SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADT-MAGAZIN

MÄRZ 2022

GRATIS

Kielerleben

LUISE AMTSBERG

Die Kieler Bundesbeauftragte über Kultur & Menschenrechte

GESUNDHEIT & WELLNESS

So stärkt ihr euren Rücken + Fitnesstipps fürs Frühjahr

RABE
FLIESEN · MARMOR
ATELIER EXCLUSIV
www.rabe-kiel.de

Starke Frauen

Sie sind Unternehmerinnen, Persönlichkeiten, Macherinnen: Diese Kieler Frauen gehen ihren ganz eigenen Weg

TNG

Jetzt auch in **Flintbek!**

Das www.Warten hat ein Ende.

Mit TNG Glasfaser.

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

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

ECHTE GLASFASER

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

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

am 8. März wird der 111. Weltfrauentag gefeiert. Auch in diesem Jahr soll er auf Gleichberechtigung und Frauenrechte aufmerksam machen, in Berlin ist er sogar ein gesetzlicher Feiertag. Aus diesem Anlass haben wir uns auf die Suche nach starken Frauen im Norden begeben und sie gefunden: Macherinnen, die Schleswig-Holsteins Zukunft aktiv mitgestalten. Ab Seite 6 wollen wir euch einige von ihnen vorstellen. Ob Vorbild- und Vollblut-Unternehmerin in der Werbebranche, Frauen in männerdominierten Handwerksberufen oder Gründerinnen, die sich für selbstbewusste weibliche Sexualität einsetzen – lernt bemerkenswerte Persönlichkeiten kennen, die in Wirtschaft und Politik mitmischen. Eine, die weit oben mitwirkt, ist die Bündnis 90/Die Grünen-Politikerin Luise Amtsberg. Als Mitglied im Bundestag und Beauftragte für Menschenrechtspolitik und humanitäre Hilfe wurde sie im Januar ins Auswärtige Amt berufen. Unser Kollege Sebastian Schulten – übrigens das einzig männliche Mitglied im KIELerleben-Redaktionsteam – hat sie zum Gespräch im Düsternbrooker Seebad getroffen und mit ihr über Menschenrechte, Kieler Kultur und eine feministische Außenpolitik geplaudert. Ob Luise Amtsberg sich selbst als starke Frau bezeichnet und an welchen Orten in Kiel sie an freien Tagen gerne unterwegs ist, erfahrt ihr ab Seite 20.

Wenn Sina aus dem Team Förde Fräulein einmal nicht an die Arbeit denken möchte, nimmt sie sich eine achtsame Auszeit vom Alltag. Begleitet sie ab Seite 26 zum Waldbaden nach Bad Malente, wo sie neue Kraft tanken und schon auf der Fahrt dorthin entspannt abtauchen kann.

Ob im Wald, am Strand oder in der Stadt – wir wünschen auch euch viele entspannte Stunden und die allerersten Frühlingsgefühle!

Eure Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew

#Haltung zeigen

INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

14. bis 27. März

Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

#IWgR

www.ldz-sh.de

ZUSAMMEN 100% MENSCHENWÜRDE GEGEN RASSISMUS

eyekey design

LDZ.SH Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein

LPR LANDESPRÄVENTIONSRAT SCHLESWIG-HOLSTEIN

SH Schleswig-Holstein Ministerium für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms Demokratie leben!

Foto: Lars Wehrmann

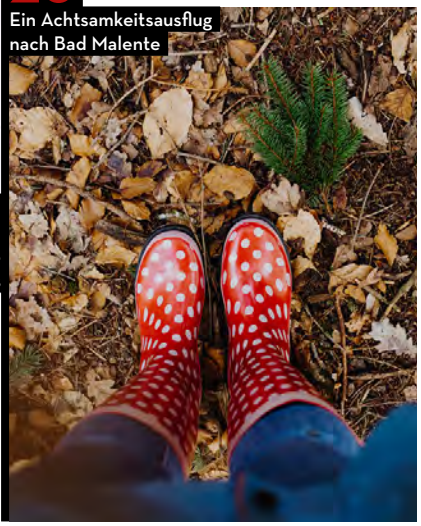
06 Eine für alle, alle für eine: starke Frauen

40 Auf in den Fahrrad-Frühling!

32 Kiel damals: Der Hauptbahnhof im Wandel der Zeit

78 Tipps für einen gesunden Rücken

90 Bombig-bunte Bowls



26 Ein Achtsamkeitsausflug nach Bad Malente

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C105137

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

STARKE FRAUEN

Schleswig-Holsteins Macherinnen 6
„Hey Sexy“: Ausstellung gegen Catcalling 12
Libiduu: für selbstbewusste weibliche Sexualität 16
Luise Amtsberg im großen Interview 20

STADTGESCHEHEN

Gleis + Mehr: Achtsame Auszeit in Bad Malente 26
Kiel damals: So sah der Hauptbahnhof aus 32
Fahrrad-News und mehr rund ums Rad 40

ARBEIT & AUSBILDUNG

Jobangebote, Bewerbungstipps und mehr 46

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Schöne Dinge für Zuhause 56

MODE & BEAUTY

Im Trend: Hosenanzüge 73
Im Fokus: Haare 74

GESUNDHEIT & WELLNESS

Rückenschmerzen & Verspannungen: das hilft 78

HUNGER & DURST

Buntes Good-Mood-Food 90
Italienische Momente 93

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen in und um Kiel 98
Buchtipps für entspannte Stunden 99
Theater, Konzerte & noch mehr Ausstellungen 100

JEDEN MONAT DABEI

Editorial 3
Horoskop 96
Aus der Redaktion/Impressum 114

R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!

Jetzt mitmachen auf RSH.de
und einschalten:
Jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

Spielzeitraum: 10.01. bis voraussichtlich 25.03.2022. Infos und Teilnahmebedingungen auf RSH.de

STARKE FRAUEN

Sie haben Ideen, sie wagen Großes, sie gestalten Schleswig-Holsteins Zukunft aktiv mit. Wir stellen euch bemerkenswerte Kielerinnen vor, die in Wirtschaft und Politik mitmischen – echte Macherinnen und beeindruckende Persönlichkeiten!

„Ich werde immer wieder damit konfrontiert, dass das Thema Frauen und Selbstständigkeit auch heute noch nicht so selbstverständlich ist, wie es für mich immer war."

Vorbild- und Vollblut-Unternehmerin Christiane Ladwig, Agentur goldbutt

Advertorial

ERFOLGSGEHEIMNIS? SICH SELBST NICHT IMMER SO ERNST NEHMEN!

Für Christiane Ladwig, Inhaberin und Geschäftsführerin der Fullservice-Agentur goldbutt communication aus Bordesholm, war schon früh klar, wohin die Reise gehen sollte: „Ich wollte immer mein eigenes Ding machen, meine eigenen Entscheidungen fällen."

Eine für alle und alle für eine – in der Agentur goldbutt wird Teamwork großgeschrieben

Die Motivation zur Selbstständigkeit wurde Christiane Ladwig von ihremVater, einem freischaffenden Architekten, in die Wiege gelegt. Von ihm lernte sie, ihre Grenzen selbst auszuloten und sich die Türen, durch die sie gehen wollte, selber zu öffnen. Zielstrebigkeit und Kreativität, gepaart mit einem guten Geschäftssinn, bereiteten ihr schließlich 1999 den Weg zur eigenen Selbstständigkeit.

Nach dem Kommunikationsdesign-Studium und ersten beruflichen Stationen in Hamburg und – bereits selbstständig – wieder zurück in Bordesholm, gründete Christiane Ladwig die Werbeagentur goldbutt communication. Genau 15 Jahre ist das nun her, dass sie durch diese Tür schritt. Die ersten Jahre noch mit einer Geschäftspartnerin baute sie die Agentur schließlich alleine weiter konsequent aus. Heute ist die „Muddi", zu der sie spaßeshalber und liebevoll von ihrem Team ernannt wurde, Kopf eines erfolgreichen, siebenköpfigen Kreativ-Schwarms. „Uns eint die Liebe zu gutem Design und der Ehrgeiz, auch mal andere Wege zu gehen. Als Fullservice-Werbeagentur bietet der goldbutt seinen Kund:innen ein Rundum-Sorglos-Paket mit zum Beispiel Corporate Design-Entwicklung, Print- und Webdesign, Magazinen, Social Media und Public Relations an. Unser Fokus liegt dabei ganz klar auf einem ganzheitlichen Denkansatz und dem Aufbau einer langjährigen vertrauensvollen Zusammenarbeit auf Augenhöhe."

FRAUEN UND SELBSTSTÄNDIGKEIT

Doch Christiane Ladwig, 2020 als Vorbild-Unternehmerin für die Initiative „FRAUEN unternehmen" des Bundesministeriums für Wirtschaft & Energie ausgezeichnet, erfüllt nicht nur Kundenwünsche, sondern auch die ihres Teams, das zu 100 Prozent aus Frauen besteht. Als Selbstständige und Mutter eines erwachsenen Sohns weiß sie, wie wichtig die Work-Life-Balance ist, um Familie und Job unter einen Hut zu bekommen. Wie wichtig es aber eben auch ist, sich nach einer guten Ausbildung neben der Familie beruflich weiterentwickeln zu können. Und das kann super funktionieren – vor allem bei goldbutt: Teilzeitmodelle und Homeoffice wurden hier schon lange vor Corona gelebt! „Ich werde immer wieder damit konfrontiert, dass das Thema Frauen und Selbstständigkeit auch heute noch nicht so selbstverständlich ist, wie es für mich immer war." Deswegen engagiert sich Christiane Ladwig für diese Thematik. Gut vernetzt – zum Beispiel über den BPW Kiel, wo sie seit 2018 Vorstandsmitglied ist, und den Wirtschaftsclub Der Kieler Kaufmann e.V. – vermittelt sie vor allem in ihrer Funktion als Vorbild-unternehmerin über Diskussionsrunden oder Mentorings jungen Frauen, wie wichtig es ist, sich auf sich selbst verlassen zu können, finanziell auf eigenen Beinen zu stehen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ihr bestes Erfolgsrezept gibt sie dabei immer gerne weiter: „Sich selber nicht immer ganz so ernst nehmen und auch mal über sich lachen können. Das erdet!"

goldbutt communication gmbh,
Bahnhofstraße 6, Wattenbek bei Bordesholm,
Tel.: (04322) 448 98 72 00,
www.goldbutt.de

Alle Frauen aus dem goldbutt-Schwarm eint die Liebe zu gutem Design

Die „Muddi", wie Christiane Ladwig liebevoll von ihrer Crew genannt wird

Fotos: Laura Janssen, Lars Wehrmann

Stella liebt und lebt ihren Job: kreativ, abwechslungsreich und das alles in einem familiären Kieler Betrieb

Flott unterwegs ist das frisch-gestrichen-Team sowieso immer – vielleicht bald ja in eurem Auftrag?

STELLA HEITMANN, GESCHÄFTSFÜHRERIN FRISCH GESTRICHEN

„BEI MIR BEKOMMT JEDE:R EINE CHANCE“

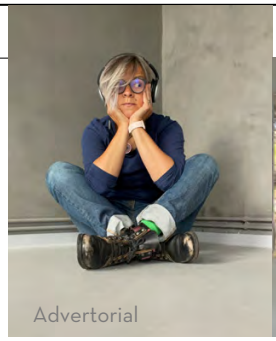
Stella Heitmann hat 2020 den Kieler Maler-und Lackierbetrieb „frisch gestrichen“ übernommen. Wie es ist, als Frau in einem traditionsreichen Handwerksbetrieb das Sagen zu haben, hat sie uns bei einem interessanten Gespräch erzählt.

Vor einigen Jahren zog es die gebürtige Nordfriesin mit kurzem Zwischenstopp über Sylt, wo sie ihre Lehre zur Malerin und Lackiererin als Innungsbeste abschloss, nach Kiel. Hier fing sie bei Olaf Timms „Malermeister Olaf Timm – frisch gestrichen GmbH“ als Gesellin an. Heute ist sie Geschäftsführerin des Betriebs, beschäftigt derzeit sieben Gesellen und zwei Azubis und macht nebenberuflich den Meister. Das finden wir schon ziemlich stark! „Ich selbst sehe mich als starke Persönlichkeit, weil ich mich als Frau auf dem Bau durchgesetzt habe, immer motiviert bin und Lust habe, Neues zu lernen und vor allem: zu vermitteln. Ich bin sehr willensstark, dabei aber ein sehr fairer Mensch und gebe jeder und jedem eine Chance – unabhängig von Nationalität, Vorgeschichte oder sexueller Orientierung.“

Sich als Frau auf dem Bau durchzusetzen, klingt ziemlich anstrengend. Doch die 33-Jährige beklagt sich nicht. Die meisten doofen Sprüche habe sie während ihrer Lehrzeit bekommen, meist, wenn es um körperliches Arbeiten ging. „Als ob man als Frau nicht anpacken könnte“, sagt sie und verdreht dabei die Augen. Stella konnte das. Sie lernte außerdem, ihre Meinung zu vertreten, bei blöden Sprüchen zu kontern und ganz nebenbei zu zeigen, was sie drauf hat, auch – und vor allem – menschlich. Im Betrieb kommt ihr das zugute. Streng und stark, dabei sanft und immer mit einem offenen Ohr: „Als Chefin will ich wissen, was meine Jungs beschäftigt. Zu mir können immer alle kommen, egal, wo der Schuh drückt.“ Eine starke Frau sei nicht nur die, die im Vordergrund steht und präsent ist, sondern auch diejenige, die andere unterstützt oder im Hintergrund etwas bewegt.

Aktuell hat sie leider keine weiblichen Azubis, doch Stella hofft, dass sich das ändert: „Vielleicht wollen mehr junge Frauen die Ausbildung beginnen, wenn sie wissen, dass es eine Chefin gibt.“ Die meisten Frauen sind deutlich kreativer, haben ein gutes Auge für das Gesamtkonzept und sollten die Chance nutzen, dies auf dem Bau zu zeigen, findet sie. Und das unabhängig von den Meinungen anderer: „Eine starke, unabhängige Frau zu sein heißt für mich, dass du Glück in dir selbst findest und in dem was du tust.“

frisch gestrichen GmbH
Seit 1996 leitete Malermeister Olaf Timm den mehr als 110 Jahre bestehenden Betrieb in der Kieler Lindenstraße 9 in vierter Generation, im Januar 2020 wurde der Betrieb an Stella Heitmann übergeben, die ihn nun unter neuem Namen, der frisch gestrichen GmbH, in der fünften Generation fortführt und ausbaut. Infos unter Tel.: (0431) 57 97 60.



IVONNE SCHWARK VON HAFENSINNE

„WAS ICH MACHE, MACHE ICH MIT GANZER LEIDENSCHAFT“

„Stärke entwickelt sich“, antwortet Ivonne Schwark auf die Frage, was eine starke Frau ausmache. „Erst wenn man zurückblickt, erkennt man, was man erreicht hat.“ Bevor die heute 54-Jährige im vergangenen Jahr HAFENSINNE, ihren Akustikbild-Laden in Heikendorf, eröffnete, war es ein weiter Weg. Doch der hat sich gelohnt. „Was ich mache, mache ich mit ganzer Leidenschaft“, erzählt die gebürtige Stralsunderin. Kurz nach der Wende – ihre Kinder waren damals drei und vier Jahre alt – fing sie als Aushilfe bei einem Kieler Unternehmen mit einem Center in Stralsund an, etwas später leitete sie dort die Großfläche. Ein Jahr Rostock und die Verkaufsleitung Ost waren Zwischenstationen. „Den ersten mutigen Schritt habe ich mit 40 Jahren gewagt“, erinnert sie sich. Nach der Scheidung von ihrem damaligen Mann, die Kinder waren bereits aus dem Haus, zog sie alleine nach Lübeck, um dort einen Markt mit 240 Mitarbeiter:innen zu führen. „Die Menschen haben meine Berufsleidenschaft erkannt und gefördert – das war mein Glück“, berichtet die gelernte Verkäuferin. Als sie ihren jetzigen Mann kennenlernte, wohnte sie noch in Lübeck, er in Kiel. Nach sieben Jahren Pendelei entschied sich Ivonne zu ihm zu ziehen. „Es war an der Zeit, diesen Weg zu beenden, das war einerseits traurig, andererseits aber auch sehr gut so, denn ich musste mal zur Ruhe kommen“, fährt sie fort. Nach einem Jahr Pause streifte Ivonne eines Tages mit ihrem Hund Oscar durch Heikendorf und entdeckte den leerstehenden Laden in der Hafenstraße. „Ich habe mich sofort in die Stufen verliebt, denn sie erinnern mich an meine Wohnung in Stralsund,“ schwärmt sie. Die Location stand also, die Idee fehlte noch, ließ aber nicht lange auf sich warten. „Ich habe mich gefragt, was in den Jahren zuvor meine größte Belastung war: es war der Lärm. Daraufhin bin ich bei den Akustikbildern gelandet, die heute meine große Leidenschaft sind“, sagt Ivonne. Akustikbilder beruhigen den Raum, schaffen Sprachverständlichkeit und verschaffen mehr Ruhe. Auch optisch sorgen sie für mehr Lebensqualität im eigenen Raum.

HAFENSINNE,
Hafenstraße 19, Heikendorf,
Tel.: (0431) 668 82 66,
www.hafensinne.de

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

SIAK Apart
SCHÖNE GESCHENKE

Alles was das Wohnen schöner macht!

Frühlings-ERWACHEN

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00-18.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)
Tel. 04392 / 40 80 99

www.siak-apart.de

Advertorial

DR. MAREN GRÜTTERS, ME TIME

„WIR ALLE SIND STARK“

Dr. Maren Grütters ist promovierte Neurobiologin und Hypnosetherapeutin. Im vergangenen Jahr gründete sie ihr Unternehmen me time. Dort arbeitet Maren mit Menschen, die Blockaden loswerden möchten, um endlich ihr volles Potential zu erreichen. Uns hat sie erzählt, wie das funktioniert und wie sie selbst zu einer „starken Frau“ geworden ist.

KIELerleben: Wir widmen uns in diesem Monat dem Thema „Starke Frauen“. Würdest du dich selbst als eine „starke Frau“ bezeichnen? Und wenn ja, warum?
Dr. Maren Grütters: Im Prinzip gibt es zwei Arten von „stark“. Meist wird einem gesellschaftlich eingeredet, wie man zu sein und sich zu benehmen hat, um stark zu sein. Der Anspruch an uns selbst ist oft viel zu hoch. Ich war viel zu stark, bin aber weicher mit mir geworden, folge meinem eigenen Weg und bin ganz nah bei mir selbst. Oft übersieht man seine eigenen Bedürfnisse, dabei sind es genau diese, die einen stark sein lassen. Ich bin sehr dankbar dafür, mittlerweile einen Schritt weiter zu sein im „Starksein“.

Wie kam es dazu?
Das funktioniert nur, indem man auch mal gegen Wände läuft und tief fällt. Bei mir war es mein Neuanfang hier in Kiel nach zwei gescheiterten Beziehungen, die mich bewegt haben, an meinen Beziehungsmustern zu arbeiten und mich mehr mit mir selbst zu beschäftigen, mich zu trauen, die eigene Wahrheit auszusprechen und Dinge zu probieren. In dieser Zeit habe ich angefangen, mich mit Persönlichkeitsentwicklung und der RAPID TRANSFORMATIONAL THERAPY (RTT®) zu befassen. Dadurch habe ich zu mir selbst gefunden und unterstütze nun andere Menschen dabei, dies ebenfalls zu tun.

Was ist RTT®?
RTT® ist eine weltweit anerkannte und mehrfach ausgezeichnete Form der Hypnose. Sie wird unter anderem durch das American Board of Hypnotherapy, dem National and International Council of Psychotherapists, der International Association of Complementary Therapists sowie dem International Institute of Complementary Therapies unterstützt. Die Gründerin Marisa Peer wurde für ihre Erfolge mehrfach geehrt. In einem entspannten Zustand leite ich meine Klient:innen an, Muster in ihrem Unterbewusstsein zu finden und zu lösen, die sie zurückhalten in ihr volles Potenzial zu kommen. Ganz leicht und intuitiv. Dabei wird ihr innerer Kritiker umgangen und sie erhalten Antworten auf ihr persönliches Thema, die ihnen nicht bewusst waren. So lösen wir die Blockaden, durch die ihr Unterbewusstsein sie eingeschränkt hat und wandeln ihr Leben dauerhaft.

Du hilfst deinen Klient:innen also dabei, sich selbst stark zu fühlen?
Genau. Wir alle sind stark. Ich unterstütze meinen Klient:innen dabei, auf ihre innere Stimme zu hören und dies zu erkennen. Worte wie „du schaffst das nicht“ oder „ich bin nicht genug“ halten uns oft zurück und wir haben Angst vor der eigenen Größe. Ich selbst habe jahrelang im Management in der Wirtschaft gearbeitet und mich nun getraut, mit me time meinen Visionen und Neigungen nachzugehen. Ich bin meinem Gefühl gefolgt und sehr glücklich darüber, Menschen helfen zu können, dies ebenfalls zu tun.

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

me time
ES GEHT UM DICH!

me time
Hypnose online und vor Ort –
Rapid Transformational Therapy RTT® –
Persönlichkeitscoaching
Dr. Maren Grütters
An den Eichen 27, Mönkeberg
Tel.: (0175) 168 60 81, mail@metime.coach
www.metime.coach

BERIT UND SANDRA VOM ECO CONCEPT STORE BLAUES WUNDER

FAIRE ARBEITSBEDINGUNGEN FÜR FRAUEN

Im Sommer 2019 eröffneten Berit Rücker und Sandra Zander ihren Eco Concept Store **Blaues Wunder** in Heikendorf. Im April 2021 kam der Online-Shop hinzu, der den Kund:innen als weiteres Schaufenster dient. Bei der Auswahl ihrer Produkte liegt Berit und Sandra der Blick auf bessere Arbeitsbedingungen in der Modeindustrie sehr am Herzen. „Weltweit sind es oftmals Frauen, die als Näher:innen oder auf den Baumwollfeldern arbeiten, den Giften ausgesetzt sind und viel zu lange Arbeitstage haben“, sagt Berit. „Durch die Unterstützung von Fair Fashion Labels können immer mehr Frauen unter fairen Bedingungen arbeiten – ohne ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Sie ernähren durch einen fairen Lohn ihre Familien und in der Regel werden weitere soziale Aspekte wie eine Krankenversicherung berücksichtigt. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Schmucklabel A beautiful Story, welches in Nepal produziert wird“.
„Ein weitere Marke, die uns begeistert, nicht zuletzt, weil sie von zwei tatkräftigen Frauen mit einer klaren Vision und kompromisslosen Wertvorstellungen gegründet wurde, ist das Hamburger Label Jan ’n June“, ergänzt Sandra. „Der Fokus liegt komplett auf Nachhaltigkeit. Die Bio-Baumwolle ist zertifiziert und es wird in familiengeführten Fabriken in Polen und Portugal gefertigt. Somit sind die Lieferwege kurz und es existiert ein enges, vertrauensvolles Netzwerk. Jedes Kleidungsstück ist mit einem QR-Code ausgestattet, über den alle Informationen abrufbar sind: wer hat wo an dem Produkt gearbeitet und aus welchen Materialien besteht es. Diese Transparenz ist vorbildlich“.
Auch weitere Labels, die von Frauen gegründet wurden, wie Lanius, Terrorists of Beauty und Meerspurig findet ihr im Blauen Wunder.
Mehr unter www.blaueswunder-store.de.

