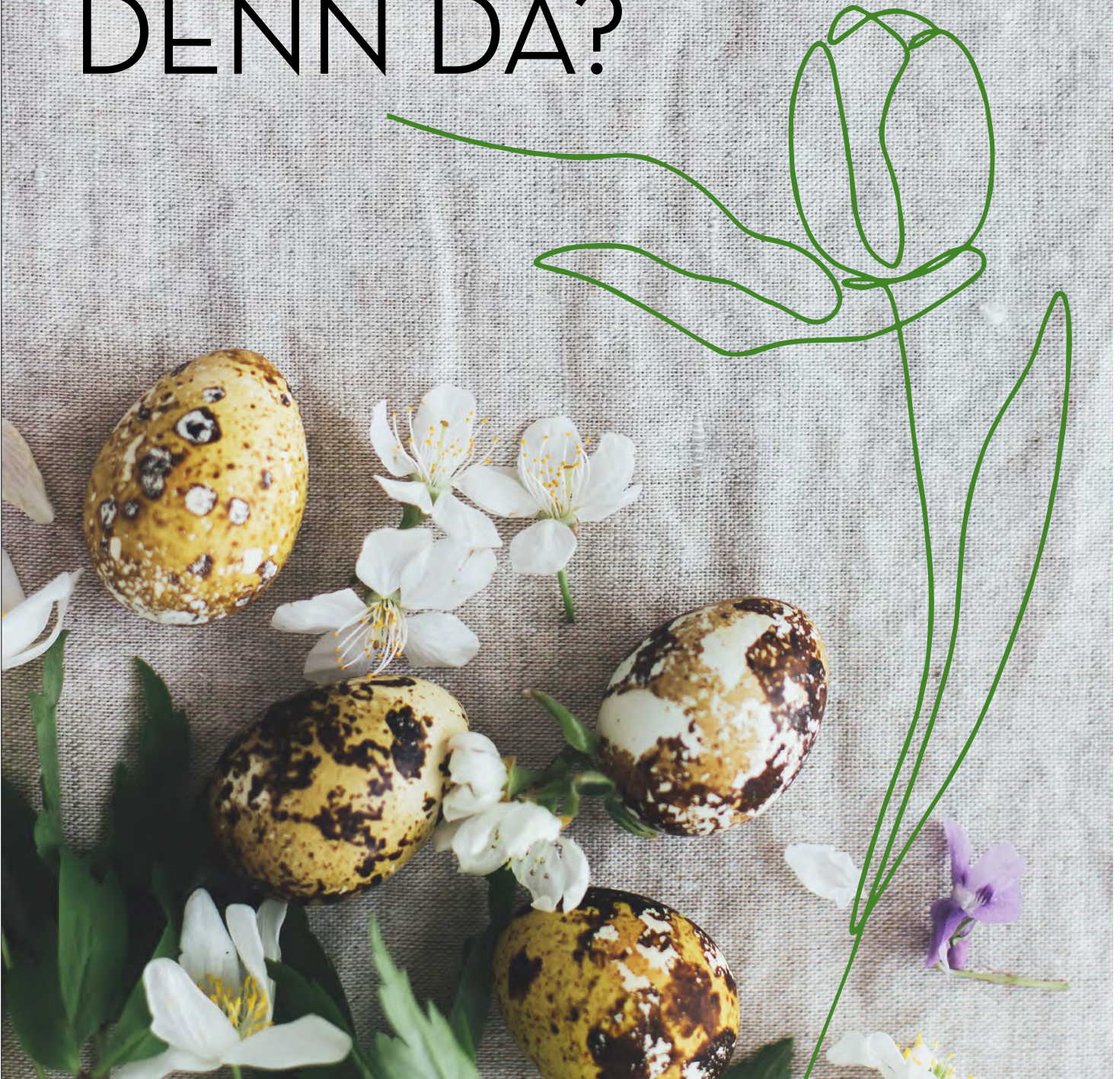
**KÜSTENRAD**  
CARGO & KIDS

Ab März mit neuem Konzept in der Hardenbergstr. 21, 24118 Kiel

[www.kuestenrad-cargo.de](http://www.kuestenrad-cargo.de)



# EI, EI, EI, WAS GRÜNT DENN DA?









# MUT ZUM KLEINEN GARTEN

*In der Stadt ist ein schöner Garten ein Luxusgut. Claudia Schmidt hat sich ihren Gartentraum mitten in Gaarden erfüllt, wenn auch auf kleinem Raum. Uns hat sie ein paar Tricks verraten.*

Das Eingangstor in der Iltisstraße gibt einen Vorgeschmack auf das, was sich dahinter befindet



Claudia und Volker verbringen viel Zeit in ihrem Garten



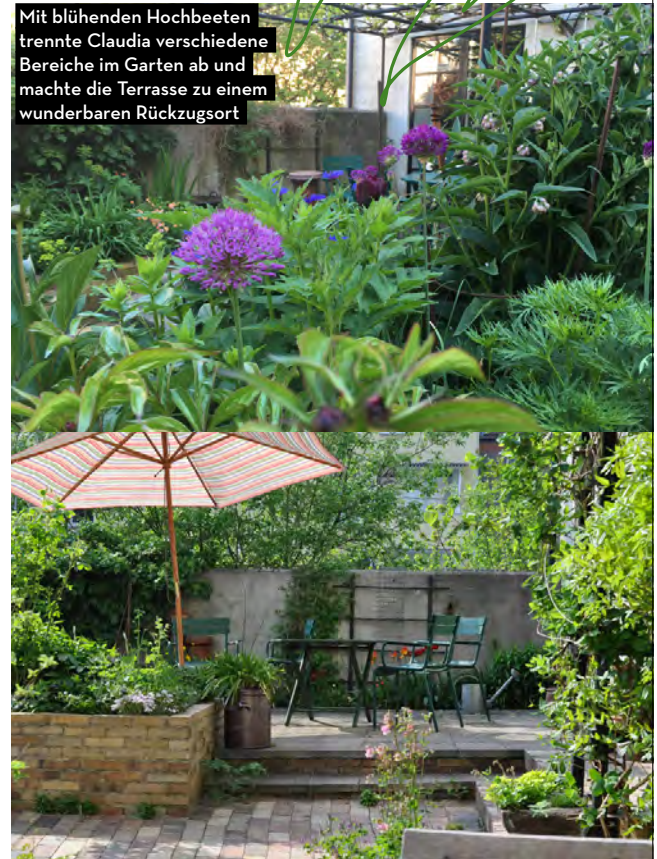
Wer die Iltisstraße in Gaarden entlang schlendert, wird zwischen Karlstal und Kirchenweg vermutlich auf ein sehr auffällig gestaltetes Holztor aufmerksam. Auffällig, weil es einen starken Gegensatz zum restlichen eher steinernen Anblick der Straße bildet. Über dem Tor ranken zwei Clematis, die von Mai bis September viele weiße Blüten hervorbringen. Dieser Durchgang führt zu einem Hinterhof von 230 Quadratmetern, den Claudia Schmidt in ein kleines Idyll verwandelt hat: ein Stadtgarten, in dem sich rund 1.300 Pflanzen tummeln.





Garten und Haus bilden ein harmonisches Bild. Dass sich dieser Garten in Gaarden befindet, lässt sich kaum vermuten

Mit blühenden Hochbeeten trennte Claudia verschiedene Bereiche im Garten ab und machte die Terrasse zu einem wunderbaren Rückzugsort



## DIE WIRKUNG VON HOCHBEETEN

Fast ihr ganzes Leben wohnt Claudia schon in Gaarden. Zuerst 17 Jahre lang in einer WG und 2004 kaufte sie endlich mit ihrem Freund Volker das lang ersehnte Haus im Hinterhof der Iltisstraße. Auf's Land hat es Claudia nie gezogen und Gaarden ist für sie das urbanste Viertel in Kiel. Der Hinterhof war beim Einzug in das Haus, das sie komplett sanieren mussten, noch eine große Sandfläche mit zwei Holundersträuchern und Löwenzahn. Nach und nach entwickelte sich daraus ein vorzeigbarer Stadtgarten. Einen genauen Plan gab es nicht, nur einige Skizzen und ganz viele Ideen. „Es war von Anfang an klar, dass unsere drei Beete verschiedene Höhen haben müssen“, erklärt Claudia. Sie wollte in ihrem Garten verschiedene Bereiche erzeugen, allerdings nicht mit Hecken, sondern mit Höhenunterschieden. „Die Wirkung von Hochbeeten habe ich in England kennengelernt. Ich fand es großartig, wenn die Pflanzen so hoch wuchsen, dass man das Gefühl hat, im Beet zu stehen.“ Abtrennungen mit Hecken oder Hochbeeten werden in kleinen Gärten gerne als Trick genutzt, erklärt sie weiter. Denn wenn man nicht weiter gucken kann, ist man neugierig, was sich dahinter versteckt. Und sie verrät noch einen Trick: Pflanzen mit großen Blättern lassen einen kleinen Garten größer wirken.





## ÜBER DEN DÄCHERN KIELS

Das Wissen über die Pflanzenwelt und die Tricks für die Gartengestaltung hat sie sich selbst angeeignet. Angefangen hat die Liebe zum Gärtnern auf den zwei kleinen Balkonen ihrer WG, die sie mit prächtigen Stauden dekorierte, und dann wollte sie immer mehr. Die Inspirationen holen sich Claudia und Volker bei den gemeinsamen Motorradtouren zu den vielfältigen Gärten Englands. Unterwegs sammeln sie Blumen, gerne auch ganz besondere Arten, die es nicht überall gibt. Aber von jeder Pflanze immer nur eine, weil nicht genug Platz ist.

Ihr Wissen wendet Claudia seit 2013 als selbstständige Gartengestalterin an. Dabei legt sie Wert darauf, keine fertigen Prachtgärten zu erstellen, sondern Gärten für die Leute mit den Leuten. Ihr ist es wichtig, dass die Kund\*innen ein Verhältnis zu ihrem Garten bekommen, damit sie sich gerne darum kümmern. Daher kommt auch der Name ihres Unternehmens: Gartenentwicklung.



Den Platz nutzen, der einem zur Verfügung steht - auf dem Balkon in ihrer früheren WG pflanzte Claudia viele Stauden



### IHR SEID GESPANNT AUF DEN GARTEN?

SO FERN CORONA ES ZULÄSST, NEHMEN CLAUDIA UND VOLKER AM 19. UND 20. JUNI AM OFFENEN GARTEN TEIL.



Liebevoll gestaltete Elemente wie die schwebende Betontreppe und der Teich mit kleinen Trittstufen machen den kleinen Garten zu einem besonderen Ort



## EIN DSCHUNGEL IN GAARDEN

Von ihrem Haus können Claudia und Volker in den Nachbargarten schauen. Die hübsch angelegte Sitzecke wurde von den Bewohner\*innen des Hauses kaum genutzt. Als sich 2018 die passende Gelegenheit ergab, kauften sie den Garten und erweiterten ihren eigenen damit um 180 Quadratmeter. Die angelegten Wege und Sitzcken entfernten sie und legten den Garten nach ihrem Geschmack neu an. Ein gemütliches Fleckchen Grün, das nur aus Beeten, Wegen und einem kleinen Teich besteht. Deshalb erinnert er viele Besucher\*innen vermutlich an einen botanischen Garten. Claudia und Volker sehen darin vielmehr einen kleinen Dschungel.

In beiden Gärten war es ihr wichtig, Baustoffe zu verwenden, die mit den Jahren schöner werden. „Das finde ich in der Architektur wichtig, aber im Garten noch wichtiger. Dinge müssen besser aussehen, wenn sie altern.“ Eine Regel aus der Gartengestaltung ist, dass man Materialien aus der Umgebung aufgreift. Und da in Gaarden der gelbe Klinker sehr vorherrschend ist, wählte Claudia diesen Stein, um die Wege im Garten zu legen. Auf der Treppe hinunter zum Dschungelgarten fällt das schwarze Geländer auf, das optisch perfekt zu den schwarzen Fensterrahmen und der Treppe im Inneren des Wohnhauses passt. Was für sie das Wichtigste bei der Gartengestaltung ist? „Der Garten muss zum Gebäude passen, bei mir müssen Haus und Garten eine Einheit bilden. Ich würde dafür auch das Haus verändern.“

Mirjam Stein



## URLAUB ZU HAUSE

Gerade in Zeiten wie diesen möchten sich viele ihr Haus und ihren Garten so schön gestalten, dass sie dort Erholung und Entspannung finden können. „Wir haben einen wunderschönen Garten, hatten aber wegen der Witterung viel zu selten die Gelegenheit, ihn auf der Terrasse sitzend zu genießen“, erzählt Frau Steinmetz. Das ist jetzt anders: „Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, freut sie sich. 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. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden. Problemlos könnte sich die Überdachung zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, eine preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten. Anders als dieser ist er weder



beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden, zum Beispiel als Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen Licht.

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung unsere Terrasse. Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen wir hier unzählige Stunden“, verrät die begeisterte Schleswig-Holsteinerin. „Mit viel

Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter\*innen von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau ausgeführt.“ Ein besonderer Vorteil einer Überdachung ist, dass die Terrasse immer fertig ist: Polsterauflagen, Tischdecken und Dekorationen können einfach bleiben, wo sie sind. Die Glaskonstruktion sorgt dafür, dass die sich an die Terrasse anschließenden Räume nicht verdunkeln. Interessiert? Zum Start ins Frühjahr berechnet Nelson Park keine Montagekosten. Mehr Infos unter Tel.: (0431) 990 18 25 oder [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).

Terrassendächer und Kaltwintergärten

## Frühjahrsaktion: Aufbau ohne Montagekosten!



**Nelson Park Terrassendächer**  
Servicebüro Heikendorf: Binzer Weg 1, 24226 Heikendorf  
04 31 / 9 90 18 25 - [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)



## START DER GARTENSAISON

# DIE WÄRMEDECKE FÜRS SAATGUT

*Bis zu den Eisheiligen im Mai dauert es noch ein paar Wochen. Doch im Experten-Interview erklärt uns Laura vom Kieler Start-up Rankwerk, was ihr jetzt schon anpflanzen könnt und worauf ihr zu achten habt.*

**KIELerleben:** Viele Pflanzen benötigen ja in der Regel dauerhaft milde Temperaturen. Es gibt aber auch Ausnahmen, denen die niedrigen Temperaturen im Frühjahr nichts ausmachen, oder?

**Laura von Rankwerk:** Richtig, es gibt Sorten wie Radieschen, Spinat oder Möhre, die schon jetzt gesät werden können. Da die Temperaturen allerdings noch sehr gering und die Chancen auf frostige Nächte sehr hoch sind, empfehlen wir, mit der Direktsaat im Freiland zu warten. Solltet ihr trotzdem säen wollen, so müssen Saatgut und Keimlinge unter Flies vor Frost geschützt werden. Einige warten mit der Direktsaat bis zu den Eisheiligen vom 11. bis 15. Mai. Um schon mal mit dem Gärtnern zu beginnen, können viele Sorten Zuhause vorgezogen werden.

### Womit leitet ihr traditionell die Gartensaison ein?

Für einen optimalen Start in das kommende Gartenjahr, sollte als Erstes der Saatgutvorrat geprüft werden. Viele Sorten sind bei richtiger Aufbewahrung mehrere Jahre keimfähig. Sind davon noch welche vorhanden, kann man das Saatgut noch nutzen. Sorten, die noch fehlen, sollten pünktlich zum Start der Saison eingekauft werden. Zudem empfehlen wir, das Equipment rund ums Saatgut zu checken. Unsere „Gärtner-Must-Haves“ für einen einfachen Start sind Kokosquelltabletten, Kokospflanztöpfe, biologische, torffreie Erde und Pflanzgefäße. Eine Sprühflasche und Pflanzstäbchen sind kein Muss, aber hilfreich.



Umtopfen zur richtigen Zeit: In kleinen Kokosquelltabletten keimen die Pflanzen zunächst, bevor sie in größere Kokospflanztöpfe umgesetzt werden

### Worauf müssen Hobbygärtner\*innen besonders achten?

Wichtig ist es, den Start des Gartenjahres nicht zu vertrödeln. Zumindest dann, wenn ihr vorhabt, Sorten wie Paprika, Tomaten, Zucchini oder Peperoni anzupflanzen. Diese und einige andere Sorten sollten bereits jetzt auf der Fensterbank vorgezogen werden. Nur so haben sie genügend Zeit, um zu wachsen und letztlich große Früchte zu bilden. Zudem unterschätzen viele eine detaillierte Standortbeobachtung zu Beginn des Gartenjahres. Man sollte sich ausführlich mit den gegebenen Licht-, Wasser-, Wind- und Platzverhältnissen vertraut machen und das Saatgut entsprechend auswählen.

### Wo können Kieler\*innen gute Setzlinge ergattern?

Natürlich empfehlen wir an erster Stelle unser biologisches, Demeter-zertifiziertes Saatgut aus unserem Online-Shop. Trotz Lockdown ist es aber auch möglich, unsere Produkte in einigen Geschäften zu kaufen.



Auf unserer Seite findet ihr eine detaillierte Karte mit den Händlern. Einige von ihnen haben zum Glück auch jetzt geöffnet, so zum Beispiel Schlemmermarkt Freund oder der Citti Markt.

Viel Spaß beim Start in die Gartensaison! Den Rankwerk-Shop findet ihr unter [www.shop.rankwerk.de](http://www.shop.rankwerk.de).



Saatgut-Box „Kräutertrio“: das Geschenkset enthält Basilikum, Thymian und Oregano u.v.m.





## BUNTER OSTEREIERMIX

DIY-  
Tipp

Probiert doch statt der üblichen Ostereierfarbe mal etwas anderes aus! Ob Nähgarn, Stempel oder Masking Tape - mit diesen Tipps werden eure Eier zum Hingucker im Osternest.

### ZUTATEN

- Weiße Eier
- Nähgarn
- Servietten / Kleber / Pinsel
- Gummiband / Blume
- Stempel / Stempelfarbe
- Masking Tape

### ANLEITUNG:

1. Eier mit Nähgarn umwickeln - Enden verknoten.
2. Aus Servietten Motive ausschneiden. Nur die dünne obere Schicht auf das Ei legen. Mit einem weichen Pinsel Serviettenkleber auf das Motiv streichen und trocknen lassen.
3. Gummiband ums Ei wickeln, Blume befestigen.
4. Mit Stempeln Osterbotschaft auf Eier stempeln.
5. Masking Tape in ganz dünne Streifen schneiden und auf das Ei kleben.

... und im Nu hat man aus weißen Eiern ohne viel Aufwand eine tolle Osterdeko gezaubert!



Heinke Koriath,  
Profi für Homestaging  
und Innenarchitektur  
[www.haus-styling.de](http://www.haus-styling.de)

Foto: Studio Line



# Orientierung ist einfach.



[foerde-sparkasse.de](http://foerde-sparkasse.de)

Wenn man mit seinem Finanzpartner die Richtung bestimmt.

Jetzt Termin für Depot-Jahresgespräch vereinbaren.

 Förde  
Sparkasse



# KREATIVE OSTERTAGE

*Mit diesen einfachen Ideen verziert ihr dieses Jahr eure Ostereier noch schöner und einfacher.*



## EIERSCHALEN VERWERTEN

Alte Eierschalen müssen nicht im Müll landen. Wenn ihr die Eier beim Verwenden vorsichtig öffnet, eignen sich die Schalen prima als Osterdekoration. Pflanzt doch zum Beispiel Kresse darin: Ei auswaschen, mit Watte füllen, Kressesaat einstreuen und alles schön feucht halten. Oder nutzt die Schalen als Vasen für kleinere Blumen.

### MUSTER AUS DER NATUR

Sammelt für den extra Hingucker Blätter oder Blüten. Diese verleihen den Eiern einen tollen Effekt. Je ein Blatt oder eine Blüte auf das rohe Ei legen, vorsichtig in eine alte Nylonstrumpfhose ziehen und gut verknoten, damit nichts verrutscht. In eine Strumpfhose können mehrere Eier geknotet werden. Anschließend in Farbwasser geben und kochen. Wenn ihr Farbe verwendet, die nicht gekocht werden muss, färbt die Eier nach Packungsanweisung. Eier zuletzt gut trocknen lassen.



## EIER MAL ANDERS

Wer nicht lange mit Farbe hantieren möchte, nimmt einen Permanent-Marker zur Hand. Damit zeichnet ihr im Nu kleine Gesichter auf hart gekochte Eier. In einem Eierkarton oder in Eierbechern drapiert und mit Blumen dekoriert ist das eine fix gemachte und raffinierte Tischdeko.



## FÄRZEN MIT NATURPRODUKTEN

Eier gehören zu Ostern, fertig, aus. Bunt gefärbt kommen sie auf den Tisch und zaubern Jung und Alt ein Lächeln ins Gesicht. Wer auf konventionelle Eierfarbe verzichten möchte, kann zum Eierfärben die natürlichen Farbstoffe von Lebensmitteln nutzen. Blau wird es mit Blaubeeren, orange mit Möhren, rot mit roter Zwiebelschale, grün mit Spinat, rosa mit Roter Bete und gelb mit Kurkuma. Und so einfach gehts: Das Gemüse klein schneiden und mit Wasser in einem großen Topf aufkochen. Für 20–50 Minuten auskochen, bis das Wasser intensiv gefärbt ist. Gemüstück abschöpfen und Eier im Farbwasser hart kochen. Tipp: Damit die Farbe besser haftet, einfach 1 EL Essig in das kochende Farbbad geben. Für ein intensiveres Ergebnis die Eier nach dem Kochen einige Stunden in abgekühltem Wasser ziehen lassen.

Fotos: gettyimages.de/Rike (1), ThiaareeSturmkaas (1), arinababich (1), poplisen (1) Illustrationen: gettyimages.de/levgeniia.larynnych, Uuro\_na\_more



# BRUNCH-BÜFETT



*Wer zum Osterbrunch eingeladen wird, freut sich natürlich auf die Klassiker. Doch ein bisschen Abwechslung hat noch nie geschadet. Hier findet ihr die passende Inspiration dafür.*

## LAMMBÄLLCHEN

**Zubereitungszeit** 15 Min. **Garzeit** 20 Min.

**Zutaten** für ca. 45 Stück

- 5 rote Zwiebeln
- 1 kg Lammhackfleisch
- 4 Eier
- 9–10 EL Semmelbrösel
- 160 g Speisequark
- 5 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

### Zubereitung

**1.** Die Zwiebeln schälen, halbieren und fein hacken. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit Zwiebeln, Eiern, Semmelbröseln, Quark und Tomatenmark vermengen. Die Fleischmasse kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

**2.** Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nun mit sauberen angefeuchteten Händen etwa 45 kleine Hackbällchen formen.

**3.** Die Lammbällchen auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Min. im Ofen garen. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen. Die Lammbällchen lassen sich gut am Vortag vorbereiten.

**Tipp:** Legt die Bällchen nicht zu dicht, verteilt sie am besten auf zwei Backbleche.





## FRUCHTIGER EIERLIKÖR

**Zubereitungszeit** 40 Min. **Kochzeit** ca. 10 Min. **Ziehzeit** 24 Std.

**Zutaten** für ca. 1 Liter

- Mark von 1 Vanilleschote
- 15 Eigelb
- 250 g Puderzucker
- 1 EL fein geriebene Orangenschale
- 250 ml weißer Rum
- 200 ml Sahne

### Zubereitung

**1.** Die Vanilleschote der Länge nach einschneiden und mit einem Messer das Mark herauslösen. Das Vanillemark mit den Eigelben und dem Puderzucker über einem heißen Wasserbad in ca. 10 Min. dickschaumig schlagen.

**2.** Nun die Orangenschale und den Rum unterrühren. Die Sahne steif schlagen.

**3.** Die Eiermasse im kalten Wasserbad kalt rühren und die steife Sahne langsam unterheben. Den Eierlikör in eine verschließbare Flasche füllen und 24 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Übrigens:** Eierlikör ist im Kühlschrank ca. 2 bis 3 Wochen haltbar.



## FRÜHLINGS-EIER-SENF CREME

**Zubereitungszeit** 15 Min.

**Zutaten** für 10-12 Portionen

- 1 Bund gemischte Frühlingskräuter
- 6 hart gekochte Eier
- 8 EL Schmand
- 3 EL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL körniger Senf
- Rosa Pfefferbeeren

**2.** Die Eiercreme mit Salz, Pfeffer und dem körnigen Senf abschmecken. Die Hälfte der rosa Beeren unterheben und mit der anderen Hälfte dekorieren.

**Tipp:** Statt der rosa Pfefferbeeren könnt ihr auch Kapern verwenden.

### Zubereitung

**1.** Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Eier pellen und zusammen mit den Kräutern, dem Schmand und dem Senf fein pürieren.



Rezept-Ideen aus der aktuellen „LandGenuss“. Für 4,99 Euro im Zeitschriftenhandel oder über [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).





## WIESO BACKT MAN AN OSTERN EINEN HEFEZOPF?



Der Hefezopf oder Hefegebäck gehört doch irgendwie schon immer zu Ostern. Unsere Urgroßmütter, Großmütter und Mütter (und sicher auch Väter) standen seit jeher in der Küche und versuchten sich an dem traditionellen, süßen Gebäck. Doch wieso eigentlich? Wir finden ja, dass alleine schon die Zubereitung viel mehr als nur backen ist – sie ist reine Meditation, gespickt mit einer großen Portion Vorfreude auf den süßen Genuss. Die ersten Belege für (damals noch) Osterfladen aus einem Hefeteig stammen wohl aus dem 12. Jahrhundert. Vor allem in katholischen Regionen war der Brauch schnell verbreitet. Weizenmehl war recht teuer und so war das Backen damit vor allem für besondere Anlässe reserviert. Hefe war dabei eine Alternative zum Backen mit Sauerteig. Und so entstand eben nach und nach die Tradition, an besonderen Tagen wie zum Beispiel Ostern, ein süßes Gebäck auf den Familientisch zu stellen. Heute genießen wir es in allerlei Variationen und können trotzdem nie genug davon kriegen!

### HEFEZOPF - SO GEHTS:

**Zutaten:** 42 g Hefe, 250 ml lauwarme Milch, 75 g Zucker, 600 g Mehl, 150 g Butter (zerlassen oder Öl), 1 Ei, 1 Prise Salz, Hagelzucker, Mandelblättchen

**Zubereitung:** Einen normalen Hefeteig aus den Zutaten (außer Hagelzucker und Mandelblättchen) herstellen, dann an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig in drei gleichgroße Stücke teilen und zu Rollen formen. Diese zu einem Zopf flechten. Den Zopf auf ein Backblech setzen (gefettet oder Backpapier) und mit etwas Milch bepinseln. Mit dem Hagelzucker und den Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 35–40 Minuten backen.

# Solidarität. Grenzenlos.

## INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

**15. bis 28.03.2021**

**ZUSAMMEN 100% MENSCHENWÜRDE GEGEN RASSISMUS**

Digitale Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein  
**Kostenlos für alle Interessierten**

ldz-sh.de

eyekey design

---

Landesdemokratiezentrum  
Schleswig-Holstein

LPR  
LANDSPRÄVENTIONS-RAT  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

SH  
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Familien,  
Einkliche Räume,  
Integration und Gleichstellung

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms **Demokratie leben!**



## NEUZUWACHS IN DER REDAKTION PER LASTENRAD DURCH DIE CITY

*Während unsere Kolleginnen der Food-Redaktion schon seit ein paar Wochen mit einem Lastenrad durch Kiel cruisen, mussten wir uns etwas gedulden. Doch nun ist auch KIELerleben grün und groß unterwegs.*

Passend zu dem herrlichen Frühlingswetter schwingt ganz Kiel sich wieder auf die Bikes. Auch wir von der KIELerleben-Redaktion sind wieder viel mit dem Rad unterwegs: Termine mit Kundinnen und Kunden, Besuche auf dem Markt, die Fahrten zur Redaktion und zur Halle 400 oder auch große Radtouren, die wir für euch testen – Sporty Spice ist unser aller zweiter Vorname. Und damit wir bei den vielen Touren von Heften über Kamera bis hin zur Schreibmaschine alles einpacken können, was man so als gute\*r Journalist\*in braucht, gibt es jetzt ein tolles Lastenrad, das wir in Kooperation mit my Boo und Küstenrad Kiel frisch bedruckt und fahrbereit kürzlich abholen durften. Vielleicht seht ihr uns ja schon bald mit dem coolen schwarzen Lastenrad der Marke Babboe durch die Stadt düsen – na ja, düsen nach den allgemeinen Verkehrsregeln natürlich! Wir freuen uns auf den



Frühling und diese grandiose Möglichkeit, in Zukunft CO<sub>2</sub>-sparend unterwegs zu sein. **PS:** Für das Foto gab es keine Helmpflicht, ansonsten sind wir uns einig: Ride safe und tragt Helm!

### Was für Bilanzen!

Schon 20 Kilometer im Stadtverkehr mit dem Lastenrad statt mit dem Auto sparen rund 800 Kilo CO<sub>2</sub>. Auch nett: Für ein Lastenrad zahlt ihr keine Steuern und Anschaffung, Wartung und Instandhaltung sind deutlich günstiger als die eines Autos.

## MOBILITÄTSWENDE IN DER LANDESHAUPTSTADT

# BLOG „KIEL MOBIL“ INFORMIERT ZUM NEUEN ÖPNV

*Kiel wird sich in den nächsten Jahren verändern. Um die Bürger\*innen über die Fortschritte und Planungen auf dem Laufenden zu halten, hat die Stadt einen Blog samt Texten, Videos und einem Podcast ins Leben gerufen.*



Tram oder Schnellbussystem? Wo sollen die Trassen verlaufen? Und wie weit sollen sie ins Umland führen? Solche und ähnliche Fragen werden derzeit im Rahmen der geplanten Mobilitätswende in Kiel diskutiert. Sicher ist, dass die Landeshauptstadt Kiel ein neues ÖPNV-System benötigt. Nach einem Auftrag der Ratsversammlung hat die Verwaltung Ende 2020 mit den Planungen für ein neues, modernes ÖPNV-System begonnen. Dabei sei die Mobilitätswende in Kiel als ein Prozess zu verstehen, der die Landeshauptstadt und ihre Bürger\*innen über viele Jahre begleiten wird.

### DER BLOG ALS INFO-PLATTFORM

Für eine regelmäßige und ausführliche Information über das Vorankommen auf diesem Weg hat die Stadtverwaltung einen Blog eingerichtet, der mit Videos, Texten und einem Podcast regelmäßig über die vielen Schritte auf dem Weg zu einem neuen ÖPNV-System in der Landeshauptstadt berichtet. Im ersten Planungsschritt werden nun über 130 Kilometer Streckenvarianten im Stadtgebiet untersucht. Diese

Streckenvarianten wurden in den ersten vier Stadtteilforen, die Ende 2019 stattgefunden haben, von Kieler\*innen als Ideen eingebracht. Für die Bewertung wurden Planungsparameter entwickelt, die bei der Prüfung der vorgeschlagenen Streckenführung zugrunde gelegt werden. Im Fokus der Planungen stehen dabei besonders Punkte wie die Integration eigener zweispuriger oder zweigleisiger Trassen für den Kieler ÖPNV sowie seine Ausrichtung auf eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 20 bis 23 km/h. Für die städtebauliche Integration bleiben in sensiblen Bereichen Ausnahmen von den Grundsätzen möglich. Das könnte beispielsweise die Holtener Straße oder die Schönberger Straße betreffen, sofern das Ergebnis des anstehenden Prozesses der weiteren Untersuchungen und der Beteiligung zur Festlegung dieser Bereiche führen sollte. Im Rahmen der Trassenstudie sollen alle hierfür sensiblen Bereiche im Stadtgebiet identifiziert werden. Weitere Infos unter [www.kielmobil.blog](http://www.kielmobil.blog).

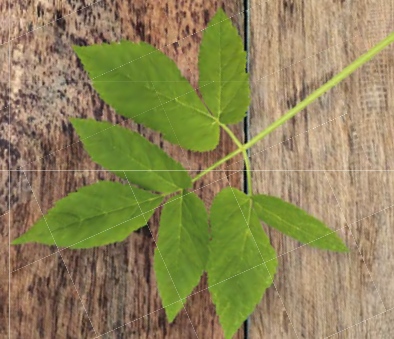


# Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben  
für nur **7,50 €**  
frei Haus

Bestell-Nr.: NA17ONM



## Bestellung per Post

Schreiben Sie an:  
Abo-Service falkemedia  
NaturApotheke  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

## Bestellung online

[www.naturapotheke-magazin.de/](http://www.naturapotheke-magazin.de/)  
miniabo

## Bestellung per Telefon

Rufen Sie einfach an unter:  
+49 711 / 72 52 291



fm

falkemedia



# STADTGESCHEHEN

*Mit dem März kommt auch die Sonne zurück,  
die ersten wärmenden Momente am Morgen und  
vor allem die strahlende Laune. Wie gut das tut!  
Apropos: Was in Kiel gerade Gutes getan wird,  
lest ihr auf den folgenden Seiten.*





# INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

**In diesem Jahr finden die Internationalen Wochen gegen Rassismus vom 15. bis 28. März unter dem Motto „Solidarität. Grenzenlos“ statt.**

Gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartner\*innen hat das Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein (LDZ S-H) ein digitales und landesweites Veranstaltungsprogramm organisiert. Verschiedene Formate wie Vorträge, Filmbeiträge, Workshops für alle Altersklassen, Ausstellungen sowie Lesungen verfolgen dabei ein gemeinsames Ziel: Rassismus als Thema für jede und jeden Einzelne\*n in den Fokus rücken und zum Nachdenken und Handeln anregen. Vor diesem Hintergrund eröffnet das LDZ S-H am 15. März um 16 Uhr die digitale Veranstaltungsreihe mit einem Vortrag zu Alltagsrassismus als gesamtgesellschaftliche Herausforderung und schafft damit den Auftakt für die gesamte Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein. Die Eröffnungsveranstaltung richtet sich ebenso wie der Großteil der Veranstaltungsangebote an alle Interessierten in Schleswig-Holstein. Ergänzend dazu werden pädagogische Fachkräfte, junge Menschen



und vor allem Betroffene und Multiplikator\*innen durch weitere spezifische Angebote angesprochen. Alle Angebote sind kostenfrei und können unter [www.ldz-sh.de](http://www.ldz-sh.de) im digitalen Veranstaltungsprogramm abgerufen werden. Die Veranstaltenden bitten jeweils um Anmeldung. Lasst uns alle gemeinsam ein Zeichen gegen Rassismus setzen und Solidarität mit den Betroffenen ausdrücken!

**Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein  
beim Landespräventionsrat  
Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und  
Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein  
Düsternbrooker Weg 92, Kiel,  
Tel.: (0431) 988 31 30,  
[info@ldz-sh.de](mailto:info@ldz-sh.de), [www.ldz-sh.de](http://www.ldz-sh.de)**

# FREIWILLIGENDIENST IM SPORT

Sich gesellschaftlich engagieren, Verantwortung übernehmen – und das im Bereich Sport? Das ist mit dem Freiwilligendienst in einem Sportverein oder Sportverband im Land möglich, den die Sportjugend Schleswig-Holstein jungen Menschen bereits seit über 15 Jahren anbietet. Insbesondere Schulen bieten als Kooperationspartner zahlreicher Vereine und Verbände viele praktische Einsatzfelder. Im Jahrgang 2020/21 engagieren sich 145 Freiwillige in 90 Einsatzstellen im Land. Interessierte können sich jetzt bewerben, um im Sommer (ab 1.7., 1.8. oder 1.9.) eine sportliche Zeit zur persönlichen Qualifizierung, Orientierung und Berufsfindung zu beginnen. Weitere Infos unter [www.sportjugend-sh.de/freiwilligendienste](http://www.sportjugend-sh.de/freiwilligendienste).



Foto: Lorado/Er+/Getty Images



**Aktion:** Anlässlich des internationalen Frauentags am 8. März, kosten die Shirts vom 8. – 14. März für euch nur 29 Euro!

## VON FRAUEN FÜR FRAUEN #INKOMPATIBEL

Für Freigeister, für Rebellinnen, für Trotzköpfe. Die beiden Künstlerinnen Diana Gumz (Buntes im Grünen) und Antonia Lindenberg (Linksimhof) haben hinter jedem Shirt von #iNKOMPATIBEL einen wichtigen Gedanken versteckt. Gleichzeitig setzen sie auf Qualität und Nachhaltigkeit, alle Shirts sind aus Biobaumwolle und werden nur auf Nachfrage produziert. Mit den Shirts soll auf die Position von Frauen in der Gesellschaft aufmerksam gemacht werden. Denn nach wie vor reden alle über Gleichberechtigung und Frauenquoten, eben weil es NICHT selbstverständlich ist. #iNKOMPATIBEL will diese Missstände sichtbar machen. Bestellen könnt ihr die Shirts für 35 Euro über [www.dianagumz.de](http://www.dianagumz.de) und [www.linksimhof.de](http://www.linksimhof.de), mit jedem verkauften Shirt wird das Frauenhaus Kiel unterstützt.

**Diana Gumz, Buntes im Grünen, [diana.gumz@web.de](mailto:diana.gumz@web.de)  
Antonia Lindenberg, linksimhof, [info@linksimhof.de](mailto:info@linksimhof.de)**





# DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

IGERS  
KIEL

## IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

Auf dieser Seite widmen wir der schönsten Stadt der Welt monatlich ein ganz besonderes Bild. Dieses stammt aus der Foto-Community Igerskiel – und wird somit aus der digitalen Welt mitten auf die Papierseiten von KIELERLEBEN befördert. Dabei ist es egal, ob das Foto mit einem Smartphone oder mit einer Spiegelreflexkamera geknipst wurde. Der Moment muss stimmen und eine besondere Facette Kiels widerspiegeln. Die Köpfe hinter Igerskiel wählen regelmäßig aus tausenden, mit #igerskiel gekennzeichneten Bildern schöne und vielseitige Eindrücke aus Kiel und Umgebung aus. Diese reposten sie auf ihrem Instagram-Profil, das fast 10.000 Follower hat. Ihr nutzt Instagram? Vielleicht landet dann ja auch euer Kiel-Moment bei Igerskiel – und danach auf dieser Seite!

## WAS IST INSTAGRAM?

Stellt euch vor, ihr habt ein Fotoalbum mit unendlich vielen Seiten, und Menschen auf der ganzen Welt können dort jederzeit hineinschauen – und ihr in die Alben der anderen. Instagram funktioniert genau so, nur ist euer Fotoalbum digital und befindet sich in eurem Handy. Instagram ist ein App-basiertes, soziales Netzwerk, um Fotos und Videos zu teilen und zu „ liken “. Weltweit hat die App etwa eine Milliarde aktive Nutzer monatlich. Unsere Redaktion findet ihr unter @stadtmagazin\_kielerleben.

**Instagrammerin:** Isabella Woitschach

**Instagram:** @straciattellaisabella

**Der Moment:** Das Bild entstand im Juni 2020 in der Seebar Düsternbrook. Ich überlege mir immer wieder verrückte Motive und probiere neue Dinge aus! Das Sprungbrett hat mich quasi eingeladen, mit dem Board reinzuspringen! Das Bild wurde mit meinem Apple iPhone 11 Pro durch meine Freundin @mahsadoorfard aufgenommen. Ich heiße Isabella und bin nebenbei lizenzierte SUP-Trainerin bei SUPflow Kiel ([www.SUPflow.de](http://www.SUPflow.de)). Seit der Geburt meiner Tochter vor 7 Jahren gibt Fotografie mir die Chance, Momente einzufangen, festzuhalten und immer bei mir zu tragen. Gibt es eine schönere Möglichkeit, in Erinnerungen zu schwelgen?

[www.instagram.com/igerskiel](http://www.instagram.com/igerskiel)



# GLASFASER AUS KIEL FÜR KIEL

*TNG plant den Ausbau einer schnelleren und stabileren Internetversorgung. Einzelne Stadtteile können sich schon jetzt den kostenlosen Bau des Hausanschlusses sichern.*

Besonders das vergangene Jahr hat deutlich gemacht, dass es in Deutschland einen Bereich gibt, in dem der Nachholbedarf nicht mehr zu übersehen ist: die Internetversorgung. Die Kombination aus Homeoffice, Homeschooling und geschäftlichem wie privatem Internetgebrauch führt zu einer Auslastung, die die alten Kupferkabelnetze kaum noch bewerkstelligen können. Die logische Konsequenz daraus ist es, in ein stabiles und ausfallsicheres Netz mit zukunftssicheren Glasfaserkabeln zu investieren. Genau dies wird nun die **TNG Stadtnetz GmbH** in ihrer Heimatstadt Kiel tun.

Seit 25 Jahren gehört TNG zu Kiel. Vom reinen IT-Unternehmen entwickelte sich TNG bald auch zum Telefonanbieter und zu einer etablierten Größe in Kiel mit mittlerweile über 300 Mitarbeiter\*innen in der Unternehmensgruppe. Seit 2013 hat sich das Unternehmen zusätzlich spezialisiert und treibt den Glasfaserausbau von Schleswig-Holstein bis Hessen voran.

Gemeinsam mit den Netzplaner\*innen von der Stadtnetze Nord GmbH und Tiefbauspezialist\*innen der glasfaser nord GmbH hat die TNG starke Partner an der Seite, um die Internetversorgung nun auch in Kiel auf das nächste Level zu heben.

Den Standort Kiel zu stärken ist ein großes Bedürfnis des Kieler Unternehmens, damit die Stadt auch in Zukunft ein attraktiver Wirtschaftsstandort ist und die Heimat Kiel stark bleibt. ADSL und VDSL können langfristig keine ausreichende, leistungsstarke und zuverlässige Versorgung gewährleisten.

Die Auslastung der Netze und der Bedarf von schneller und ausfallsicherer Datenübertragung ist derart angestiegen, dass jetzt gehandelt werden muss, um nicht den Anschluss zu verlieren gegenüber dem Umland, in dem fast überall bereits Glasfasernetze, die komplett auf Kupferkabel verzichten, entstehen. Die Glasfasertechnologie ist auch bei Leistungsspitzen extrem stabil und ermöglicht eine Datenübertragung von bis zu 1 GBit/s – und zukünftig auch darüber hinaus.

Um den Bau dieser neuen Infrastruktur umzusetzen, startet im März die Aktionsphase in den ersten Stadtteilen. Bürger\*innen in Suchsdorf, Hassee, Russee, Kronsburg und Gaarden-Süd haben bis Ende Juni die Möglichkeit, Teil des Ausbaus zu werden und Vorverträge einzureichen, um sich den kostenlosen Bau des Hausanschlusses und einen starken Glasfaseranschluss zu sichern. Weitere Informationen unter [www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel).

**Die Auslastung der Netze und der Bedarf von schneller und ausfallsicherer Datenübertragung ist derart angestiegen, dass jetzt gehandelt werden muss, um nicht den Anschluss zu verlieren gegenüber dem Umland.**





# SPÖKENkieker

*Das metropole Leben an der Förde pulsiert. Durch diese Kolumne zum Kieler Stadtgeschehen wollen wir die Ereignisse der vergangenen Wochen im kollektiven Gedächtnis bewahren.*

## DIE MÖBEL GERADE RÜCKEN ...

... müsste man wohl mal bei Herrn Kurt Krieger, Inhaber der gleichnamigen Unternehmensgruppe (nein, nicht Kurt-, sondern Krieger-Gruppe) mit Möbelhäusern an 80 Standorten, zu denen auch Möbel Höffner und Möbel Kraft gehören. Seit geraumer Zeit tanzt Krieger der Kieler Selbstverwaltung auf der Nase herum: Jahrelang wurde der Baubeginn am Prüner Schlag verschleppt. Statt wie ursprünglich vereinbart eine Möbel-Kraft-Filiale auf dem Kieler Filetstück im Grüngürtel direkt an der Autobahn, vis-à-vis Ikea und dem CITTI-PARK zu bauen, soll es nun eine Höffner-Filiale und ein Ramschmöbel-discounter werden. Lärmschutz- und Umweltschutzaufgaben werden missachtet, ein großer Grüngürtel trotz Verbot platt gemacht – Herr Krieger ist sich sehr sicher, dass er machen kann, was er will und die Stadt schon vor dem mächtigen Investor kuschen wird. Zumindest bei den Kieler Grünen scheint diese Strategie auch aufzugehen. Man kann übrigens jemandem die gewerbliche Tätigkeit wegen mangelnder persönlicher Eignung untersagen und Baugenehmigungen lassen sich auch widerrufen. Wäre der Prüner Schlag nicht auch ein wunderschöner Standort für ein modernes, nachhaltiges, soziales Wohnquartier?

### Kolumne SPÖKENKIEKER

Spö-ken-kie-ker  
Substantiv, maskulin  
**1. Norddeutsch**  
Geisterseher; Hellseher  
**2. Umgangssprachlich**  
grüblerischer  
Mensch

## HALLO? KIELER CDU? JEMAND ZUHAUSE?

Das ist ja schon peinlich mit welcher Inbrunst die CDU-Ratsfraktion gegen eine autofreie Kiellinie argumentiert. Kiel ist Klimastadt, Zero.Waste.City – kein ernstzunehmender Stadtplaner glaubt an eine Zukunft des automobilen Individualverkehrs. Moderne Metropolen in aller Welt entwickeln alternative Konzepte, steigern so klimaneutral die Attraktivität für Bewohner\*innen und Unternehmen und in Kiel soll es erstrebenswert sein, in einer Blechlawine entlang der Förde tuckern zu können? Wenn das Klientelpolitik für Düsternbrooker Pfeffersäcke sein soll, ist es eh vergebliche Liebesmüh: Die alten Reichen wählen FDP und die jungen Leute grün – im Zweifel entscheidet sich die Wählerschaft immer für das Original.