DORIS HELDT VON IMMOBILIEN HELDT

„NERDIGE TALENTE SIND COOL!“

Doris Heldt ist schon seit über 20 Jahren in der Immobilienbranche tätig. Doch Stillstand kennt das blonde Powerbündel nicht. Statt auf Altbewährtes zu setzen, erfindet sie sich immer neu und traut sich, neue Dinge zu versuchen. Denn wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

„Eigentlich dachte ich, dass meine Liebe zu Grafikdesign und die IT-Affinität „nice to have“ sind – gerade bei der Selbstständigkeit als Maklerin. Aber genau diese ‚nerdigen’ Talente haben maßgeblich zum guten Image der #lieblingsmaklerin beigetragen“, erzählt sie.

Viele (Drohnen-)Fotos, Sketchnotes-Comics, 360° Virtual Reality-Rundgänge, Online-Führungen, das Social Media-Marketing und insbesondere die schön gestalteten Exposés vermitteln Interessent:innen solide Kenntnisse einer Immobilie. Und genau diese Dinge fertigt Doris selbst an. Bis sie allerdings ein solch umfangreiches Exposé mit all den Angaben für die Finanzierungszusage der Bank erstellt hat, dauert es ein wenig und Doris hatte Infos und Zahlen so oft vor Augen, dass sie Haus oder Wohnung in-und auswendig kennt. So kann sie Fragen umfassend beantworten und schafft eine grandiose Vertrauensbasis für ihre Kund:innen. „All diese Dienstleistungen laufen bei #immobilienheldt zeitgemäß unter Immobilienvermarktung 4.0 und gehören für mich einfach immer dazu“, erklärt sie ganz gelassen. Finden wir so gar nicht nerdig, sondern richtig cool!
Mehr Informationen gibt es unter www.heldt.immo sowie doris@heldt.immo oder ihr ruft an unter Tel.: (0177) 333 03 10 oder Tel.: (0431) 888 08 02.

„HEY SEXY"
AUSSTELLUNG GEGEN CATCALLING

Aktivist:innen der Chalkback-Bewegung sagen sexualisierter Belästigung weltweit den Kampf an – seit Juli 2020 auch in Kiel. Auf Instagram kreiden die Betreiber:innen des öffentlichen Accounts „catcallsofkielcity" regelmäßig Belästigungsfälle an und rufen nun auch eine wichtige und bewegende Ausstellung gegen Catcalling ins Leben.

Foto: catcallsofkielcity

WAS IST ÜBERHAUPT CATCALLING?

„Ey Süße, geiler Arsch!" Solche anmaßenden Kommentare, plumpes Hinterherpfeifen oder übergriffige Aufforderungen wie „Lächel doch mal" müssen sich viele Personen, darunter überwiegend FLINTA*, oftmals regelmäßig auf offener Straße anhören. Was häufig bloß als Kompliment abgetan wird, ist aber etwas ganz anderes: Es handelt sich dabei um verbale sexualisierte Belästigung im öffentlichen Raum, auch Catcalling genannt.

EIN ORT DER ERFAHRBARKEIT

Um auf das gesamtgesellschaftliche Problem des Catcalling aufmerksam zu machen, präsentiert das ehrenamtliche Team von catcallsofkielcity vom 8. bis 19. März im Kieler Pop-up Pavillon die Ausstellung „Hey Sexy". Die Besucher:innen erwarten Fragen, Aussagen und Szenarien, die ihnen auf interaktive und berührende Weise die Problematik des Catcalling näherbringen sollen. Unter Einbindung von Kieler Initiativen wird ein lokaler Bezug hergestellt und verdeutlicht, warum das Thema auch für Kiel relevant ist. Vor allem aber soll die Ausstellung ein Ort der Erfahrbarkeit sein, in dem Solidarität, Trost und Mut gefunden werden kann. Der Eintritt ist kostenfrei, doch wer mag, kann vor Ort Sticker kaufen oder die Gruppe mit einer Spende unterstützen.

ANKREIDEN, POSTEN, ZURÜCKEROBERN

Neben der Organisation der Ausstellung kümmern sich die Aktivist:innen von catcallsofkielcity weiterhin um ihren gleichnamigen Instagram-Account. Betroffene Personen können ihnen dort eine persönliche Nachricht schreiben, in der sie schildern, wo und wie sie belästigt wurden. Ein Teil des Teams zieht dann ausgerüstet mit bunter Kreide los, um die Belästigung wortwörtlich am Tatort „anzukreiden". Anschließend fotografieren und posten sie die Situation öffentlich auf Instagram. Ihr Ziel ist es, Sichtbarkeit und gesellschaftliches Bewusstsein für die Vorfälle zu schaffen und den Belästigungsopfern die Chance zu geben, sich die Macht über ihre Erfahrung zurückzuerobern.

** Das Akronym FLINTA steht für Frauen, Lesben, inter*, nicht-binäre, trans* und Agender Personen.*

ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN

ALS STARKE FRAU IN DER PFLEGE

Die professionelle Pflege ist überwiegend weiblich – rund 90 Prozent der Pflegefachkräfte im Günter-Lütgens-Haus der Alloheim Senioren-Residenzen sind Frauen. Wir waren zu Gast und haben mit einer von ihnen über die Pflegearbeit, persönliche Motivation und die Definition von Stärke gesprochen.

Advertorial

Anna Ervas steht exemplarisch für viele starke Frauen in der Pflege, die eine wertvolle Arbeit für unsere Gesellschaft leisten

STARK ZU HAUSE, STARK IM JOB

Anna Ervas ist zweifellos eine starke Frau: Sie ist Mutter von drei Kindern, alleinerziehend und arbeitet seit fast zwei Jahren als Pflegefachkraft im Günter-Lütgens-Haus – und das alles gelingt ihr stets mit einem Lächeln auf den Lippen und einer unfassbar positiven Ausstrahlung. Wie die 37-Jährige das alles wuppt? „Mit verständnisvollen Kolleginnen und Kollegen, einer tollen Heimleitung und meiner ruhigen Art“, erzählt sie fröhlich.

MOTIVIERT & VOLLER FÜRSORGE

Die Suchsdorferin fand ihre Begeisterung für die Arbeit in der Pflege zufällig bei einem Praktikum, es folgte die Ausbildung zur Pflegefachkraft. Über diesen Zufall ist sie bis heute unfassbar glücklich. Denn auch wenn es in ihrem Beruf sowohl körperlich als auch psychisch sehr anstrengend werden kann, fühlt sie sich in der Pflege so richtig wohl. Die Motivation schöpft Anna Ervas aus dem Kontakt mit anderen Menschen. Als fürsorgliche Person liebt sie es, ihnen zu helfen, Gutes zu tun und einfach für sie da zu sein. Ihr Job scheint sie auf jeden Fall zu erfüllen: „Ich gehe jeden Tag mit einem guten Gefühl nach Hause!“

GEGENSEITIGE UNTERSTÜTZUNG

Eine starke Frau zu sein, bedeutet für Anna Ervas vor allem drei Dinge: selbstbewusst durch das Leben zu gehen, die eigene Meinung nach außen zu vertreten und mit sich im Reinen zu sein. Genau diese Eigenschaften trägt sie in sich selbst. Doch nicht nur das, auch in ihren geschätzten Kolleginnen sieht sie starke Frauen, die sich unter die Arme greifen, wo sie nur können. „An stressigen Tagen motivieren wir uns, bauen einander auf und ziehen uns gegenseitig mit“, lobt sie den gegenseitigen Support.

Apropos stark …
Wer unsere Dezember-Ausgabe gelesen hat, erinnert sich vielleicht noch an die tolle weihnachtliche Sammelspenden-Aktion der Mitarbeitenden des Günter-Lütgens-Haus. Am 11. Februar wurde die gesammelte Spende nun der hospiz-initiative kiel übergeben. Ein großes Dankeschön von der Heimleitung an das gesamte Team!

ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN
Wir dienen Ihrer Lebensqualität.

Günter-Lütgens-Haus
Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel
Tel.: (0431) 33 97 90
kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de
www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens

DR. SUSANNE FABEL

„LIEBE, LEICHTIGKEIT UND VERBINDLICHKEIT“

Dr. Susanne Fabel ist ein Powerbündel, managt ein großes Patchwork-Familienunternehmen, gründet aktuell eine eigene Praxis – und erklärt uns, was Hühner mit Augenheilkunde zu tun haben …

Wusstet ihr, dass ein Huhn kein räumliches Sehvermögen besitzt?

Die gebürtige Baden-Württembergerin ist dieser eine Typ Mensch, der einen Raum betritt und ihn mit Lebendigkeit füllt. Kein Wunder, denn ihr Lebensmotto „Liebe, Leichtigkeit und Verbindlichkeit“ begleitet sie überallhin. Der Weg der 46-Jährigen führte sie von Mainz über Trier bis nach Kiel. Hier bekam sie mit ihrem damaligen Ehemann Zwillinge und machte im Anschluss an die Elternzeit ihre Facharztprüfung. Sie arbeitete als Augenärztin in Kiel und Umgebung, doch so richtig ankommen konnte sie irgendwie nicht. Und auch privat gab es Turbulenzen. „2019 ließen mein Mann und ich uns scheiden und ich sortierte mich neu. Ich merkte, wie viel Freude ich an Vorträgen und selbstbestimmtem Arbeiten hatte.“

Ihr wichtigstes Anliegen dabei ist die Augengesundheit bei Kindern. Denn für ein vollständig räumliches Sehen ist es wichtig, dass in der Kindheit beide Augen gleich gut sehen können. Ist ein Auge schlechter, schaltet das Gehirn das Auge ab, es entsteht ein schwachsichtiges Auge und 3D-Sehen ist nie mehr möglich. Ähnlich verhält es sich beim Huhn, denn Hühner können nur eingeschränkt räumlich sehen. Um sich zu orientieren, bewegen sie den Kopf von vorne nach hinten und umgekehrt oder laufen im Zickzack, um im Gehirn aus zwei Bildern ein tiefenscharfes Bild entstehen zu lassen. Das wollen wir natürlich nicht – und achten daher lieber frühzeitig auf ein gutes Sehvermögen!

Susannes unerschöpflicher Drang voranzukommen, hat sie an den Punkt geführt, an dem sie heute steht: liebevoller Mittelpunkt einer sechsköpfigen Patchwork-Familie, einfühlsame Ärztin, die für ihre Patient:innen immer nach Lösungen sucht und eine selbstbewusste, starke Frau, die weiß, was sie will. „Im letzten Jahr habe ich den Entschluss gefasst, meine eigene Praxis zu eröffnen, mich lockt die berufliche Veränderung. Da ich mich seit langem mit Naturheilkunde befassen, möchte ich die auch meinen Patient:innen zu Verfügung stellen: Naturheilkunde meets Schulmedizin sozusagen.“ Zielstrebig verfolgt Susanne ihre neuen Pläne, vergisst dabei aber nie ihre Familie: „Meinen Töchtern will ich zeigen, wie schön und stark sie sind und dass sie alle Möglichkeiten haben, ihren Weg zu gehen.“ Bei dieser Mama als Vorbild sind wir uns da ganz sicher!

Wer mehr erfahren will, meldet sich bei Susanne direkt unter Praxis@augenblickmaldrfabel.com oder unter Tel.: (0431) 16 08 56 92.

Für die Praxis „Augenblick mal“ sucht Susanne noch Praxisräume: circa 120 helle Quadratmeter, ebenerdig oder mit Aufzug

Naturheilkunde trifft Schulmedizin: Bei Dr. Susanne Fabel ist das möglich

© vierC-design.de

Augenblick mal

Coming soon!

Neue Brille?
Keine Brille?
Müde Augen?
Schlechter Sehen?
Einfache Kontrolle
Vorsorge bei Kindern

Sie möchten eine Routine-Untersuchung oder eine naturgemäße Behandlung oder Therapie Ihrer Augen?

In meiner Augenarztpraxis treffen Naturheilkunde und Schulmedizin zusammen und ergänzen sich. Sei es als alleinige Therapie oder zur Unterstützung.
Wir führen sämtliche Diagnostik, Gutachten und Untersuchungen durch.

Ich freue mich auf Sie, Ihre Susanne Fabel

Augenärztin Dr. med. Susanne Fabel
Kiel
Telefon 0431 - 160 85 692
praxis@augenblickmaldrfabel.com
www.augenblickmaldrfabel.com

Unsere Praxis:
Schulmedizin ⊕ Naturheilkunde
· Privatpatienten
· Selbstzahler

AUGENÄRZTIN
DRSUSANNEFABEL

LIBIDUU – EIN FORUM FÜR SELBSTBEWUSSTE WEIBLICHE SEXUALITÄT

Was hat ein erfülltes Liebesleben mit Nachhaltigkeit zu tun? Eine ganze Menge, findet das Team von Libiduu, ein Forum für selbstbewusste weibliche Sexualität in Kiel. Wenn das fünfte der 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030 Geschlechtergleichheit fordert, so gelte dies auch für die Sexualität.

„Die Darstellung davon, was guten Sex ausmacht, ist leider nach wie vor sehr männlich geprägt", sagt Elisa Sievers. Die Pädagogin gehört zu den Gründerinnen von Libiduu. „Ob in Pornographie, Filmen oder Zeitschriften, stets steht die männliche Lust und ihre Befriedigung im Mittelpunkt, richten sich dargestellte Formen der Intimität primär an (vermeintlichen) männlichen Bedürfnissen aus – mit fatalen Folgen für das sexuelle Selbstbild der Frauen. Zudem messen diese sich immer noch an unrealistischen Schönheitsidealen, was sich nicht nur negativ auf ihr Selbstwertgefühl und ihre Gesundheit auswirkt, sondern auch der absolute Lustkiller ist." „Und wenn wir schon von Lust sprechen …", fährt ihre Teamkollegin Eva Ristau fort „ … bis heute scheint es da für Frauen kein richtiges Maß zu geben. Zwischen abfälligen Bezeichnungen wie ‚prüde' und ‚billig' fehlen die Vorbilder für eine gesunde weibliche Lust. Dabei ist der weibliche Körper durch die Klitoris mit dem einzigen menschlichen Organ ausgestattet, das ausschließlich dem Lustempfinden dient. Wenig verwunderlich, dass dies bisher in kaum einem Anatomiebuch richtig abgebildet wurde," erzählt die Archäologin.

VON DER STADT GEFÖRDERT

Eva, Sanna und Elisa sind drei junge Kielerinnen, die dieses Ungleichgewicht in Sachen Liebesleben nicht länger hinnehmen wollen. Im yooweedoo-Ideenwettbewerb 2021, gefördert von der Landeshauptstadt Kiel, gründeten sie das Projekt „Libiduu". Sie wünschen sich, dass Frauen sich nicht länger an vorgegebenen Idealen orientieren, sondern eigene Zugänge zu ihrer Sexualität finden und dadurch neue, lebensnahe Vorbilder erschaffen. Dafür veranstalten sie Vorträge zu sexueller Bildung, öffnen mit der monatlichen „Libiduu-Lounge" einen geschützten Raum für Austausch unter Frauen und bieten weiterführende Seminare und Workshops zu Themen wie Zyklusachtsamkeit, Körperbewusstsein und Paarkommunikation an.
Im vergangenen Jahr haben sie mit 28 Veranstaltungen mehr als 200 Frauen erreicht. „Die Resonanz ist großartig", erzählt die Kunststudentin Sanna Maier begeistert. „Ist die anfängliche Scham einmal überwunden, gibt es einen enormen Gesprächsbedarf und wir stellen immer wieder fest, dass die Fragen und Herausforderungen vieler Frauen im Grunde dieselben sind". Am meisten liegt ihnen das Thema der Eigenverantwortung am Herzen. „Die eigenen sexuellen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen, zu kommunizieren und dafür einzustehen, ist für viele noch herausfordernd. Gemeinsam können wir uns dabei unterstützen, das zu ändern. Eine selbstbestimmte und erfüllte Sexualität wirkt sich nicht nur positiv auf Selbstwertgefühl und Gesundheit der Frauen aus, sondern führt auch zu einer größeren Zufriedenheit in Beziehungen und einer erhöhten Lebensqualität allgemein." Libiduu setzt sich für eine Gesellschaft ein, in der Solidarität statt Konkurrenz unter Frauen herrscht und in der weibliche Lust und Sexualität weder Tabuthema noch Mysterium sind, sondern selbstverständlich.
Mehr dazu unter www.libiduu.com und www.instagram.com/libiduu.

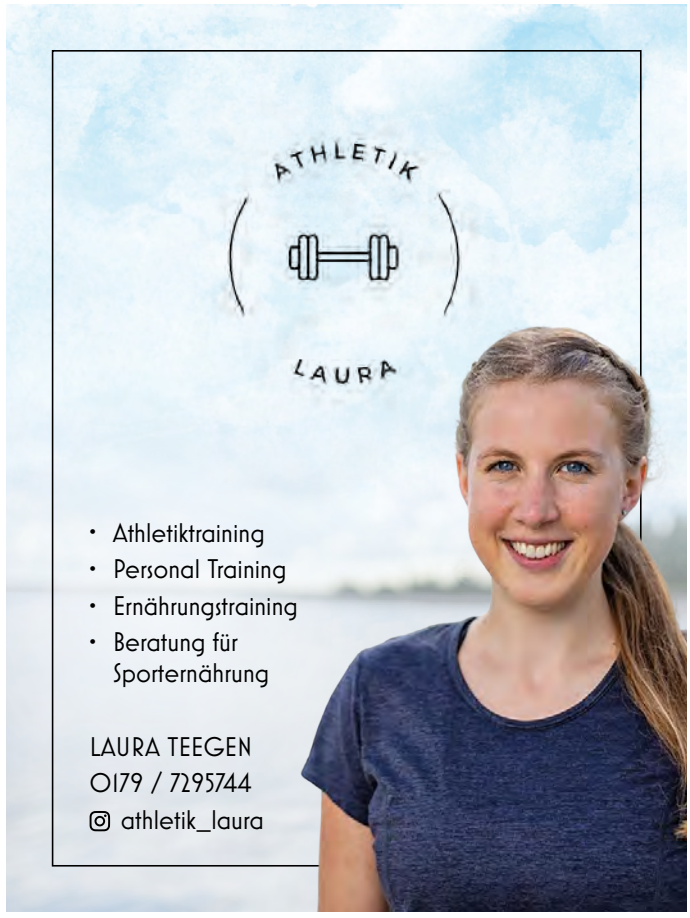
Foto: Charlotte Köhncke

LAURA TEEGEN, PERSONAL TRAINERIN

DOPPELT **STARK**

Stärke kann sich sowohl durch reine Muskelkraft als auch innere Stärke auszeichnen – **Laura Teegen** vereint beides. Ihre äußere Kraft kommt berufsbedingt: Als selbstständige Ernährungsberaterin, Personal und Athletik Trainerin verhilft sie euch mit Sport und der richtigen Ernährung zu mehr Leistungsfähigkeit und einem guten Körpergefühl. Ob ihr professionelle oder Hobbysportler:innen seid, spielt für die 28-Jährige dabei keine Rolle. Die Hauptsache ist, ihr seid motiviert und wollt etwas verändern! Lauras innere Stärken sind ihr Ehrgeiz und Fleiß. So meisterte die Fitnessökonomin ihr Studium mit der Note 1,2, während sie nebenbei noch in der 3. Bundesliga Handball spielt. „Ich lasse mich von nichts unterkriegen", sagt sie stolz. Das nennen wir Power! (0179) 729 57 44, Instagram: @athletik_laura

Foto: Laura Teegen



SINA EINFELD-TENSFELDT, MIT-INHABERIN

„DIE NÄCHSTE **GENERATION** SICHERN"

Im Handwerksbetrieb **Fleischerei Einfeld** steht Sina Einfeld-Tensfeldt gemeinsam mit ihrem Bruder Matthias und ihrem Vater Heinrich an der Spitze des Unternehmens. In mittlerweile 5. Generation führt sie das Unternehmen weiter, das seit 1881 in der Tradition des Fleischerhandwerks für Regionalität und hervorragende Qualität der Produkte steht. Das Leben und Arbeiten im Familienverbund ist ein Teil des Erfolgsrezepts des Unternehmens, in dem sich alle gegenseitig unterstützen und jede:r die persönlichen Stärken einbringen kann. Diese Arbeit erfüllt die 37-jährige zweifache Mutter mit großem Stolz und brennender Leidenschaft. Mit großem Einsatz leistet sie ihren Beitrag für den weiteren Fortbestand des Unternehmens und bildet den Nachwuchs des Handwerks aus. Neben ihrer Tätigkeit als ausgebildete Fleischerin und Lebensmitteltechnikerin in einem doch typischen Männerberuf, der vieles zu bieten hat, engagiert sie sich als Mitglied der Fleischerinnung für die Zukunft ihrer Branche. Weitere Infos unter www.fleischerei-einfeld.de.

Gemeinsam mit ihrem Vater Heinrich und Bruder Matthias leitet Sina Einfeld-Tensfeldt die Fleischerei Einfeld

Foto: Fleischerei Einfeld

Hypno-Coaching Kiel

Meine Leistungen:

+ Rauchentwöhnung
+ Gewichtsreduktion
+ Erholsamer Schlaf
+ Stärken des Selbstbewusstseins
+ Konzentrations- und Leistungssteigerung
+ Prüfungsangst lindern
+ Stressbewältigung
+ Erfolgsblockaden lösen

und vieles mehr!

Hypno-Coaching Kiel + Patrick Wehnert
Ruhbergstraße 9 + 24119 Kronshagen
0162 – 944 10 94
www.hypnocoaching-kiel.de

Christianes Tochter weiß, dass sie an erster Stelle bei ihrer Mutter steht

CHRISTIANE JANZ-SCHNACK, GESCHÄFTSFÜHRERIN MÖBEL JANZ

„MEINE TÜR STEHT IMMER OFFEN."

Christiane Janz-Schnack ist Geschäftsführerin, Mutter einer Teenagerin und Vorbild in Sachen familienfreundlicher Führungsstil. Wie geht das?