## EIN GROSSES HERZ FÜR QUERDENKER ...

... müssen die Anwohner\*innen des Kieler Wilhelmplatzes haben. Wer dort am 6. Februar zu seinem am Tag zuvor nichtsahnend und ordnungsgemäß abgestellten Fahrzeug wollte, konnte zum Teil lange suchen: In einer Nacht- und Nebelaktion hatte das Ordnungsamt abends ein Parkverbot verhängt und kurzentschlossen am folgenden Morgen diverse Fahrzeuge abschleppen lassen, damit sich die Teilnehmer\*innen eines Querdenker-Autokorsos dort versammeln konnten. Nachdem sich die Anwohner\*innen lautstark beschwert hatten, ließ das

Rathaus in den Folgetagen verlautbaren, dass es keine Bußgelder und keine Kostenbescheide für das Abschleppen geben würde. Wir befürchten, hier manifestiert sich ein neues Corona-Zeit-alter-Politikverständnis: Darauf vertrauend, dass wir alle nicht den Wettbewerb „Leuchte des Nordens“ gewonnen und schon wieder alles vergessen haben, verschickte das Ordnungsamt 14 Tage später Zahlungsaufforderungen an die Betroffenen, getreu dem Motto „Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern!“.





## ICH MACH' MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT ...

... singt Pippi Langstrumpf und mit ihr die Vertreter von SPD, FDP und den Grünen im Kieler Bauausschuss. Da hatten die Vertreter\*innen der drei Parteien neulich mal einen ganz radikal klimaaktivistischen Abend und beschlossen, einen Fahrradschutzstreifen auf der Holtenuer Straße einzurichten. Dass dort die Situation für Fahrradfahrer\*innen unglücklich und gefährlich ist, ist allgemein bekannt, aber ja auch, dass es eine ganz einfache Lösung im Sinne von „dann machen wir da mal einen Schutzstreifen und gut ist“ nicht geben kann. Die Stellungnahme des Oberbürgermeisters am 10. Februar zu dem Beschluss, in der er seine formalen Bedenken formuliert und darauf hinweist, dass ein Schutzstreifen wegen der komplexen Gemengelage der zu berücksichtigenden Interessen nicht umsetzbar ist und dass alle Beteiligten zuvörderst in die Beratungen einbezogen werden müssten, kommentieren die baupolitischen Sprecher der drei Fraktionen mit beneidenswertem Selbstbewusstsein: „Wenn wir durch unseren Beschluss den Anstoß zu diesem Prozess gegeben haben, haben wir als Selbstverwaltung genau richtig gehandelt.“ Oder wie schon Walter Ulbricht sagte: „Vorwärts immer, rückwärts nimmer!“



# Ahoi

und bis nächsten Monat!

Jörg Stoeckicht



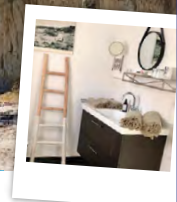
Diese Surendorfer Suite bietet die perfekte Möglichkeit zum Entspannen

## DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Seit dem Sommer 2020 warten die Suiten Sunset (32qm) und Sunrise (36 qm) am nördlich von Kiel gelegenen Surendorfer Strand in Schweden-eck auf neue Gäste, die einen unvergesslichen Urlaub genießen möchten. Vom Balkon aus genießt ihr einen einzigartigen Blick über den Strand und die Ostsee und am Abend auf traumhafte Sonnenuntergänge. Direkt auf der Strandpromenade gibt es ein Wellnesscenter mit Angeboten für Kosmetik, Massagen und Fußpflege. Hier findet ihr Programme für Entspannung und sportliche Aktivitäten. Die Schwestern **Carmen Grossklaus** und **Angela Grossklaus Hasche** bieten ein exklusives Angebot mit einem Traumausblick und nehmen Reservierungen für die Zeit nach dem Lockdown unter Tel.: 0173 623 57 70 und 0172 402 49 99 entgegen.

## urlaubsmomente

mit den Urlaubssuiten „Sunset“ und „Sunrise“ in Surendorf direkt am Strand



TAGESPREISE – 2 Personen  
120,- € | 130,- € | 150,- € pro Übern. – ab 3 Tage | 5 Tage

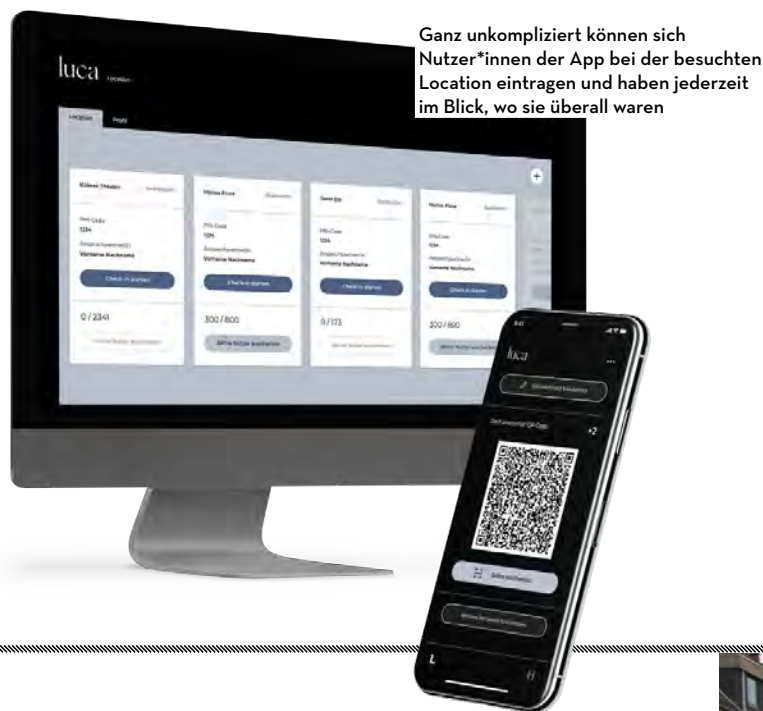
**TELEFONISCH BUCHEN UND ANKER WERFEN**

unter Tel.: (0173) 623 57 70 | (0172) 402 49 99



# KONTAKTNACHVERFOLGUNG MIT LUCA

**Das Check-in System „luca“ ermöglicht rund um die Kieler Förde eine schnelle und datenschutzkonforme Kontaktnachverfolgung, um Corona-Infektionsketten zu unterbrechen.**



Ganz unkompliziert können sich Nutzer\*innen der App bei der besuchten Location eintragen und haben jederzeit im Blick, wo sie überall waren

Während die Corona-Restriktionen verstärkt werden, bereitet sich Kiel auf die Zeit vor, in der sich Urlauber\*innen wieder an der Kieler Förde aufhalten dürfen. Um dann den Urlaub und auch das Leben in und um Kiel möglichst sicher zu machen, können Kontakte mit der datenschutzkonformen App „luca“ nachverfolgt werden. luca ist sowohl im Einzelhandel, der Hotellerie und Gastronomie, in Ferienwohnungen, Veranstaltungsflächen sowie allen Freizeiteinrichtungen zu nutzen.

luca ist ein System für die verschlüsselte, anonymisierte und datenschutzkonforme Kontaktdatenregistrierung und eine schnelle und lückenlose Nachverfolgung von Infektionsketten. Nutzer\*innen können sich mit der luca App digital einchecken. Die App ist leicht zu bedienen und kostenlos verfügbar für iOS, Android und als WebApp. Außerdem dient sie als persönliches Kontakttagebuch und bedeutet ein Stück Sicherheit für jede\*n.

Dank luca erfahren Betreiber\*innen eines gastronomischen Betriebes, Beherbergungsbetriebe sowie Einzelhändler\*innen und Aussteller\*innen eine schnelle, leichte Lösung der Gästedatenerfassung, die von der Kieler Verwaltung unterstützt wird, also konform ist zu den Bestimmungen der Landes Schleswig-Holstein. Eure Location könnt ihr unkompliziert auf [app.luca-app.de](https://app.luca-app.de) anlegen und Gäste können sich bei Betreten direkt einloggen. Auch private Zusammenkünfte wie Geburtstage oder ein Treffen am Strand lassen sich erfassen. So ist das persönliche Kontakttagebuch immer vollständig.

Foto: culturelife

# KNOOPER WEG BIS APRIL GESPERRT

**„Der Bau der Mittelinsel im Knooper Weg ist ein wichtiger Baustein zur Aufwertung der Veloroute nach Suchsdorf und soll die geplanten Fahrradstraßen Waisenhofstraße und Jungfernstieg miteinander verbinden.“**

Voraussichtlich bis zum 16. April sperrt die Stadt Kiel den Knooper Weg auf Höhe des Jungfernstieges. Der Verkehr wird über die Eckernförder Straße, Westring und Gutenbergstraße umgeleitet. Das Tiefbauamt der Landeshauptstadt nutzt die durch den Lockdown bedingte verkehrsberuhigte Zeit, um die geplante Umgestaltung des Knooper Wegs im Anschlussbereich der Straßen Jungfernstieg und Waisenhofstraße vorzuziehen. Weil viele der Pendler\*innen sich an den heimischen Arbeitsplätzen aufhalten, drängen sich diese nicht auf die Straße. Ein guter Zeitpunkt also, um an einer von Kiels Hauptverkehrsachsen zu arbeiten.

„Der Bau der Mittelinsel im Knooper Weg ist ein wichtiger Baustein zur Aufwertung der Veloroute nach Suchsdorf und soll die geplanten



Wegen des reduzierten Verkehrs in Lockdown-Zeiten starten die Bauarbeiten auf dem Knooper Weg früher

Fahrradstraßen Waisenhofstraße und Jungfernstieg miteinander verbinden“, sagt der Radverkehrsbeauftragte Uwe Redecker. Weitere Baumaßnahmen im Verlauf dieser Veloroute sind noch für dieses Jahr in der Eckernförder Straße geplant.

Parallel zu der Baustelle im Knooper Weg wird auch im Jungfernstieg gebaut. So ist der Jungfernstieg bis zur Querstraße Stiftstraße und die Ein- beziehungsweise Ausfahrt vom Knooper Weg in den Jungfernstieg voll gesperrt. Auch die Waisenhofstraße ist zwischen Knooper Weg und Muhliusstraße während der Bauzeit für die Mittelinsel im Knooper Weg gesperrt. Der anliegende Supermarkt ist aber von Norden über den Knooper Weg erreichbar. Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen können die Baustelle weiterhin passieren.



## DIGITALE STUDIEN-INFORMATIONSTAGE DIE UNI KIEL STELLT SICH VOR

*Vom 16. bis 18. März stellt sich die Christian-Albrechts-Universität im Rahmen der digitalen Studien-Informationstage vor. Hier finden Studieninteressierte Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Studium in der Landeshauptstadt.*

Von jeweils 9.15 bis 15 Uhr werden an drei Tagen in rund 100 Vorträgen die Studiengänge der Landesuniversität vorgestellt und Wissenswertes rund um Studienvoraussetzungen, Bewerbung, Studienfinanzierung, Praktika sowie Auslandsaufenthalte erklärt. „Erneut sagen wir: herzlich willkommen, diesmal digital“, erklärt Anette Schmitz, Leiterin der Zentralen Studienberatung der CAU. „So können wir alle Interessierten trotz Corona motiviert und fundiert informieren, was für alle Beteiligten sehr erfreulich ist. Schülerinnen und Schüler sowie alle anderen Studieninteressierten können offene Fragen klären.“

Zusätzlich zu dem Programm wird es bis zu 40 digitale Messestände geben, vertreten sind die Institute und zahlreiche Fachschaften der CAU, das International Center und der Allgemeine Studierendenausschuss (ASTA). Aber auch regionale Partner wie die Landeshauptstadt Kiel oder die Agentur für Arbeit laden zum virtu-



Die CAU lädt vom 16. bis 18. März zu den jährlichen Studien-Informationstagen für Schülerinnen, Schüler und Studieninteressierte - in diesem Jahr coronabedingt nicht auf dem Campus, sondern als Online-Messe

Foto: Marvin Reiche

ellen Austausch ein. Außerdem bietet die Zentrale Studienberatung individuelle Online-Beratungen an – das gilt übrigens auch außerhalb der Info-Tage: „Auch darüber hinaus kann eine persönliche Beratung verabredet werden. Denn die Zentrale Studienberatung steht allen Interessierten ganzjährig zur Verfügung“, so Schmitz. Die Studien-Informationstage an der **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel** sind öffentlich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Programm steht zur Verfügung unter [www.uni-kiel.de/studien-info-tage](http://www.uni-kiel.de/studien-info-tage).

### Das Wichtigste in Kürze:

Was: Studien-Informationstage 2021

Wann: 16. bis 18. März, jeweils 9.15 bis 15 Uhr

Wo: Digital unter [www.uni-kiel.de/studien-info-tage](http://www.uni-kiel.de/studien-info-tage)

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

AUDITORIUM MAXIMUM

## Studien-Informationstage Digital an der Uni Kiel 16. bis 18. März 2021 jeweils von 9:15 bis 15 Uhr

Digitale Informationsveranstaltung für Schülerinnen, Schüler sowie alle Studieninteressierten

Alle Informationen unter: [www.uni-kiel.de/studien-info-tage](http://www.uni-kiel.de/studien-info-tage)



## STEUERERKLÄRUNG 2019 ERST IM AUGUST FÄLLIG

Die Abgabefrist für die Steuererklärung 2019 ist nun tatsächlich verlängert: Abgabeschluss ist der 31. August 2021. Diese Verlängerung wird schon seit einiger Zeit diskutiert, letztlich hat aber erst Mitte Februar auch der Bundesrat der Gesetzesänderung zugestimmt. In den Genuss der Fristverlängerung kommen nicht nur Mandant\*innen von Steuerberater\*innen, sondern auch Arbeitnehmer\*innen, Beamt\*innen oder Rentner\*innen, die Mitglied in einem Lohnsteuerhilfeverein sind. Normalerweise hätten sie die Steuererklärung 2019 spätestens bis zum 28.2.2021 dem Finanzamt vorlegen müssen. Um Missverständnisse zu vermeiden: Die Frist gilt nur für Steuerzahler\*innen, die sich

von einer/m Angehörigen der steuerberatenden Berufe beraten lassen. „Die Verlängerung der Frist verschafft auch Arbeitnehmer\*innen etwas Luft, die durch die Pandemie zum Beispiel wegen Homeschooling mit echten, zeitintensiven Herausforderungen konfrontiert sind“, sagt Kirsten Otte von der Lohnsteuerhilfe für Arbeitnehmer e. V., Lohnsteuerhilfeverein, Beratungsstelle Ritzerau. Profitieren können von den Gesetzesänderungen auch alle Steuerzahler\*innen, die ihre Steuern 2019 noch gar nicht in Angriff genommen haben, aber verpflichtet sind, eine Erklärung abzugeben. Dazu müssen sie jetzt eine\*n Steuerberater\*in oder einen Lohnsteuerhilfeverein aufsuchen.



Foto: Stadtrate/Stock/Getty Images

Foto: hasto80/Stock/Getty Images

## MEHR GELD FÜR DIENSTREISENDE UND PENDELNDE

Wer im vergangenen Jahr beruflich unterwegs war, kann jetzt in der Steuererklärung 2020 mit zusätzlichen Erleichterungen rechnen. Geändert hat der Gesetzgeber auch die Pendlerpauschale, die sich jedoch erst mit der Steuererklärung im nächsten Jahr auswirkt.

Für die Steuererklärung 2020 wichtig sind die Änderungen bei den Pauschalen für die sogenannten Verpflegungsmehraufwendungen. Dauert die auswärtige Tätigkeit länger als acht Stunden, kann man seit 2020 für die Verpflegung pauschal 14 Euro ansetzen. Also zwei Euro mehr als bisher. Bei mehrtägiger beruflich bedingter Abwesenheit erhalten Arbeitnehmer\*innen für jeden vollen Tag pauschal 28 Euro, statt bisher 24 Euro. Zudem kann man für die An- und Abreisetage jeweils 14 Euro ansetzen.

Mit Beginn dieses Jahres erhöht sich außerdem die Pendlerpauschale um 5 Cent von 0,30 Euro auf 0,35 Euro. Allerdings kann man die 35 Cent erst ab dem 21. Entfernungskilometer ansetzen. Die Änderung gilt für die Jahre 2021 bis 2023. Mit dieser Erhöhung sollen Pendelnde entlastet werden, die aufgrund des Klimapakets mit steigenden Benzinpreisen konfrontiert sind.

Interessant schon für die Steuererklärung 2020: Beschäftigte im Homeoffice können bei Nutzung einer Monats- oder Jahreskarte des ÖPNV trotzdem den vollen Preis ansetzen.

## SICHERN SIE IHRE ALTEN SCHÄTZE

Im Lockdown  
immer von  
10 - 12 Uhr  
erreichbar!

Handarbeit  
aus Kiel  
schon ab  
0,35 € pro Scan

## PREMIUM SCAN SERVICE

ALLE INFOS  
UNTER  
0431-98262 24

- » Scan von Negativ (SW+Color) oder KB-Dia
- » in verschiedenen Auflösungen möglich
- » inkl. manueller Farb- und Dichtekorrektur
- » Handarbeit im eigenen Labor - kein Verschicken Ihrer wertvollen Originale

ab 0,35€ pro Scan - jetzt informieren



## 2021 – WAS IST NEU?

Aufgrund der Pandemie sah sich der Gesetzgeber u. a. im Bereich des Insolvenz-, Steuer- und auch Arbeitsrechts zu weiteren, teils ungewöhnlichen Maßnahmen gezwungen. Stichwortartig sei hier auf die kürzlich erneut revidierte Arbeitsschutzverordnung, die Regelungen zum Home Office, das erweiterte Kinderkrankengeld und die Fortsetzung des Kurzarbeitergeldes hingewiesen. „In Hinblick auf die Kurzarbeit stellen wir zunehmend fest, dass dieses Instrument insbesondere von kleineren Firmen kaum mehr genutzt wird. Hier kommt es immer häufiger zu betriebsbedingten Kündigungen. Aus diesem Grunde möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass der Kündigungsschutz keineswegs ausgehebelt werden darf“, sagt Rechtsanwalt Manfred Heller. Arbeitnehmenden stehen auch weiterhin die vollständigen Rechte, im Besonderen die Erhebung der Kündigungsschutzklage zur Verfügung. Darüber hinaus besteht jederzeit die Möglichkeit, Vertragsbeendigungen durch Aufhebungsverträge herbeizuführen. Für eine arbeitsrechtliche Beratung und Vertretung Ihrer Interessen stehen Ihnen die **Rechtsanwälte Maefß|Heller|Mischler** gern zur Verfügung. Mehr Infos unter [www.mhs-recht.de](http://www.mhs-recht.de).



## PRIVATES FOTO-TRAINING

Noch immer sind Veranstaltungen schwer zu organisieren und man überlegt sich genau, zu welchen Treffen man hingeht. So finden auch nach wie vor die beliebten Fotokurse bei VICO nicht statt. Das Team von **VICO** hat sich nun etwas Neues ausgedacht: Das private Foto-Training, bei dem man gemeinsam mit einem Trainer oder einer Trainerin Theorie und Praxis der Fotografie erlernt. Ein Foto-Training kann stundenweise gebucht werden. Vorab wird das gewünschte Thema kurz besprochen und dann geht es in lockerer Atmosphäre an die frische Luft. Beim privaten Foto-Training mischen sich theoretische und praktische Grundlagen. So lernt man schnell, wie man bessere Bilderergebnisse erzielt und welche Einstellungen an der Kamera dabei helfen. Eine Stunde kostet jetzt als Corona-Special statt 70 Euro nur 49 Euro pro Person, jede weitere Person bis maximal drei Personen kostet 30 Euro. Termine gibt es telefonisch unter Tel.: (0431) 98 26 20.



# Autovermietung Tober

## Osterangebot pro Tag\* 28,-

Inkl. Vollkaskoversicherung und 200 Km pro Tag.  
Anmietzeitraum vom 01.04.2021 bis 16.04.2021



\*Bei Anmietung von mindestens 5 Tagen

Eckernförder Straße 348 | 24107 Kiel | Tel. 0431/9828282  
[www.autovermietung-tober.de](http://www.autovermietung-tober.de)





**STUDENTENWERKSH**  
*Wir sind dein Rückenwind*

## WIR SIND FÜR DICH DA!

KOSTENLOS & VERTRAULICH

**DU BRAUCHST HILFE BEI FOLGENDEN THEMEN:**

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

**DANN KONTAKTIERE UNSERE SOZIALBERATUNG!**  
sozialberatung@studentenwerk.sh  
Telefonnummern und Sprechzeiten auf [www.studentenwerk.sh](http://www.studentenwerk.sh) → Beratung → Ansprechpersonen



Folge uns auch auf:






studentenwerk.sh



# ERBRECHT-RECHTSTIPP & AKTUELLES

Advertorial

Gesetzliche Erbfolge oder besser ein Testament? Niemand denkt gerne an das eigene Ableben – eher: „Nach mir die Sintflut“. Aber was geschieht mit Hab und Gut im Falle des Ablebens? Wird für diesen Fall nichts getan, bestimmt das Gesetz, wer Erbe ist und sorgt dafür, dass die Hinterlassenschaft gnadenlos an Personen verteilt wird, die einem verwandtschaftlich am nächsten stehen. Das immer mehr in Mode kommende Singledasein zeigt in diesem Fall seine Schattenseite. Oftmals tauchen Erben auf, denen man im Lebensalltag nie begegnet ist. Ob im Einzelfall ein Geschwisterteil oder Kind verdient hat, mit einem Anteil am Nachlass bedacht zu werden, ist dem Gesetz einerlei. Wann ist das Verfassen eines Testaments also sinnvoll? Wer alleinstehend ist und keine Angehörigen hat, möchte meist vermeiden, dass der Staat hinterlassene Ver-

mögenswerte übernimmt. Es ist möglich, mit dem Nachlass zum Beispiel eine Stiftung für gemeinnützige Zwecke zu bedenken. Wer in einer Patchworkfamilie lebt und Stiefkinder angemessen am Nachlass beteiligen möchte, kann dies mit einem Testament tun. Um in Clouds gespeicherte Daten oder E-Mail-Schriftverkehr soll sich eine von uns bestimmte Person unseres Vertrauens kümmern, Herzenswünsche können wir in gleicher Weise für unsere Erben aufschreiben.