Möbel Janz ist ein traditionelles Familienunternehmen mit knapp 50 Mitarbeiter:innen, das 1928 von Christianes Großvater gegründet wurde. Die 52-Jährige ist früh in die Fußstapfen dieses Erbes getreten, war von klein auf in der Firma, spielte in der Tischlerei, besserte ihr Taschengeld mit kleinen Nebenjobs in der Firma auf – gemeinsam mit ihrem jüngeren Bruder Robert, mit dem sie seit 2000 gemeinsam die Geschäftsleitung innehat. „Meine Eltern schenkten mir von Anfang an viel Vertrauen und Verantwortung. Das hat mein Selbstvertrauen gestärkt und mich motiviert, Neues zu wagen." Doch gerade als „Tochter vom Chef" musste sie sich die Anerkennung im Unternehmen verdienen. Bis heute ist ihr Führungsstil von einer vertrauensvollen Kommunikation geprägt: „Meine Bürotür steht immer offen, bei Fragen oder Problemen kann jede:r zu mir kommen." Auch ihre eigene Tochter war schon früh mit im Büro, ein tolles Privileg für beide. Für ihre Tochter ist es normal, dass Christiane arbeitet – sie weiß, dass sie trotz Firma an erster Stelle steht. Auch ihr Mann und ihre Mutter haben Christiane immer unterstützt. Da ist ihr ausgeprägtes Bewusstsein für familienfreundliches Arbeiten kein Wunder. „Ich habe einige junge Eltern im Team und sehe, dass das alles eine Frage der Organisation und Absprache ist. Als Arbeitgeber versuche ich, durch flexiblere Arbeitszeiten den Mitarbeiter:innen ein ausgewogenes Familienleben zu ermöglichen." In den nächsten Wochen und Monaten erwartet das Team von Möbel und Küchen Janz übrigens vier Mal Nachwuchs. Ein klarer Beweis, dass das hier ganz gut funktioniert …

KIRSTEN VOSS-RAHE, GESCHÄFTSFÜHRERIN HOF VIEHBROOK

MIT TALENT, GLÜCK UND POKERFACE

Die 41-jährige Kirsten Voß ist Mutter von drei Kindern und engagiert sich ehrenamtlich in der Kommunalpolitik

Kirsten Voß-Rahe leitet als Geschäftsführerin das Ländliche Kultur-, Bildungs- und Erlebniszentrum Hof Viehbrook, welches sie gemeinsam mit ihrem Mann kontinuierlich um neue Bereiche erweitert. Dazu zählen unter anderem die Hof-Gastronomie, eine Kochschule, ein Trauzimmer, der Bauernhof-Kindergarten und das Glamping-Dorf. Die Vielfalt an diesem Ort zu vereinbaren stellt jeden Tag eine neue Herausforderung dar. Oftmals ahnt sie am Abend noch gar nicht, welche unerwarteten Aufgaben am nächsten Tag alle bewältigt werden müssen. Die Mutter von drei Kindern engagiert sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich in gleich mehreren Bereichen. So ist die 41-Jährige Mitglied des Gemeinderates ihrer Heimatgemeinde Rendswühren, stellvertretende Vorsitzende der AktivRegion Schwentine-Holsteinische Schweiz und als stellvertretende Landesvorsitzende der Mittelstands- und Wirtschaftsunion Schleswig-Holstein. Obwohl die ehrenamtliche Arbeit mit einem erheblichen zeitlichen Mehraufwand verbunden ist, bereitet ihr das Engagement in den Gremien große Freude. Den Kontakt zu anderen Menschen schätzt sie dabei besonders. Neben dem nötigen Stehvermögen, das Kirsten Voß-Rahe jeden Tag aufs Neue trainiert, um all diese Aufgaben zu meistern, beschreibt sie sich selbst mit den drei K's: Kinder, Karriere, Kommunalpolitik. „Eine gewisse Portion Talent, ein Quäntchen Glück und in den richtigen Momenten ein überzeugendes Pokerface", sagt Kirsten Voß über ihr Erfolgsrezept. Vor allen Dingen will sie sich nicht entmutigen oder demotivieren lassen, sondern trotz künftiger Widerstände einfach immer weitermachen!

Foto: privat

SABRINA UND ANGELIKA VON GLANZ UND GLORIA

ZWEI SCHWESTERN – ZWEI **KREATIVE KÖPFE** – EIN TRAUM

Frauenpower im Doppelpack: die Schwestern Angelika Kleen (li.) und Sabrina John

Foto: Glanz & Gloria

Sabrina John und Angelika Kleen haben vor 14 Jahren ihren Traum vom eigenen Laden Wirklichkeit werden lassen. Inspiriert wurde die reiselustige Sabrina von Skandinavien und besonderen Läden vor allem in Hamburg und Berlin. Immer auf der Suche nach dem Außergewöhnlichen. Die Kreativität und der Ehrgeiz wurden den beiden Schwestern in die Wiege gelegt. Immer wieder fasziniert von der handwerklichen, kreativen und künstlerischen Schaffenskraft des Vaters, wollten sie am liebsten in seine Fußstapfen treten. So ergriffen sie unterschiedliche Berufe, die sich aber nie richtig anfühlten. Doch eines Tages ergab sich eine große Chance der Selbständigkeit. Das Bauchgefühl sagte ja und schwupps standen die beiden in ihrem eigenen, kleinen Lieblingsstück-Laden: **Glanz & Gloria** * Lieblingsstücke. Beide Eltern waren damals mächtig stolz auf die Mädels und spendeten das erste Firmenschild. So ist eine sich immer wieder füllende Schatztruhe entstanden. Hier findet man faire Mode, skandinavische Accessoires, Schmuck, Naturkosmetik, Geschenkideen, Köstlichkeiten für das leibliche Wohl und vieles mehr.
Voller Stolz und Dankbarkeit blicken Sabrina und Angelika auf 14 Jahre Glanz & Gloria zurück. Es wurden viele Hürden gemeistert: eine neunmonatige Großbaustelle direkt vor dem Laden, zwei Jahre Corona einschließlich Lockdown. Ihre tollen Stammkund:innen von nah und fern halten den beiden Frauen nach wie vor die Treue, worüber sie sich besonders freuen. Seit zwei Jahren gibt es auch einen Onlineshop unter www.glanz-gloria-lieblingsstuecke.de. „Lebe deinen Traum."

MARGARETE LASS, COWORK NORD

SUPERFRAU STELLVERTRETEND

Margarete Lass hat etwas getan, woran ihr Charakter sofort zu erkennen ist: „Eigentlich wollte ich Lehrerin werden, musste im Praktikum aber feststellen, dass das nicht meine Berufung ist. Ich denke, gerade das ist ein Job, dem man mit Herz und Seele verschrieben sein muss und das war bei mir nicht der Fall ", sagt sie. Seither hat die 42-Jährige in verschiedenen Jobs gearbeitet, mit ihrem Mann zwei Kinder bekommen und nunmehr ihre berufliche Erfüllung gefunden: „Ich hatte das Riesenglück, dass zu dem Zeitpunkt, als ich meine Fühler nach einer neuen Herausforderung ausstreckte, das **Cowork Nord** in Eckernförde auf der Suche nach einem/einer neuen Coworkingmanager:in war, und der Posten passte perfekt! Er vereint quasi alle meine ehemaligen Jobs in einem und macht mich wirklich sehr glücklich!" Was sie zur Superfrau macht? „Ich sehe mich stellvertretend für alle Frauen, die versuchen Beruf, Familie und Hobby unter einen Hut zu bekommen: Ich glaube, jede Frau, die Kinder hat, die sauber und ordentlich aussehen sollen und deren Bedürfnissen nachgegangen wird, die einen Haushalt schmeißen muss, dazu einem Beruf nachgeht UND noch ein Hobby hat, welches sie nicht an den Nagel hängen möchte (in meinem Fall ist es mein Pferd), muss zwangsläufig zu einer Superfrau werden! Die Zeit reicht nämlich eigentlich gar nicht aus, aber irgendwie haut dann doch alles hin und man fragt sich im Nachhinein, wie das alles eigentlich funktioniert hat."

Glanz & Gloria
Lieblingsstücke
Fairfashion &
Scandic Lifestyle

FRÖHLICH,
FRECHE,
MODE-
LIEBLINGE
u.v.m.

Norddeutsch &
Nachhaltig

Montag - Freitag 10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr
Mühlenstraße 1
24582 Bordesholm

www.glanz-gloria-
lieblingsstücke.de/shop

LUISE AMTSBERG IM INTERVIEW

MIT DER STULLE TO-GO INS AUSWÄRTIGE AMT

Luise Amtsberg saß von 2009 bis 2012 für ihre Partei Bündnis 90/Die Grünen im Schleswig-Holsteinischen Landtag, seit 2013 ist sie Mitglied des Bundestages, im Januar wurde sie zur Beauftragten für Menschenrechtspolitik und Humanitäre Hilfe ins Auswärtige Amt berufen. Wir haben die junge Politikerin im Seebad Düsternbrook zum Gespräch getroffen.

KIELerleben-Redakteur Sebastian Schulten sprach mit Kiels Stimme im Bundestag, Luise Amtsberg, über ihr neues Amt, feministische Außenpolitik und private Prioritäten

KIELerleben: Frau Amtsberg, wir befinden uns an einem historischen Ort. Das Seebad wurde im Rahmen der Olympischen Spiele 1936 errichtet. Wie beurteilen Sie die Vergabe nach Peking, wo die Spiele vergangenen Monat stattgefunden haben?
Luise Amtsberg: Der Grundgedanke von Olympia ist Frieden und das Messen der Nationen über den sportlichen Wettkampf. Das ist ein sehr schöner und verbindender Gedanke. Und deshalb ist es auch richtig, dass die ganze Welt daran teilhat. Die Entscheidung über die Austragungsorte ist aber eine politische. Besonders dann, wenn Sportveranstaltungen dazu beitragen, dass Menschenrechte verletzt werden oder Staaten wie China von ihren massiven Menschenrechtsverletzungen ablenken wollen. Das entwertet die Spiele. Das IOC (International Olympic Committee; Anm. Red) steht in der Verantwortung, das zu ändern.

Weshalb haben Sie sich bereits im Jahr 2014 für die Vergabe der Spiele 2024 nach Kiel und Hamburg eingesetzt?
Ich war schon immer der Meinung, dass die Spiele im Kontext einer sauberen Menschenrechtsbilanz stehen müssen. Deshalb müssen wir bereit sein, die Spiele auch selbst auszutragen. Und wenn umweltpolitische Bedenken bestehen, müssen wir uns bemühen, Lösungen zu finden, die Spiele so nachhaltig wie möglich zu gestalten. Wir sollten es nicht Ländern wie China, Kasachstan oder Russland überlassen.

Die Fußball-Weltmeisterschaft in Katar ist ein ähnliches Beispiel. Verschließen FIFA und IOC die Augen vor kritischen Fragen der Menschenrechte in bestimmten Ländern?
Sowohl FIFA als auch das IOC stellen sich diesen Fragen nicht ausreichend. Es gibt ja Vereinbarungen, die getroffen wurden und Auseinandersetzungen über die Menschenrechtslage. Auch China hat versprochen, die Menschenrechtslage zu verbessern. Es wird aber zu wenig kontrolliert und transparent gemacht. Und das führt am Ende zu einem Glaubwürdigkeitsproblem. Am Ende des Tages spielen Menschenrechte bei

der Entscheidung über die Austragungsorte leider kaum eine Rolle.

WIRTSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN ALS DRUCKMITTEL?

Für das Thema Menschenrechtspolitik und Humanitäre Hilfe sind Sie jetzt verantwortlich und seit ziemlich genau zwei Monaten im Amt. Wie waren die ersten Wochen?
Es gab viel zu tun. Bisher lag der Fokus meiner Arbeit klar bei der Flüchtlingspolitik mit einer Schnittstelle zur Außenpolitik, bei der Positionierung Deutschlands im Bereich der Flüchtlingsaufnahme und dem Umgang mit Geflüchteten im Land. Das ist jetzt anders. Bewaffnete Konflikte auf der ganzen Welt nehmen zu, während auf der anderen Seite kaum Konflikte beendet werden. Das heißt auch, dass unsere Verantwortung wächst. Menschenrechte sind ein wichtiger Teil von bilateralen Beziehungen. Mit meinem Amt bin ich Teil von Deutschlands außenpolitischen Beziehungen, die ich dafür nutze, vor Ort auf die Einhaltung der Menschenrechte zu drängen. Ich muss mich außenpolitisch künftig breiter aufstellen. Das ist für mich eine Herausforderung, die ich gerne annehme. Ich bin auch zuständig für die Humanitäre Hilfe, die Deutschland weltweit leistet.

Dabei betonen Sie Ihre Haltung zur feministischen Außenpolitik.
Richtig. Die feministische Außenpolitik ist der Außenministerin und mir ein zentrales Anliegen. Feministische Außenpolitik bedeutet, dass die Rechte und der Schutz von Frauen, Kindern und marginalisierten Gruppen endlich in den Fokus kommen. Schließlich sind sie es auch, die von Krisen als erste und übermäßig doll betroffen sind. Das gilt auch für die Humanitäre Hilfe. In Afghanistan ist es zentral, dass Frauen vor Ort aktiv sind, damit die Hilfe auch bei Frauen ankommt. Wir wissen außerdem, dass Konflikte nachhaltiger gelöst werden, wenn Frauen mit am Verhandlungstisch sitzen.

Zurück nach Kiel: An welchen Orten in der Landeshauptstadt trifft man Sie nach Feierabend?
Das kann prinzipiell an jedem Ort in Kiel passieren. Ich schlendere gern mit Freund:innen durch die Stadt. Aber auch politische Treffen verbinde ich gern mit Spaziergängen. Besonders gern mag ich den Tiessenkai mit seinen Cafés. Gerade im Sommer kann man dort super an der Kaikante sitzen und aufs Wasser gucken. Wenn ich meine „hood“ rund um den Schrevenpark und die Sternstraße mit der „Sternstunde“, in der ich lange Zeit gearbeitet habe, verlasse, dann fahr ich gern raus nach Laboe, Heidkate oder an meinen Lieblingsort in Kiel – den Falckensteiner Strand. Das ist seit 2004 „mein Strand“, an dem ich den Job eben Job sein lassen kann. Mit der Festung Friedrichsort und der Deichperle.

„Menschenrechte sind der wichtigste Teil der bilateralen Beziehungen. Auf ihre Einhaltung zu drängen, erfordert vielerorts Fingerspitzengefühl. Gerade mit autoritären Staaten kann man nicht alles öffentlich diskutieren.“

„Das Vertrauen der Menschen in Kiel bekomme ich durch meine Arbeit und nicht dadurch, wo ich meinen Erstwohnsitz angemeldet habe."

Sie sind 2004 zum Studieren nach Kiel gekommen. Wieso eigentlich Kiel?
Ich war nach dem Abitur so flexibel zu sagen „Vielleicht gibt es außer Berlin noch weitere coole Orte". Göttingen, Heidelberg, Freiburg und Kiel wären damals für mein Studium der Politik und Islamwissenschaften in Frage gekommen. Und dann hat es das Meer entschieden. Ich bin ein Ostseekind, in Greifswald geboren und habe an der östlichen Ostsee Familie. Mir hat das Meer eigentlich immer gefehlt. Also fuhr ich nach Kiel und schaute mir eine Wohnung an. Bei diesem ersten Kiel-Besuch habe ich dann auch gleich den Mietvertrag unterschrieben. Das war eine reine Bauchentscheidung.

Sie leben in Kiel und in Berlin. Was vermissen Sie an der Landeshauptstadt, wenn Sie nicht hier sein können?
Ich vermisse natürlich das Meer. Kiel schafft es außerdem immer wieder, mich zu erden – auch wenn ich mal an meine Belastungsgrenzen stoße. Hier ist immer der Ort, an dem ich mich sortiere und einen Plan mache. Kiel ist mein Zuhause. Der Ort, an dem ich alt werden möchte.

Und dennoch wurden Sie während des vergangenen Bundestagswahlkampfes dafür kritisiert.
Richtig. Es gab Kritik aus anderen Parteien an meiner Direktkandidatur, weil mein Erstwohnsitz in Berlin ist. Das liegt vor allem daran, dass mein Mann in Berlin arbeitet und wir dort unseren Familienwohnsitz haben. Man hat mir im Wahlkampf unterstellt, keine Bindung nach Kiel zu haben. Vor dem Hintergrund, dass ich seit 17 Jahren in Kiel lebe und seit acht Jahren für Kiel im Bundestag sitze, ist das schon ein starker Vorwurf. Da haben Menschen mein Leben und meine Glaubwürdigkeit öffentlich in Frage gestellt. Aber die Kritik kam hauptsächlich von Menschen ohne Bundestagsmandat und ohne Kleinkinder zu Hause. Folglich von Menschen, die gar nicht einschätzen können, was es bedeutet als Mutter eines kleinen Kindes zwei Arbeits- und Wohnorte zu haben. Die Kielerinnen und Kieler können sich meiner Verbundenheit zu unserer Stadt aber sicher sein. Wenn ich politisch für unsere Stadt gebraucht werde, bin ich da, so einfach ist das.

Ihre lokale Verbundenheit wurde auch in kleinen Clips zur Wahl deutlich, in denen Sie u. a. in der Bergstraße zu sehen waren und auf die Clubkultur und das künstlerische Kiel aufmerksam machen. Liegt Ihnen dieser Bereich besonders am Herzen?
Ja. Der Zugang zu Kultur und das Existenzielle in Zeiten der Pandemie hat das natürlich noch weiter verstärkt. Es geht ja um Menschen, die man kennt. Kleine Läden, Cafés, Kultureinrichtungen, die über die Jahre so entstanden sind und unsere Stadt bereichern. Ich hatte und habe nach wie vor Sorge, dass viele kleine Businesses und Initiativen im Zuge der Pandemie kaputt gehen. Und weil die Förderpolitik des Bundes dies nicht ausreichend aufgefangen hat, habe ich es auch zu einem zentralen Thema im Wahlkampf gemacht. Mir ist ein enger Draht zu den Kunst- und Kulturschaffenden wichtig, denn sie sind für eine demokratische Gesellschaft unverzichtbar. Und natürlich liegt es auch an meinem persönlichen Interesse an Kultur und Musik im Allgemeinen. Das ist auch der Grund dafür, dass ich nun im Kulturausschuss des Bundestages sitze. Ich bin dort für Filmförderung, Club- und Subkultur und Festivals zuständig.

MENSCHEN, DIE UNSER LAND BEREICHERN

Dann haben Sie bestimmt auch eine Lieblingsband, oder?
Ich bin nicht so der Lieblingsband-Typ. Ich interessiere mich für bestimmte Musikstile und höre wahnsinnig gern deutschen Hip Hop. Ich bin nach wie vor den Helden meiner Jugend verbunden, wie den Beginnern, Dendemann, Freundeskreis. Samy Deluxe feiere ich nicht nur als Freund, sondern vor allem aufgrund seiner Wortkunst. Außerdem bin ich Trettmann musikalisch komplett verfallen. Für mich eine beeindruckende Person. Das liegt wohl auch an meinen ostdeutschen Wurzeln. Ich kann mir gut vorstellen, wie das Leben für ihn als linksozialisierter Mensch nach der Wende war. Aber ich lausche auch gern mal der Stimme von Antje Schomaker oder Clueso, der mich eigentlich auch schon mein ganzes Leben begleitet. Ich mag Künstler:innen, die politisch sind.

Sie waren 2009 die jüngste Frau im Landtag, Vorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen in Kiel noch vor Ihrem 30. Geburtstag – Ihr Karriereweg ging bislang stetig bergauf. Gab es Situationen, in denen Sie mit Gegenwind zu kämpfen hatten?
Auf jeden Fall. Bedrohungen gehören leider zu meinem politischen Alltag. Aber ich habe auch immer wieder mit Altersdiskriminierung durch Kolleg:innen zu tun gehabt und wurde nicht selten mit unsachlichen Sprüchen konfrontiert. Darunter gab es ganz klar auch viele sexistische Kommentare. Meist dann, wenn mein politisches Gegenüber keine anderen Argumente mehr hatte. Ich habe das irgendwann für mich umgedreht und versucht, daraus Kraft zu ziehen. Ich habe mir klar gemacht, dass es in Wirklichkeit eine Schwäche meines Gegenübers ist. Das macht es zwar nicht besser, aber es hat mich abgehärtet.

Um ein derart übergriffiges Verhalten wegzustecken, bedarf es ein Mindestmaß an Stärke. Würden Sie sich als starke Frau bezeichnen?
Ich würde mich als Frau bezeichnen, die das Glück hat, ein stabiles Umfeld und viel Unterstützung zu haben. Am Ende des Tages geht es nämlich nicht darum, ob eine Frau stärker oder schwächer ist, sondern darum, wieviel Support sie erfährt. Ob Menschen

Anteil nehmen und Dinge nicht einfach unkommentiert lassen. Es gab zum Glück immer Menschen, die mich durch schwierige Momente getragen haben. Mein Team zum Beispiel ist eine wahnsinnige Unterstützung und steht immer hinter mir.

Neben einer erfolgreichen Karriere u. a. als Bundestagsabgeordnete, sind Sie außerdem seit einigen Jahren stolze Mutter. Wie geht das alles zusammen?
Es ist nicht leicht. Ich hatte natürlich auch die Sorge, Familie und Beruf nicht vereinbaren zu können, ganz klar! Es stand für mich aber auch außer Frage, dass ich eine Familie gründen will. Ich war der festen Auffassung, dass beides zusammen gehen muss, wenn Politik auch von jüngeren Menschen gemacht werden soll. Für mich persönlich heißt das, Prioritäten zu setzen und auch mal „nein" zu sagen. Ich lasse mich nicht auf jedem Schnittchenempfang oder Netzwerktreffen blicken, weil ich ein Kind habe und Zeit für meine Familie haben möchte. Ich möchte ein aktiver Teil im Leben meines Sohnes sein.

Und das, obwohl sich Ihr Leben ohnehin schon nach einem vollen Terminkalender anhört. Mit einer 40-Stunden-Woche werden Sie nicht auskommen, oder?
Auf keinen Fall. Und da muss ich schon aufpassen, was Belastungsgrenzen angeht. Es ist alles eine Frage der Organisation. Wenn ich den Nachmittag mit meinem Sohn verbringe, sitze ich dann eben noch, nachdem ich ihn ins Bett gebracht habe, bis Mitternacht und arbeite. Oder stehe um 4:30 Uhr auf, um noch zwei Stunden produktiv zu sein bevor der Lütte wach wird. Eine ausgewogene Ernährung kommt nicht selten zu kurz. Da ich viel unterwegs bin, esse ich wenig Zuhause. Es kommt vor, dass ich mir eine Stulle to go mitnehme, aber grundsätzlich leidet die gesunde Ernährung aktuell, muss ich leider sagen, und auch der Sport kommt immer wieder zu kurz.

DEN FOKUS NICHT VERLIEREN

Antisemitisch begründete Gewalttaten, die öffentlich werden, häufen sich in den vergangenen Monaten – nicht nur in Deutschland. Wie gilt es aus Ihrer Sicht, diese zu bekämpfen?
Mit zero tolerance! Da gibt es nichts zu diskutieren. Antisemitismus flammt nicht auf, ist neu oder gar importiert, wie es von der CDU häufig behauptet wird. Das ist eine krasse Verharmlosung antisemitischer Strukturen, die wir im Land haben – home grown. Es ist auch Ergebnis politischer Ignoranz und jahrzehntelangen Wegdiskutierens. Übrigens ähnlich, wie es in der DDR der Fall war, wo es laut SED-Regime keinen Rechtsextremismus und Antisemitismus gegeben hat. Wir müssen anerkennen, dass diese menschenverachtenden Haltungen politisch unterschätzt wurden. Diese Selbstkritik ist nötig, um klare Kante zu zeigen und zu handeln.

Wir haben nur einen Bruchteil der Themen angesprochen, die Sie in den kommenden Monaten und Jahren vor der Brust haben. Wie werden Sie vorgehen, um dem Berg von Arbeit Herrin zu werden?
Ich versuche erst einmal milde mit mir zu sein. Ich muss mich in viele neue Themen einarbeiten und das braucht Zeit. Es geht darum, sich Ziele zu setzen, die man erreichen kann. Gerade bei dem Thema Menschenrechte sind es sehr viele langwierige Prozesse, bei denen man eine Veränderung nicht von heute auf morgen sieht. Mit öffentlichen Aussagen alleine ist noch nichts erreicht.

Und was steht momentan ganz oben auf der Agenda?
Das Thema Afghanistan. Ich will, dass wir unser Versprechen einlösen, die Menschen aus dem Land zu holen, die sich für Menschenrechte und Demokratie eingesetzt und unsere Arbeit im Land unterstützt haben. Das gehört genauso zur außenpolitischen Verantwortung dazu. Wir haben im Koalitionsvertrag ein humanitäres Aufnahmeprogramm für Afghanistan vereinbart. Dass dieses nun zügig kommt, dafür arbeite ich gerade jeden Tag. Nicht immer nur im Einvernehmen mit dem Bundesinnenministerium.