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



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



SWSH-Geschäftsführerin Susann Schrader freut sich, dass ihre Arbeit Früchte trägt

## STUDENTENWERK SH ALS TOP-ARBEITGEBER AUSGEZEICHNET

Das Magazin Focus-Business kürte das Studentenwerk Schleswig-Holstein unter „Deutschlands beste Arbeitgeber 2021“. In der Kategorie „Öffentliche Verwaltung“ belegte das Studentenwerk SH unter 24 bewerteten Unternehmen den sechsten Platz. Ein entscheidendes Kriterium bei der Bewertung war, ob die Arbeitnehmer\*innen ihre Arbeitgeber\*innen weiterempfehlen. Das ist beim Studentenwerk SH der Fall. Mitarbeiter\*innen schätzen das Studentenwerk vor allem aufgrund der modernen Unternehmenskultur, der flexiblen Arbeitszeiten,

der betrieblichen Altersvorsorge und der Gesundheitsmaßnahmen. „Der sechste Platz im Bereich ‚Öffentliche Verwaltung‘ ist für uns ein voller Erfolg“, sagt Susann Schrader, Geschäftsführerin des Studentenwerks SH. „Wir haben uns in den letzten Jahren intensiv mit den Themen Unternehmenskultur, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement auseinandergesetzt. Schön, dass dies nun Früchte trägt und unsere 570 Beschäftigten gerne bei uns arbeiten.“ Gemeinsam mit Kununu analysierte Focus-Business dabei insgesamt 950.000 Unternehmen.

Foto: Studentenwerk SH / Timo Wilke

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



## DIE DIGITALE STEUERKANZLEI

## EIN STARKES TEAM SUCHT UNTERSTÜTZUNG

*Mit der Zeit gehen und sich neuen Herausforderungen stellen – für die Steuerberater\*innen der Kanzlei BSHK ist das eine Selbstverständlichkeit. Nun möchte sich das Team der digitalen Kanzlei vergrößern und sucht eure Expertise.*

Ihr habt die Berufsausbildung zum Steuerfachangestellten (m/w/d) erfolgreich abgeschlossen und möchtet eure Fachkenntnis möglichst effektiv in ein frisches und modernes Unternehmen einbringen? Die Kanzlei von Niels Benthin, Dirk-Henning Schwark, Sven Hansen, Bert Kühl und Justyna Dopke (BSHK) steht seit über 20 Jahren für fachliches Know-how und moderne Wege. Sie haben sich auf verschiedene Fachbereiche spezialisiert, um für Kund\*innen die besten Lösungen zu finden.

Ein junges, modernes Team begrüßt euch. Digital und mit immer neuer Technik erwartet euch ein Arbeitsplatz, der euren Möglichkeiten keine Grenzen setzen wird. Seit Jahrzehnten ist BSHK am Markt etabliert. Fortschritt, Wachstum und Digitalisierung gehören zu den Zielen, welche sich die Expert\*innen in Sachen Steuerberatung

auf die Fahnen schreiben. Die erfahrenen Kolleg\*innen werden euch an eurem neuen Arbeitsplatz einarbeiten. Der respektvolle Umgang steht bei **BSHK** dabei am obersten Stelle. Neben internen und externen berufsspezifischen Fortbildungsmöglichkeiten finden auch regelmäßige Seminare statt, zu denen ihr herzlich eingeladen seid. Darüber hinaus organisiert das Team regelmäßige Mitarbeiter\*innen-Events wie Quartaltreffen der Mitarbeiter\*innen, Sommerfeste und Weihnachtsfeiern.

Ein wichtiges Instrument von BSHK: die „digitale Kanzlei“. Mit der Cloud-Anwendung „DATEV Unternehmen online“ werden Lohnabrechnung und Finanzbuchführung unkompliziert und papierlos bearbeitet. Die Mandant\*innen stellen Belege in der sicheren Cloud zur Verfügung und haben jederzeit Zugriff auf ihre Unternehmensdaten.



Der Schwerpunkt eurer Tätigkeit liegt in der vollumfänglichen Betreuung der Mandant\*innen in den Bereichen Finanz- und Lohnbuchhaltung, der Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen.

Werdet Teil von BSHK und stellt euch neuen Herausforderungen. Unter [www.stb-kiel.de](http://www.stb-kiel.de) könnt ihr einen Blick in eure Zukunft werfen. Eine Bewerbung solltet ihr per Mail unter [www.stb-kiel.de/karriere/](http://www.stb-kiel.de/karriere/) abschicken.



## Wir suchen Dich!

**Du bist: Steuerberater / Steuerfachwirt / Steuerfachangestellter (m/w/d)?**

**Das Aufgabengebiet umfasst:**

Der Schwerpunkt der Tätigkeit liegt in der vollumfänglichen Betreuung unserer Mandanten in den Bereichen Finanz- und Lohnbuchhaltung, der Erstellung von Jahresabschlüssen und Steuererklärungen. Da wir bei BSHK einen großen Wert auf ein gutes Team legen, wirst du alle Unterstützung erhalten, die du brauchst.

**Zu deinen Qualifikationen:**

- Erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung zum Steuerfachangestellten, Steuerfachwirt oder Steuerberater (m/w/d)
- Gern auch Quereinsteiger, wir schulen dich
- Freude, einen Mandantenstamm eigenverantwortlich zu betreuen
- Motivierte und digitale Arbeitsweise
- Erfahrungen mit DATEV und sicherer Umgang

- mit den gängigen MS Office-Anwendungen
- Freundlichkeit und Teamfähigkeit, denn so bringt die Arbeit auch Spaß
- Kooperationsbereitschaft, Kommunikationsfähigkeit

**Deine Vorteile bei uns:**

- Eine intensive Einarbeitung von erfahrenen Kollegen
- Ein attraktives Arbeitsumfeld mit herausfordernden Aufgaben
- Leistungsgerechte Vergütung und Sozialleistungen
- Modernes, respektvolles und angenehmes Arbeitsumfeld
- Flexible Arbeitszeiten / Arbeitszeitmodelle mit Home-Office
- Kurze Entscheidungswege
- Zentrale Lage, Tiefgaragenstellplatz, gute Zuganbindung

- Interne und externe berufsspezifische Fortbildungsmöglichkeiten, regelmäßige Seminare
- Mitarbeiter-Events, z.B. Quartaltreffen der Mitarbeiter, Sommerfeste, Weihnachtsfeiern
- Wir unterstützen dein berufliches Weiterkommen
- Ein hochmotiviertes, sympathisches Team, in dem es einfach Spaß macht, dabei zu sein.

**Interesse geweckt?**

Du hast es in der Hand. Dann sind wir auf deine Bewerbung gespannt und freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen.

Schicke deine Bewerbungen per E-Mail!  
Am besten über [www.stb-kiel.de/karriere/](http://www.stb-kiel.de/karriere/)  
Ansprechpartner: Niels Benthin

**BENTHIN | SCHWARK | HANSEN | KÜHL**

Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater  
Partnerschaft mbB

Tel.: 0431 - 65 92 82  
Fax: 0431 - 65 92 833  
[www.stb-kiel.de](http://www.stb-kiel.de)  
[kanzlei@stb-kiel.de](mailto:kanzlei@stb-kiel.de)

· Hopfenstraße 2d  
24114 Kiel  
· Beselerallee 67  
24105 Kiel



HOLSTEIN KIEL UND SEINE FANS

# MIT DEN HELDEN EINEN HEBEN

*Boyens Engelhardt gründete 1981 mit seinen Kumpels den Fanclub „Blau-Weiß-Rot“. 40 Jahre später erinnert seine Kutte an ruhmreiche Zeiten und haarsträubende Geschichten.*



Als Jugendlicher griff Boyens selbst zu Nadel und Faden und stickte sich das Logo von „Blau-Weiß-Rot“ eigenhändig auf die Kutte



Boyens Engelhardt gründete 1981 mit seinen Kumpels einen der ersten Holstein-Fanclubs und hat seitdem viel erlebt



Auch die Kieler Nachrichten berichteten 1983 von der Feier in der Gaststätte „Zur Grenze“, zu der „Blau-Weiß-Rot“ die Holstein-Profis geladen hatte

Fotos: S. Schüllten

Schon etwas verblichen ist sein Namensschild aus Bundeswehrzeiten, genauso wie der BRD-Aufnäher, der noch deutlich vor der Wiedervereinigung auf den Jeans-Stoff genäht worden sein muss. Die Holstein-Kutte von Boyens Engelhardt ist ein Schmuckstück gelebter Geschichte Holstein Kiels, auf der weitere Aufnäher wie Tapferkeitsmedaillen sichtbar hervorstechen. Zu jedem hat der 56-jährige Gebäudeinhaber eine Story zu erzählen.

Als sich Boyens und eine gute Handvoll halbstarker Burschen 1981 dazu entschließen, mit „Blau-Weiß-Rot“ einen der damals noch rar gesäten Holstein-Fanclubs zu gründen, spielt die KSV in der 2. Bundesliga Nord. Rot-Weiß Essen, Preußen Münster, Wattenscheid 09 und Göttingen 05 sind die Mannschaften mit denen sich die Störche damals messen – Willi Cryns, Harry Witt und Immo Stelzer heißen die Helden des 16-jährigen Schülers Boyens, die an den Wochenenden auf dem Rasen für die Kieler auflaufen. Bereits drei Jahre jubelte der Jugendliche zu der Zeit den kickenden Profis zu. Seit der Spielbegegnung der Störche gegen Wacker Berlin in der Aufstiegsrunde 1977/78, welche die Kieler mit 1:0 für sich entschieden, hatte ihn die Faszination für den Fußball an der Förde gepackt und nicht mehr losgelassen.

## ERLEGE EINEN LÖWEN, TRAGE EINE KUTTE

Doch einfach nur hin und wieder ins Stadion gehen, den Akteuren auf dem Rasen beim Bolzen zuschauen und nach einem erfolgreichen Spiel der KSV wieder nach Hause stapfen? Für Boyens und seine Truppe gehörte damals schon mehr dazu. Es ging um das Gefühl, dazu zu gehören. Es ging um Anerkennung. Diesen verdienen sich Heranwachsende in manchen Teilen der Welt durch das Erlegen eines Löwen, an der Förde war dies durch das Tragen einer Vereinskutte der Fall.

Natürlich gehörte es zum guten Ton unter Gleichgesinnten, das eigene Prachtexemplar öffentlich zur Schau zu stellen und durch weitere „Trophäen“ anderer Vereine zu schmücken. Boyens sammelte so im Laufe der Jahre eine ganze Reihe weiterer Aufnäher, welche noch heute seine Kutte zieren. Die Stickereien auf den „Patches“ von Arminia Bielefeld, Alemannia Aachen, Eintracht Trier und Holstein Kiel sind noch deutlich zu lesen. „Holstein Kiel ist eine Religion“ steht auf einem der blau-weiß-roten Aufnäher. Sogar er selbst griff 1981 zu Nadel und Faden und stickte sich ein FC-Logo auf die ärmellose Uniform.



## ES BLEIBT IN DER FAMILIE

Weil die Sicherheitsvorkehrungen und Einlasskontrollen wenig mit den heutigen Standards in Bundesliga-Stadien gemeinsam haben, schmuggelten die Jugendlichen Bier und Schnaps auf die Ränge und verteilten diesen an gleichgesinnte Fans. „Wir waren das Fußvolk und haben um den Respekt der Älteren gebuhlt“, sagt Boyens heute. Die Jungs pulsten die Gummiringe von den Flaschenhälsen der leeren Flensburger Bierflaschen und drückten sie über die Knöpfe ihrer Kutte. Noch heute verziern sie so Boyens' wertvollen Schatz, den er wie seinen Augapfel hütet und der seit damals ungewaschen einen Ehrenplatz in seinem Kleiderschrank einnimmt. „Die kannst du mit der Hand durchbrechen, so trocken sind die“, sagt Boyens über die Gummiringe auf der Kutte, die nie eine Waschmaschine von innen gesehen hat. Dennoch profilierten sich die Mitglieder von Blau-Weiß-Rot nicht ausschließlich durch ihren Bierkonsum. Im Laufe seines Bestehens organisierte der Fanclub Weihnachtsfeiern und Fantreffen, lud sogar Spieler ein, um gemeinsam auf Siege anzustoßen. So legten Boyens und seine Truppe 1983 rund 2.000 Deutsche Mark zusammen und luden Thomas Gilica, Wlodek Zemojtel und den Rest der Mannschaft zu Bier und Schnitzel in die Gaststätte „Zur Grenze“ auf dem Kieler Ostufer ein. Viele von ihnen kamen, ließen sich „fürstlich bewirten“ und hörten sich die Geschichten an, welche die junge Fanvereinigung sich über ihre Fahrten mit den Störchen erzählten.

## VON „BANANE“, „DONALD“ UND „DREI-FINGER-JOE“

Erzählen könnte Boyens den ganzen Tag von Geschichten aus den glorreichen Jugendtagen. Ins Schwärmen gerät der Holstein-Veteran noch heute, wenn er an vergangene Zeiten zurückdenkt. Aus einem jugendlichen Leichtsinn wäre um ein Haar jedoch bitterer Ernst geworden. Mit seinen Kumpels „Banane“, „Donald“ und „Drei-Finger-Joe“ fuhr Boyens zum Auswärtsspiel nach Bremen. Nach Abpfiff trauten sie ihren Augen kaum, als einige der Bremer Fans den Tankdeckel der Reisegruppe aufgeschraubt hatten und mit Feuerwerkskörpern auf das Auto der Truppe schossen. Die älteren Kumpanen konnten die Situation gerade noch so entschärfen. „Banane war ein Baum von einem Mann“, sagt Boyens. „Als er den Bremern drohte, nahmen die ihre Beine in die Hand“, berichtet er heute lachend über die Begebenheit an der Weser.

Es ist eine von viele Geschichten, welche der Gebäudereiniger auch nach 40 Jahren wie aus dem Nähkästchen erzählen kann. Der einzige Zeitzeuge, der all diese Kuriositäten verifizieren könnte, ist die stillschweigende Kutte. Sie ist und bleibt ein Relikt aus einer Zeit, in der sich Spieler und Fans in der Kneipe trafen, um gemeinsam einen auf den KSV-Sieg zu heben.



Gut befreundet: Schon seit gemeinsamen Jugendfußballtagen kennen sich Boyens und „Humpel“ (oben links) vom Fanclub „Die Elite“

Von Sebastian Schulten

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](http://www.dr-thomas-moritz.de)

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

## [§] RECHTSANWÄLTE MAEß | HELLER | MISCHLER

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

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

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

Tel.: 0431 - 800 987 65

Email: [kanzlei@mhs-recht.de](mailto:kanzlei@mhs-recht.de)

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

Mi und Fr 9:00 - 13:00 Uhr



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Wer hat nicht auch gehofft, die Minusgrade mögen weichen, die Sonne sich ihren Weg bahnen und unsere Winterhaut mit ein paar Sonnenstrahlen verwöhnen? Diese hoffnungsvollen und positiven Vibes nehmen wir jetzt auch mit in unsere vier Wände. Hier findet ihr die passenden Adressen für frühlingsfrische Deko- und Möbelideen!*



# Frühlings- GEFÜHLE

## IM KAUFHAUS DER KUNST

*Habt ihr auch schon Lust, euch Leichtigkeit, Farbe und die hellen, sonnendurchfluteten Momente ins Haus zu holen? Dann empfehlen wir euch das Kaufhaus der Kunst in Heikendorf, wo ihr die schönsten Dinge für den Frühlingseinzug in die eigenen vier Wände findet.*



### NACHHALTIGE UNTERSETZER

Mit diesen Untersetzern gebt ihr der Natur etwas zurück: Gefertigt werden sie aus Eichenholz, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Zusätzlich wird das Projekt PrimaKlima e. V. unterstützt, das sich für die Wiederaufforstung der Wälder einsetzt. Zu entdecken für 8 Euro mit vielen individuellen Drucken.

### KAUFHAUS DER KUNST

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

### DIE SEGELSAISON BEGINNT JETZT

Die wunderschönen Segel aus Glas werden in Handarbeit von einem Künstler in Schleswig Holstein hergestellt. Jedes Stück ist ein Unikat und wenn die Sonne scheint, zeigt sich die wunderschöne Arbeit gleich doppelt. Die Segel sind immer wieder anders, außerdem frostbeständig und somit erfreuen sie uns auch in der kalten Jahreszeit. Entert das Kaufhaus der Kunst, für 39 Euro.



### BLOSS NICHT FÜTTERN!

Achtung! Lauscher aufgestellt – der Frühling kommt. Wenn zum Osterfest die beiden Hasen aus Keramik in frischen Frühlingsfarben am Tisch Platz nehmen, ist gute Laune garantiert. Dabei sind sie so zauberhaft, dass sie vielleicht sogar das ganze Jahr bleiben dürfen? Entdeckt im Kaufhaus der Kunst für 7,90 bzw. 9,90 Euro.

### NATURNAH ENSTPANNEN

Durchatmen und zur Ruhe kommen, das hat schon vielen den Tag gerettet. Diese Zwitscherbox hilft dabei mit authentischem Natur sound. Erschafft ganz einfach eine wohltuende Soundkulisse und fühlt euch wie auf einem Spaziergang durch die Natur – inklusive Vogelgezwitscher. Los gehts mit der Entspannung für 39 Euro.



### GESCHIRRTÜCHER AUS GROSSMUTTERS ZEITEN

Wer kennt sie nicht? Die tollen Grubentücher, noch in Erinnerung aus Großmutter's Küche, werden aus Halbleinen auf alten Maschinen in Niedersachsen hergestellt. Anschließend werden sie im Siebdruckverfahren per Hand bedruckt. Jedes Stück ist ein Unikat und nicht nur als Geschirrtuch zu verwenden: Warum nicht auch mal als Tischläufer? Die Größe lässt es zu! Vor Ort entdeckt für 18 Euro.



**ERBSCHAFTSTEUER****GUTACHTER MUSS KEIN  
„VEREIDIGTER“ SEIN**

**H**ält der Immobilienerbe die Bewertung nach dem Bewertungsgesetz für zu hoch, kann er ein Gutachten beauftragen. Die gute Nachricht aus dem Bundesfinanzministerium lautet: Die Finanzverwaltung hält es, anders als der Bundesfinanzhof, für ausreichend, wenn das Gutachten entweder von einem Gutachter des zuständigen Gutachterausschusses oder einem Sachverständigen mit besonderen Kenntnissen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Bewertung von Grundstücken erstellt wird. Das gilt bundesweit. Weitere Einzelheiten zu den Anforderungen an den Sachverständigen erfahren Mitglieder bei Haus & Grund Kiel. Der Verein bietet Sonderberatungen zum Thema „Gutachten“ an und kann über die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel Gut-

achten erstellen.

Wer die Dienstleistung 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](http://www.haus-und-grund-kiel.de). Telefonisch erreichbar ist der Verein unter Tel.: (0431) 663 61 23.

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



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

# your lifestyle, your kitchen

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

## SieMatic

AM ZIEGELTEICH

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







Alle Service-  
möglichkeiten und  
Informationen zur  
Öffnung findet ihr unter  
[www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de)

Advertorial

## MÖBEL JANZ STEHT BEREIT

# VON DER VORFREUDE AUF DIE WIEDERERÖFFNUNG

*Nach den vielen Monaten, die auch Möbel Janz seine Türen schließen musste, ist die Vorfreude auf eine baldige Öffnung umso größer. Das Team steht schon jetzt in den Startlöchern, um euch bald wieder willkommen zu heißen.*

**B**ald können wir endlich wieder persönlich für alle da sein. Wir können es kaum erwarten“, freut sich Christiane Janz-Schnack vom Traditions- haus Möbel Janz. Die Freude auf die bevorstehende Wiedereröffnung ist riesig. Für das familiengeführte Unternehmen, das als eines der wenigen Möbelhäuser in der Region inhabergeführt ist, waren die vergangenen Monate natürlich hart. Doch Krisen sind schließlich auch dafür da, um überwunden zu werden. Christiane Janz-Schnack und ihr Bruder Robert Janz, die das Möbelhaus nun schon in der dritten Generation leiten, haben mit dem gesamten Team während der Schließung daher keineswegs die Füße still gehalten. Vielmehr wurde an neuen Ideen und Konzepten gearbeitet. Die praktische Online-Beratung via E-Mail, Videochat oder Telefon und die Online-Rundgänge sind nur

zwei Beispiele für die kreative Nutzung der Zwangspause.

So vereinen sich bei Möbel Janz die Kompetenz von vielen Jahren Erfahrung mit Qualität, hohem Anspruch und dem Ziel, stets nach vorne zu blicken, Neues zu versuchen und dabei modern und zeitgemäß alles umzusetzen, um den Kundinnen und Kunden das rundum perfekte Einkaufs- und Beratungserlebnis zu bieten. Vor Ort findet ihr individuelle und große Ausstellungen, die für jeden Geschmack und in jeder Preisklasse genau das Richtige bereithalten.

Doch das ist längst nicht alles. Dazu kommt der Rundum-Sorglos-Service, der nicht nur die persönliche Beratung enthält, sondern auch den fachgerechten Aufbau durch ein Tischler\*innen-Team und natürlich den Service nach dem Kauf sowie die Möglichkeit, euch eure neue Einbau-

küche maßschneidern zu lassen. Ihr seht: Hier bei Möbel Janz kann man sich ganz beruhigt in die Hände der Expert\*innen begeben.

Wer sich jetzt schon einen ersten Überblick über Neuheiten, Trends und die Klassiker verschaffen möchte, der kann beim Online-Rundgang durch das Möbelhaus alles in Ruhe unter die Lupe nehmen. Unter [www.moebel-janz.de/rundgang](http://www.moebel-janz.de/rundgang) wird es ab März zusätzlich auch noch einen Wohnboutique-Frühlingsrundgang geben, der extra auf eine frische Frühlingsdekoration ausgerichtet ist. Stimmt euch bei einem Online-Rundgang doch einfach schon mal ein.

**Möbel Janz**  
**Schönberger Landstraße 59**  
**Schönkirchen**  
**Tel.: (04348) 917 00**





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 Variante. 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](http://www.drklein.de).

## MÄRZ-TIPP FÜR SPARFÜCHSE

Im März ist genau der richtige Zeitpunkt, um Heizöl zu kaufen. Klar, denn am Ende der Heizperiode ist das Öl üblicherweise am günstigsten. Ihr solltet also, wenn ihr sparen wollt, direkt jetzt im März einen Termin mit den Lieferanten vereinbaren, um euer Heizöl aufzufüllen. Was ihr jetzt außerdem tun könnt? Gartengeräte auf Vorderrmann bringen und Pflanzen vom Frostschutz befreien, damit sie die Frühlingssonne spüren können.