Was wünschen Sie sich konkret für die Region?
Ich wünsche mir, dass wir uns in Schleswig-Holstein mehr für unsere Kreativwirtschaft und die Kulturschaffenden einsetzen. Dafür braucht es vor allen Dingen Räume und keine verkopften Beschlüsse, die Kulturschaffenden Steine in den Weg legen und ihre Kreativität begrenzen.

Das Interview führte Sebastian Schulten

„Ich lasse mich nicht auf jedem Schnittchenempfang oder Netzwerktreffen blicken, weil ich ein Kind habe und Zeit für meine Familie haben möchte."

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
GROSSER
OSTER-
MARKT
2.+3. April
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Osteria
Antik & Trödelmarkt
Italiens Schlemmereien
Live-Musik
17.+18. April (Ostern)
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

RUNTER VOM SOFA

Der Frühling klopft an und lockt uns in die Natur, zum Bummeln aufs Land und in die Holstenhallen zur Kunstmesse.

SCHON MAL VORMERKEN:

OSTERBUMMEL AUF DEM LANDGESTÜT TRAVENTHAL

GROSSER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase am 2. und 3. April das historische Landgestüt bei Bad Segeberg besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen wieder viele Kunsthandwerker:innen ihr anspruchsvolles Angebot aus, wie zum Beispiel leckere Schokoladenkreationen, Deko für Haus und Garten sowie ungewöhnlichen Osterschmuck, Mode oder Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kindereisenbahn. Der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama. Schafe mit Osterlämmern und das Hasendorf mit dicken Hasen erwarten die kleinen und großen Gäste – ein erlebnisreiches Wochenende auf dem Lande für die ganze Familie. Der Markt ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Das Parken ist kostenlos am Gestüt möglich.
2.+3. April, 10–18 Uhr, Ostermarkt auf dem Landgestüt Traventhal
Eintritt: 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre frei

OSTERIA: SCHNÄPPCHENJAGD UND ITALIENISCHE KÜCHE

Gern verbinden die Besucher:innen des Landgestüts die Schnäppchenjagd mit einem Ausflug auf das Land. Die Chance ist groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsauflösungen werden angeboten. Da der Markt drinnen und draußen stattfindet, lohnt der Besuch auch bei nassem Wetter. Neu in diesem Jahr: An beiden Ostertagen wird es neben der bewährten Gastronomie original italienische Spezialitäten geben. Ein entspannter Osterbrunch ist garantiert. Drinnen und draußen gibt es kleine Gerichte, guten Wein, Espresso und passende Musik. Das Parken ist kostenlos am Gestüt möglich.
17.+18. April (Ostern), 9–17 Uhr, Antik- & Trödelmarkt
Eintritt: 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre frei
www.landgestuet-traventhal.de

Foto: Alessandro Biascioli/Adobe Stock

HOLSTENART

Am 2. und 3. April lädt die Künstler:innengruppe Kunst & Bündig in die Holstenhallen zur ersten große Kunstmesse in Neumünster: die HolstenArt. Ausgestellt werden unter anderem Kunstwerke aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Skulpturen sowie beeindruckende Installationen. Bei allen Kunstrichtungen gibt es überraschende und begeisternde Werke, die mit den verschiedensten Materialien erzeugt werden. Die HolstenArt ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter www.holstenart.de.
2.+4. April • Holstenhallen Neumünster

NATUR – GANZ NATÜRLICH!

Vom 8. bis 10. April 2022 dreht sich in den Hostenhallen Neumünster bei der „OUTDOOR jagd & natur" alles um die Themen Jagd, Natur und Outdoor. Drei Tage lang lädt der Veranstalter Jäger:innen, Angler:innen und Naturfreund:innen ein, die sich am liebsten draußen erholen und aktiv sein wollen. Seit Anbeginn der Veranstaltung unterstützen die Mitinitiatoren die Landesjagdverbände Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, der Landessportfischerverband Schleswig-Holstein und Danmarks Jægerforbund die „OUTDOOR jagd & natur" partnerschaftlich. Erstmalig findet die 3. Grillmeisterschaft Schleswig-Holsteins – die „NordGrill" im Rahmen der „OUTDOOR jagd & natur" statt! Am 9. April grillen die besten Teams um die Norddeutsche Meisterschaft und um die Teilnahme an den Deutschen Grillmeisterschaften. Weitere Infos unter www.outdoor-holstenhallen.com.

Foto: StefaNikolic/E+/Getty Images

Gärtner-markt

23./24. April
9-18 Uhr
im Freilichtmuseum Molfsee

Freilichtmuseum Molfsee
Landesmuseen SH

24113 Molfsee
Hamburger Landstraße 97
T +49 (0) 431 65966-22
www.landesmuseen.sh

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

GLEIS & MEER:

ACHTSAME AUSZEIT IN BAD MALENTE

Diesen Monat widmet sich Sina aus dem Team Förde Fräulein voll und ganz dem Thema Achtsamkeit. Gemeinsam mit DB Regio Schleswig-Holstein reist sie ins erholsame Örtchen Bad Malente und taucht dort in die Welt des Waldbadens ein. Dazu gibt sie euch weitere Tipps, um bei einem Tagesausflug einfach mal abzuschalten.

Wofür seid ihr dankbar? Wie fühlt ihr euch? Haltet es in einem Achtsamkeitstagebuch fest

IM HIER & JETZT

Immer häufiger kommt es mir so vor, als müsse ich ständig erreichbar sein, als wäre ich ununterbrochen gehetzt und gedanklich stets unterwegs in Zukunft und Vergangenheit. Kommt euch das bekannt vor? Dann ist es höchste Zeit, ein wenig zu entschleunigen und mit Achtsamkeit den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten. Wer im Alltagsstress die Gelegenheit findet, hin und wieder alle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, tut Körper und Seele einen wunderbaren Gefallen: weniger Stress, mehr Gelassenheit, innere Ruhe und ein erhöhtes Bewusstsein für euch und eure Liebsten.

EINE BAHNFAHRT, DIE IST ACHTSAM …

Eine entspannte Bahnfahrt mit DB Regio Schleswig-Holstein eignet sich perfekt für solch eine achtsame Reise, oder besser: eine Reise zu euch selbst. Mir hilft es in stressigen Phasen immer besonders, meine Gedanken aufzuschreiben und so meinen Kopf frei zu bekommen. Für das sogenannte Journaling habe ich deshalb für meine Fahrt von Kiel nach Malente mein Tagebuch mit an Bord. Dann starte ich einen Meditations-Podcast, bei dem sich wirklich jeder Zug in eine echte Oase der Entspannung verwandelt.

Willkommen im Kur- und Erholungsort Bad Malente!

… EINE BAHNFAHRT, DIE IST SCHÖN!

Von Kiel gelangt ihr zweimal stündlich mit der RB 84 und der RE 83 nach Malente. Damit ihr gelassen und sorglos in euren Achtsamkeitsausflug zu dem niedlichen Kurort starten könnt, kauft ihr euer Ticket am besten schon im Voraus. Das geht bargeldlos und vollkommen stressfrei unter www.bahn.de oder in der App DB Navigator. Für meine Auszeit kaufe ich mir eine Tageskarte für Bus und Bahn à 20,70 Euro – der günstigste Wellnessurlaub der Welt!

Mit dem Lieblingsbuch im Gepäck ist der Kurpark Malente perfekt zum Abschalten

Wildschweine und Co. dürfen im Malenter Wildpark mit Mais, anderem Getreide, Äpfeln und Wurzeln gefüttert werden

IM EINKLANG MIT DER NATUR

Mein erster Spaziergang führt mich in den Kurpark im Herzen von Malente. Mein Tipp: In den Sommermonaten stehen hier Wasserbecken für kneippsche Anwendungen bereit, probiert es doch mal aus!

Ich hingegen zücke mein Lieblingsbuch, mache es mir auf einer Bank bequem und genieße den Moment. Das leise Rauschen des Windes und die zwitschernden Vögel untermalen meine Wohlfühlwelt dabei perfekt. Dann suche ich das Wildtiergehege mitten im Wald auf. Beim Anblick der Wildtiere vergesse ich für einen Moment all den Alltagsstress. Achtsamkeit kann schließlich auch bedeuten, seine Umwelt und die darin lebenden Tiere wahrzunehmen und zu schätzen.

DIE MAGISCHE KRAFT DES WALDES

Ein wahres Highlight erwartet mich im Bergengehölz: das Waldbaden. Schon mal davon gehört? Bei dem Gesundheitstrend aus Japan geht es um den bewussten Aufenthalt im Wald und dessen sinnliche Erfahrbarkeit. Das möchte ich ausprobieren! Dafür treffe ich Hilke Clausen, die in Malente geführte Waldspaziergänge anbietet.

Als Malenterin und Waldbademeisterin kennt sie das Gehölz wie ihre Westentasche und zeigt mir mit interessanten Achtsam-

keitsübungen aus dem Qigong, wie ich im Wald Stress abbauen, frische Energie tanken und neue Lebensfreude schöpfen kann.

WALDBADEN AUF EIGENE FAUST

Natürlich kann das Waldbaden auch ohne Guide zu einem wohltuenden Erlebnis werden. Aktiviert dazu zunächst eure Sinne: Schaut hin, hört zu, fasst an und schnuppert drauflos. Der Wald überrascht mit so vielen bunten Farben, berauschenden Klängen und erdigen Düften. Sucht euch einen Baum und umarmt ihn einfach mal. Ihr werdet ganz bestimmt seine Energie spüren. Oder zieht eure Schuhe aus und nehmt den weichen Waldboden unter euren Fußsohlen wahr. Seid neugierig, dann werdet ihr genau wie ich ganz beseelt wieder aus dem Wald herauskommen – versprochen!

Waldbademeisterin Hilke Clausen und Sina machen es vor: einfach mal einen Baum umarmen

Anfassen erlaubt! Wer seinen Tastsinn benutzt, wird den Wald auf eine ganz neue Art kennenlernen

Perspektivwechsel gefällig? Mit einem Handspiegel entdeckt ihr den Wald mit all seinen Winkeln und Verstecken

Schritt 1: Baum aussuchen – Schritt 2: an seinen Wurzeln Platz nehmen – Schritt 3: in meditative Stimmung verfallen

AUF ZUM „LIEBLINGSPLATZ-BADEN“

Der Wald ist selbstverständlich nicht der einzige Ort, an dem ihr abschalten könnt. Schleswig-Holstein hat so viele wunderschöne Ecken, die allesamt zum Achtsamsein einladen. Wie wäre es also mit einer Runde „Strandbaden“ in St. Peter-Ording, oder „Dünenbaden” auf Sylt? So viel steht fest: Die DB Regio Schleswig-Holstein bringt euch an jeden eurer Lieblingsplätze. Und dort heißt es dann nur noch: Kopf ausschalten, Sinne einschalten – achtsam sein.

MIT DB REGIO SH VON KIEL NACH MALENTE

Züge: RB 84 und RE 83
Takt: 2x pro Stunde
Fahrtzeit: je Verbindung ca. 40 / 50 Minuten
Kosten: Tageskarte (Bus/Bahn) für 20,70 Euro

Alle Verbindungen und Tickets findet ihr auf www.bahn.de oder in der App DB Navigator. Bitte beachtet die 3G-Regel im Nahverkehr in Schleswig-Holstein.

staedte.sh

Entdecken Sie die Städte des echten Nordens.

Lassen Sie sich von unserem Magazin STADTLIEBE inspirieren und finden Sie Ihre perfekten Kurzreiseziele.

Kostenlos bestellen unter:

stadtliebe.staedte.sh

städte

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

STADTGESCHEHEN

Mit dem März ziehen auch die ersten frühlingshaften Tage in Kiel ein. Endlich! Und die Stadt erwacht langsam aus ihrem langen Winterschlaf …

DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL

Instagrammer: Jakob Seeland
Instagram: @baltic_sea_jung
Gerät: Huawei P40 Pro
Der Moment: Morgens um kurz vor 9 Uhr war Jakob am Skagerrakufer spazieren, wo er diesen wunderschönen Spot entdeckte. „Als ich die Sonne aufgehen sah, konnte ich mein Glück kaum fassen, schnappte mir mein Handy, um diesen schönen Heimathafenmoment festzuhalten." Seit 2017 ist die Fotografie Jakobs Auszeit vom Alltag, dabei kann er abschalten und neue Orte entdecken: Orte, die man mal erlebt haben muss.

100 % MENSCHENWÜRDE – ZUSAMMEN GEGEN RASSISMUS

Weltweit werden bis heute viele Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion rassistisch diskriminiert. Der 21. März ist der Internationale Tag gegen Rassismus und soll genau auf diese Umstände aufmerksam machen. Zugleich dient er dem Gedenken der Opfer des am 21. März 1960 verübten Massakers von Sharpeville. Während einer Demonstration gegen die Apartheidgesetze in der südafrikanischen Stadt wurden 69 Menschen getötet, viele weitere wurden zum Teil schwer verletzt. Wenige Jahre später riefen die Vereinten Nationen den 21. März zum Gedenktag aus. An diesem Tag soll seitdem nicht nur der Opfer von damals gedacht, sondern auch Aktionen gegen rassistische Diskriminierung gefördert und aktiv gegen Rassismus eingetreten werden.

Anlässlich dieses Gedenktages finden mittlerweile weltweit jedes Jahr die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) statt. Das Veranstaltungsprogramm in Schleswig-Holstein wird vom Landesdemokratiezentrum (LDZ) organisiert und koordiniert. Vom 14. bis 27. März werden mehr als 40 Veranstaltungen angeboten, die von zivilgesellschaftlichen Vereinen, Kommunen, Bildungs- und Kultureinrichtungen sowie dem schleswig-holsteinischen Zuwanderungsbeauftragten und der Landespolizei angeboten werden.

Die IWgR werden dieses Jahr am 14. März mit Kübra Gümüsay eröffnet, die aus ihrem Buch „Sprache und Sein“ liest. Der Ministerpräsident wird dafür ein Grußwort halten. Das Thema ist: „Wie Sprache unsere Wahrnehmung beeinflusst und wie wir darüber häufig unbewusst Kategorisierungen vornehmen und Vorurteile transportieren“. Zum Internationalen Tag gegen Rassismus am 21. März wird es einen Thementag zum Landesaktionsplan gegen Rassismus geben.
Mit dem Aktionsplan setzt die Landesregierung ein deutliches Zeichen gegen jede Form der rassistischen Diskriminierung und für Vielfalt, Toleranz und Respekt.
Alle Veranstaltungen sind unter www.ldz-sh.de zu finden.

Die Sauberkrieger®

Märzerfrischend

Winter Ade! Und die dunkle Jahreszeit hinterließ doch gern im und am Auto ihre Spuren. Salzrückstände, Grünbelag, öliger Fahrbahnschmutz setzen dem Lack zu, und im Cockpit sieht man plötzlich, dass ein Frühjahrsputz dran wäre. Nehmen Sie auch gern unser Autopflegecenter in Anspruch!

Aber wie wär's erstmal mit einem sauberen Angebot?

T1 Nano-Premiumpflege ★★★★♥

Glanzschaum, Unterbodenpflege, Nano-Glanzwachs + Premiumversiegelung

TÜV-zertifizierte textile Wäsche, Felgen-, Aktiv-Vor- und Hochdruckreinigung, Luft- und Tuchtrocknung + SB-Staubsaugen

+ 1 Paar Cockpit-Reinigungshandschuhe komplett für nur

Aktionspreis 12,–

*Gültig bis zum 31.03.2022 gegen Vorlage dieser Anzeige solange der Vorrat reicht.

WILLER Wäsche

4 x in Kiel

Autowaschcenter Bernd Harms · Gutenbergstr. 80-86 · E'förder Str. 290
Winterbeker Weg 44, REWE Center · Daimlerstr. 1, Gewerbegeb. Wittland

KIEL damals

HAUPTBAHNHOF IM WANDEL DER ZEIT

Kiel hat eine bewegte Geschichte. Wir blicken zurück und zeigen, was sich im Vergleich zu früher verändert hat – und was immer noch so aussieht wie damals.

Im März 1957 hielt der Pressefotograf Friedrich Magnussen diese Szene am Kieler Hauptbahnhof fest. Damals fuhren nicht nur Dampfrösser auf den Gleisen, sondern auch Postpferde durch die Kieler Innenstadt. Am 30. März 1957 fuhr die Paketpost zum letzten Mal mit Pferdegespannen durch Kiel.

Foto: Stadtarchiv Kiel 12.829/
Fotograf: Friedrich Magnussen (CC BY-SA 3.0 DE),
www.fotoarchiv-stadtarchiv.kiel.de

Der Kieler Hauptbahnhof wurde am 31. Mai 1899 eingeweiht, im Zweiten Weltkrieg jedoch fast vollständig zerstört. Der Wiederaufbau in einer sehr vereinfachten Form begann 1950.

Foto: Stadtarchiv Kiel 12.838/
Fotograf: Friedrich Magnussen (CC BY-SA 3.0 DE),
www.fotoarchiv-stadtarchiv.kiel.de

Das aktuelle Foto ist am 15. Februar 2022 entstanden. Innerhalb der letzten 65 Jahre haben einige Umbauten stattgefunden: 1972 für die Olympischen Segelwettbewerbe in Kiel und bis 1988 wurden im Inneren Geschäfte, ein Restaurant, ein Reisezentrum und ein Service-Point eingerichtet. Der größte Umbau seit der Wiederherstellung nach dem Krieg begann 1999, zum 100. Bahnhofsgeburtstag. Innen und außen wurde das Gebäude grundlegend verändert, aber der Bezug zum historischen Bahnhof sollte erhalten bleiben. Durch die Öffnung des Kaiserportals im Osten entstand wieder ein Ausgang zum Wasser.

DIE STRANDFABRIK BRAUCHT EURE UNTERSTÜTZUNG!

Wichtige Arbeiten stehen in dem großen Kreativkasten an der Waterkant an. Damit alles weitergehen kann, seid ihr nun gefragt.

STRANDFABRIK

Die 6.300 Quadratmeter große Halle StrandFabrik in Friedrichsort bietet genügend Platz für grenzenlose Kreativität und Innovation in Produktion und Handwerk. Damit die StrandFabrik auch in Zukunft Möglichkeiten schaffen kann, brauchen sie allerdings nun eure Unterstützung!

Um die Sicherheit der StrandFabrik als Produktionsstätte für Gründer:innen zu gewährleisten, sind umfangreiche Modernisierungsarbeiten, vor allem im Bereich Brandschutz nötig. Die Maßnahmen sollen natürlich gerne noch in diesem Jahr umgesetzt werden. Da diese Arbeiten jedoch eine Menge Geld kosten, braucht die StrandFabrik Starthilfe. Indem ihr zum Beispiel Crowdfunding-Kampagnen unterstützt, helft ihr dabei. Aktuelle Infos und die Hilfe-Kampagnen findet ihr online.

Hier gehts zur Webseite: www.strandfabrik.sh

EINE SEEFAHRT, DIE IST LUSTIG ...

... besonders auf einem eigenen Boot! Ob luxuriöses oder sportliches Motorboot, **Laboe Yachtcharter** hält für jeden Fahrgeschmack das Passende bereit. Ab April könnt ihr wieder im Hafen von Laboe anheuern und zu neuen Abenteuern auf der Ostsee aufbrechen.

Ein beschaulicher Urlaub mit der Familie, ein romantisches Wochenende zu Zweit oder ein spaßiger Kurztrip mit Freunden – all das ist möglich.

Mehr unter www.laboe-yachtcharter.de.

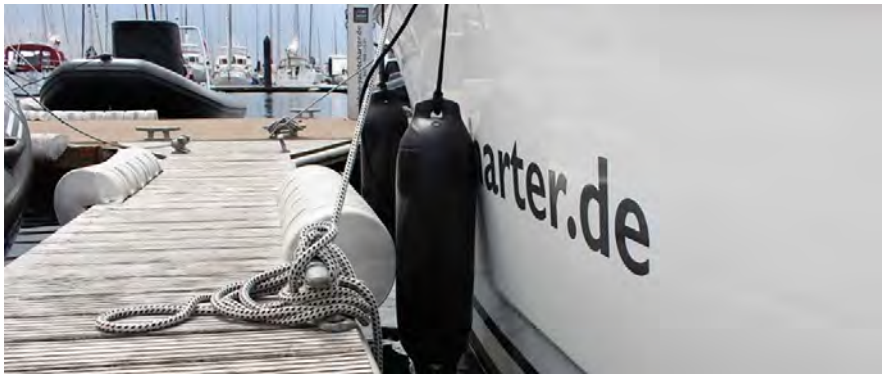


Foto: Laboe Yachtcharter

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes

Ihr Kind bringt mehr Eigenschaften in das Leben mit, als durch Erziehung erworben werden.

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

Ihr von mir erstelltes Kinder-Horoskop ist in kindgerechter Sprache verfasst. Es hilft Ihnen, Ihr Kind zu verstehen und angemessen mit seinen vielfältigen Entwicklungs-Möglichkeiten umzugehen.

Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, EUR 59,-.

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
04334 181000
banger@12Zeichen.de

falkemedia

Seien Sie dabei!

Präsentieren Sie Ihre nachhaltigen Konzepte für die KielRegion.
Unsere Media-Berater:innen erstellen maßgeschneiderte Angebote!

www.kiel-nachhaltig.de

ÜBERALL ERHÄLTLICH
AB JUNI 2022

KIEL.nachhaltig 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:innen.

Kontakt

Jörg Stoeckicht, Geschäftsführer
j.stoeckicht@falkemedia.de
Tel.: 0431 / 200 766 61
Mobil: 0171 / 645 473 6

Gesa Butenschön,
Mediaberaterin
g.butenschoen@falkemedia.de
Tel.: 0431 / 200 766 75

Lennart Lizarzaburu,
Mediaberater
l.lizarzaburu@falkemedia.de
Tel.: 0431 / 200 766 813

Frank Barghan,
Mediaberater
f.barghan@falkemedia.de
Mobil.: 0171 / 412 43 89

Advertorial

ERBRECHT:
RECHTSTIPP & AKTUELLES

Befreiung von der Erbschaftssteuer – Der Bundesfinanzhof hat jüngst den Fall entschieden: Sohn und Vater bewohnen zwei aneinandergrenzende Doppelhaushälften. Als der Vater stirbt, wird der Sohn Alleinerbe, legt beide Doppelhaushälften baulich zusammen, renoviert und saniert nach allen Regeln der Kunst. Der Erbe beantragt Steuerbefreiung wegen Erwerbs als Familienheim. Finanzamt und Finanzgericht haben abgelehnt. Es fehle eine unverzügliche Bestimmung zur Selbstnutzung zu eigenen Wohnzwecken. Unverzüglich gilt die Selbstnutzung zu eigenen Wohnzwecken in einem Zeitraum von sechs Monaten seit dem Erbfall, so der Bundesfinanzhof. Anderenfalls muss der Erbe glaubhaft machen, aus welchen Gründen ein tatsächlicher Einzug in die Wohnung nicht früher möglich war und warum er diese Gründe nicht zu vertreten hat – zum Beispiel, wenn ein Mangel erst nach Beginn der Renovierungsarbeiten entdeckt wird oder beauftragte Handwerker:innen wegen hoher Auftragslage die Arbeiten nicht rechtzeitig ausführen können. In diesem Fall hat er Glück. Es reicht nicht, wenn der Erbe es langsam angehen lässt und erst mehr als zwei Jahre nach dem Tod des Erblassers Renovierungskostenangebote einholt. Dann scheitert eine Steuerbefreiung. Das gilt leider auch dann, wenn für die Verzögerung eine Erbauseinandersetzung der Grund war.