Foto: Jumpstory.de

**Wir machen das schön - individuelle Küchen für jedes Zuhause**



**MuhlackKüchen**  
KielersKüchenKultur

Papenkamp 4, 24144 Kiel  
Tel.: 0431 / 61 0 45  
[www.muhlack-kuechen.de](http://www.muhlack-kuechen.de)





## MOULE – DAS ORIGINAL

Seit 2003 beweist das Erfolgsmodell moule der Firma Brühl innovative Verwandlungsfunktionen, eine moderne Ausstrahlung, Spitzenqualität sowie luxuriösen Komfort. Doch nun überzeugen weitere Funktionen. Dabei kann es sowohl etwas großzügiger werden mit moule-medium oder auch kompakt bei moule-small. Für wahre Entspannung sorgen schwenkbare Sitze und stufenlos absenkbar Arm- und Rückenlehnen bis hin zu einer bequemen Liegeposition. Erhältlich bei **HMC Möbel** in Raisdorf, [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de), [info@moebel-company.de](mailto:info@moebel-company.de). Im Lockdown weiterhin via Onlineberatung oder Telefon. Muster & Stoffproben werden gerne zugeschickt.

## Ligne Roset

### Schlafsofa **MULTY** Aktion



Stoff:  
Anthrazit &  
Taupe sofort  
lieferbar! \*

Liegefläche: 155 x 200cm  
Drei Positionen:  
Sitzen, Relaxen, Schlafen.

Jetzt ab € **1.790,-** statt € 2.309,- in 5 Farben.

Im Lockdown erreichen Sie uns telefonisch oder per E-Mail unter: [info@moebel-company.de](mailto:info@moebel-company.de)

**HMC Möbel Company GmbH**  
"Ostseepark Schwentimental"  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentimental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

HMC

MÖBEL COMPANY



## WINTER ADÉ – HALLO FRÜHLINGSDEKO

1. Frühlingsblumen wie Tulpen, Primeln, Hyazinthen, Nelken und Co. holen uns die Sonne von draußen nach drinnen.
2. Hängepflanzen über dem Ess- oder Wohnzimmerstisch sorgen für eine platzsparende und gleichzeitig raumfüllende Art des Dekorierens.
3. Ganz egal ob nordisch, elegant oder rustikal: Mit heller Holz-Decko in Form von Accessoires und kleinen Figuren holt ihr euch ein natürliches Gefühl ins Haus.
4. Zartes Rosa, Gelb oder auch ein Babyblau: Pudertöne sind nach wie vor en vogue, mal elegant, mal puristisch. Wände, Möbel oder Accessoires werden damit in Szene gesetzt.

Foto: fotohunter/istock/Getty Images

## Markisen

*Balkon-Markisen  
Terrassen-Markisen  
Fenster-Markisen*





Besuchen Sie unsere Fachausstellung.

Kiel, Stadtrade 18  
zwischen REWE Center u. CITTI-PARK  
Tel. 0431-68 89 98  
[www.staal.de](http://www.staal.de)

STAAL

JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN

mein Sonnenschutz



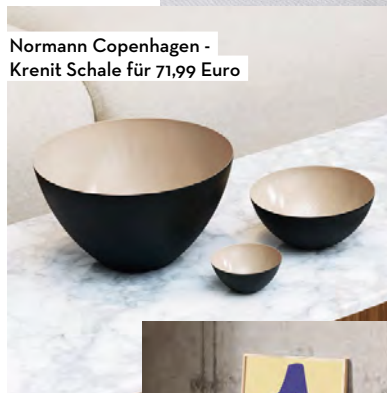
MACH'S SICHER

www.sicherheit-und-einbruchschutz.sh

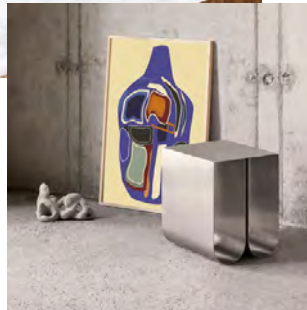


## SKANDINAVISCHES MÖBEL ZEITLOS UND KULTIG

Skandinavische Möbel beeindruckt nicht nur durch ihre unglaublich anspruchsvolle Ästhetik. Sie verbinden die Begriffe Funktionalität, Schlichtheit und Schönheit miteinander. In der kargen Landschaft des Nordens bildet das Zuhause seit jeher den Ort der Wärme, in dem Einfachheit und die Benutzung der unmittelbar vorhandenen Baustoffe die grundsätzlichen Elemente sind. Das Integrieren von Accessoires als i-Tüpfelchen eurer Wohnideen zeichnet euren individuellen Geschmack aus. Schüsseln, Spiegel, Bilderrahmen und Kissen geben eurer Einrichtung das gewisse Etwas. Eure skandinavische Wahl wird noch mehr mit ausgefalleneren Elementen, wie einem Schafsfell, einem Garderobenständer-Tablet oder einer rosa Tapete unterstrichen.



Normann Copenhagen -  
Krenit Schale für 71,99 Euro



**Fun Fact:** Wusstet ihr, dass eigentlich nur Dänemark, Schweden und Norwegen im wahrsten Sinne des Wortes zu Skandinavien gehören? Finnland und Island sowie die Färöer werden aus historischen und kulturellen Gründen oft einbezogen. Skandinavische Möbel kommen daher hauptsächlich aus Skandinavien. Weitere Infos und Inspirationen findet ihr unter [www.normann-copenhagen.com](http://www.normann-copenhagen.com).

### DÄNISCHES DESIGN

Wir sind zuletzt auf die Wohnkollektion der Marke „Normann Copenhagen“ gestoßen. Jan Andersen und Poul Madsen verstehen sich dabei nicht nur als Hersteller innovativer Design-Produkte, sondern vielmehr als Lebenseinstellung und Sichtweise. Bei Normann Copenhagen will man konventionelle Designregeln durchbrechen und Bekanntes herausfordern. Dies ist ein Hauptgrund für die häufige Verwendung bekannter Materialien in neuartigen Zusammenhängen, wie zum Beispiel Silikon für eine Vase oder Gummi für eine Spülschüssel.

**KNUTZEN**  
W O H N E N

**JETZT ANRUFEN** UND BERATUNGS-  
TERMIN ZUHAUSE VEREINBAREN!



BIS ZU\*  
**35%**  
RABATT  
AUF DIE  
*Sun\*Light*  
KOLLEKTION

**SCHÖNE**  
SCHATTENSEITEN  
**PLISSEES**

**Individuelle Beratung und Aufmaß kostenlos bei Ihnen zu Hause!**

\* 32% Aktions-Rabatt und 3% Rabatt für alle Knutzen Plus-Kunden. Werden auch Sie Knutzen Plus-Kunde:  
Infos unter [plus.knutzen.de](http://plus.knutzen.de)



# DEN SOMMER ZU HAUSE GENIESSEN

Weil die lang ersehnte Urlaubsreise in diesem Jahr vermutlich ausfallen wird, machen es sich viele Familien zu Hause gemütlich und schaffen hier ihre eigene kleine Urlaubsoase auf dem Balkon oder der Terrasse. Ob zum Sonnenbaden, Grillen, Lesen oder Relaxen – erst die richtige Mischung aus Sonne und Schatten macht das eigene Zuhause zur Urlaubsalternative. Der Rollladen- und Sonnenschutztag (R+S-Tag) erinnert jedes Jahr am 20. März an hochwertigen Sonnenschutz für den Außenbereich. Bundesweit nutzen Fachbetriebe die Zeit um den 20. März, um ihre Kunden zu diesem Thema zu beraten. Weil die **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee ihren Ausstellungsbereich aktuell nicht für Kunden zugänglich machen kann, beraten die Mitarbeiter\*innen Sie unter Einhaltung der aktuellen Abstands- und Hygieneregulungen gern in den eigenen vier Wänden. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 65 06 00 oder [www.gueth-molfsee.de](http://www.gueth-molfsee.de).



Wegweiser zum Fachbetrieb: das Zeichen des Rollladen- und Sonnenschutztages

# ZEIT FÜR EINEN TAPETENWECHSEL!

Wem es jetzt in den Fingern juckt, frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen, der ist in den **Knutzen Wohnen** Einrichtungshäusern an der richtigen Adresse. Die Filiale in der Asmusstraße 19–21 z. B. bietet euch auf 2.000 Quadratmetern neben einer breiten Auswahl an Tapeten und Dekoration passende Farben für einen Neuanstrich so-

wie geschmackvolle Gardinen, Dekostoffe und Plissees. An der Wand ist in dieser Saison alles erlaubt: Ob blumig, zeitlos-elegant, metallisch oder farbenfroh, Vlies, Rauhfaser oder die Fototapete mit eurem Lieblingsmotiv – das Team Knutzen berät euch kompetent zu eurer Wunschtapete und -farbe und zeigt euch anhand aktueller Trends, wie abwechslungsreich Wohnräume gestaltet werden können. Auch bei der Frage, welches Produkt sich für welche Zwecke eignet, stehen euch die Experten professionell zur Seite. Tipp: Wenn es mal etwas mehr wird, liefert Knutzen den Einkauf auch gerne zu euch nach Hause! Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 748 08 und im Web auf [www.knutzen.de](http://www.knutzen.de).



Foto: iStock / iStock / Getty Images Plus



**NEU**  
Im Sommer auf Ihrer Terrasse?

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

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

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

**markilux**

## DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

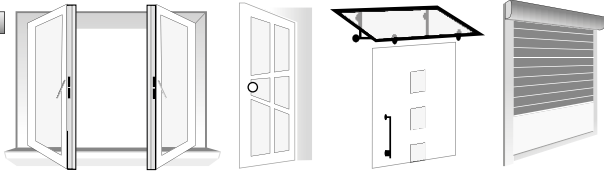
**dasBett**  
**KOMPLETT**

das Bett komplett Pachur GmbH & Co KG  
Wall 42, 24103 Kiel, Tel: 0431 94043  
[www.dasbettkomplett.de](http://www.dasbettkomplett.de)



# 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](http://www.wisser-buedelsdorf.de)



## GUTER RAT FÜR IMMOBILIEN- SCHNÄPPCHEN

***Immobilienkäufe bei Zwangsversteigerungen können sich als Schnäppchen erweisen. Allerdings gibt es einige Dinge zu beachten.***

***Wir verraten, auf was ihr achten müsst.***

Der Wunsch nach einer eigenen Immobilie ist bei vielen groß. Günstig kann es sein, ein Objekt in der Zwangsversteigerung oder aus einer Insolvenz heraus von einer\*in Insolvenzverwalter\*in zu kaufen. Doch Achtung: Der Erwerb in der Zwangsversteigerung schließt jegliche Gewährleistungsansprüche aus und eine Möglichkeit der Besichtigung besteht außerdem nicht in allen Fällen. Das bedeutet, dass ihr euch im schlimmsten Fall auf das bei den Akten befindliche Wertgutachten verlassen müsst. Prüft also unbedingt, ob zumindest der oder die Sachverständige das Objekt selbst besichtigt hat.

Vor dem Versteigerungstermin solltet ihr euch außerdem den Grundbuchinhalt mit allen Belastungen ganz genau ansehen. Mit dem Zuschlagsbeschluss wird dann ein Räumungstitel erworben. Klingt einfach, doch sollten sich die früheren Eigentümer\*innen

weigern auszuziehen, kann die Räumung viel Zeit und Geld kosten. Bei Eigentumswohnungen müsst ihr unbedingt die Teilungserklärung sowie Vereinbarungen und Beschlüsse der Eigentümer\*innen und den gültigen Wirtschaftsplan einsehen. Hier erfahrt ihr von Rechten und Pflichten der Eigentümer\*innen untereinander, geplanten Maßnahmen am Gemeinschaftseigentum und der Höhe des Hausgeldes. Eine Eigenbedarfskündigung gegenüber einer\*in Mieter\*in, der oder die aktuell in eurer erworbenen Wohnung lebt, kann übrigens auch unwirksam sein, wenn die Aufteilung in Wohnungseigentum weniger als drei Jahre zurückliegt und das Mietverhältnis schon vorher bestand. Fazit: Ihr könnt bei Zwangsversteigerungen echte Schnäppchen machen, es ist aber äußerst wichtig, sich vorher wirklich alle Informationen einzuholen, die ihr kriegt.

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](http://www.haus-und-grund-kiel.de)

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







## WIDDER

21.03. - 20.04.

Jetzt solltet ihr eure spontanen Ideen lieber mit anderen absprechen. Lasst andere selbst entscheiden, was gut für sie ist. Übermäßiges Durcheinander könnt ihr demnächst nicht mehr gebrauchen. Dieser Monat eignet sich dafür, in den verschiedenen Bereichen des Lebens aufzuräumen.



## JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Ihr fühlt euch unter Druck gesetzt und möchtet lieber etwas unternehmen als nichts. Gerade das wäre jedoch keine gute Idee. Klärt, wie ihr mit den Bereichen umgehen wollt, mit denen ihr unzufrieden seid. Auch enge Freundschaften erwarten eure Bereitschaft zur Auseinandersetzung.



## WAAGE

24.09. - 23.10.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz eurer Skepsis kann kaum etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt. Es geht momentan darum, Wünsche und Forderungen nicht überzubewerten.



## STIER

21.04. - 20.05.

Vielleicht kommen Leichtigkeit und Vergnügen etwas kurz – dafür erledigt ihr in der Arbeit, was seit Wochen anliegt. Ihr könnt es euch erlauben, die Dinge ruhiger anzugehen. Läuft in der Liebe alles drunter und drüber, solltet ihr nicht einmal daran denken, schon jetzt Ordnung zu schaffen.



## ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Fehlt es euch ein wenig an Klarheit und Energie, solltet ihr dies aber als vorübergehenden Zustand betrachten. 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.



## KREBS

22.06. - 22.07.

Trefft lieber eine Entscheidung, als eine Angelegenheit noch länger hinauszuschieben. Welche Lösung die beste ist, stellt sich so wieso erst viel später heraus. Eure fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt. Noch mehr Anerkennung werdet ihr finden, wenn ihr eure Begeisterung für die Sache offen zeigt. Folgt einfach eurem Gefühl



## LÖWE

23.07. - 23.08.

Ihr sehr euch vor Hindernisse gestellt und überprüft die Lage ernsthaft und gründlich. Zerbrecht euch nicht über Schwächen den Kopf, sondern findet heraus, wo eure Stärken liegen. Stellen andere euer Vorgehen in Frage, entscheidet, ob ihr euch entschlossen darstellt oder nicht.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## FISCHE

20.02. - 20.03.

Ihr verfügt über genügend Kraft und Entschlossenheit, eure Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreicht ihr sogar mehr als in der Gruppe. Achtet auf Gelegenheiten, die neue Entwicklungen in eurem Leben ermöglichen. Es können sich Wünsche erfüllen, von denen ihr glaubt, sie wären in absehbarer Zeit nicht erfüllbar. Vertraut eurem Gespür, doch bleibt realistisch und diszipliniert. Ihr habt super Aussichten auf einen Sieg.



## SKORPION

24.10. - 22.11.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird euch kaum weiterbringen. Überprüft lieber, wo ihr euren Forderungen mehr Nachdruck verleihen dürft. Tauscht euch vor unüberwindbaren Hindernissen mit anderen aus.



## SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Ihr seid jetzt energiegeladen. Konzentriert ihr eure Kräfte auf einige wenige Vorhaben, habt ihr dort die Gelegenheit, einen großen Schritt nach Vorn zu machen. Stoßt ihr anderen mit überstürzten Handlungen vor den Kopf, liegt es an euch, den alten Frieden wiederherzustellen.



## STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Euer Wunsch nach Anerkennung durch eure Umwelt ist jetzt groß. Vielleicht stoßt ihr nicht immer auf Begeisterung, zumindest aber auf offene Ohren. Konsequenz ist nicht immer das Mittel der Wahl: Seid ihr euch im Unklaren, wie ihr eure Ziele erreicht, vermeidet es, euch unter Druck zu setzen und Entscheidungen zu erzwingen.



## WASSERMANN

21.01. - 18.02.

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

## UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIEL-erleben-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.



Martin A. Banger



# Das trägt Kiel

## Ich liebe den Lagen-Look, für alle Fälle!

*Christien, 26 Jahre*

Christien ist eine waschechte Kielerin und hat letztes Jahr auch in Kiel der Liebe ihres Lebens das Ja-Wort gegeben. Die zweite große Liebe ist für sie definitiv die Mode. Als Store Managerin im Textileinzelhandel weiß sie immer um die neuesten Trends. „Ich liebe den Lagen-Look, auch in den frischeren Jahreszeiten. Da fühlt man sich beim Strandspaziergang schön eingekuschelt.“ Auch Strickmützen dürfen für Christien im windigen Kiel nicht fehlen. Fun Fact: Nach ihrem Abitur absolvierte Christien mal ein Praktikum bei der RENDSBURGERleben. „Welcome back“, sagen wir hier nur!



# HEIRATSWILLIGE AUFGEPASST!

Ab Mai erweitert Zeitanker sein Sortiment um alles aus Edelmetall rund um das Thema Hochzeit. Angefangen bei Antragsringen für die Verlobung, über Trauringe aus recyceltem Gold bis hin zu exklusivem Brautschmuck von Brigitte Adolph. Also Männer, wenn ihr diesen Sommer einen Antrag machen wollt, schaut ab Mai bei Zeitanker vorbei, dort findet ihr Antragsringe sowohl klassisch mit Diamant als auch englisch mit Saphir. Paare, die schlichte Trauringe suchen, finden eine kleine, aber feine Auswahl an Trauringen aus recyceltem Gold. Und Bräute, die noch das Besondere zum Kleid suchen, finden bei Zeitanker fast das komplette Sortiment an Brautschmuck der bekannten Künstlerin Brigitte Adolph. Also kommt ab Mai bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 vorbei!

**Zeitanker,**  
**Holtenauer Straße 88,**  
**Tel.: 0162 521 74 46,**  
**www.zeitanker.eu**



Foto: Anja Schneemann, Kleid: Elbbräut



## GEÖFFNET: PICCOLINO KINDERMODE

Piccolino in der Holtenauer Straße 64 darf öffnen, um die Grundversorgung der Babys bis zu einem Jahr zu ermöglichen. Weil die Kleinen schnell wachsen, ist es wichtig, Kleidung, Accessoires und Schuhe vor Ort kaufen zu können – im Gegensatz zum Internetkauf wird hier eine umfassende Beratung geboten. Ihr findet bei **Piccolino** Kinderkleidung in den Größen 56 bis 176 und Schuhe in Größe 20 bis 40. Kund\*innen für Babyartikel können einfach in den Laden kommen, bei Kleidung für ältere Kinder wird um telefonische Kontaktaufnahme unter Tel.: (0431) 56 44 49 gebeten, damit die Artikel bereitgestellt werden und im Geschäft bezahlt und abgeholt werden können. Öffnungszeiten: Mo–Fr von 11–13.30 Uhr und 15.30–18.00 Uhr; Sa 11–13.30 Uhr.

Wir haben  
geöffnet!

Die Lockdown-Öffnungszeiten:  
Mo. bis Fr.: 11.00 – 13.30 Uhr  
und 15.30 – 18.00 Uhr



**Piccolino**  
KIDS WEAR

Holtenauer Straße 64  
24105 Kiel, Tel. 0431/56 44 49

Kindermode in den Größen 56 - 164  
Kinderschuhe in den Größen 20 - 40

Für die Grundversorgung von Babys unter einem Jahr haben wir unser Ladengeschäft geöffnet. Für ältere Kinder bieten wir den Click & Collect-Service mit vorheriger telefonischer Bestellung an.

Seit über  
80 Jahren



**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE



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

- Heizkamine
- Kachelöfen
- Speicheröfen
- Stilkamine

- Ersatzteile
- Zubehör
- Wartung
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

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

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65



# KÖRPER & SEELE

300 bis 500 kcal pro 30 Minuten werden im Durchschnitt beim Joggen verbraucht. Wie viel genau, hängt von den individuellen Faktoren ab – also dem Alter, dem Gewicht und Geschlecht sowie natürlich der Laufgeschwindigkeit. Im Vergleich sind es in der gleichen Zeit beim Badminton 230 kcal, beim Schwimmen 350 kcal, bei der Gartenarbeit 200 kcal, beim Reiten 160 kcal.



# JOGGEN FÜR ANFÄNGER

# SO LERNEN SIE RICHTIG LAUFEN

Kein Sport ist derzeit beliebter: Rund 20 Millionen Deutsche schnüren die Laufschuhe und joggen in Parks, auf Waldwegen oder einfach durch ihr Viertel. Hier sind die besten Tipps für Einsteiger und Gelegenheits-Läufer

TEXT: BRUNTJE THIELKE

# G

erade in den Zeiten von Corona, bei geschlossenen Fitnessstudios und bewegungsunfreundlichem Homeoffice haben viele Deutsche das Laufen für sich entdeckt: Joggen ist nach Radfahren hierzulande der beliebteste Outdoor-Sport – Tendenz zuletzt stark ansteigend. Bis zu 20 Millionen Bundesbürger sollen inzwischen zumindest hin und wieder joggen gehen. Auch wenn man fürs Laufen kaum Ausrüstung und nur wenig Erfahrung benötigt, gibt es einige wichtige Tipps und Regeln, die Anfänger beherzigen sollten.

## Auf die Schuhe kommt es an

Das Wichtigste zuerst: Die richtigen Schuhe. Qualität an den Füßen ist die Voraussetzung, um Spaß am Laufen zu haben – und Bänder und Gelenke zu schonen. Da die Füße sich im Laufe eines Tages ausdehnen, sollte man Laufschuhe nachmittags und nicht morgens kaufen. Wichtig ist die Passform und bei Bedarf eine gute Dämpfung. In Laufschuhen müssen Ihre Füße immer ein wenig mehr Platz haben als in normalen Straßenschuhen.

## Infekten weglaufen

Jetzt kann es losgehen. Im Hinterkopf hat dabei so mancher die vielen Studien, die belegen, wie gut Laufen für Herz, Kreislauf und das Immunsystem ist. Untersuchungen zeigen, dass Jogger bis zu 50 Prozent seltener von Grippe oder Erkältung



## ERSTE ERFOLGE STELLEN SICH SCHNELL EIN – SCHON NACH WENIGEN WOCHEN STEIGT DIE KONDITION DEUTLICH

### Dehnen und laufen – ja oder nein?

Das Thema Dehnen ist unter Läufern sehr umstritten. Einige Jogger schwören auf den Kaltstart, andere sagen „ohne Dehnen geht es nicht“. Tatsächlich gibt es über den Sinn eines gezielten Dehnprogramms für Ausdauersportler noch keine gesicherten Nachweise. Trotzdem empfehlen Experten ein leichtes **Aufwärmprogramm vor dem Laufen**, z.B. auf der Stelle marschieren. So werden Muskeln, Sehnen und Gelenke warm, die Gefahr von Verletzungen oder Fehlbelastungen beim Laufen sinkt. Das **Dehnen nach dem Joggen** kann darüber hinaus die Durchblutung steigern, die gezielte Entspannung fördern.

geplagt werden als träge Couch-Potatoes. Lockeres Laufen hilft außerdem beim Abbau von Ängsten, Stress und Depressionen. Aber Vorsicht: Wer es am Anfang mit dem Joggen übertreibt, kehrt viele der positiven Effekte in ihr Gegenteil um. Zu hartes Training schwächt sowohl den Körper wie auch die Abwehrkräfte.