Angelika Adelmann-Beckschewe,
Rechtsanwältin & Mediatorin,
Fachanwältin für Familienrecht,
Fachanwältin für Verkehrsrecht

Stromeyerallee 11, Kiel
Tel.: (0431) 398 69 79
ad@kanzlei-adelmann.de

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

FRÜHJAHRSPUTZ LOHNT SICH

Wenn sich die grauen Tage zurückziehen, möchte man es sich zu Hause wieder richtig frisch einrichten und Platz schaffen für Neues. Der Frühjahrsputz ist die beste Gelegenheit, zu entrümpeln. Ist beim Aufräumen altes Silberbesteck aufgetaucht, das nicht mehr verwendet wird, kann dies bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu Geld gemacht werden. Dafür muss das Besteck nicht extra geputzt werden und fehlende Zinken sind kein Problem. Zinn, Goldschmuck und Zahngold, auch mit Zähnen dran, kauft Inhaber Timo Keil ebenso an. Geöffnet ist das Geschäft montags bis freitags 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr. Für den Ankauf muss der Personalausweis mitgebracht werden, ein Termin ist nicht erforderlich.

Foto: KariHoglund/iStock/Getty Images Plus

FÖRDERMITTEL FÜR INKLUSIVE PROJEKTE ZU VERGEBEN

Die Landeshauptstadt Kiel stellt auch 2022 inklusiven Projekten Haushaltsmittel in Höhe von 100.000 Euro zur Verfügung, um das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung zu fördern.
Neue Projektideen und Bewerbungen, die jeweils mit maximal 10.000 Euro unterstützt werden, können bis zum 31. März in der Abteilung Inklusion und Älter werden im Quartier im Amt für Soziale Dienste, Stephan-Heinzel-Straße 2, 24116 Kiel, eingereicht werden.
Sowohl von Einzelpersonen als auch von Vereinen, Verbänden oder Selbsthilfegruppen können die Projekte, die entweder in Kiel angesiedelt sein müssen oder eine nachweisliche Beteiligung von mindestens 75 Prozent Kieler:innen haben, durchgeführt werden. Im vergangenen Jahr wurde beispielsweise das Projekt „BigMag“ gefördert, in dem ein Kurzfilm umgesetzt wurde, bei dem sowohl vor der Kamera als auch dahinter Menschen mit und ohne Behinderung zusammengearbeitet haben. Auch Projekte aus dem Bereich Öffentlichkeitsarbeit sind förderungsfähig, wenn sie den inklusiven Gedanken und das Miteinander in der Landeshauptstadt Kiel in den Fokus setzen.

Fragen zum Thema beantwortet die Abteilung Inklusion und Älter werden im Quartier unter Tel.: (0431) 901 32 77 oder via Mail an Leitstelle-Behinderung@kiel.de. Weitere Informationen und der Link zum Antragsformular sind zu finden unter www.kiel.de/menschen-mit-behinderung.

Foto: Andi Weiland

KÜNSTLER:INNEN GESUCHT

MIT GITARRE AUF DIE SCHWIMMENDE BÜHNE

Bald ist es wieder soweit: Der Kieler Bootshafensommer geht in die nächste Runde und füllt vom 22. Juli bis 27. August 2022 das Herz der Kieler Innenstadt mit einem vielfältigen Kulturprogramm.

Das Festival lockt wie gewohnt an sechs Wochenenden mit Live-Musik, DJ-Sets, Poetry Slams und Thementagen. Dafür werden Künstler:innen für bis zu 60 Programmpunkte gesucht. Noch bis zum 30. April 2022 können sich Künstler:innen für einen der rund 60 Slots auf der schwimmenden Bootshafenbühne online unter www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer bewerben. Besonders junge Bands aus der Region sollen die Möglichkeit bekommen, sich den jährlich über 60.000 Besucher:innen vor maritimer Kulisse im Herzen Kiels zu präsentieren. „Bereits im letzten Jahr haben wir mit dem Bootshafensommer gezeigt, dass Open Air Festivals wie dieses auch unter Auflagen möglich sind. Daran wollen wir in diesem Jahr wieder unbeschwert anknüpfen. Das heißt für unsere Bewerber:innen: Endlich wieder raus aus dem Proberaum, direkt auf die Bühne am Bootshafen!“ freut sich Johannes Hesse, Geschäftsbereichsleiter bei Kiel-Marketing. Immer freitags und samstags laden die zahlreichen Künstler:innen dazu ein, bei erfrischenden Getränken und regionalen Snacks die Sommertage und -abende in kieltypischer maritimer Innenstadt-Atmosphäre zu genießen. Weitere Infos zur Veranstaltung und zum Bewerbungsverfahren gibts auf www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer.

Foto: Mona Taube

AUF DEN TELLER, NICHT IN DIE TONNE!

Auf dem Weg zur Zero.Waste.City tritt Kiel der Initiative „Städte gegen Food Waste“ bei. Allein in Schleswig-Holstein landen pro Jahr weit über eine halbe Million Tonnen Lebensmittel im Müll, was wiederum für circa zehn Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich ist. Jetzt verspricht die Landeshauptstadt, sich in den kommenden zwei Jahren aktiv gegen Lebensmittelverschwendung einzusetzen und das Bewusstsein für den Umgang mit Lebensmittelresten zu stärken. Durch die Förderung von Foodsharing werden Veranstalter:innen auf die Kooperationsmöglichkeiten mit lokalen Initiativen aufmerksam gemacht. Verarbeitete Lebensmittel werden nach Veranstaltungsende von Freiwilligen abgeholt und an die Kooperationspartner:innen verteilt. Die App „Too Good To Go“ verbindet Bäckereien und andere Betriebe aus Gastronomie und Handel mit Konsument:innen, damit überschüssiges Essen auf dem Teller und nicht in der Tonne landet. Tipps gibts online: www.kiel.de/lebensmittelretten

Foto: ricochet64/iStock/GettyImages

Anzeige

KIEL MACHT PROGRAMM

Kommunalpolitik ist, was direkt vor Deiner Haustür passiert: ob die Straße verkehrsberuhigt oder zu einer Fahrradstraße umgewidmet wird, ob Fläche weiter versiegelt wird statt mehr Grünflächen entstehen zu lassen, ob wir eine Straßenbahn oder einen Verkehrslandeplatz haben, wie ein Quartier entwickelt wird, ob die Sporthalle saniert wird oder wo die neue KiTa hinkommt. Das alles und viel mehr wird in der Kommune entschieden. Deswegen sind Kommunalwahlen so wichtig und oft unterschätzt. Die nächste Kommunalwahl in Kiel und Schleswig-Holstein findet im Mai 2023 statt. Wir finden, nur ein Kreuzchen zu setzen, reicht uns nicht als Beteiligung. Deswegen möchten wir Dich und alle Deine Freunde und Freundinnen einladen, unser Wahlprogramm mitzugestalten. Dazu werden wir im März, April und Mai 2022 sieben thematische Programmkongresse veranstalten, bei denen wir auf Deine Mitarbeit setzen. Die Themen und Termine findest Du nebenstehend. Du brauchst keine Vorkenntnisse oder Expertenwissen, um uns bei der Gestaltung unseres Wahlprogramms zu helfen. Du bist Experte oder Expertin Deiner Lebens- und Umwelt. Dieses Wissen möchten wir nutzen, um ein lebenswertes Kiel für uns alle zu schaffen.

Alle Infos findest Du unter
gruene-kiel.de/kommunalwahl-2023
#KielMachtProgramm
#KielBegruenen

WIR WERBEN HIER

INTERVIEW: LUIS KAHL & DER KIELER WOCHENTALK

DER KIELER PROMIJÄGER

Luis Kahl ist ein waschechter Promijäger. Der siebzehnjährige Kieler verfolgt in seiner Freizeit mit Leidenschaft das Leben berühmter Personen. Für seinen Instagram-Account @kielerwochentalk interviewt er sie. Doch damit nicht genug: Vor dem Haus seines Vorbilds Dieter Bohlen hat er mal drei Stunden gewartet und dann mit ihm ein Foto gemacht ...

KIELerleben: Wie bist du auf die Idee für den Kieler Wochentalk gekommen?
Luis Kahl: Früher habe ich oft an der Ostseehalle auf Künstler:innen, zum Beispiel Florian Silbereisen oder Mario Barth, gewartet. Als Corona kam, dachte ich mir dann: Wenn die Promis nicht nach Kiel kommen, hole ich sie mir halt ins Wohnzimmer. Die Interviews führe ich daher meistens per Skype.

Wonach suchst du deine Gäste aus?
Ich schaue, was interessant sein könnte. Je bekannte, desto besser. Dann kontaktiere ich die Promis über Social Media oder schreibe eine Mail an das Management.

Vor welchem Gespräch warst du am am meisten aufgeregt?
Bei den ersten Interviews war ich sehr aufgeregt, jetzt ist das ein bisschen zum Alltag geworden. Aber bei Joey Kelly war ich echt nervös.

Wer war wohl die berühmteste Person, die du getroffen hast?
2019 habe ich Angela Merkel getroffen. Leider gab es den Kieler Wochentalk da noch nicht, deshalb habe ich nur ein Autogramm.

War die Veröffentlichung deiner Leidenschaft eine Überwindung?
Ja, aber jetzt mache ich mein Ding und dann ist mir auch egal, was andere denken.

Wie sieht's aus: Möchtest du später Moderator werden?
Am Anfang war der Kieler Wochentalk nur Spaß. Mittlerweile habe ich Lust, etwas Ähnliches auch beruflich zu machen. Mal gucken!

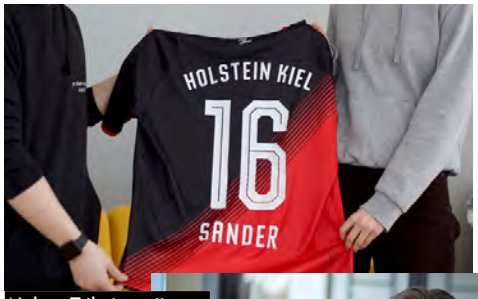
Wie bereitest du dich auf die Gespräche vor?
Für einen Gast nehme ich mir drei Tage Vorbereitungszeit, informiere mich über den Lebenslauf und gucke mir frühere Interviews an. Dann kommen die Fragen von selbst.

Hast du mit manchen Gästen heute noch Kontakt?
Ja, zum Beispiel mit „Danni" Büchner oder Marie Wegener. Mit manchen telefoniere ich auch tatsächlich ab und zu.

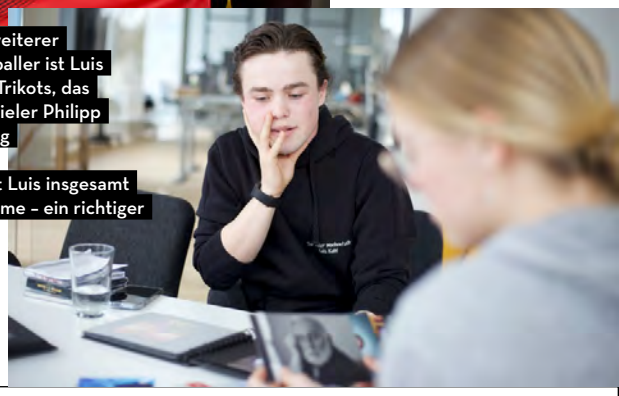
Wie ist der weitere Plan für den Kieler Wochentalk?
Im April wird der Kieler Wochentalk zwei Jahre alt, da gehe ich eine Woche auf Instagram live mit einigen ehemaligen Gästen. Und im Mai kommt die 100. Folge. Für die ist eine Gruppenschalte über Sky mit 20 Gästen geplant. Ich bin gespannt, wohin die Wege danach führen.

Weil noch Platz ist: Willst du noch was sagen?
Ja, ich möchte mich bei meinen Zuschauer:innen für den tollen Support bedanken!

von Sofia Tolk



Neben Trikots weiterer berühmter Fußballer ist Luis im Besitz eines Trikots, das Holstein-Kiel Spieler Philipp Sander einst trug



Übrigens besitzt Luis insgesamt 1.000 Autogramme – ein richtiger Fan eben!

v. l.: Petra Tudor und Ulrike Schwarz (Vorstand der Stadtteilgenossenschaft Gaarden), Timo Kaiser (Vorstandsmitglied Kieler Volksbank), Dr. Katja Francke (Rechtsanwältin) und Bernd Schmidt (Vorstandssprecher der Kieler Volksbank)

GUTES TUN ÜBER DEN TOD HINAUS

Mit einer Milchhandlung in der Schulstraße in Kiel-Gaarden legte der Kaufmann Maximilian Hamann die Grundlage für sein Vermögen. Zu Lebzeiten engagierte er sich vielfältig für das gesellschaftliche Leben in Gaarden und war in vielen Vereinen, Gremien und Gilden aktiv. Mit seinem Tod sah sein Vermächtnis die Unterstützung sozialer Einrichtungen in Gaarden vor. So sollten beispielsweise begabte Kinder, alte und hilfsbedürftige Bürger:innen oder Kinderhäuser und Spielplätze durch sein Vermögen unterstützt werden. Ende 2021 wurde der Hamann-Nachlass in eine Stiftung überführt, die Maximilian-Hamann-Treuhandstiftung. Sie ist gemeinnützig anerkannt und kann Spenden und Zustiftungen empfangen. Mehr Informationen unter www.kieler-volksbank-stiftung.de.

ENDLICH JA SAGEN!

Wer JA sagen will, lässt sich von echten Profis fotografieren, um den tollen Tag in bester Erinnerung zu behalten. Vieles geht an so einem Tag an einem vorbei und oft staunt das Brautpaar nach der Hochzeit beim Betrachten der Bilder, was sie alles gar nicht richtig mitbekommen haben. Die Hochzeitsfotos lassen die Emotionen des Tages wieder aufleben. Die Fotografin von **VICO** begleitet Trauung und Fest routiniert, unkompliziert und fast unbemerkt, damit das Paar den Moment voll und ganz genießen kann. Auch für natürliche Portraitaufnahmen in entspannter Atmosphäre ist VICO der richtige Ansprechpartner. Fotografiert wird natürlich am Kieler Lieblingsplatz des Paares. Es stehen verschiedene Pakete zur Auswahl, auch einzeln sind alle Leistungen buchbar, sodass individuell nach den Wünschen der Kund*innen ein Angebot erstellt werden kann. Mehr unter Tel. (0431) 98 26 20, www.vico-kiel.de/fotostudio.

Foto: Vico

Neujahrswochen-Aktion 2022

Doppelt hält besser!

Ihr Fahrzeug ist Ihr treuer Begleiter und das schon seit Jahren? Dann können Sie bei uns jetzt **doppelt** sparen!

Mit unserer neuen **Service-Rabattaktion** sparen Sie umso mehr, je älter Ihr Fahrzeug ist. Hierbei gilt:

Fahrzeugalter in Jahren **x2 = Rabatt[1] in Prozent** auf Arbeiten und Dienstleistungen.

Beispiel: Mit einem 10 Jahre alten Fahrzeug erhalten Sie **10 x 2 = 20% Rabatt.**

Mit der **Küstenkarte** erhalten Sie außerdem **doppelte Bonuspunkte** auf Service-Rechnungen!

[1] Rabattaktion gilt für Fahrzeuge mit einem Alter von bis zu 15 Jahren. Rabatt kann nicht auf Zubehör und Reifen angerechnet werden. Aktionszeitraum: 03.01.2022 - 31.03.2022

Emil Frey

Küstengarage

Ihr Ansprechpartner: Heiko Schönbeck

Emil Frey Küstengarage GmbH
Friedrichsorter Str. 74 | 24159 Kiel
www.kuestengarage.de | 0431 39967-0

SEAT CUPRA ŠKODA Service Nutzfahrzeuge Service

FAHRRADfrühling

Steigende Temperaturen, längere Tage, sprießende Frühlingsgefühle – am 20. März ist Frühlingsanfang. Wir erklären den Tag außerdem zum Startschuss, um sich endlich wieder aufs Fahrrad zu schwingen! Also, holt eure E-Bikes, Rennräder oder auch klapprigen Drahtesel aus dem Keller und genießt die ersten Sonnenstrahlen auf Kiels Radwegen. Alle Fahrrad-News erfahrt ihr von uns auf den nächsten Seiten.

Foto: StefaNikolic/E+/Getty Images

KIELS OSTUFER IM RAD-WANDEL

Auf dem Kieler Ostufer tut sich in Sachen Fahrradmobilität ganz schön viel! Wir verraten euch, was noch kommt und was schon passiert ist.

Unsere Landeshauptstadt verfügt mit ihren insgesamt 13 Velorouten über ein wirklich gut ausgebautes Radnetzwerk. Um den Radverkehr auch auf dem Ostufer attraktiver zu gestalten, plant das Kieler Tiefbauamt dort nun ein Großprojekt: den Ausbau einer Premium-Veloroute an der Werftstraße. Sobald die Stadt vom Bund das Go für die Fördergelder bekommen hat, soll der Bau planmäßig noch dieses Jahr beginnen. Die komplette Fertigstellung ist bis 2025 vorgesehen. Zudem startet demnächst ein Verkehrsversuch, bei dem die alten Schwentinebrücken für den Autoverkehr gesperrt werden, damit Radfahrer:innen – darunter zahlreiche Studierende der Fachhochschule – dort sicherer auf der Straße fahren können.

HIER WURDE SCHON VERBESSERT

Im vergangenen Jahr wurde das Radnetzwerk auf dem Ostufer zum Beispiel durch die Einrichtung durchgehender Radfahrschutzstreifen im mittleren Abschnitt des Klausdorfer Wegs zwischen Werftstraße und Hagener Straße/Ostring optimiert. Außerdem werden in den jährlichen „Fertigwochen" im Frühjahr Radwege auf dem Ostufer neu asphaltiert. Auch der Bau von Mobilitätsstationen am Bahnhof Oppendorf, Tilsiter Platz, Bahnhof Ellerbek – und bald auch am Fähranleger Dietrichsdorf – bringen Vorteile für alle Radfahrer:innen.

Foto: David_Sch/iStock/Getty Images Plus

DIE FAHRRADSAISON STARTET

Weder Wind noch Wetter können den Nordlichtern etwas anhaben. Mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Termin ist im Winter kein Problem. Aber für die richtig langen Touren schwingen wir uns am liebsten ab dem Frühjahr aufs Rad. Und dann darf es auch gerne schnell sein, damit wir der steifen Brise davon fahren können. Wer ein E-Bike sucht, wird beim **Küstenrad Kiel** in der Bahnhofstraße 37 nicht nur fündig, sondern auch glücklich. Denn das Team findet genau das E-Bike, das perfekt zu den Kund:innen passt.

Und so gehts: Interessierte vereinbaren online unter www.kuestenrad-kiel.de oder unter Tel.: (0431) 58 09 11 40 einen Termin, damit die Fahrradprofis genügend Zeit haben, um alle Wünsche zu berücksichtigen. Im Geschäft werden verschiedene Marken und Modelle vorgestellt und Probe gefahren. Um das E-Bike auf die jeweiligen Bedürfnisse einzustellen, werden die Kund:innen vor Ort genau vermessen. So kann das Team vom Küstenrad Kiel sicherstellen, dass Fahrradfans lange Freude an ihrem neuen Rad haben. Neben E-Bikes stehen in der Bahnhofstraße 37 auch Kompakt- und Falträder mit und ohne Elektroantrieb zur Auswahl. Wird eher ein größeres oder ganz kleines Exemplar gesucht, bietet das Küstenrad Cargo & Kids in der Hardenbergstraße an der Ecke Holtenauer Straße ebenfalls E-Cargobikes und Kinderfahrräder.

Kleiner Tipp: Beide Standorte haben noch viele Modelle auf Lager, aber bei Bestellungen kann es aufgrund von Lieferengpässen länger dauern. Man sollte sich also rechtzeitig um das richtige E-Bike kümmern.

Am 9. April feiern die Kieler Standorte in der Bahnhofstraße 37 Saisoneröffnung – die beste Gelegenheit, um die Fahrräder kennenzulernen.

Foto: Küstenrad Kiel

Das Team vom Küstenrad Kiel steht mit Rad und Tat zur Seite

Beim Kauf eines E-Bikes ist eine genaue Beratung essenziell für den Fahrspaß

GRUND ZU FEIERN!
Saisoneröffnung im Küstenrad Kiel am 9. April

SPROTTENFLOTTE STARTET DURCH

Startschuss für die SprottenFlotte am UKSH

Mehr als 45.000 Menschen nutzen die SprottenFlotte und haben seit dem Start 2019 mit 2,5 Millionen gefahrenen Kilometern circa 110 Tonnen CO2 eingespart. In Rendsburg, Eckernförde, Preetz, Plön und rund um die Kieler Förde sind die flotten Sprotten bereits unterwegs und es kommen weitere Stationen dazu. Am 14. Februar eröffnete die **KielRegion** eine neue Station beim Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) Kiel. „Die SprottenFlotte ist inzwischen zu einem wichtigen Baustein der modernen Mobilitätswende in der KielRegion geworden – das geht nur mit starken Partnern wie dem UKSH an unserer Seite“, sagte Ulrike Schrabback, Geschäftsführerin der KielRegion. Eine weitere Sprotten-Station beim Kieler Seefischmarkt auf dem Ostufer folgt im März. Damit soll auch das Kieler Ostufer verstärkt an das Leihradsystem angeschlossen werden.

UND SO GEHTS:

Die Fahrräder, E-Bikes und Lastenräder können ganz einfach über die App nextbike ausgeliehen werden. Nach der Anmeldung könnt ihr euch ein Fahrrad aussuchen, den QR-Code einscannen oder die Nummer des Rades eingeben und schon geht die Fahrt los. Konventionelle Räder können die ersten 30 Minuten kostenfrei und danach für einen Euro pro 30 Minuten genutzt werden. Lastenräder kosten für die ersten 30 Minuten einen Euro, E-Bikes und E-Lastenräder zwei Euro. Jede weitere halbe Stunde kostet für alle Radtypen einen Euro. Kleiner Hinweis für alle, die schnell oder mit viel Gepäck unterwegs sein wollen: Die E-Bikes und Lastenräder sind nicht an an allen Stationen erhältlich. In der App und unter www.sprotten-flotte.de findet ihr alle Infos.

Foto: UKSH

Sechs Polizeibeamt:innen sind seit Mitte Februar per Fahrrad im Kieler Stadtgebiet unterwegs

SEIT FEBRUAR IM EINSATZ:

DIE KIELER FAHRRADSTAFFEL

Polizist:innen auf Rädern sind flexibel einsetzbar und der Kontakt zu den Bürger:innen ist viel leichter. Dies macht sich die Kieler Polizei jetzt zunutze.

Foto: LH Kiel / Imke Schröder

Seit dem 16. Februar verfügt die Polizeidirektion Kiel als erste Direktion in Schleswig-Holstein über eine Fahrradstaffel zur Verhinderung beziehungsweise Verfolgung von Straftaten und Ordnungswidrigkeiten. Zudem soll zur Stärkung der objektiven Sicherheit und zur Erhöhung des subjektiven Sicherheitsgefühls sowie zur Steigerung der Ansprechbarkeit beigetragen werden. In den ersten Stunden wurden die insgesamt sechs Beamt:innen bereits diverse Male eingesetzt. Unter anderem nahmen sie einen 37-Jährigen in Gaarden fest, der mit einem großen Messer in der Hand durch die Reeperbahn lief. Bei einem weiteren Einsatz unterstützten sie Mitarbeiterinnen einer Kita bei der Suche nach zwei Kindern, die sich kurzzeitig unbemerkt von der Gruppe entfernten. Weitere Einsätze waren beispielsweise Ermittlungen nach einer Verkehrsunfallflucht sowie die Behebung von Verkehrsbehinderungen. Eine Person, die in Gaarden mit einem Joint in der Hand kontrolliert wurde, zeigte sich überrascht, dass die Polizei plötzlich mit dem Fahrrad vor ihm stand. Die Fahrradstaffel ist ein Pilotprojekt, das zunächst für ein Jahr angelegt ist mit der Option einer Erweiterung auf ganz Schleswig-Holstein. Das Fahrrad als weiteres Einsatzmittel der Polizei bietet diverse Vorteile gegenüber den klassischen Streifenwagen. „Einige Strecken sind mit dem Fahrrad ganz einfach schneller zurückzulegen als mit dem Auto“, sagt der stellvertretende Leiter der Polizeidirektion Kiel, Jürgen Hoppe. Auch die Wahrnehmung der Umwelt mit allen Sinnen sowie die Ansprechbarkeit durch Bürger:innen stellt sich im Sinne einer Bürgerpolizei einfacher dar.

Finden Sie jetzt eine Geldanlage ganz nach Ihrem Geschmack.

Wir haben das passende Angebot und beraten Sie gern.

Jetzt Termin vereinbaren!

Weil’s um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de

Förde Sparkasse

OPEN EYES

Mit dem Fahrrad von Kiel nach Afrika.

Über 50 Mal mussten sie unterwegs Reifen reparieren

Abschied in Kiel: Am 10. Oktober ging die Fahrt los

Unterwegs schliefen die Radler in Zelten oder wurden von den Bewohner:innen eingeladen

Ravn, Philipp, Nils und Lennard sammelten Spenden ...

... während einer Radtour von Kiel nach Afrika

„Hey Nils, vor zwei Jahren haben wir uns mal in der Mensa unterhalten. Es stand im Raum, eine längere Radtour zu machen und damit Spenden zu sammeln ... Hast du darauf noch Lust? Grüße, Lennard." Und Nils hatte noch Lust, genauso wie sein Mitbewohner Philipp und der Mitbegründer des Kieler Leihladens, Ravn. Nach viermonatiger Planungs- und Vorbereitungszeit stiegen die vier Kieler am 10. Oktober auf ihre Räder. Das Ziel: Zalewa im afrikanischen Binnenstaat Malawi. Dort befindet sich der Bildungscampus des Projekts FACE, das sich für eine kostenfreie Bildung für Schüler:innen einsetzt. Die Studenten wollten ihre Tour nicht nur zum eigenen Vergnügen machen, sondern ihre Reichweite nutzen, um Spenden zu sammeln. Das erradelte Geld kommt zudem der Stiftung Klimawald, die ehemalige landwirtschaftliche Flächen in Deutschland aufkauft und Wälder pflanzt, sowie dem Verein Mare Liberum e. V., der in der Ägäis Patrouille fährt und die Einhaltung der Menschenrechte von Geflüchteten dokumentiert und beobachtet, zugute. Mit dem gesammelten Geld möchten sie ihren Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten. „Es kann doch nicht sein, dass wir in Europa die Menschenrechte als das höchste Gut ansehen und im Mittelmeer Menschen ertrinken", begründet Nils die Auswahl.

Ihre Route führte sie in Richtung Kroatien und über Albanien und Griechenland nach Istanbul. Die mitgebrachten Zelte mussten sie unterwegs selten auspacken. Auf ihrer Reise durch Europa und später auch Afrika brachten ihnen die Menschen eine unglaubliche Gastfreundschaft entgegen und luden sie wie selbstverständlich zu sich nach Hause ein. Von Istanbul ging es per Flugzeug auf den afrikanischen Kontinent in die Stadt Daressalam in Tansania. Nach einem kleinen Abstecher zur Insel Sansibar, um sich zu akklimatisieren und die sommerlichen Temperaturen nach dem Winterwetter in Europa auszukosten, ging es quer durch das Land in Richtung Ziel. Weihnachten verbrachten die vier Radler in Morogoro und wurden – natürlich – eingeladen zu einem Barbecue. Wasserbüffel, Elefanten, Giraffen und Zebras kreuzten ihren Weg, aber leider auch Parasiten, die ihnen ziemlich zusetzten und sie zu einer Auszeit zwangen.

Nach über 50 platten Reifen und circa 5.500 Kilometern fuhren sie am 11. Februar in Zalewa ein und wurden mit großem Jubel von den Bewohner:innen empfangen. Für die jungen Kieler war diese Reise eine Erfahrung, die ihnen in vielerlei Hinsicht die Augen öffnete.
Insgesamt sind mittlerweile 15.700 Euro von 258 Spender:innen zusammen gekommen. Aber je mehr, desto besser: Wer noch spenden möchte, kann sich unter www.gofundme.com an dem Projekt „open eyes – mit dem Rad nach Afrika" beteiligen. Mehr Eindrücke von der Tour bekommt ihr bei Instagram @open_eyes.

Unterstützte Projekte:
www.face-project.org
www.stiftung-klimawald.de
www.mare-liberum.org

Fotos: open eyes

Nachhaltig und günstig: In der Reparaturwerkstatt in Kiel-Gaarden könnt ihr eure defekten Gegenstände kostenlos reparieren

REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Ob Fahrrad, Smartphone oder Fernseher – im Reparatur-Café werden alte Geräte wieder zum Laufen gebracht. Ziel ist es, die Umwelt zu schützen, den nachhaltigen Lebensstil zu fördern und Menschen in Kontakt zu bringen. Dafür stehen neben den notwendigen Werkzeugen auch Kaffee und Kuchen zum Klönschnack bereit. Am 12. März findet von 13–16 Uhr im Vinetazentrum das Event „Reparieren statt einfach nur wegwerfen und neu kaufen“ statt. Bringt eure reparaturbedürftigen Gegenstände mit und repariert sie unter Anleitung der ehrenamtlichen Expert:innen. Die „Reparaturzeitfenster“ bucht ihr unter www.reparaturcafe-gaarden.de oder Tel.: (0431) 97 99 53 46. Restplätze werden am Veranstaltungstag vor dem Eingang vergeben.

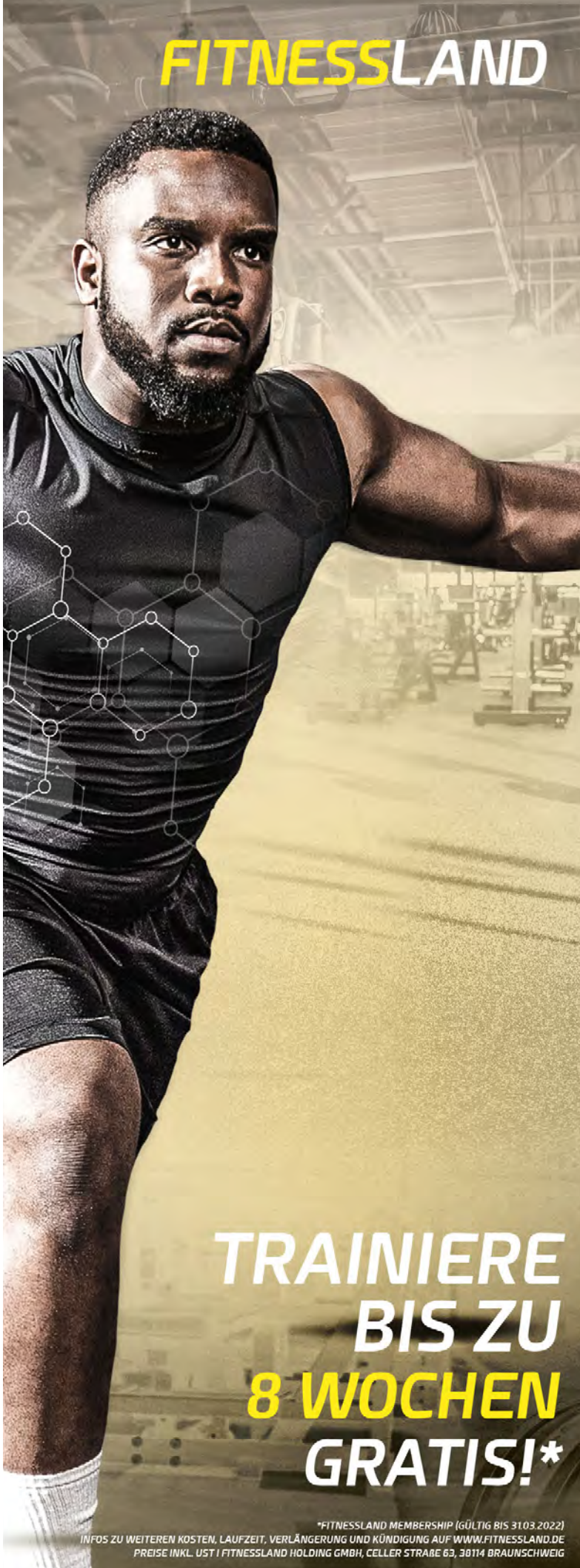
TERMINE 2022:
12. März, 11. Juni,
24. September,
26. November
Vinetazentrum
Elisabethstr. 64, Kiel

ERÖFFNUNG EINER SELBSTHILFE-FAHRRADWERKSTATT

Dem Prinzip „Wegwerfen statt Reparieren“ stellen sich die Diakonie Altholstein und die GEWOBA Nord mit dem Projekt der Selbsthilfe-Fahrradwerkstatt entgegen. „Wir haben Lust, an Rädern zu schrauben, sie fahrtüchtig zu machen und zu zeigen, wie es selber geht“, sagen die Ehrenamtlichen Armin Gholami und Lutz Garbrecht. Unter ihrer Anleitung kann jede:r donnerstags von 15 bis 18 Uhr und alle 14 Tage samstags in der Selbsthilfewerkstatt aktiv werden. Das ist nachhaltig, spart Geld und bringt Spaß. Auf dem Programm stehen vor allem kleine Reparaturen: Reifen flicken, Bremsen einstellen oder Beleuchtung reparieren. Die Stromkosten für ein Jahr wurden durch den Quartiersfonds aus dem Projekt „Aktive Mobilität in städtischen Quartieren“ finanziert. Betreut wird die Arbeit durch die Anlaufstelle Nachbarschaft, anna Ellerbek/Wellingdorf der Diakonie Altholstein.

Die Ehrenamtlichen Armin Gholami und Lutz Garbrecht (v. li.) schrauben mit Leidenschaft an Rädern

Foto: Diakonie Altholstein/Nagel



ARBEIT &AUSBILDUNG

Neue berufliche Perspektive gesucht? Wir haben für euch spannende Jobangebote, nützliche Karriere-Checks und hilfreiche Tipps rund ums Thema Bewerbungen.

Foto: Ricochet64/Adobe Stock

DIGITALE STUDIEN-INFO-TAGE AN DER UNI KIEL

INTERESSIEREN, INFORMIEREN, INTERAGIEREN

Ihr liebäugelt mit einem Studium an der Kieler Uni, habt aber noch die eine oder andere Frage? Kein Problem! Wir verraten, wo es die Antworten und alle Infos rund ums Studium an der Landesuniversität gibt.

Die **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel** lädt Schüler:innen, Studieninteressierte und Studierende herzlich zu ihren digitalen Studien-Informations-Tagen vom 8. bis 10. März 2022 ein. Über 100 Vorträge, Videos und virtuelle Beratungsstände informieren jeweils von 9 bis 15 Uhr zum Studieren, Arbeiten und Leben an der Uni Kiel sowie natürlich zu einigen der mehr als 200 Studiengängen. Vorgestellt werden zum Beispiel Chemie, Pharmazie, Skandinavistik, Zahnmedizin, Lehramt, Agrar-, Musik- und Sportwissenschaften sowie Studiengänge rund um die Themen Ethik, Umwelt- und Meeresforschung. Zudem erhaltet ihr Antworten auf Fragen zum Start und zur Finanzierung des Studiums, zum späteren Berufseinstieg und dem Studienstandort Kiel. Infos zu Auslandsaufenthalten gibts an allen Tagen von 11:30 bis 12:30 Uhr vom International Center im Vortrag „Studium und Praktikum im Ausland“. Zudem stehen täglich Studierendenservice, Allgemeiner Studierendenausschuss, Career Center und das Zentrum für Lehrerbildung mit weiteren Informationsangeboten zur Verfügung. Auch Ansprechpersonen der Stadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein und der Agentur für Arbeit sind für Beratungsgespräche digital zur Stelle.

Die Studien-Info-Tage sind öffentlich, also ohne Anmeldung für alle Interessierten via Zoom zugänglich. Weitere Informationen und den Veranstaltungsüberblick findet ihr unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage. Wer auch außerhalb der Aktionstage nach Beratung sucht, wird hier fündig: www.zsb.uni-kiel.de

Foto: Bevis Nickel, Uni Kiel

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

DEUTSCHLANDSTIPENDIUM AN DER CAU UNTERSTÜTZEN

Mit dem Deutschlandstipendium an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel werden die klügsten Köpfe unterstützt – und auch euer Unternehmen kann Stipendien stiften.

Im Jahr 2011 startete das Deutschlandstipendium, realisiert von dem Bundesministerium für Bildung und Forschung. Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ist von Anfang an dabei. Unterstützt wird sie von privaten Stifter:innen, Stiftungen sowie namhaften Unternehmen aus Schleswig-Holstein. Im internationalen Wettbewerb um die klügsten Köpfe, wächst den Hochschulen eine zentrale Bedeutung zu. Das Deutschlandstipendium stärkt das Profil der Universität und sorgt vor Ort für starke Netzwerke.

SO FUNKTIONIERT ES

Mit 300 Euro im Monat werden talentierte Studierende aller Fachrichtungen für ein Jahr gefördert. Das Besondere: 150 Euro tragen die Stifter:innen und die andere Hälfte steuert der Bund bei.

Das Stipendium bedeutet Freiraum. Freiraum für ein entspanntes Studium. Jeder Stiftende kann sich entscheiden, seine finanzielle Unterstützung an Studierende eines bestimmten Faches zu vergeben. So funktioniert der Austausch auf persönlicher Ebene und auch der fachliche Dialog findet statt. Zudem erhalten die Studierenden somit mehr von dem Programm, als eine rein finanzielle Unterstützung. Die Möglichkeit des Kennenlernens wird unter anderem auf der jährlichen Stipendien-Vergabefeier geboten. Deutschlandstipendiat:innen zählen zu den Besten ihres Fachs und sind spannende Persönlichkeiten. Bei Interesse meldet euch beim Team **Deutschlandstipendium**: Claudia Neumann und Hannes Pries unter www.deutschlandstipendium.uni-kiel.de/de/stiften.

Foto: Jürgen Haacks/Uni Kiel

C | A | U Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Überzeugung fördert Begeisterung

Ein herzlicher Dank geht an unsere Unterstützer*innen:

Archäologische Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V.
Förderverein Archäologie Schloss Gottorf e.V.
Sparkassen- und Giroverband für Schleswig-Holstein
Stiftung Natur im Norden
Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein
Wachholtz Immobilien GmbH
Gesellschaft für Kieler Stadtgeschichte e.V.
Stiftergemeinschaft der Förde Sparkasse
Lutz Timpeskul Stiftung
Vossloh Locomotives GmbH
Helene von Arnim-Stiftung
Zöllner Holding GmbH
Malteser Norddeutschland gGmbH
Ärztekammer Schleswig-Holstein
Dr. Kersig Wohnungsbaugesellschaft mbH & Co. KG
Verein Alumni und Freunde der CAU e.V.
CITTI Handelsgesellschaft mbH & Co. KG
Investitionsbank Schleswig-Holstein
Vater Holding GmbH
Zahnärztekammer Schleswig-Holstein
Iuventus Academiae Holsatorum e.V.
Rotary Club Kiel
Dr. Vollborn-Stiftung
Rewe Systems GmbH
Prof. Dr. Werner Petersen-Stiftung
sowie unsere zahlreichen privaten Stifter*innen

Und hier ist Platz für SIE!

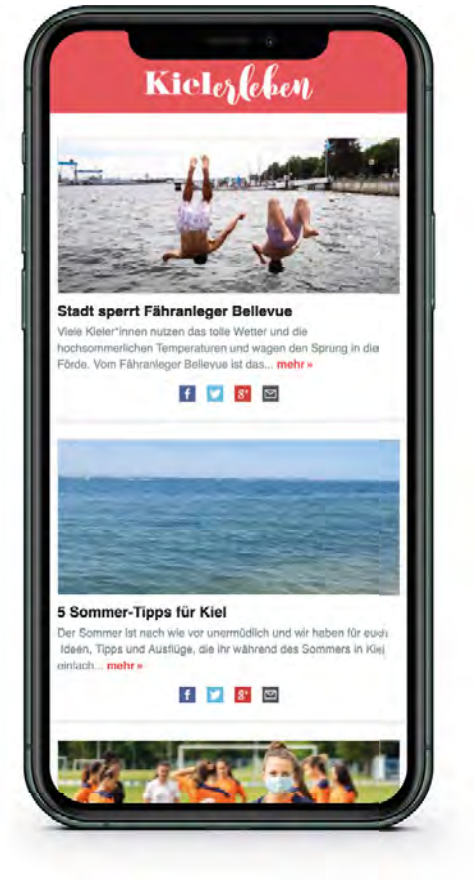
Werden Sie Stipendienstifter*in

und unterstützen Sie die größte öffentlich-private Bildungspartnerschaft Deutschlands: Das Deutschlandstipendium des Bundesministeriums für Bildung und Forschung an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel!

Wir fördern das
Deutschland STIPENDIUM

www.deutschlandstipendium.uni-kiel.de
deutschlandstipendium@uni-kiel.de

IMMER TOP INFORMIERT



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

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

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

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

kielerleben.de/newsletter

RECHTSTIPP DES MONATS

MINDESTLOHN FÜR PRAKTIKANT:INNEN?

Anfang des Jahres hatte das Bundesarbeitsgericht (BAG) zu entscheiden, ob auch verpflichtende Vorpraktika für die Zulassung zu einem Studium vergütet werden sollten. In diesem Fall hatte die Klägerin beabsichtigt, sich um einen Studienplatz im Fach Humanmedizin zu bewerben. Notwendige Voraussetzung hierfür war ein sechsmonatiger Krankenpflegedienst. Da eine ausdrückliche Vergütung nicht vereinbart war, machte sie hierfür anschließend Zahlungsansprüche in Höhe des Mindestlohns geltend. Sie berief sich darauf, dass das Mindestlohngesetz nur obligatorische Praktika während des Studiums, nicht aber Vorpraktika von einer Vergütungspflicht ausschließt. Im Ergebnis stellte das BAG nunmehr fest, dass der grundsätzliche Anspruch auf den gesetzlichen Mindestlohn für Praktikant:innen durch die Praktikumspflicht laut der Studienordnung nicht sachwidrig umgangen wird (Urt. v. 19.01.2022 – 5 AZR 217/2). „Eine Vergütungspflicht für diese Pflichtpraktika besteht also nicht", erklärt **Rechtsanwalt Manfred Heller**. Mehr Infos unter www.mhs-recht.de.

Rechtsanwalt Manfred Heller

Foto: Rechtsanwalt Manfred Heller

AUSBILDUNG IM SANITÄTSHAUS KOWSKY

STARTKLAR FÜR DIE ZUKUNFT

Das **Sanitätshaus Kowsky** gehört zu den größten und erfahrensten Sanitätshäusern in Norddeutschland. Hier laufen die unterschiedlichsten Berufe Hand in Hand, und es gibt jede Menge zu tun und zu lernen. Gemeinsam ist allen Berufen die Nähe zum Menschen und das zukunftssichere Thema Gesundheit. Ob im Büro, in der Werkstatt oder im Sanitätsfachgeschäft, die Bandbreite ist groß. Wichtig ist in einem Sanitätshaus immer der Bezug zum Menschen. Eine qualifizierte Ausbildung ist die Basis für einen erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben. Das Kowsky-Team begleitet seine Azubis deshalb tatkräftig während der gesamten Ausbildungszeit. Vom sozialen über den handwerklichen bis hin zum kaufmännischen Bereich, die Ausbildung im Sanitätshaus Kowsky ist fundiert und öffnet den Weg in eine erfolgsversprechende Zukunft. Die Plätze sind begehrt, deshalb ist ein schnelles Bewerben empfehlenswert. Z. H. Harry Pisall: harry.pisall@kowksy.com

Das motivierte Team des Sanitätshauses Kowsky freut sich auf Verstärkung

Ausgebildet wird in den folgenden Berufen:

Orthopädieschuhmacher/ Orthopädieschuhtechniker (m/w/d),
Orthopädietechnik-Mechaniker (m/w/d),
Kaufmann/-frau im Einzelhandel (m/w/d),
Kaufmann/-frau für Büromanagement (m/w/d),
Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Foto: Kowsky

Advertorial

BEWERBUNG: WELCHE KRITERIEN ZÄHLEN?

TALENTSCHUPPEN
Ein Auge für Talente

Wer sich auf eine Stellenanzeige bewirbt, sollte im Anschreiben und im Lebenslauf auf verschiedene Kriterien achten, die der zukünftige Job fordert. Aber was muss und was kann rein?

Jede Stellenanzeige enthält Muss-Kriterien und Kann-Kriterien. Gute Bewerber:innen erfüllen natürlich viele Anforderungen, wobei die Muss-Kriterien bedeutender sind. Diese Kriterien sollten im Anschreiben und im Lebenslauf entsprechend berücksichtigt und klar benannt werden. Mit Hilfe der Stellenanzeige und der Außendarstellung eines Unternehmens könnt ihr erkennen, was wichtig ist.

DAS RICHTIGE SELBSTMARKETING

Bewerbungen sind als Form des Selbstmarketings einzustufen. Es geht nicht darum, ein verzerrtes Ideal zu entwerfen, sondern vorhandene Stärken zu zeigen und sich authentisch zu präsentieren. Vor der Bewerbung ist es ratsam zu überprüfen, ob die Kriterien auch wirklich erfüllt werden. Dabei gilt: 75 Prozent Übereinstimmung genügt für eine aussichtsreiche Bewerbung.

TOP-BEWERBUNG DANK TALENTSCHUPPEN

Die Mitarbeiter:innen des Talentschuppens kennen ihre Kund:innen genau und können so aus eurem Profil all eure Stärken für die jeweilige Bewerbung herausarbeiten. Durch die Kontakte zu zahlreichen Unternehmen und das große lokale Netzwerk erreichen sie mit eurer Bewerbung viele Unternehmen. Die Expert:innen erstellen gemeinsam mit euch optimale Bewerbungen und nehmen euch KOSTENLOS die Arbeit ab. Eine garantierte Rückmeldung und die Beachtung individueller Berufswünsche sind außerdem selbstverständlich. Meldet euch für eine Bewerbungs- oder Karriereberatung direkt beim Talentschuppen!

Die Erklärung, was der Talentschuppen genau macht und wichtige Tipps gibt's hier ...