#### Nicht zu schnell starten

Die größte Hürde, nicht nur für Lauf-Anfänger, ist der innere Schweinehund. Wer weiß, wie er den am besten überwindet, hat – buchstäblich – schon den ersten Schritt getan. Wer nur selten läuft, muss sich an die Belastung erst gewöhnen. Vermeiden Sie deshalb den klassischen Anfänger-

fehler: Schnell starten und dann aus der Puste kommen. Viel sinnvoller ist es für Ungeübte, beim Joggen immer wieder zwischen lockerem Trab und zügigem Gehen zu wechseln. So bleiben Sie in Bewegung und verausgaben sich nicht zu schnell. Das Schöne beim Joggen ist ja: Die ersten Erfolgserlebnisse stellen sich ziemlich schnell ein. Schon nach wenigen Wochen steigt die Kondition und die Gehpausen zwischendurch können entfallen. Als Faustregel gilt: Solange Sie beim Joggen noch mehrere Sätze hintereinander sprechen können, ohne außer Atem zu geraten, laufen Sie noch in Ihrem Wohlfühl-Tempo.

#### Locker bleiben

Wer regelmäßig seine Runden im Park drehen will, sollte sich von Anfang an angewöhnen, Muskeln und Sehnen durch ein leichtes Aufwärmprogramm auf die sportliche Belastung vorzubereiten. Auch hier gilt: Immer schön locker bleiben. Die Bewegungen sollten langsam und entspannt sein. Nach dem Joggen ist eine Cool-down-Phase sinnvoll. Also immer auslaufen und nicht abrupt stoppen. Anschließend können die Muskeln gedehnt werden, vor allem die der Beine. Warmes Duschen oder Baden nach dem Training regt die Blutzirkulation an und die Regeneration beginnt schneller.

#### Jede Minute zählt

Und wie lange soll ich laufen? Gute Frage. Die Antwort hängt vom Trainingszustand ab. Im Zweifelsfall sind

fünf Minuten besser als gar kein Training. Experten halten eine Übungsdauer von rund einer halben Stunde für sinnvoll. Nebenbei: Wer sich draußen unter freiem Himmel aufhält, tankt natürliches Tageslicht, das der Körper braucht, um Vitamin D zu produzieren. Das verbessert nicht nur die Calciumaufnahme beim Knochenaufbau, sondern bekämpft auch Muskelschmerzen und verbessert die Ausdauer.

#### Regelmäßig trainieren

Auch die Frage, wie oft man laufen soll, ist nicht pauschal zu beantworten. Fest steht: Sich in der einen Woche zu verausgaben und in der nächsten dann zu pausieren, ist wenig zielführend. Wer die eigene Fitness steigern will, muss regelmäßig trainieren. Eine feste Regel für das Trainingspensum gibt es dabei nicht. Außer: Das Laufen soll Spaß machen, sonst wird es schwierig, sich über einen längeren Zeitraum zu motivieren. Also: Durchhalten!

#### Jeder war mal Anfänger

Nach zwei bis drei Monaten werden Sie spüren, dass Ihr Körper sich auf die neue Leistungsanforderung eingestellt hat. Durchblutung, Stoffwechsel, Muskeln, Bänder und Gelenke haben sich der Herausforderung angepasst. Und Sie drehen viel lockerer Ihre Runden, als Sie das noch vor Kurzem für möglich gehalten haben. Sollten routinierte Läufer trotzdem mit schnittigem Tempo vorbeiziehen, immer daran denken: Jeder Jogger war irgendwann mal Anfänger. ☺



Advertorial

Jetzt am Kiosk!

DIESEN & WEITERE SPANNENDE ARTIKEL  
RUND UM DAS THEMA GESUND LEBEN  
FINDET IHR IN DER NEUEN HEALTHY LIFE



Neue Trends,  
aktuelle Studien

Viele  
Experten-  
tipps



**MUT ZU NEUEM:**

Warum es sich lohnt, machmal  
alte Pfade zu verlassen



Gesunde und  
leckere  
Rezepte



**TIPPS GEGEN HEUSCHNUPFEN:**

So kommen Sie ganz entspannt  
durch die Pollensaison

# Alles, was du brauchst, trägst du in Dir!



© Igor Gendranenko

**Online-Seminarreihe** Innere Schätze finden, innere Helfer aktivieren!

23.03.2021 | „Schatzkiste Aura – Wahrnehmung, Reinigung, Pflege“

20.04.2021 | „Wirken mit Lichtkristallen – Altes Loslassen“

18.05.2021 | „Tora'An'Taria – das Chakrasystem der neuen Zeit“

Beginn 19:30 Uhr, Ende ca. 21:30 Uhr. Ausgleich incl. Script jew. 35,-€, für alle 3 Seminare 90,-€. Details unter [www.larissa-apel.de/termine](http://www.larissa-apel.de/termine)



Online finden Sie auch weitere Informationen zu:

Channelings, Kraftbildern, Aura-Essenzen, Aura- und Lichtkörperarbeit,  
Elise Mila Impuls Technik®, Einzeltermine, Einweihungen, Fernbehandlungen

Christiane Larissa  
**Apel**  
Alltägliche & spirituelle Lebensbegleitung

**Christiane Larissa Apel**  
Aurameisterin, Channelmedium,  
Bio-Energietherapeutin  
Klausdorfer Straße 87 | 24161 Altenholz  
0431 / 887 849 81 | 0172 / 426 7930  
[info@larissa-apel.de](mailto:info@larissa-apel.de) | [www.larissa-apel.de](http://www.larissa-apel.de)

## Ellenbogenschmerzen?

**Wir können  
helfen!**

### rPMS-Anwendungen

Schmerzhemmende Wirkungen durch  
Magnetstimulation bei Nervenreizungen  
und -schmerzen an Muskeln & Sehnen.

Kosten: 32,06 € pro Anwendung (ca. 5 Anwendungen sind notwendig)



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





Spende und werde ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](http://seenotretter.de)



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

#teamseenotretter



Spendenfinanziert



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

## SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

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

## RISIKO: VITAMIN-B12-MANGEL

Ein Vitamin-B12-Mangel ist keine Kleinigkeit, sondern ein Risiko: Wird er nicht ausgeglichen, drohen ernsthafte Folgen wie Schäden an den Nerven, Gedächtnisstörungen oder depressive Verstimmungen. Dass der Mangel an dem lebenswichtigen Vitamin oft unerkannt und unbehandelt

bleibt, liegt an den Symptomen: Betroffene fühlen sich kraftlos und schlapp. Nur selten wird der Vitamin-B12-Mangel dabei als Ursache in Betracht gezogen. Fehlt es dem Körper an Vitamin B12, dann kann dadurch die Bildung der roten Blutkörperchen beeinträchtigt werden, die Sauerstoff zu den Zellen transportieren. Deshalb ist es so wichtig, einen Mangel durch ein geeignetes Präparat auszugleichen. Auf diese Weise können schwerwiegende Folgen ausgebremst werden, und Betroffene können ihre Leistungsfähigkeit zurückgewinnen. (Quelle: djd)



Ein unbehandeltes Defizit am lebenswichtigen Vitamin B12 kann zu depressiven Verstimmungen und Nervenschäden führen





Heike Lewin hilft euch  
bei euren Abnehmzielen

## ABNEHMEN MIT HILFE VON GEDANKENMUSTERN

*Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei Heike Lewin den Gedanken reifen lassen, ihre gemachten Erfahrungen an Menschen weiterzugeben, die selbst mit diesem Problem kämpfen.*

2016 begann sie sich intensiv mit Übergewicht und Essstörungen zu beschäftigen. Als Selbstbetroffene verstand sie schnell, dass Abnehmen im Kopf beginnt und die mentale Einstellung zum eigenen Körper die Lösung für eine erfolgreiche Abnahme ist. Unter Hilfenahme von Hypnose und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) konnte sie ihr Körpergewicht um über 40 Kilogramm reduzieren und problemlos halten. Nach erfolgreicher Ausbildung und der Zertifizierung durch den DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren) und der International Association of NLP Institutes ist sie berechtigt den Titel NLP-Practitioner, DVNLP zu führen.

2019 eröffnete sie die Praxis Auxilium in der Dänischen Straße in Kiel und zeigt dort in ihrem Leichtigkeitseminar den Teilnehmer\*innen, wie sie mit Hilfe des Auxilium-Pondus-Konzeptes, die richtige mentale Einstellung entwickeln, um das individuelle Idealgewicht mühelos zu erreichen, ganz ohne Kalorien und Punkte zählen, ohne Ernährungspläne und Eiweißshakes, ohne Verbote und Gelüste. Der Grund von Übergewicht liegt in den meisten Fällen an Konditionierungen und Erziehung. Viele übergewichtige Menschen haben bestimmte, nicht so günstige Bewusstseins- und Essmuster entwickelt. Um erfolgreich abzunehmen, müssen diese Muster verändert werden. Unter Hilfenahme von Hypnose und NLP ist das ganz einfach. Gemeinsam könnt ihr dem Unbewussten zeigen, wie es sich anfühlt schlank zu sein und dem eigenen Körper zu vertrauen. Sobald diese Veränderung manifestiert ist, gelingt die Abnahme mühelos.



**Praxis Auxilium**  
Mobil: 0171 388 40 89  
heike.lewin@praxis-auxilium.de  
www.praxis-auxilium.de

auxilium



## Abnehmen dank Erfahrung

In der Altstadt von Kiel befindet sich die Praxis Auxilium. Inhaberin Heike Lewin arbeitet dort mit Menschen, die an einem Punkt in ihrem Leben angekommen sind, an dem sie sich eine Veränderung wünschen. Der Schwerpunkt von Heike Lewins Arbeit liegt auf dem Thema **Gewichtsreduktion**. Jahrelange Erfahrung mit dem Leben als stark übergewichtiger Mensch haben bei ihr den Gedanken reifen lassen, Menschen die in einer ähnlichen Situation sind, zu zeigen wie einfach und mühelos Abnehmen sein kann.

Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP begleitet sie Menschen in ein gesundes, schlankes Leben. Bis zum 30. Juni 2021 bietet die Praxis das **Leichtigkeitseminar zum reduzierten Preis von 199,- €**.

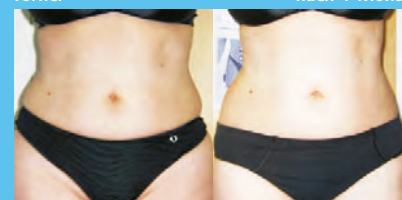
Praxis Auxilium  
Dänische Straße 24, 20103 Kiel,  
Mobil (0171) 388 40 89  
www.praxis-auxilium.de



## Figur-Forming-Studio Wir lösen Ihre Figurprobleme

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

vorher nach 1 Monat



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

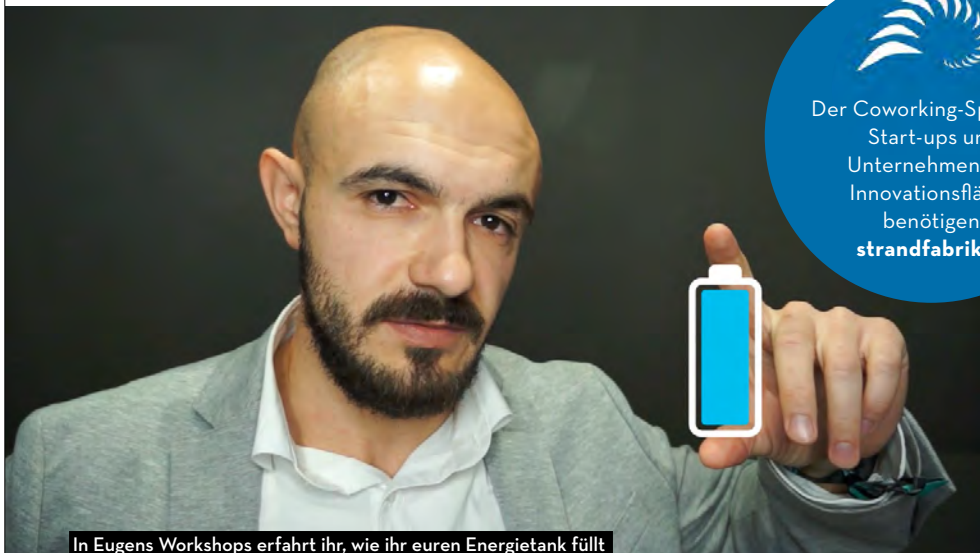
Kopperpähler Allee 121 · 24119 Kronshagen  
0431-5459898 · www.steffiesbodyroll.de



MOTIVATIONSCOACH EUGEN EISENBART

# ES GIBT IMMER ETWAS ZU TUN – DO IT NOW!

*Keine Zeit? Keine Energie? Keine Möglichkeiten? Kein Mut? Ausreden gibt es mehr als genug. Eugen Eisenbart, Coach für intrinsische Motivation in der Strandfabrik, zeigt, wie es dennoch klappen kann, seine Träume endlich zu verwirklichen.*



In Eugens Workshops erfahrt ihr, wie ihr euren Energietank füllt



Lukas Zarling (li.) und Eugen Eisenbart im Coworking-Space Strandfabrik

## WAS IST EIN FLOWZUSTAND?

Die Freundschaft zwischen Eugen und Lukas Zarling von der Strandfabrik begann, als Lukas das Projekt Strandfabrik startete und sich von Eugen coachen ließ. Das Ergebnis ist der Coworking-Space in Wassernähe, in dem Eugen nun sein Wissen weitergibt. Wenn er nicht in der Strandfabrik arbeitet, dann in seinem Büro in der Kreativwerft 193 in Kiel oder in Online-Coachings.

Eugen ist ein sogenannter Life Coach und sorgt in seinen Workshops dafür, dass ihr euch ganz von selbst motiviert, um euren Zielen endlich näher zu kommen. Er nennt das „in den Flow kommen“ und wenn man ihm zuhört, dann versteht man schnell, was er damit meint. „Den Flowzustand erreicht man, wenn man spürt, dass man sein eigenes Leben lebt. Um dorthin zu gelangen, muss man Blockaden lösen.“ Klingt logisch, finde ich. Das Gegenteil dieses Flowzustandes wäre übrigens das apathische, antriebslose Gefühl, das sicher viele kennen, und auch all die Zustände dazwischen.

Trotz Spaß an seinem Job als Cutter wollte Eugen sich vor einigen Jahren neu orientieren – irgendetwas fehlte einfach. Um sich

weiterzuentwickeln, genoss er selbst ein volles Jahr lang ein großartiges Coaching und stellte sein Leben danach einmal auf den Kopf. Er begann so zu arbeiten, wie er es wollte, probierte Neues aus, lernte dazu, kreierte die perfekte Balance für sein Leben – und fragte sich, wie er dieses Hochgefühl an andere weitergeben kann.

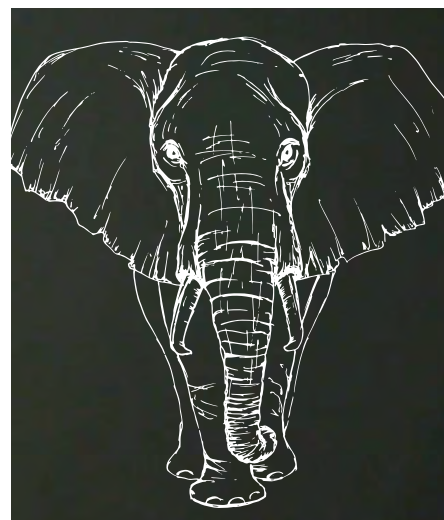
## SO ERREICHT IHR EURE ZIELE

Deshalb ist er heute Coach und hilft euch, in drei Schritten in euren persönlichen Flowzustand zu gelangen. Wissenschaftlich basiert, mit vielen Fragen und noch mehr Lösungsansätzen löst er mit euch in seinen Workshops nach und nach drei Blockaden auf, die seiner Meinung nach Motivation und Energiefluss stören können. Dabei könnt ihr sowohl individuelle Coachings als auch Seminare mit bis zu zehn Teilnehmenden buchen.

Eugen sieht sich selbst als Mentor, der euch hilft, eure Motivation wieder zu finden und so eure Ziele umzusetzen. Am Ende des Workshops habt ihr in jedem Fall eine Lösungsstrategie an der Hand und Eugens Stimme im Ohr: „Es gibt immer etwas, das

ihr tun könnt. Verlagert eure Träume nicht. Packt sie an. Jetzt.“

Wer mehr von Eugen sehen und vor allem wissen will, was Eugen eigentlich mit einem Elefanten zu tun hat, der schaut am besten mal auf [www.hivemindroom.com](http://www.hivemindroom.com) oder schreibt ihm bei Instagram (@eugen\_eisenbart) oder Facebook.







Mit Unterdruck regt der Vacustyler den Zellstoffwechsel an



Die Rollen-Impuls-Massage hilft, das Bindegewebe zu festigen

## FIGURFORMING LEICHT GEMACHT

Etwas für den Körper tun ohne schweißtreibende Übungen? Das geht bei **Steffies Body Roll**. Redakteurin Judith hat die Geräte für euch getestet und eine Empfehlung für das perfekte Allround-Paket: Startet mit der Rollen-Impuls-Massage. Die angenehme Druckmassage stimuliert und festigt die Zellen des Bindegewebes. Danach geht es weiter im Ballancer oder Vacustyler, die das Lymphsystem anregen und so Stoffwechselschlacke aus dem Körper transportieren. Während nebenbei dem Körper etwas Gutes getan wird, könnt ihr entspannen und zur Ruhe kommen. Das Hautbild und der Körperumfang werden so spielend leicht definiert. Für den extra Kick zum Muskelaufbau sorgt die Vibrationsplatte Galileo. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch richtig effektiv – aber Achtung beim Gleichgewicht! Wer jetzt auch Lust bekommen hat, informiert sich unter [www.steffies-bodyroll.de](http://www.steffies-bodyroll.de). Mit einer Genehmigung des Gesundheitsamtes darf Steffies Body Roll auch während des Lockdowns geöffnet bleiben.

## „KUHSTALLPILLE“ GEGEN HEUSCHNUPFEN

Von ständigem Niesen, laufender Nase und juckenden Augen bei Pollenflug sind besonders Stadtbewohner\*innen betroffen. Wer hingegen in der Nähe eines Bauernhofes mit traditioneller Viehhaltung lebt oder aufgewachsen ist, hat ein geringeres Risiko, an Heuschnupfen oder anderen Allergien zu erkranken. Dahinter steckt der so genannte Bauernhof-Effekt. Doch warum ist das so? Das Protein Beta-Lactoglobulin kommt in Stallstaub, in der Umgebungsluft von Kuhställen in einem Umkreis von bis zu 300 Metern und in Rohmilch vor. Es ist wie eine Tasche aufgebaut und kann wertvolle Mikronährstoffe wie Zink, Eisen und Vitamin A zu den Immunzellen transportieren. So können diese gut versorgt und gestärkt werden, was allergischen Entzündungsreaktionen entgegenwirken kann. Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde jetzt die Lutschtablette Immunobon entwickelt. Sie kann die natürliche Immunabwehr stärken und sie dadurch widerstandsfähiger machen. Die „Kuhstallpille“ enthält Beta-Lactoglobulin aus der Molke von Bio-Kuhmilch kombiniert mit Eisen, Zink und Vitamin A. Weitere Informationen dazu gibt es unter [www.immunobon.com](http://www.immunobon.com). (Quelle: djd)



Für Heuschnupfengeplagte gibt es Landluft jetzt als Lutschtablette

Foto: draganan91 / iStock / Getty Images Plus

# Blasenschwäche? Kostenloses Musterpaket

Bestellen Sie unverbindlich Ihr Musterpaket:

[www.kowsky.com/inkontinenz](http://www.kowsky.com/inkontinenz)

oder telefonisch 04321-9945-27



**Kowsky**

SANITÄTSHAUS

Website: [www.kowsky.com](http://www.kowsky.com)

fb.com/Sanitaetshauskowsky

Testen Sie unsere hervorragende Inkontinenzversorgung! Auch in allen Filialen erhältlich.



**fertilitycenter**  
schleswig-holstein

Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



## Kinderwunschmedizin

*Eine Spur persönlicher...*

**In unserem Kinderwunschzentrum erwarten Sie:**

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

**fertilitycenterkiel**

im Gesundheitszentrum Kiel-Mitte

Prüner Gang 15 | 24103 Kiel

Tel. 0431 9741333 | [info@fertilitycenter.de](mailto:info@fertilitycenter.de)

**JETZT NEU:**  
Unsere Videosprechstunde

Wissenswertes zum Thema Kinderwunsch finden Sie auf [www.fertilitycenter.de](http://www.fertilitycenter.de) und auf unserer facebook-Seite.



# NEU: AUGENARZTPRAXIS IN FLINTBEK

*Die Augenklinik Rendsburg eröffnet eine neue Augenarztpraxis  
im Ärztezentrum neben der Sonnenapotheke in Flintbek.*

In der neuen Augenarztpraxis in Flintbek am Plambeckskamp 2 können Patient\*innen direkt vor Ort versorgt werden



AUGENARZT   
FLINTBEK

## DIE NEUE PRAXIS

Mitte März eröffnet 13 Kilometer südwestlich von Kiel eine weitere Augenarztpraxis unter dem Dach des Medizinischen Versorgungszentrums der **Augenklinik Rendsburg**. Schon länger war man auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, um die Lücke zwischen Bordesholm und Kiel zu schließen. In den Räumen einer ehemaligen Hausarztpraxis im Plambeckskamp 2 werden aktuell noch die letzten Umbauarbeiten abgeschlossen, bevor dann ab Montag, den 15. März, die ersten Patient\*innen behandelt werden sollen.