TIPPS FÜR EINE GUTE BEWERBUNG

Anschreiben
- maximal eine Din-A4 Seite
- Darstellung von Leistungen, Erfahrungen und Erfolgen
- keine reine Aufzählung von Lebensstationen
- auf die Inhalte der Stelle beziehen
- kurze und und prägnante Formulierungen verwenden
- auf hohe Informationsdichte und einheitliche Formatierung achten
- pauschale Aussagen vermeiden
- Fähigkeiten mit Beispielen belegen

Lebenslauf
- circa zwei Seiten, gegliedert in Qualifikationen als Kernstück im Lebenslauf
- Einheitlichkeit in Formatierung und Stil für eine bessere Übersichtlichkeit
- Lücken nicht verheimlichen: neutrale Formulierungen wie „berufliche Neuorientierung" nutzen
- antichronologische Anordnung (amerikanischer Lebenslauf) ermöglicht Personaler:innen sofort das Wichtigste zu sehen
- kurze & knappe Beschreibung der Tätigkeiten
- Bewerbungsfotos sind keine Pflicht, jedoch rät das Team vom Talentschuppen dazu

Das Team des Talentschuppens ist stets auf der Suche nach dem perfekten Match – für Unternehmen und Kandidat:innen

Talentschuppen GmbH,
An der Halle 400 Nr. 1, Kiel,
Tel.: (0431) 90 89 10 10,
www.talentschuppen-personal.de,
kiel@talentschuppen-personal.de

bofrost*

Für verschiedene Standorte in Norddeutschland suchen wir ...

Wir freuen uns auf dich!

Verkäufer (m/w/d) im Vertrieb in Festanstellung

Deine Aufgaben:
- **Persönlich:** Du belieferst deine Stammkunden, kennst ihren Geschmack und berätst sie individuell bei der Auswahl aus unserem Sortiment.
- **Spontan:** Du setzt unsere saisonalen Verkaufsaktionen gezielt um.
- **Umfassend:** Du organisierst deine Touren – von der Vorbereitung über die Beladung bis hin zur Abrechnung.
- **Eigenständig:** Du engagierst dich für die Erweiterung deines Verkaufsgebiets.

Dein Profil:
- **Kontaktfreude:** Du lernst gern neue Leute kennen.
- **Begeisterungsfähigkeit:** Du kannst dich und andere motivieren.
- **Verkaufstalent:** Du hast Spaß am Vertrieb unserer Produkte.
- **Kommunikationsstärke:** Du arbeitest gern für und mit Menschen.
- **Verantwortungsbewusstsein:** Du bist gern und sicher mit einem 3,5 Tonner unterwegs und hast einen Führerschein der Klasse B.
- **Quereinsteiger (m/w/d):** Du hast noch keinerlei Erfahrung in dem Bereich? Kein Problem! Wir bilden dich aus.

Deine Vorteile:
- **Sicherheit:** Du wirst bei uns fest angestellt.
- **Anerkennung:** Du erhältst ein garantiertes Festgehalt plus Provision, Prämien und Netto-Spesen.
- **Mehrwehrt:** Du profitierst von vermögenswirksamen Leistungen und den Sozialleistungen eines Großunternehmens.
- **Ausgleich:** Du bekommst 30 Tage Urlaub im Jahr.
- **Freizeit:** Du hast an Sonn- und Feiertagen frei.
- **Einarbeitung:** Du durchläufst ein spannendes Einarbeitungsprogramm.
- **Karrieremöglichkeiten:** Da geht noch mehr – du kannst dich an der bofrost*-Akademie weiterbilden.
- **Gemeinschaft:** Du arbeitest für eine nette Stammkundschaft und in einem tollen Team, das offen miteinander umgeht.

Bewirb dich einfach per Mail unter bewerbung@bofrost.de.
Bei Fragen melde dich gerne unter 0800 200 33 99 (kostenfrei).

Hier findest du weitere Informationen:
www.bofrost.de/karriere

2000 SIND SCHON DA. WO SIND SIE?

- LEITENDER OBERARZT (M/W/D) GERIATRISCHE KLINIK
- OBERARZT (M/W/D) GERIATRISCHE KLINIK
- OBERARZT (M/W/D) FRAUENKLINIK
- OBERARZT (M/W/D) KARDIOLOGIE
- OBERARZT (M/W/D) HÄMATOLOGIE/ONKOLOGIE
- OBERARZT (M/W/D) PALLIATIVMEDIZIN
- OBERARZT (M/W/D) KINDER- UND JUGENDMEDIZIN
- FACHARZT (M/W/D) ANÄSTHESIOLOGIE
- FACHARZT (M/W/D) VISZERALCHIRURGIE ODER ALLGEMEINCHIRURGIE
- FACHARZT (M/W/D) PATHOLOGIE ODER ASSISTENZARZT (M/W/D) IN FORTGESCHRITTENER WEITERBILDUNG
- ASSISTENZARZT (M/W/D) ANÄSTHESIOLOGIE

Städtisches
KRANKENHAUS KIEL

BEWERBEN SIE SICH JETZT!

bewerbung@krankenhaus-kiel.de

Anfragen richten Sie gerne an
die Personalreferentin Ann-Katrin Meis
unter 0431-1697-4123

Bei der Firma HEFA lernt ihr vielseitige Montagetechniken von den Profis der Branche

ANGEHENDE MONTAGEPROFIS GESUCHT

Seit einem halben Jahrhundert sorgt die **Firma HEFA – Hans Eggert Fahl GmbH** mit ihren Qualitätsprodukten für farbliche, stilvolle Akzente und verlängert so die Terrassensaison eures Zuhauses. Von Markilux-Markisen über Antriebstechnik von Somfy und Hörmann-Garagentoren bis Heroal-Rollladen: An Qualitätsstandards werden die Spezialist:innen höchsten Ansprüchen gerecht. Für die vier HEFA-Standorte in Kiel, Büdelsdorf, Rostock und Kremperheide sucht das Team nun tatkräftige Unterstützung von Menschen, die Erfahrung im handwerklichen Bereich mitbringen. Bereits in der Vergangenheit hat HEFA Tischler:innen, Schlosser:innen und Dachdecker:innen eingestellt, die mit der professionellen Schulung im eigenen Hause zu Mitarbeiter:innen ausgebildet wurden. Auch Quereinsteigende sind herzlich willkommen. Gerade in den Anfangszeit stehen angehenden Monteur:innen ausgelernte Profis zur Seite. Darüber hinaus setzt das Unternehmen auf familienfreundliche Arbeitszeiten. Alle Mitarbeiter:innen verlassen am Morgen gemeinsam das Betriebsgelände, um nach Feierabend zu ihren Lieben nach Hause zurückzukehren. Weitere Infos unter hefa-fahl.info.

Foto: AleMasche72/iStock/Getty Images

WERKSTÄTTEN FÜR BEHINDERTE MENSCHEN

Neue Kampagne der BAG WfbM klärt über die Leistung der Werkstätten auf.

Wer als Mensch mit Behinderungen in einer Werkstatt arbeitet, kann mit einem unkündbaren Arbeitsplatz am Arbeitsleben teilnehmen, die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln und hat die Chance auf wertvolle soziale Kontakte. Gleichzeitig erlebt man hier auch pädagogische, therapeutische und pflegerische Unterstützung sowie individuell abgestimmte Arbeit. Auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt gibt es für die meisten von ihnen keinen gleichwertigen Platz, deshalb sind Werkstätten weiterhin so notwendig. Menschen mit Behinderungen sind häufig abhängig von Sozialleistungen. „Wir wollen die menschenrechtliche Dimension langfristig verbessern und arbeiten an einem transparenten und nachhaltigen Entgeltsystem im Sinne der Werkstätten", erklärt Martin Berg, Vorstandsvorsitzender der BAG WfbM.

Weitere nützliche Infos zum Thema Arbeiten mit Behinderung gibts unter www.werk-statt-ist-mehr.de

Foto: nullplus/iStock/Getty Images

HEFA

Wir suchen Monteure (m/w/d)!
Standort Kiel und Büdelsdorf.

HANS EGGERT FAHL GmbH

Dein Profil: Du bist **teamfähig**, hast **technisches Verständnis**, bist **handwerklich geschickt** und trittst **kundenfreundlich** auf. Außerdem verfügst du über einen **Führerschein** (B oder BE, ehemals Klasse 3). Idealerweise hast du eine **handwerkliche Berufsausbildung**, aber auch **Quereinsteiger** sind herzlich willkommen.

Deine Aufgaben: Du montierst, wartest und setzt die von uns angebotenen Produkte instand. Dabei ist auch **selbstständiges Arbeiten** auf den Baustellen gefragt.

Unsere Leistungen:
- Ein unbefristeter, sicherer Arbeitsplatz in einem familiär geführten Unternehmen
- Ein attraktives Gehalt
- Zuschuss zur Altersvorsorge
- Eine gründliche und umfassende Einarbeitung
- Weihnachts- und Urlaubstagegeld
- Ein zukunftsorientierter und moderner Arbeitsplatz
- Regelmäßige Fortbildungen
- Selbstständiges Arbeiten
- Regelmäßiger Kundenkontakt
- Verantwortungsvolle und vielseitige Tätigkeit
- Nette und erfahrene Kollegen, einfach ein tolles Team
- Fahrten zur Baustelle mit einem Firmenwagen

hefa-fahl.info/karriere

Bahnhofstraße 14 | 24143 Kiel | Tel.: **0431 259 58 63**
Neue Dorfstraße 89 | 24782 Büdelsdorf | Tel.: **04331 38 20 2**

DAS kaufe ich für MICH !

Ausbildungsplatz frei:
Kaufmann/Kauffrau im Einzelhandel zu sofort oder später.

exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

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

DIE FACHKRÄFTE VON MORGEN ERREICHEN

Ob hochspezialisiertes Führungspersonal oder engagierte Auszubildende – Recruiting wird für alle Firmen und Institutionen immer wichtiger, denn es droht ein branchenübergreifender Fachkräftemangel. Mit unseren regionalen Magazinen, Video-Produktionen und Social Media-Kampagnen erreicht ihr eure zukünftigen Mitarbeitenden. Solltet ihr auf der Suche nach Auszubildenden sein, dann erreicht ihr durch „geht los!“, dem Magazin für Berufsstarter:innen im Norden, Schulabsolvent:innen direkt in den Abschlussklassen Schleswig-Holsteins und Hamburgs. Mit einem Inserat sprecht ihr daher die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz 2022/2023 interessieren.
Zu einer Stellenanzeige ist es außerdem möglich, ein Berufsporträt eures spezifischen Arbeitsmarktes zu platzieren.
Einen Eindruck des Magazins erhaltet ihr auf der Homepage des Verlagskontors Schleswig-Holstein unter www.verlagskontor-sh.de.

Hier die Kurzinfos:
Anzeigenschluss: 08. März 2022
Erscheinungstermin: 18. März 2022
Auflage: 20.000 Exemplare

Foto: monkeybusinessimages/iStock/Getty Images

Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg

Wenn Sie etwas bewegen wollen – kommen Sie zu uns!

Wir suchen eine/-n

Ergotherapeut/ -in (m/w/d)

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

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung als Ergotherapeut/ -in (m/w/d) per E-Mail oder per Post.

Ansprechpartnerin:
Frau Maureen Zapanta • Telefon: (04321) 49 05 - 0
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg • Schützenstraße 2 - 8
24534 Neumünster • 04321 - 49 05-0 • www.haus-schleusberg.de

MENTALTRAINING UND BUSINESS COACHING

Ihr wollt euch beruflich und persönlich weiterentwickeln? Im Institut für Business Coaching & Mentaltraining erhaltet ihr diverse Online-Aus- und Weiterbildungen mit Live-Seminaren via Zoom in den Bereichen Systemischer Professional Coach, NLP und Mental Coach, psychologischer Coach und Business Coach.

Am 14. März, 11. April und 16. Mai startet im Institut für Business Coaching & Mentaltraining am Kleinen Kuhberg die beliebte Ausbildung zum systemischen Professional Coach. Taucht in die Welt des menschlichen Gehirns und der Emotionen ein, lernt euch auf eine neue Art und Weise kennen! Tretet in Life-Streaming-Seminaren mit Menschen aus ganz Deutschland in Kontakt, baut eure sozialen Kompetenzen und emotionale Intelligenz aus und bringt diese live zum Einsatz. Lasst euch von den Strategien der Neurolinguistik für mehr Schlagfertigkeit und selbstbewusstes Auftreten inspirieren, erlernt mit dem systemischen Coaching eine lösungsfokussierte Sprache zu entwickeln, erlebt die nonverbale Kommunikation aus einem neuen Blickwinkel und begebt euch im Seminar der Transformation auf eine Reise zu euch selbst und eurem auto-immunen Nervensystem. Möchtet ihr noch einen Schritt tiefer gehen? Dann könnt ihr mit der Kraft der Hypnose alte Glaubenssätze und Verhaltensmuster durchbrechen und mit neuer Kraft nach vorne schauen.

MANAGEMENT UND TEAM COACHING

Wenn ihr das beste von euch selbst im Einsatz erleben möchtet, dann werft einen Blick in die Management- und Team-Coaching-Seminare, um die richtigen Skills und innovative Modelle und Methoden für den Berufsalltag zu erlernen. Dabei kann euer bisher angelegter Werdegang sowohl pädagogisch als auch psychologisch oder sozial ausgelegt sein oder aber im Management-Segment liegen, denn wenn sich jemand dazu entscheidet, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln, dann ist es das Leben selbst, das die besten Vorkenntnisse liefert. Die Seminare werden von Coachingexpert:innen mit mehr als 25 Jahren Erfahrung geleitet, darunter promovierte Psychologinnen und Psychologen, Mobbing- und Konfliktberater:innen, Doktor:innen, Forscher:innen, Führungskräfte und Trainer:innen sowie Dozentinnen und Dozenten namhafter Universitäten.
Die Plätze für alle Seminare sind begrenzt, der Einstieg ist jederzeit möglich. Meldet euch für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter Tel.:(0151) 67 24 44 25. Auch mit Bildungsgutscheinen (BGS) der Arbeitsagenturen und Prämiengutscheinen des Bildungsministeriums könnt ihr die Angebote in Anspruch nehmen.

Fariba Heil, Institut für Business Coaching & Mentaltraining
Kleiner Kuhberg 8-10, Kiel
Tel.: (0431) 66 68 30 60
Mobil: (0151) 67 24 44 25,
www.mentaltraining-kiel.com

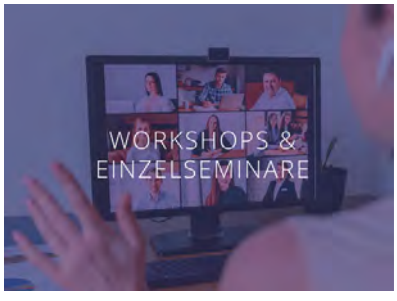


Foto: Institut für Business Coaching & Mentaltraining

Mediaberater:in/Sales-Mitarbeiter:in

Verkaufstalent gesucht

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n **Mediaberater:in/Sales-Mitarbeiter:in** für unsere Regionalmedien KIELerleben, RENDSBURGerleben, KIELnachhaltig, FIETE und Lebensart im Norden sowie Online für unseren Förde-Fräulein-Blog, die facebook- und Instagram-Accounts. Arbeite remote, im Homeoffice und in unseren Büroräumen in der Kieler Innenstadt. Bewerbungsschluss ist der 31. März 2022.

Deine Qualifikationen:

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

Deine Aufgaben

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

Findest du dich in der Beschreibung wieder?

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

Du hast Fragen?

Friederike Ewers
Tel. (0431) 200 766 00

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

KARRIEREWEGE IN DEN MEDIEN – 23 EXPERT*INNEN IM INTERVIEW

„Etwas mit Medien machen“, ein gern und viel gesagter Satz, den junge Menschen nennen, wenn sie nach ihrem „Traumberuf“ gefragt werden. Fakt ist, die Medien befinden sich durch neue Geschäftsmodelle und Formate, Online und Social Media im Wandel. Doch welche Berufsbilder gehören eigentlich zur Medienbranche, welche neuen sind dazugekommen – und ist es eigentlich wirklich so „cool“, im Medienbereich zu arbeiten?

Klarheit verschafft das Buch „Karrierewege in den Medien – Einblicke in den beruflichen Alltag“ von Dirk Geest, erschienen am 04.01.2022. Hier wird jungen Menschen ein Eindruck vom tatsächlichen Arbeitsalltag, von realen Arbeitsbedingungen und Karrieremöglichkeiten vermittelt. 23 Medienexpert*innen kommen persönlich zu Wort und erzählen in Interviews, wie ihre tägliche Arbeit aussieht, wie sie selbst in ihren Beruf eingestiegen sind (Qualifikation), was sie antreibt (Motivation), was die großen Herausforderungen im Berufsalltag sind (Anspruch & Zielstellung) und was sie vor allem jungen Menschen bei der Berufswahl empfehlen (Tipps). So soll Missverständnissen und Enttäuschungen bei der Berufswahl, in der Ausbildung und vor allem später im Berufsleben vorgebeugt werden. Befragt wurden sowohl selbstständige als auch angestellte Menschen aus den verschiedensten Bereichen: Filmproduktion, Journalismus, Moderation, Coaching, Redaktion, Kommunikationsmanagement, Öffentlichkeitsarbeit und noch mehr. Das Buch ist an allen bekannten Verkaufsstellen für 19,95 Euro erhältlich oder als E-Book für 9,99 Euro. Um die Berufs- und Studienorientierung zu verbessern hat Dirk Geest 2014 zusammen mit Dr. Antje Wolf die Buchserie „Karrierewege“ ins Leben gerufen und bereits zwölf Bücher herausgegeben (www.dirkgeest.de).

Das Buch „Karrierewege in den Medien – Einblicke in den beruflichen Alltag“ zeigt, wie es laufen kann, wenn man später „irgendwas mit Medien“ machen möchte

C | A | U
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

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

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

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Veronika, der Lenz ist da … Und mit ihm eine Menge wunderschöner neuer Farben, Wohnaccessoires und Einrichtungsideen. Wir zeigen, wie ihr euch den Frühling ins Haus holt.

Foto: 2K Studio/iStock/Getty Images

Advertorial

LUST AUF *Frühling*

IM KAUFHAUS DER KUNST

Leichte Tage, etwas lauere Nächte, Fröhlichkeit und Helligkeit – das sind jetzt die Zutaten, die für uns den perfekten Frühling beginnen lassen. Und natürlich passende Accessoires. Die findet ihr im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf!

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

DA ZWITSCHERT'S!

Diese niedlichen Zeitgenossen aus Holz, in Handarbeit hergestellt, freuen sich auf ihr neues Zuhause. Vielleicht ja bei euch? Entdeckt im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für je 20 Euro.

KUNST (AUCH) IM GARTEN

Diese wunderschönen Kantenhocker sind nicht nur im Haus etwas Besonderes, sondern im Frühjahr und Sommer auch im Garten tolle Hingucker in Pastellfarben.
Gesehen im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf ab 49 Euro.

ZEIT FÜR FRÜHJAHRSPUTZ

Doch eigentlich sind diese Tücher ja fast zu schade zum Putzen, oder? Die wunderschönen Geschirrtücher sind aus Halbleinen und wurden in Handarbeit hergestellt. Tipp: Auch schön als Dekoelement oder Tischdecke. Für je 12 Euro gesehen im Kaufhaus der Kunst.

MARITIME „SCHIETBÜTTEL"

Diese witzigen Hundekotbeutel gibt es für je 16 Euro im Kaufhaus der Kunst zu entdecken. Sie werden aus alten Segeln und in Handarbeit in Schleswig-Holstein hergestellt. Jedes Stück ist ein Unikat und auf jeden Fall alles andere als 08/15!

AURORA BOREALIS?

Nein, doch kein Nordlicht. Diese wunderschöne Skulptur mit dem Namen Aurora wartet aber im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf auf ihre neuen Besitzer:innen.
Eine tolle und ganz besondere Kunst-Skulptur für 79 Euro.

Das Sofa SILKEBORG gibt es bei Möbel Brocke aktuell für nur 1029,- Euro

TRADITIONELL GEPOLSTERT

Aus Dänemark kommen die Sofas und Sessel „SILKEBORG“. Licht und leicht im typisch funktionalen skandinavischen Design, handwerklich perfekt getischlert und streichelfein geschliffen aus Jütlands heimischer Eiche. Hier wird noch traditionell gepolstert und bezogen – in vielen, vielen Stoffen und Farben Ihrer Wahl. Natürlich auch in Leder lieferbar. Das abgebildete 3-sitzige Sofa ist 197 cm lang. Es gibt auch ein 2-sitziges Sofa von 142 cm Länge und einen 87 cm breiten Sessel. In diesen Möbeln sitzen Sie fantastisch! Unbedingt mal probesitzen bei **Möbel Brocke** am Exerzierplatz 32. www.moebel-brocke.de.

NATÜRLICHE DÄMMUNG FÜRS (RAUM-)KLIMA

Bei der Planung einer Wärmedämmung kommt es nicht nur auf den Klimaschutz an. Ebenso wichtig ist Hausbesitzer:innen die Frage, wie sehr das ausgewählte Baumaterial zu einem gesunden Raumklima beiträgt. Beide Anforderungen bringt eine Dachdämmung aus Holzfaser auf einen Nenner. Mit Holzfasern entscheiden sich Hauseigentümer:innen für ein ökologisches Produkt aus nachwachsendem Rohstoff, das ressourcenschonend und wiederverwertbar ist. Naturdämmstoffe etwa erzielen mit einem sogenannten Lambda-Wert für Wärmeleitfähigkeit von 0,05 eine Bestleistung unter den Material, schützen wirksam vor Kälte und erfüllen alle Anforderungen für staatliche Förderprogramme. Die flexible Dämmmatte eignet sich zum fugenfreien Füllen von Gefachen in Dach, Wand und Decke und trägt auf diese Weise dauerhaft dazu bei, in den Wintermonaten den Heizenergiebedarf im Gebäude deutlich zu verringern.

Egal ob Neubau oder Altbausanierung: Effektive Wärmedämmung ist heute eine Selbstverständlichkeit beim Klimaschutz

Foto: Fokusiert/iStock/Getty Images Plus

Stressless® Erik Relaxsessel mit Cross Untergestell und Ella Sofa

Stressless® Stella Modul-Sofa mit BalanceAdapt™ Funktion

FRÜHLINGSHAFT & STRESSBEFREIT

Möbel Janz startet jetzt zum März ganz frisch in den Frühling: mit hübschen Wohnaccessoires und einem Maximum an Entspannung. Denn das neue Stressless®-Studio ist fertig ...

Nach dem Umbau des Stressless® Studios findet ihr nun bei Möbel Janz alles, was das entspannte Stressless®-Herz begehrt. Denn Fans der Marke wissen, wovon wir sprechen. Seit 50 Jahren steht der norwegische Hersteller wie kein anderer für höchsten Komfort und eine tiefgreifende Entspannung – fast auf Knopfdruck. Die neuen Modelle, wie das Sofa Stressless® Copenhagen mit weichen Rückenkissen und ComfortZones™ in den Sitzpolstern sorgen für exquisiten Komfort. Doch auch die bewährten Klassiker und vieles mehr findet ihr bei **Möbel Janz** ab sofort im frisch umgebauten Stressless®-Studio. Auf der Website unter www.moebel-janz.de gibt es jederzeit aktuelle Aktionen und Angebote. Und auch alle anderen Abteilungen haben aufgerüstet. So findet ihr viele Neuheiten und eine ganz zauberhafte, frühlingsverheißende Wohnboutique vor. Schaut vorbei und lasst euch inspirieren.