„Der Zeitplan bis zur Eröffnung kann trotz der Verzögerung durch die Coronapandemie jetzt eingehalten werden.“, zeigt sich Dr. Wüstenberg, medizinischer Leiter des MVZ der Augenklinik Rendsburg, zuversichtlich. Zunächst werden die Sprechstunden an zwei Vormittagen in der Woche angeboten. Jeweils am Montag und am Freitag wird der Augenarzt von 8–14 Uhr Termine anbieten. Telefonische Terminvereinbarung ist über das Team in Rendsburg jeden Werktag von 8–18 Uhr möglich. Bitte wählt hierfür auch die Flintbeker Praxisnummer unter folgender Tel.: (04347) 909 41.

## ZWÖLF WEITERE PRAXEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Darüber hinaus ist die Augenklinik Rendsburg in zwölf weiteren Praxen zwischen Nord- und Ostsee für ihre Patient\*innen da. So z. B. in Kiel in der Augenarztpraxis Gablenzbrücke und in der Augenarztpraxis Schrevenpark. Im Augen-OP-Zentrum in der Auguste-Viktoria-Straße in Kiel werden auch zusätzliche Beratungstermine bei bevorstehenden Operationen angeboten.

Wird die Behandlung mit dem Femtosekundenlaser gewünscht, ist das im Stammhaus in Rendsburg direkt am Paradeplatz einfach möglich. Dort befindet sich auch eine Station mit zehn (Doppel-)Zimmern, in der eine vollstationäre Versorgung sichergestellt wird – und das rund um die Uhr. Ob Katarakt (Grauer Star), Netzhauterkrankung oder Grüner Star – die Augenklinik Rendsburg begleitet ihre Patient\*innen sicher durch die Klinik. Weitere Informationen gibt es unter [www.augenklinik-rendsbuerg.de](http://www.augenklinik-rendsbuerg.de).

Innovative Technik für eure Sehfähigkeit  
und euer Wohlbefinden in den Praxen der  
Augenklinik Rendsburg





Advertorial

# Calligraphy<sup>®</sup> 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“. Kalligraphie, die Kunst des Schönschneidens, 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 gefordert, 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 ein 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.

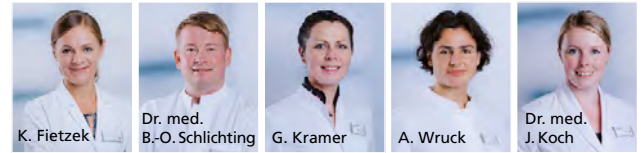
Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet 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](http://www.bjoern-donner.de)



## Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

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

AUGENARZT   
GABLENZBRÜCKE



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

AUGENARZT   
SCHREVENPARK

[www.augenklinik-rd.de](http://www.augenklinik-rd.de)



zahnärzte  
**SAYK & HÜNERMANN**  
*Behandelt werden von Freunden.*



**Zahnheilkunde für Kinder**

0431 - 73 25 05

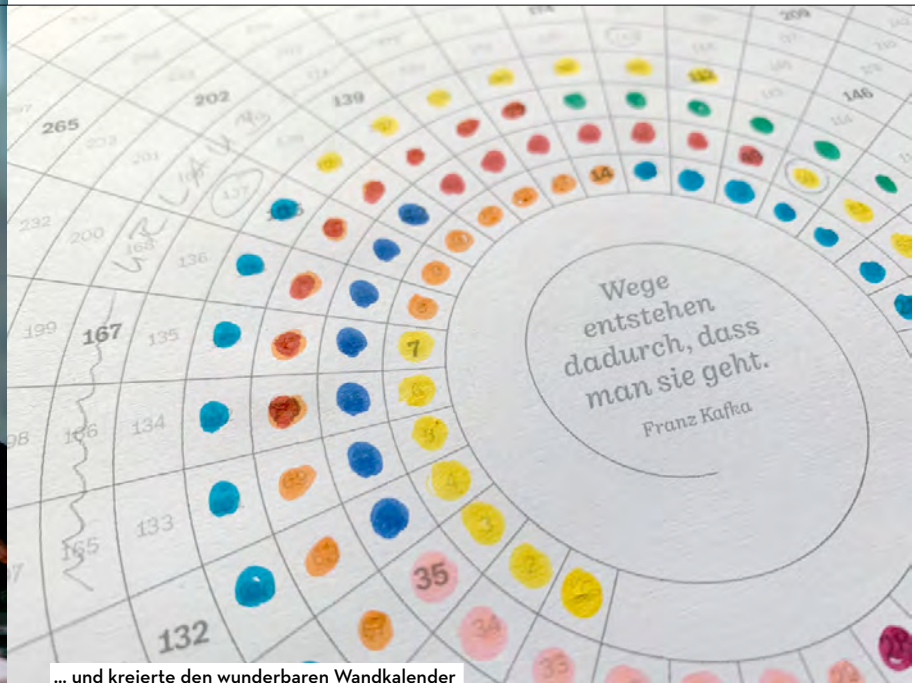
[kieler-kinderzahnarzt.de](http://kieler-kinderzahnarzt.de) • Kaiserstraße 37 • 24143 Kiel





Foto: Pat. Schackelmann

Nicole wollte Hoffnung schenken ...



... und kreierte den wunderbaren Wandkalender

## ZURÜCK INS LEBEN KÄMPFEN

# DER WEG ALS ZIEL

*Nicole Schwerdtfeger ist Grafikdesignerin und hat einen wunderschönen Wandplaner für Krebspatient\*innen gestaltet. Damit möchte sie Menschen durch die Therapiezeit helfen und ihnen Mut machen.*

Der Planer lenkt den Blick auf die Strecke des Weges, die bereits geschafft ist, Fortschritte der Therapiezeit werden dokumentiert und sichtbar. 365 Tage sind symbolisch in einer Spirale angeordnet und veranschaulichen so, dass man sich mit jedem weiteren Tag von der Krankheit entfernt und sich zurück ins Leben kämpft. Ergänzt wird der Planer durch kleine Anregungen und Tipps für den Alltag.

## ZEIT FÜR EINEN MUTMACHER

Nicole ist 2014 selbst an Brustkrebs erkrankt, die Behandlung und die vielen Therapien waren kräftezehrend. Wenn sie den Mut verlor, dann rieten Freundinnen und Freunde ihr, zu sehen, wie viel sie schon geschafft hat. „Das fiel mir jedoch nicht so leicht. Ich habe mir damals gewünscht, diese Strecke bildlich vor Augen zu haben.“ Damit war die Idee einer Visualisierung geboren, jedoch fehlte es an Zeit. Als Covid-19 aus-

brach, dachte Nicole oft an die Menschen, die gerade mitten in einer Chemotherapie steckten und dadurch unter einem geschwächten Immunsystem litten: „Die Angst vor einer Ansteckung muss vor allem bei diesen Menschen tagtäglich ein Begleiter sein.“ Für Nicole war jetzt die Zeit für einen kleinen Mutmacher gekommen. Beim Landeskulturverband Schleswig-Holstein e. V. reichte sie ihren Kalender für #kulturhilfeSH ein und bekam schließlich die finanzielle Unterstützung. So war es Nicole möglich, neben ihrer Arbeitszeit den Druck einer kleinen Auflage zu finanzieren. Das Herzensprojekt war endlich umsetzbar und kann nun in schweren Zeiten kreativer Begleiter, Lichtblick, Hoffnung und Mutmacher zugleich sein.



## WIE UND WO ERHALTET IHR DEN WANDKALENDER?

Es gibt 500 Wandplaner in DIN A3 und 200 Stück in DIN A2, die bereits kostenfrei verteilt werden, zum Beispiel an das Onkologische Zentrum des Campus Kiel/UKSH, Kieler BrustkrebsSproten e. V., Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. und auch an die onkologische Tagesklinik in Rendsburg. Neben der Print-Version gibt es den Planer auch als Download auf Nicoles Webseite ([www.rot-stich.de/portfolio/details/wandplaner.html](http://www.rot-stich.de/portfolio/details/wandplaner.html)).



Advertorial

IM FERTILITYCENTER KIEL

# KOMPETENTE KINDERWUNSCHBERATUNG



Wer ein Kind bekommen möchte, beschäftigt sich grundsätzlich mit Fragen, wie: Ernähre ich mich richtig? Sollte ich zusätzlich Folsäure, Iodid und ggf. auch Vitamin D einnehmen? Habe ich einen ausreichenden (Impf-)Schutz gegen Röteln, ggf. Windpocken und Keuchhusten? Sind mein Partner und ich bereit für ein Kind? Was macht das mit unserer Beziehung? Sind wir finanziell abgesichert?

## WICHTIGE FRAGEN

Wer aktuell plant, schwanger zu werden, beschäftigt sich mit mehr als den üblichen Fragen. Nun kommen andere Themen hinzu, die werdende Eltern verunsichern: In was für eine Welt gebäre ich ein Kind, welche gesundheitlichen Risiken bürde ich ihm auf? Welches Risiko habe ich bei einer möglichen Corona-Infektion in der Schwangerschaft? Kann ich mich als Schwangere gegen Corona impfen lassen? Kann mein Partner mitkommen zu Untersuchungen in der Schwangerschaft und auf den Kreißsaal?

## UMFASSENDE BERATUNG

Auf all diese Fragen gibt es oftmals keine eindeutigen Antworten. Wenn dann noch hinzukommt, dass es mit dem Schwangerwerden nicht so unkompliziert klappt wie erhofft, die Monate vergehen und der Test immer wieder „negativ“ anzeigt, dann gesellen sich noch zusätzliche Fragen, Sorgen und Ängste hinzu.

Im Kinderwunschzentrum fertilitycenter Kiel kann man all diese Fragen zur aktuellen Corona-Situation auch nicht mit letzter Gewissheit beantworten. Das spezialisierte Team nimmt aber alle Ge-

danken, Sorgen und Nöte rund um den Kinderwunsch sehr ernst und weiß genau, wie besonders die aktuelle Situation ist. Die Ärztinnen und Ärzte gehen einfühlsam auf die individuellen Bedürfnisse ein, um einen gemeinsamen Weg zu finden, den Kinderwunsch zu realisieren. Dabei werden Kinderwunschaare auf höchstem fachlichen Niveau beraten und behandelt.



Das Team vom fertilitycenter Kiel:  
Petra Haferkamp, Dr. Martin Völckers,  
Dr. Nevin Inan, Dr. Sophia-Marie  
Bohlen, Dr. Antonia Weners (v. l.)

**fertilitycenter Kiel**  
Prüner Gang 15, Kiel  
Tel.: (0431) 974 13 33  
[www.fertilitycenter.de](http://www.fertilitycenter.de)





Ein Moment des Monterey  
Pop Festivals 1967, eingefangen von J. Marshall

## STADTGALERIE KIEL –

### DAS JAHRESPROGRAMM

Tipp  
DER  
REDAKTION

### WAS HATTEST DU AN?

Nachdem die für November 2020 geplante Ausstellung coronabedingt abgesagt werden musste, können die Initiator\*innen Emely Egerland und René Unger nun verkünden: Die Ausstellung „Was hattest du an?“ wird vom 10. bis zum 25. April 2021 in der Holstenstraße 49 in Kiel (ehemaliger Runnerspoint-Store in der Fußgängerzone) stattfinden – natürlich nur, wenn Corona ihnen keinen erneuten Strich durch die Rechnung macht. Aktuell arbeiten die beiden an der genauen Planung. Unter [www.washattestduan.de](http://www.washattestduan.de) und bei Instagram [@washattestduan](https://www.instagram.com/washattestduan) erfährt ihr immer den neuesten Stand.  
**10.-25. April • Holstenstraße 49, Kiel**

# AUSSTELLUNGEN

*Die Stadtgalerie stellt ihr Jahresprogramm vor, „Was hattest du an?“ hat einen neuen Termin und Kiel lädt ein zu Outdoor-Ausstellungen.*

Im Jahr 2020 kam auch für die Stadtgalerie Kiel alles anders als geplant: Aufgrund der Corona-Pandemie blieb das Museum teilweise geschlossen, einige geplante Ausstellungen konnten nicht gezeigt werden. Für Vorfreude auf den nächsten Museumsbesuch sorgt der Blick auf das Jahresprogramm 2021.

So wurden zwei Ausstellungen, die für das Jahr 2020 geplant waren – aber aufgrund des Lockdowns nicht realisiert werden konnten – in dieses Jahr verschoben. Im Sommer (12. Juni bis 29. August) zeigt die Stadtgalerie Kiel in Kooperation mit den San Francisco Arts Commission Galleries und aus Anlass der Städtepartnerschaft zwischen San Francisco und Kiel Fotografien des legendären Fotojournalisten und Musikfotografen Jim Marshall. Im Herbst (18. September bis 28. November) widmet sich eine Ausstellung internationaler Videokunst differenziert dem

heutigen Umgang mit Landschaft und Urbanisierung.

Schon lange geplant war die Ausstellung im Frühjahr (13. März bis 30. Mai). Anlässlich Peter Nagels 80. Geburtstag zeigt eine retrospektiv angelegte Ausstellung einen Überblick über sein vielfältiges Werk. Der Einfluss, den er als Professor für Malerei auf nachfolgende Künstlergenerationen gehabt hat, wird in einer begleitenden Studioausstellung thematisiert: Werke von 52 ehemaligen Studierenden aus der Malereiklasse der Kieler Muthesius Hochschule werden hier als Gastbeiträge präsentiert. Am Ende des Jahres spannt die Stadtgalerie Kiel den Bogen zurück zur lokalen Kunstszene. Die Ausstellung zum Gottfried Brockmann Preis 2021 (11. Dezember bis Februar 2022) verspricht spannende Blicke auf die jüngste Kunstproduktion in der Landeshauptstadt Kiel.  
**Jahresprogramm Stadtgalerie Kiel**

Foto: Jim Marshall Photography

### FLAGGEN DER GUTEN LAUNE

Das temporäre Fahnenprojekt „Wind und Wetter“ der Kieler Künstlerin Chili Seitz sorgt in den kommenden Monaten für gute Laune und Hoffnung in Zeiten des Lockdowns. An der Kiellinie, zwischen dem Aquarium des Geomars und der Reventloubücke, flattern insgesamt zehn 3,5 mal 2 Meter große Fahnen mit Aufnahmen von unterschiedlichsten Wolkenformationen vor knallblauem Himmel.  
**Dauerinstallation an der Kiellinie**



### BRUNSWIKER PAVILLON

Was eignet sich zurzeit besser für eine Ausstellung, als eine große Fensterfront? Damit kann der Brunswiker Pavillon dienen und wie gewohnt widmet sich die zweite Ausstellung des Jahres den neuen Mitgliedern des schleswig-holsteinischen Landesverbandes Bildender Künstlerinnen und Künstler. Unter anderem zeigt Lutz Bleidorn aus Rendsburg seine Ölmalerei „Hotel Sonne“ und Anja Badners aus Pinneberg ist mit ihren Mixed-Media-Werken Teil der Ausstellung. Nur noch diesen Monat könnt ihr die Ausstellung von außen besuchen.  
**bis 14. März • Brunswiker Pavillon**

Lutz Bleidorn „Hotel Sonne“,  
Öl auf Leinwand, 2019



Foto: Helmut Kunde



## MODERNE UND IDYLL – IMPRESSIONISMUS IN DEUTSCHLAND

1. APRIL BIS 31. OKTOBER

Diese Sonderausstellung im Gottorfer Kreuzstall widmet sich den Anfängen der modernen Kunst in Deutschland. Um 1870 trat in Frankreich eine neue Kunstströmung hervor, die besonders die Darstellung von Licht und Atmosphäre in den Mittelpunkt stellte – der Impressionismus. Er wurde bald auch von Künstler\*innen in Deutschland aufgenommen und blieb hier bis weit ins 20. Jahrhundert hinein eine der wichtigsten modernen Kunstrichtungen.

Die Ausstellung zeichnet diese Erfolgsgeschichte nach: Sie zeigt den Impressionismus als „Kunst des modernen Lebens“, die ganz besonders das selbstbewusste großstädtische Bürgertum ansprach und sich in vielfältiger Weise mit den neuesten technischen Entwicklungen – insbesondere mit der Fotografie – auseinandersetzte. Gleichzeitig bedienten die deutschen impressionistischen Künstler\*innen aber auch das Bedürfnis nach Darstellungen unberührter Natur und idyllischer Landschaften.



Max Slevogt – Porträt einer jungen Dame mit Violine, 1911

Die Schau beginnt mit Papierarbeiten von französischen Künstlern wie Paul Cézanne, Edgar Degas, Edouard Manet, Auguste Renoir, Paul Signac und Henri de Toulouse-Lautrec. Eindrucksvolle Bilder von Christian Rohlf, Hans Olde und Max Liebermann zeigen, wie deutsche Künstler ab den 1880er-Jahren erste impressionistische Elemente in ihre Kunst aufnahmen. Lovis Corinth, Walter Leistikow und Max Slevogt sind mit wichtigen Arbeiten vertreten, ebenso Lesser Ury. Weitere gezeigte Werke stammen von Gotthardt Kühn, Maria Slavona, Thomas Herbst, Ernst Eitner, Heinrich Kühn sowie Emil Nolde, Wenzel Hablik und Arthur Illies.

**Schloss Gottorf – Landesmuseen SH**  
Schlossinsel 1, Schleswig  
Tel.: (04621) 81 32 22,  
[www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh)



Walter Leistikow –  
Dünenlandschaft, um 1900

### Museum at home

Die Landesmuseen Schleswig-Holstein sind zwar aktuell noch bis zum 7. März geschlossen, laden aber mit verschiedenen Angeboten auf ihrer Webseite jederzeit zum Schauen ein. Unter anderem kann man hier einen virtuellen Rundgang durch die Ausstellungen „50 Jahre Kulturring“ sowie „Gerettet, aber nicht befreit“ oder auch eine „360-Grad-Tour zum Gottorfer Globus“ machen. Einfach [www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh) besuchen, nach unten zu „Museum at home“ scrollen und schon geht es los – auch mit „Landesmuseen TV“ oder einem Blick in die „Digitale Sammlung Kunst und Kultur“.

# Moderne und Idyll

## Impressionismus in Deutschland

1.4.-31.10.2021  
**Schloss Gottorf**  
Kreuzstall

[landesmuseen.sh/boensch](http://landesmuseen.sh/boensch)



**Museumsinsel  
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

 **Sparkasse**

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

 **Kulturstiftung  
des Landes  
Schleswig-Holstein**

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

**NDR kultur**

Kunststiftung  
Hans-Joachim und Elisabeth Bönsch

**zdfkultur  
partner**



# Kieler leben PRÄSENTIERT

#EINENACHTKIEL IM  
MAX NACHTTHEATER



*Seit Monaten steht das kulturelle Leben in Kiel so gut wie still. Am Samstagabend, den 6. März meldet sich nun die Kieler Kulturszene mit einer Live-Sendung aus dem MAX und vielen Programm-Highlights zurück.*

Was wäre, wenn Kieler Kulturschaffende aus den unterschiedlichsten Branchen für einen Abend zusammenkämen, um ein Event von Kieler\*innen für Kieler\*innen auf die Beine zu stellen? Seit Beginn der Corona-Krise sehnt sich wohl jede\*r nach ein wenig Abwechslung, Unterhaltung und gemeinsamen Events. Weil Ausgehen, Tanzen und Treffen mit Freund\*innen wegen des zweiten Lockdowns nach wie vor nicht möglich ist, organisiert das MAX Nachttheater in Kooperation mit weiteren Gewerken „Eine Nacht Kiel“. Rund zwei Stunden dauert das Programm mit Gästen auf der Couch, Musikeinlagen, Stand-up Comedy, Versteigerungen und einem Kieler „Wetten, dass ...“.

## PROMINENTE GÄSTE

Künstler\*innen gehören auf die Bühne – das dachten sich auch Michael Blohm, Henning Puls (beide MAX Nachttheater) und André Zettner von Contzept Veranstaltungstechnik, als sie die Idee des Eventabends schmiedeten. „Wir wollen mit dem Abend weiterhin auf die schwierige Situation vieler kleiner lokaler Betriebe aufmerksam machen, als Gemeinschaft der Kulturschaffenden ein

Zeichen setzen“, sagt Michael Blohm. Und das traf auf viel Zuspruch. Weil ein Event mit Live-Publikum aktuell noch nicht denkbar ist, musste ein Konzept für einen digitalen Abend her. Mit Sascha Dobrovolschi von der Agentur „Show World“ war schnell der ideale Partner für die Durchführung der Veranstaltung gefunden. Während des Streikums ab 20 Uhr aus dem MAX Nachttheater werden verschiedene Gäste wie Oberbürgermeister Ulf Kämpfer oder Holstein Kiel-Geschäftsführer Wolfgang Schwenke auf dem Sofa Platz nehmen. Christian Rach (Promikoch) und Ingo Oschmann (Comedian) waren Feuer und Flamme für das Event, als sie von der Idee hörten und haben jeweils Einspieler vorproduziert. Außerdem werden André Liebmann (Metro Kino) und Benjamin Reiners (Oper Kiel) mit an Bord sein.

## KURZWEILIGES PROGRAMM

„Wir erhalten aus allen Bereichen großen Zuspruch für die Veranstaltung“, sagt Michael Blohm. Nur wenige Anrufe und E-Mails waren nötig, um zahlreiche Partner\*innen für die Veranstaltung zu gewinnen, die nun mit im Boot sitzen und das Event mitorganisieren – ehrenamt-

lich. „Ohne sie würde es nicht gehen“, so Blohm.

Als Rahmenprogramm ist eine Art „Wetten, dass ...“-Format geplant. Kieler\*innen haben verschiedene Wetten vorbereitet, bei denen die Gäste entscheiden können, ob sie gelingen oder nicht. Und auch die Kieler\*innen können mithilfe des Smartphones interaktiv an der Veranstaltung teilnehmen. Mit der App „Applaus“ wird es möglich sein, über den Ausgang der Wetten abzustimmen. Darüber hinaus präsentiert der Kieler Musikproduzent Mark Smith eine eigens für dieses Event komponierte Kiel-Hymne inklusive Musikvideo. Wer den Abend vollends im Zeichen des Kieler Lokalpatriotismus zu Hause gestalten und die lokale Gastro-Szene unterstützen möchte, hat die Möglichkeit, Getränke bei den Partnern des Events zu bestellen. Aktuell hat der Sandhafen eine Bestell-Plattform für den Abend eingerichtet, um euch bestens zu versorgen.

Alle Menschen, die dieses Event möglich machen, arbeiten ehrenamtlich mit und ziehen gemeinsam an einem Strang – von Kieler\*innen für Kieler\*innen. Schaltet am 6. März ab 20 Uhr die große digitale Kiel-Show ein. Teilnehmen könnt mit nur wenigen Klicks unter [www.kiel.live](http://www.kiel.live).

Facebook/einenachtkiel  
Instagram: eine\_nacht\_kiel  
#einenachtkiel  
#kielisstzusammen  
#kielhilftkiel



# R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

...UND IHRE WUNSCHRECHNUNG



Spielzeitraum: 04.01. bis voraussichtlich 26.03.2021. Infos und Teilnahmebedingungen auf RSH.de

**RSH**  
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

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

*Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.*



# Ehrlich AUTHENTISCH

**Im Januar brachte der Kieler Singer-Songwriter Florian Bunke sein zweites Album „365“ raus. Was ihn zum neuen Album bewegt hat, welcher Musiker ihn inspiriert und welche Songs er bei Corona-Blues empfiehlt, erfahrt ihr hier.**

**KIELerleben: Fangen wir an mit einem Klassiker, Florian. Wie bist du zur Musik gekommen?**

Florian Bunke: Als kleiner Junge war ich immer fasziniert vom Schallplattenspieler meines Vaters. Dadurch bin ich schon früh mit Musik in Berührung gekommen. Nach kurzer Zeit am Schlagzeug habe ich mit Keyboard weiter gemacht. Ich begann schnell zu experimentieren und schrieb meine ersten Texte, bei denen sich noch alles reimen musste. Über Freunde meines Vaters kam ich danach in Kontakt mit José Alvarez-Brill, ein superbekannter Produzent, der unter anderem die Band Unheilig mitgegründet hat. Ich wusste gar nicht, mit wem ich da telefonierte, aber er lud mich ein, eine Woche später nach Berlin zu kommen. Daraufhin haben José und ich seit 2012 intensiv zusammengearbeitet und Songs für andere Künstler\*innen produziert. Ich selbst habe mich damals nie als Sänger gesehen. Ich singe erst so richtig seit 2017. Ein Jahr später erschien mein erstes Album „Endlich unendlich“.

**In einigen deiner Videos zeigt du Kiel und die Förde im Hintergrund. Warum ist es dir so wichtig, diesen Bezug herzustellen?**

Ich finde es schön, im Hintergrund meine Heimat zu zeigen. Das Video zu „An manchen Tagen“ habe ich in Wiesbaden gedreht und viele erkannten den Ort. Als Kieler Künstler wollte ich die Sache runder machen und mein Kiel zeigen. Außerdem finde ich es authentischer, die Musikvideos unter normalen Bedingungen zu drehen, statt vor einer Kulisse.

**Hast du einen Lieblingsort in Kiel oder an der Förde?**

Wenn ich Stress habe oder innerlich unruhig bin, fahre ich gerne ans Wasser. An der Kiellinie finde ich es wirklich schön, weil man sich da gemütlich hinsetzen und aufs Wasser gucken kann. Ansonsten bin ich auch super gerne in Hohenfelde. Da kann man mit dem Auto direkt ans Wasser fahren.

**Die Singer-Songwriter-Welt ist ja sehr groß. Was macht dich und deine Musik besonders?**

Ich glaube, meine Musik und mich machen die Ehrlichkeit und Authentizität so besonders. Alles, worüber ich singe, ist mir wirklich passiert. Ich dichte nichts dazu. Meine Musik ist wirklich aus dem Leben heraus. Wenn ich Liebeskummer hatte – und 2019 habe ich wirklich gelitten – dann habe ich geschrieben. Dabei ist nichts verschönert, das bin wirklich ich.

**Das Jahr 2019 war für dich eine harte Zeit. In deinem neuen Album „365“ verarbeitest du diese Zeit? Was ist passiert?**

2018 haben meine damalige Freundin und ich uns getrennt. Und ich habe unfassbar alles weggebracht. Ich habe versucht, sie zurückzukriegen, ich war ein richtiger Kämpfer, aber irgendwann muss man Dinge auch akzeptieren und respektieren. In dieser Zeit habe ich „An uns glauben“ geschrieben, das Anfang 2019 rauskam. Mir tat es einfach gut, meine Gefühle aufzuschreiben und aufzunehmen und die Reaktionen, die wir darauf bekamen, waren unglaublich. Allein mit der Zeile „Komm' wir machen's wie Wincent und glauben an Wunder“ haben wir Tausende Wincent Weiss Fans erreicht. In der Zeit habe ich gemerkt, dass mir das Schreiben sehr hilft.

**Welches ist dein Lieblingslied vom neuen Album?**

Ich glaube, das ist „Freunde“, aber nur weil ich sonst immer über Liebe singe oder einen Menschen, den ich gerne in meinem Leben behalten möchte wie bei „365“, „Niemand“ oder „Hey“. Ich finde das schön, mal eine andere Seite von mir zu zeigen. Das Lied „Freunde“ bedeutet mir extrem viel und hat für mich einen besonderen Platz.

**Worum geht es in dem Song „Freunde“?**

Es geht um eine Person, die ich schon ganz lange kenne. Wir wussten nie wirklich, was es ist. Ist es Freundschaft, ist es Liebe, ist es weniger als Liebe, aber mehr als Freundschaft? Das konnten wir bis heute nicht definieren. Und das ist auch gut so, weil wir trotzdem

Wir verlosen  
3 EXEMPLARE  
VON „365“  
unter [www.kielerleben.de/  
gewinnspiel](http://www.kielerleben.de/gewinnspiel)





Um immer auf dem aktuellsten Stand zu bleiben, könnt ihr Florian bei Instagram **@florianbunke** folgen. Seine Songs hört ihr auf den gängigen Streamingplattformen. Eine Übersicht findet ihr unter [www.florianbunke.com](http://www.florianbunke.com).

nur Freunde sind. 2019 war diese Beziehung immer präsent und vielleicht ist es gut, dass wir sie nie definiert haben, weil es diese innige Freundschaft schöner macht.

#### Hast du ein künstlerisches Vorbild?

Nicht wirklich, aber ich respektiere musikalisch viele Menschen, weil sie aus dem Nichts Großes erreicht haben. Das beste Beispiel ist Wincent Weiss, der erst nach der Castingshow viele Menschen mit seiner Musik und authentischen Art erreichte. Es schreiben mir auch viele Wincent-Fans, dass wir mal was zusammen machen sollen. Vielleicht kommt ja irgendwann mal irgendwie die Möglichkeit, dass man sich zusammensetzt und etwas Nettes macht. Ansonsten finde ich, ist er menschlich und musikalisch einfach eine ganz große Nummer. Mit dem kannst du im Bus sitzen und das würde vielleicht gar nicht auffallen. Also, Hut ab!

#### Welche Songs empfiehlst du bei Corona-Blues oder schlechter Laune?

„Love not War“ von Jason Derulo und Nuka finde ich wirklich gut. Und dann noch „Hurricane“ von Galantis und John Newmann. Alles was sofort gute Laune bereitet, wenn du aufstehst. Und wenn man den Kopf ausschalten kann.

#### Was möchtest du mit deinen eigenen Songs bei deinen Hörer\*innen bewirken?

Ich möchte Menschen mit meiner Musik

einfach ein gutes Gefühl geben. Dinge, die einem passieren oder passiert sind, passieren mir auch. Authentische, ehrliche Musik kommt sowieso immer an und jede Person fasst die Lieder anders auf. Ich habe meine Lieder natürlich auf die gescheiterte Beziehung gemünzt, aber beim Schreiben das Thema bewusst offengelassen. Daraufhin haben mir ganz viele zum Beispiel von ihrer verstorbenen Oma erzählt.

#### Wenn du die Wahl hättest, spielst du lieber ein Instrument oder singst du?

Ich würde dann eher Klavier spielen oder vielleicht besser noch Gitarre, weil man Menschen mit Musik besser erreicht. Musik wird egal zu welcher Zeit immer etwas bewegen. Natürlich kannst du A-Capella singen oder dir von irgendjemandem Musik geben lassen, aber das finde ich nicht immer authentisch. Und die Gitarre kannst du überall mit hinnehmen. Ich kann nur leider keine Gitarre spielen, das ärgert mich total.

#### Was steht in nächster Zeit für dich an?

Ich konzentriere mich erst mal auf das Album, um das noch größer werden zu lassen. Mitte oder Ende des Jahres setze ich mich wieder ins Studio und nehme neue Songs auf. Vielleicht gebe ich Ende des Jahres – falls es dann wieder möglich ist – einige Konzerte, aber nicht nur mit dem neuen Album, sondern mit komplett neuen Songs.

Mirjam Stein

# GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://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](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



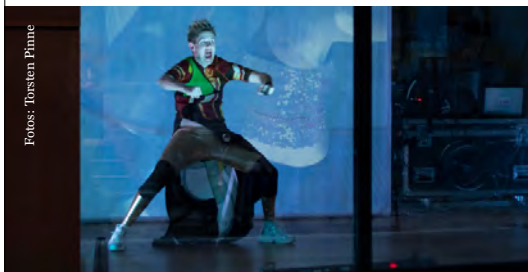
Advertorial



## FESTIVAL-ERLEBNIS FÜR DIE FAMILIE

Das Frequenz wird dieses Jahr vom 6. bis 10. Mai im Kieler KulturForum in die zweite Runde gehen. Es ist ein Festival für aktuelle Klangkunst im digitalen Zeitalter. Geboten werden lange und kurze Konzerte sowie audiovisuelle und interaktive Kunstwerke von verschiedenen Künstler\*innen aus 13 Ländern. Dafür hat das Organisationsteam bewusst ein Setting gewählt, das es dem Publikum ermöglicht, in einen direkten Dialog mit den Künstler\*innen zu treten. Hinzu kommt ein Konzert-Modus, in dem über den Tag verteilt verschiedene Performances – die Pocket Concerts – mehrmals aufgeführt werden, damit das Publikum die Entscheidungsfreiheit darüber behält, wann es welche Aufführung besuchen möchte. Neben einer zwanglosen Konzertsituation wird das Festival seinem Anspruch an eine familienfreundliche Veranstaltung gerecht und ermöglicht es so auch jungen Familien, das Angebot als gemeinsames Erlebnis wahrzunehmen. Weitere Informationen zum Festival und den Tickets gibt es unter [www.frequenz-festival.de](http://www.frequenz-festival.de).

**6.–10. Mai • Frequenz Festival**



Fotos: Torssten Pläne

## JETZT MITGESTALTEN: INTERKULTURELLER UMZUG ZUR KIELER WOCHE



Auch in diesem Jahr soll wieder ein „Interkultureller Umzug“ in Kiel stattfinden. Geplant ist derzeit eine Teilnahme bei der Kieler Woche, die bislang für Juni angesetzt ist. Mit diesem Umzug möchten die Veranstalter und Teilnehmenden ein Zeichen gegen Rechts setzen und sich gleichzeitig für einen festen Zusammenhalt in Zeiten der Pandemie stark machen. Der Kieler Stadtpräsident Hans-Werner Tovar konnte bereits als Schirmherr dafür gewonnen werden. Geplant ist aktuell ein Umzug vom Kieler Ostufer bis zum Hiroshimapark mit Musik, Tanz,

Flashmobs und kreativen Aktionen. Sofern es die Bedingungen erlauben, sind weitere Musik- und Tanzgruppen willkommen. Wer Interesse hat, sich an der Planung zu beteiligen, kann sich per Mail an die Veranstalter wenden: Prince ‚Kelly‘ Aiyanyor, Vorstand „ADDACK“ ist erreichbar unter [p.aiyanyor@yahoo.com](mailto:p.aiyanyor@yahoo.com) und Wolfgang Laub, Vorstand des Kindercafé e. V., unter [w.laub@freenet.de](mailto:w.laub@freenet.de). Das nächste Treffen ist für März angesetzt. Der konkrete Termin wird mit Interessierten abgesprochen. Mehr Infos unter [www.interkulturellerkarneval-kiel.de](http://www.interkulturellerkarneval-kiel.de).



# BUCHTIPPS IM MÄRZ

## ANNETTE LAVRIJSEN DRÜCK DEN PAUSE- BUTTON

„Wie man Glück im Nichtstun findet“, steht auf dem Cover von „Niksen“ geschrieben. Klingt toll, aber wenn man drüber nachdenkt, ist das gar nicht so einfach. Niksen kommt aus der niederländischen Kultur und bedeutet, einfach mal nichts zu tun. Wer es mal versucht hat, weiß, wie schnell sich wieder To-do-Listen oder Ähnliches in die Gedanken schleichen und einen aufspringen lassen. Autorin Annette Lavrijsen verrät in ihrem Buch einiges über die bemerkenswerte Work-Life-Balance der Niederländer\*innen und wie wir unsere Prioritäten neu ordnen können, wo wir uns Raum zum Nichtstun schaffen



und wie sich das Niksen auf das Familienleben und letztendlich auf unsere Gesundheit auswirken kann. Probiert es mal aus!

**Annette Lavrijsen: Niksen - Wie man Glück im Nichtstun findet, Knesebeck, 16 Euro**

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

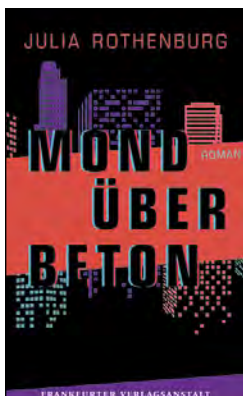


Hauke Harder

Julia Rothenburg versteht es erneut, anhand ihrer Figuren einen umfangreichen Bogen an Milieus und Stimmungen zu erzeugen. In ihrem dritten Roman „Mond über Beton“ weckt sie nicht nur eine Handvoll Charaktere, sondern auch einen Wohnbezirk, einen brisanten Berliner Platz zum Leben.

Die Handlung spielt am Kottbusser Tor und Zentrum Kreuzberg. Rund um den Platz hat sich eine Drogenszene etabliert und somit ist es ein Sammel- und Brennpunkt verschiedenster Gesellschaften, Kulturen und Kriminalität.

Mit viel Empathie entwirft die Autorin die Charaktere und mit feinen Beobachtungen und Bildern erwacht das Leben im Roman und am Kotti. Gekonnte Dialoge und vernetzte Handlungsverläufe fesseln einen immer mehr an den Roman. Auch mit der Sprache spielt Julia Rothenburg passend zu der Handlung. Es gibt Sätze, die ins Leere verlaufen und in der Luft hängen bleiben, wie auch manche Menschen im Roman.



## JULIA ROTHENBURG EIN PLATZ ERWACHT ZUM LEBEN

Wir lernen Ario, den Stadtstreicher, kennen, der den Beton des Platzes allen anderen Schlafplätzen vorzieht. Der alleinerziehende Familienvater Mutlu möchte seine Söhne Baris und Burak im Auge behalten. Stanca, eine Rumäniendeutsche, macht auf einem Spaziergang mit ihrem Dackel einen grausigen Fund und die Idee einer Bürgerwehr wird geboren.

Ein ganzer Platz erwacht zum literarischen Leben und mit ihm die fiktiven Menschen, die uns zeigen, wie porös unser Lebenskonstrukt sein kann. Erneut zeigt Julia Rothenburg nach „Koslik ist krank“ und „hell/dunkel“ auf unsere gesellschaftlichen Risse. Der dritte Beweis, warum ich Fan dieser Autorin bin.

**Julia Rothenburg:  
Mond über Beton, Frankfurter  
Verlagsanstalt, 22 Euro,  
www.buchhandlung-friedrich-  
sort.de, www.leseschatz.com**

Advertorial

## Ihr Jahr 2021



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](http://www.12Zeichen.de)

**Astrologe & Coach**  
**Martin A. Banger**



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

Jahresplanung • Partnerschaft  
OP-Termine  
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

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



**Gerne beraten wir Sie.**

0431 888 5147  
[kiel@feinripp.net](mailto:kiel@feinripp.net)  
[hochschulmarketing.feinripp.net](http://hochschulmarketing.feinripp.net)

**DIE NÄCHSTE  
KIELERLEBEN**

erscheint am  
**01.04.**

Anzeigenschluss  
**19.03.**

**AUS DER REDAKTION**

# FLIEGENDER WECHSEL

Nie hatte die Redewendung „Ein weinendes und ein lachendes Auge“ mehr Bedeutung, als aktuell in unserem Team. Denn wenn eine (vorerst) geht, kommt eine andere zurück. Wir verabschieden also unsere liebe Anne in die wohl aufregendsten Monate ihres Lebens und warten schon sehnsüchtig darauf, dass sie uns bald im Doppelpack besuchen kommen wird. Was ihr als werdende Muddi bevorsteht, das konnte ihr Mediaberaterin Gesa zum Glück noch mit auf den Weg geben. Und auch sonst hat die Rückkehrerin viel zu erzählen:

„Ich war kurz weg, bin nun wieder da. Zwei Jahre habe ich eine kleine Auszeit genommen von KIELERLEBEN. Habe Tschüss gesagt und gebührend den Abschied im Büro, auf dem Weihnachtsmarkt und abschließend im Pogue Mahone gefeiert. Ganz normaler Abschied halt. Jedenfalls damals, vor Corona. Ganze sechs Jahre Fleiß, Schweiß, Spaß und Umsätze hatte ich zu dem Zeitpunkt bei falkemedia hinter mir und fand dann, es wird Zeit für etwas Neues.

Ich habe daraufhin ein Jahr lang den Lifestyle einer Kieler Werbeagentur kennengelernt und dort tolle und wichtige Erfahrungen gemacht. Parallel wurde ich irgendwie auch immer älter und der next step auf meiner Karriereleiter lautete also Familie gründen.

Im Januar 2020, kurz vor Corona, kam unsere Tochter Marthe auf die Welt und ich wurde dringend im Mutter-Hausfrau-Business gebraucht. Aufgaben wie Windeln wechseln, Brei kochen, Kaffee trinken, über die Holtenauer flanieren, auf dem Wochenmarkt einkaufen, Kinderklamotten shoppen (macht übrigens mehr Spaß, als eigene Klamotten), schlaflose Nächte statt Feiern, Wäsche-

berge beherrschen, schaukeln und im Sand buddeln zählen nun zu meinem neuen Arbeitsprofil. Nach einem Jahr war er dann aber wieder da: der Ernst des Lebens. Es ging zurück in den Beruf und ich konnte mir nichts Schöneres vorstellen, als zurückzukehren zu KIELERLEBEN. Weil ich all das hier vermisst habe, die Kolleginnen und Kollegen, die Kundinnen und Kunden, die Magazine mit brandneuen News aus Kiel und tollen Geschichten. Nun bin ich wieder da und es ist, als wäre ich nie weg gewesen.“

Ab sofort nimmt Gesa natürlich alle Anrufe, Whatsapp-Nachrichten, Mails und Briefe entgegen, wenn es um Planungen, Wünsche und Buchungen in unseren Stadtmagazinen, im Studentenmagazin FIETE und auf dem Förde-Fräulein-Blog geht.



**Hallo Gesa.  
bis bald. Anne!**



Swing2sleep, der Familienglücksbringer, bringt eurem Baby ruhigen und erholsamen Schlaf

# 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:**  
Ramona Dabringer, Sebastian Schulten,  
Mirjam Stein, Markus Till,  
Kathrin Wesselmann

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**  
Gesa 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  
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:**  
Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

**Titelgestaltung:** Nadja Ulrich  
Titelfoto: AleksandarNakic/E-/Getty Images

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

**Abopreis:** 25 Euro, Studenten 20 Euro  
(es wird ein gültiger Studentenausweis vorausgesetzt).

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

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

**WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!**

**Förde Fräulein - Der Blog**

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

**Sylt Fräulein - Der Blog**

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

**RENSBURGERLEBEN**

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

**Lebensart im Norden**

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

**Tipps für Kids - Das Familienmagazin**

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

**FIETE - Das Campusmagazin**

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

**Geht los! - Das Azubimagazin**

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

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

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

© 2021 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.





**NEU!**  
JUNI 2021

# Seien Sie dabei!

Das neue Magazin **KIEL.nachhaltig** aus dem Hause falkemedia stellt innovative Ideen vor, die das Leben „grüner“ machen. Berichtet über neue Konzepte, Persönlichkeiten und Unternehmen mit Vorbildcharakter und einer grünen DNA, über frische Ideen und kreative Umdenker.

Die gesamte KIEL-Region hat in diesem Magazin die Möglichkeit, sich unter den Begriffen **Nachhaltigkeit und Regionalität** zu präsentieren.

Eine ideale Plattform, um nicht nur Kund\*innen zu erreichen, sondern sich auch für Mitarbeiter\*innen und Partnerfirmen zu positionieren.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



**Erscheinungstermin:** 19. Juni 2021  
(ggf. zur Kieler Woche)  
**Anzeigenschluss:** 7. Juni  
**Auflage:** 30.000 Exemplare

## Kontakt

**Jörg Stoeckicht**, Geschäftsführer  
[j.stoeckicht@falkemedia.de](mailto:j.stoeckicht@falkemedia.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 61  
Mobil: 0171 - 645 473 6

**Gesa Butenschön**,  
Mediaberaterin  
[g.butenschoen@falkemedia.de](mailto:g.butenschoen@falkemedia.de)  
0431 / 200 766 75

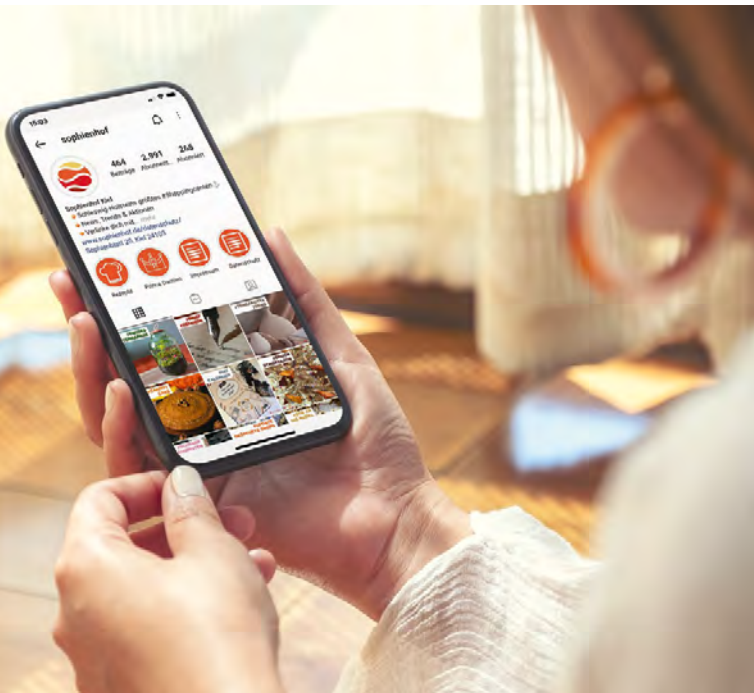
**Lennart Lizarzaburu**,  
Mediaberater in Ausbildung  
[l.lizarzaburu@falkemedia.de](mailto:l.lizarzaburu@falkemedia.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 813

# BLEIB GESUND KIEL

Und immer auf dem Laufenden:  
Alle aktuellen Infos gibt es auf  
unserem Instagram-Kanal.

 @sophienhof

**Bis bald & passen Sie auf sich auf!**



 **sophienhof**