Foto: Stressless®

Stressless Studio Neu-Eröffnung

Besuchen Sie unser neues Studio und testen Sie den Stressless® Komfort

MIT VIELEN ERÖFFNUNGSANGEBOTEN

STRESSLESS® SUNRISE SESSEL

JETZT ZU VORTEILSPREISEN

und viele Neuheiten

Jetzt 500,- EUR sparen!

z.B. Stressless® Sunrise (M) mit Signature Untergestell inkl. Hocker in Leder "Batick"

NUR 1.899,- EUR* statt 2.399,- EUR**

interliving

MÖBEL JANZ

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

Folgen Sie uns:

Für ein neues Lebensgefühl

www.moebel-janz.de

KUNDENZUFRIEDENHEIT NOTE 1,4 ★★★★★ 4,6/5,0

STÄNDIGE ZUFRIEDENHEITS-MESSUNG 2018 SERVICE INSPEKTOR GmbH Institut für bessere Kundenzufriedenheit

AUSGEZEICHNET von unseren Kunden!

Zum 4. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

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

*UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers.
Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Gültig bis 31.03.2022.

NEUER TREND: JAPANDI

Der Japandi-Wohnstil vereint, wie der Name vermuten lässt, skandinavische und japanische Einflüsse und besticht so durch Eleganz und Gemütlichkeit.

Der japanische Minimalismus trifft bei Japandi auf den skandinavischen Wohlfühlfaktor und schafft eine Mischung, die wir alle brauchen können. Klar, ruhig, besonnen und funktional. Klare Linien sind daher führend, gepaart mit auffälligen und weichen Texturen und Materialien. So könnt ihr vom hohen Norden bis in den tiefen Osten hinein die harmonischen Eigenschaften, die beide Stile prägen, miteinander kombinieren – und davon profitieren. Doch genug der Lobeshymne: Was darf bei Japandi-Stil nicht fehlen?

Paravent von Depot, 179 Euro

Japanische Key-Pieces: Die Möbel bleiben niedrig, It-Pieces gerne in den Vordergrund stellen. Ein Paravent als faltbare Version hilft, einem Raum mehr Ruhe zu verleihen.

Liebe zur Natur: Auffällig ist die Nähe zur Natur und zu Naturmaterialien. Holzarten, Leinen, Baumwolle und Leder finden sich in Möbeln und Accessoires.

Poster von Junique, ab 5,99 Euro

Kissenhülle aus Leinen, von Depot für 9,99 Euro

Wabi-Sabi: Nein, das ist nicht die grüne Paste, die man zu Sushi isst. Wabi-Sabi ist ein ästhetisches Prinzip, bei dem sich alles um die Vergänglichkeit von Natur, Objekten und Kunst dreht.

Beistelltisch aus Paulownienholz, Maisons du Monde, 62,99 Euro

Foto: Nongnuch Pitakkorn/iStock/Getty Images

MALER IN KIEL GESUCHT?

WIR HABEN DEN ANSTRICH, DEN SIE SUCHEN!

Renovierungsarbeiten • Wandgestaltung
Dekorative Innengestaltung
Venezianische Spachteltechnik
Tapezierung • Lackierungen
Neubauten • Fassadensanierung

MIT UNS SO frisch gestrichen GmbH WIE NIE ZUVOR

frisch gestrichen GmbH,
ehem. Malermeister Olaf Timm,
Geschäftsführerin Stella Heitmann,
Lindenstraße 9, 24118 Kiel

Kontaktieren Sie uns: 0431 - 57 97 60,
info@frisch-gestrichen-kiel.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

Im rundum erneuerten Showroom gewinnt ihr einen Einblick in die Vielfalt der Küchen des Traditionsunternehmens

KIELER KÜCHENPROFIS

Seit 100 Jahren ist der Traditionsbetrieb Rudolph eine feste Größe in der Kieler Region. In der Holtenauer Straße hilft euch das Team bei der Konzeption eurer neuen Traumküche und fertigt das Herzstück eures Heims in der hauseigenen Werkstatt in Handarbeit nach Maß an. Im vergangenen Jahr hat sich das Team um Tischlermeister Marc Frerk in allen Bereichen verstärkt. So sichern ein weiterer Tischlermeister im Verkauf und bei den Montagen sowie eine zusätzliche Bürokraft den Qualitätsstandard, für den das Unternehmen seit einem Jahrhundert steht. Von der Landhaus- bis zur modernen Designerküche bietet das **Küchenstudio Rudolph** einen umfassenden Einblick in das Repertoire des Betriebs und hat den gesamten Showroom für das Jubiläum noch einmal erneuert. Von hier aus startete im Februar der Abverkauf der wertigen Musterküchen. Die Auslieferung der Küchen und ihre Montage wird voraussichtlich im August 2022 erfolgen.
Weitere Infos erhaltet ihr unter www.kuechenstudio-rudolph.de.

Fotos: Kuechenstudio Rudolph

SICHERHEIT FÜR DAS EIGENHEIM

Die Sicherung der eigenen vier Wände ist für Hausbesitzer:innen ein wichtiges Thema – nicht erst, seit es dafür Fördergelder der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) gibt. Denn smarte Sicherheitstechnik senkt nachweislich das Einbruchrisiko und hilft, die damit verbundenen Schäden zu vermeiden. Eine smarte Sicherheitslösung ist immer an das Haus, seine Gegebenheiten sowie an die persönlichen Anforderungen seiner Bewohner:innen angepasst. Auf der sicheren Seite ist, wer die Installation von der Projektierung bis zur Implementierung in die Hand eines Fachbetriebs legt, der nach der Norm für „Dienstleistungen für Brandschutzsicherheitsanlagen und Sicherheitsanlagen“ DIN EN 16763 zertifiziert ist. Auch für die Gewährung der Förderung über das KfW-Programm 455-E, das für Maßnahmen zum Schutz vor Einbruch Zuschüsse bis zu 1.600 Euro gewährt, ist die Erfüllung der Norm unabdingbar. Aber vernetzte Sicherheitstechnik kann heute weit mehr, als Einbrüche verhindern. Rauchwarnmelder sind in jedem Wohnhaus vorgeschrieben. In Verbindung mit einer Sicherheitsanlage können sie sicherstellen, dass eine Brandmeldung in jedem Bereich des Hauses wahrgenommen wird. Ergänzend ist es möglich, etwa in der Küche Thermowarnmelder zum Brandschutz einzusetzen. Weitere Melder entdecken Wasserschäden frühzeitig, sie warnen, wenn in Wohnräumen Gas austritt oder detektieren zu kalte oder zu warme Temperaturen.

Smarte Sicherheitstechnik senkt nachweislich das Einbruchrisiko

Foto: Deagreez/iStock/Getty Images Plus

UNSER ERFOLGSREZEPT:
PRÄZISE MAßARBEIT

Von zeitlos schönen Einbauküchen über Landhausküchen bis hin zu stilvollen Designküchen – das Küchenstudio RUDOLPH in Kiel begleitet Sie mit jahrzehntelanger Erfahrung auf Ihrem Weg zur Traumküche.

KÜCHENSTUDIO
RUDOLPH
mit Tischlerei

Holtenauer Str. 310
24106 Kiel

Tel. +49 431 – 30 70 7
info@kuechenstudio-rudolph.de
www. kuechenstudio-rudolph.de

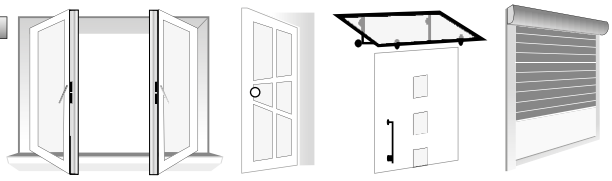
MO – FR: 10:00 – 18:00
SA: 10:00 – 13:00

100 JAHRE JUBILÄUM

2022 ist ein besonderes Jahr für das Küchenstudio Rudolph, zu diesem Anlass wird der gesamte Showroom rundum erneuert. Für einen noch besseren Service haben wir unser Team in allen Bereichen verstärkt: Einen Tischlermeister im Verkauf, einen Tischlermeister der unsere Montagen begleitet und eine zusätzliche Bürokraft – so steht Ihrer individuellen Traumküche nichts im Wege!

WISSER GmbH

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



Wir erstellen Ihnen gerne ein kostenloses Angebot!

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

Heizen in seiner schönsten Form

Die Ofen- und Luftheizungsbauer-Innung Nord

Ihre Fachberatung für
Heizkamine/Kaminöfen
Grundöfen/Kachelöfen

www.ofenbauer-nord.de

FUSION DER OFEN- UND LUFTHEIZUNGSBAUER

Seit dem 1. Januar 2022 sind Schleswig-Holstein und Hamburg eins. Zumindest in Sachen Ofen- und Luftheizungsbauer.

„All together now“: Hamburg und Schleswig-Holstein vereint

Im vergangenen Jahr trafen sich die Innung des Ofen- und Luftheizungsbauerhandwerks Schleswig-Holstein und die Kachelofen- und Luftheizungsbauer-Innung Hamburg, um die Fusionierung der beiden Innungen zu beschließen. Seit dem 1. Januar nun umfasst der Innungsbezirk die Gebiete Schleswig-Holstein, Hamburg, Teile Niedersachsens und Bremen. Die beiden bisherigen Obermeister Stefan Werner und Christian Fahrenkrug begrüßten diesen Schritt: Im Norden entsteht so eine starke Gemeinschaft im Ofen und Luftheizungsbau. Mit dem neuen Namen „Ofen- und Luftheizungsbauer-Innung Nord“ starten die Meister im Ofen- und Luftheizungsbau in die Zukunft. Der Vorstand besteht nun aus insgesamt sieben Mitgliedern: Obermeister Christian Fahrenkrug aus Kiel, dem 1. stellvertretenden Obermeister Stefan Werner aus Cuxhaven, Frank Großmann aus Lastrup als 2. stellvertretender Obermeister, Volker Albers aus Bad Segeberg als Kassenführer, Max Gille aus Reinfeld als Schriftführer, Julian Stern aus Hamburg als Lehrlingswart und Björn Keller als Landesfachgruppenleiter. Die Geschäftsführung der neuen Innung wurde die Kreishandwerkerschaft des Kreises Herzogtum Lauenburg, Bahnhofsallee 4 in Ratzeburg, unter der Leitung von Susanne Bendfeldt. Die Ziele sind klar: Bau und Gestaltung von außergewöhnlichen Kaminen und Kachelöfen, sowie die Umrüstung alter Feuerstellen zu effektiven, alternativen Heizmöglichkeiten, die jetzt schon alle Immissonsverordnungen erfüllen. Außerdem natürlich die Ausbildung zukünftiger Ofen- und Luftheizungsbauer:innen, die innovative Techniken professionell in Kaminen und Kachelöfen verarbeiten und gestalten. Unter www.ofenbauer-nord.de sind die Meister im Ofen- und Luftheizungsbau zu finden.

DIE TERRASSE ALS PLACE TO BE

Vom Morgenkaffee bis zum Sundowner: Auf einer überdachten Terrasse lassen sich den ganzen Tag Wohlfühlmomente erleben.

Wie man aus seinem eigenen Zuhause den perfekten Urlaubsort macht, weiß die Firma **Nelson Park Terrassendächer**. Mit viel Erfahrung und Expertise führen die Terrassen-Profis die Planung, Gestaltung und den Bau der Überdachung aus. Das Terrassendach schafft den Luxus, wetterunabhängig zu sein und unzählige Stunden im Freien zu verbringen. Ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen sorgt mit seinem schlichten Design für einen unverbauten Blick in den Garten. Durch die Glaskonstruktion werden die sich an die Terrasse anschließenden Räume nicht verdunkelt. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die dem Winter im Norden nicht standhalten würden.
Für lauschige Abendstunden sorgen die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten mit ihrem angenehmen Licht, das stufenlos gedimmt werden kann.
Mehr Infos unter Tel.: (0431) 990 18 25 oder unter www.nelsonpark-td.de.

Von der Terrasse zum Wohn(t)raum!

Nur noch kurze Zeit: 12 % Winterrabatt!

Alles aus einer Hand:
Beratung - Planung
Produktion - Montage

Nelson Park Terrassendächer
Servicebüro Heikendorf
24226 Heikendorf, Binzer Weg 1
04 31 / 9 90 18 25
www.nelsonpark-td.de

Nelson Park

Norddeutschlands größter Terrassendachhersteller

Baufinanzierung

Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

Persönliche Budgetberatung: Jetzt Termin vereinbaren!

Ihre Finanzierungsberater vor Ort

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)

Oliver Arp

DR. KLEIN
Die Partner für Ihre Finanzen.

GUTER RAT FÜR IMMOBILIENSCHNÄPPCHEN

Immobilienkäufe bei Zwangsversteigerungen können sich als Schnäppchen erweisen. Allerdings gibt es einige Dinge zu beachten. Wir verraten euch, was.

Der Wunsch nach einer eigenen Immobilie ist bei vielen aktuell groß. Günstig kann es sein, ein Objekt in der Zwangsversteigerung oder aus einer Insolvenz heraus von einer oder einem 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 oder einem 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.

Foto: Jumpstory.de

RAFFINIERTES DESIGN

reddot design award winner

Das beliebte Design von Roland Meyer-Brühl Multikomfort besticht in höchster Raffinesse: Das variable Sofa roro ist ein wahrer Verwandlungskünstler. Die Drehsitze des Sofas lassen sich um 90 Grad nach vorne schwenken, die Lehnen können aufgefaltet und bis zur Wunschposition abgesenkt werden. Ein filigranes Untergestell sorgt derweil für eine luftige, klare Erscheinung. Zum Liegen und Schlafen sind die Sitze vollständig horizontal einstellbar, so werden vielfältige Entspannungspositionen möglich, bis hin zum bequemen Liegen. Lasst euch jetzt begeistern bei **HMC Möbel** vor Ort oder unter www.moebel-company.de.

Schlafsofas...

in allen Größen & Preislagen
von Gästebett bis Dauerschläfer

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

HMC
MÖBEL COMPANY

Die Fliesen der Serie Étoile de Rex sind in verschiedenen Farben mit den Maßen 120 x 140 cm erhältlich

DAS NEUE RAUMGEFÜHL

Ein neuer Blick auf das Alte ist das Herzstück der Fliesenkollektion Étoile de Rex – eine Herausforderung, bei der die hervorragende Qualität maßgeblich ist. Die entstehenden Fliesen bilden eine Balance zwischen Zeichen und Farben. Die im Format 120 x 240 cm erhältliche Serie Étoile de Rex in der Farbe Etoile Illusion GLO wurde geformt, um neue Akzente in der Architektur zu gestalten. Jedes Element entzückt mit seiner eigenen Optik und ist ein Fest für alle Sinne. In der großen Ausstellung präsentiert die **Firma RABE** in der Deliusstraße 11 in Kiel die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Auch bei der Verlegung des Materials und der Auswahl der Verarbeitungsmaterialien wird die Kundschaft ausführlich beraten.

Foto: Florim

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

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

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

Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

In diesem Gebäude am Wall 42 befindet sich das Bettenfachgeschäft das Bett komplett

Vielfalt und Kompetenz: Das Bett komplett bietet neben einer großen Auswahl von Matratzen, Lattenrosten und Bettgestellen …

… ein breites Angebot an Bettdecken, Kissen und Textilien …

… sowie eine individuelle Beratung zum Thema ergonomisch liegen und sitzen

Advertorial

DAS BETT KOMPLETT

RICHTIG GUT SCHLAFEN …

… können die Kieler schon seit 1989 dank das Bett komplett. Die Familie hinter dem Unternehmen war vorher schon seit zwei Generationen im Möbelgroßhandel tätig, vor 30 Jahren entschieden sich Antje und Manfred Pachur dann, das Bettenfachgeschäft am heutigen Standort am Wall 42 zu eröffnen. Das Familienunternehmen etablierte sich schnell und wurde ein fester Bestandteil des Kieler Einzelhandels. Kein Wunder! Wer gut schlafen möchte, wurde hier schon immer von kompetenten Mitarbeitern beraten. Das hat sich auch nach der Jahrtausendwende nicht geändert. Seit dem Jahr 2000 leitet Sinje Pachur in zweiter Generation das Unternehmen. Die Ausstellungsfläche wurde inzwischen von anfänglichen 250 Quadratmetern auf 800 Quadratmeter vergrößert. Auch das Sortiment wurde durchgehend erweitert, sodass das Geschäft allen Kundenansprüchen gerecht werden kann. Dabei geht es natürlich immer um die individuellen Schlafgewohnheiten des Kunden und eine entsprechende Beratung. Als Bettenfachgeschäft, zertifiziert von der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), weiß man bei das Bett komplett, worauf es bei der richten Auswahl des Bettes und des nötigen Drumherums ankommt. „Das hochwertigste Produkt hilft dem Kunden nicht, wenn es nicht zu ihm passt“, sagt Inhaberin Sinje Pachur. Der persönliche Kontakt zum Kunden und die individuelle Beratung – von Mensch zu Mensch also – steht hier im Vordergrund, daher gibt es auch keinen Online-Shop. Bei das Bett komplett darf und soll sogar jeder Probe liegen. Bei den angebotenen Produkten achtet man sowohl auf eine humanökologische Verträglichkeit als auch auf eine nachvollziehbare Herkunft. Weitere Infos unter **www.dasbettkomplett.de**.

das Bett komplett
Wall 42, Kiel
Tel.: (0431) 940 43
www.dasbett
komplett.de

Lattoflex 300: Einsinkverhalten in der Seitenlage

JETZT EIN NEUES BETT, DENN …

… Schlaf ist essenziell wichtig für die körperliche und seelische Erholung. Dabei sind Unterfederung und Matratze die entscheidenden Faktoren für die Schlafqualität. Im Rahmen des größten Schlaftests Europas durften 150 Testschläfer in ihren eigenen Schlafzimmern vier Wochen lang ausführlich testen und vergleichen, was in Test- und Prüflaboren nicht gemessen wird: Rückenschmerzfrei schlafen und aufwachen. Für 142 Testschläfer auf dem neuen Lattoflex 300 Schlafsystem hat sich dieser Wunsch erfüllt, das entspricht einer Reduktion der morgendlichen Rückenschmerzen um 95 Prozent. Vereinbaren Sie einen Termin bei das Bett komplett und spüren Sie den Lattoflex-Effekt am eigenen Leib.

Foto: Architektenhaus pergola

URLAUB IST MEHR ALS ZWEI WOCHEN IM JAHR

Schon wieder auf die Urlaubsreise verzichten? Wohl dem, der daheim einen Balkon, einen Garten oder eine Terrasse hat. Fehlt nur noch der perfekte Sonnenschutz zur heimatlichen Urlaubsoase. Wer die kommende Sommersaison zu Hause genießen möchte, sollte sich jetzt um die Terrassengestaltung und den passenden Sonnenschutz kümmern. Daran erinnert auch in diesem Jahr wieder der Rollladen- und Sonnenschutztag (R+S-Tag) am 20. März, dem kalendarischen Frühlingsbeginn. In diesem Jahr findet er unter dem Motto „Urlaub ist mehr als zwei Wochen im Jahr“ statt. Die Mitarbeitenden der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee nehmen sich gern Zeit für eine Beratung bei Ihnen vor Ort, damit Ihr Urlaub nicht nur wenige Wochen im Jahr dauert. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 65 06 00 oder www.gueth-molfsee.de.

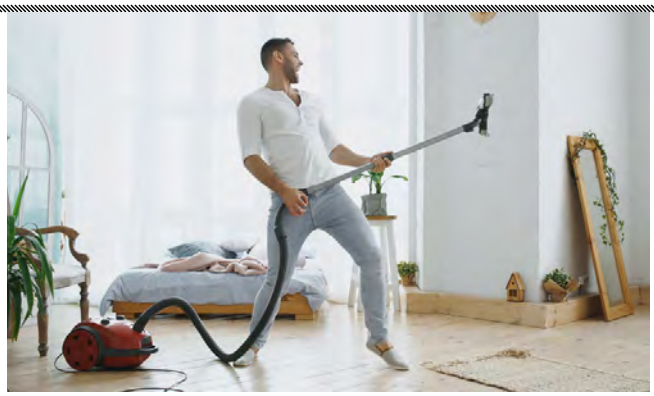


Foto: silverkblack/iStock/Getty Images

ORDENTLICH REINEMACHEN

Mit den wärmeren Temperaturen geht der Griff fast schon automatisch zu Putzlappen, Besen und Reinigungsmittel. Das Haus soll am besten rundum glänzen und so bereit für den Sommer sein. Die Fensterscheiben etwa werden auf Hochglanz poliert, gleichzeitig fällt ein kritischer Blick auf Rahmen, Dichtungen und Beschläge. Nicht zu vergessen sind jedoch auch die Rollläden, die bei der jährlichen Pflege am besten zuerst zu reinigen sind. Denn mit vergleichsweise wenig Aufwand bleiben die Beschattungslösungen dauerhaft funktionsfähig und ansehnlich. Die Spuren der kalten Jahreszeit lassen sich von den einzelnen Lamellen am besten mit einem Handfeger mit weichen Borsten sowie einem Schwamm mit milder Seifenlauge oder Spülmittel entfernen.

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

mit uns können Sie reden pro familia Schleswig-Holstein

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

Rechtsanwalt Sönke Bergemann, Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel

Advertorial

STEIGENDE ENERGIEPREISE VERTEUERN DAS WOHNEN

Im Januar sind nach Angaben des Statistischen Bundesamtes die Energiepreise für private Haushalte im Vergleich zum Vorjahresmonat um 20,5 Prozent gestiegen. Damit steigen auch die Kosten des Wohnens für Selbstnutzer und Mieter beunruhigend rasant. Die neue Bundesregierung muss jetzt ihren Fokus dringend auf die Energiepreise richten und Abhilfe schaffen. Das Statistische Bundesamt gab ebenso bekannt, dass die Nettokaltmieten in Deutschland im Januar um 1,4 Prozent gegenüber dem gleichen Vorjahresmonat gestiegen sind. Das ist der gleiche Wert wie in den drei vorangegangenen Monaten. Den oft von interessierten Kreisen beschworenen Mietenwahnsinn gibt es nicht.

Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.

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

DAS HERZ DES HAUSES – MASSGESCHNEIDERT

Treffpunkt, Platz zum Kochen, Lieblingsort: die Küche ist ein Raum zum Wohlfühlen. Das weiß auch das **RAUMKREATIV**-Team aus Kiel. Ob großzügig oder platzsparend, Hauptsache die Planung stimmt. Bei den Mitarbeiter:innen der Tischlerei kann man sich sicher sein, dass sie den Küchenraum zum Herz des Hauses machen. Der Neugestaltung der Küche sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Von selbst hergestellten Möbeln bis zur Renovierung mit neuen Fronten, Arbeitsplatten und Geräten, RAUMKREATIV findet die passende Lösung. Bei offenen Wohnküchen können z.B. Schiebetüren für mehr Flexibilität sorgen. So lassen sich Koch- und Wohnbereich nach Bedarf abtrennen. Auch die komplette Renovierung der Küche inklusive Nebenarbeiten sind machbar. Bei der individuellen Planung berät stets ein Tischlermeister. Die Montage erfolgt mit eigenen Fachkräften aus der Tischlerei. Neugierig geworden? Inspiration und eine ausführliche Beratung bekommen Interessierte in der Ausstellung am Wilhelmplatz, in der Eckernförder Straße 44.

Individuelle Küchenlösungen bietet die RAUMKREATIV-Tischlerei aus Kiel

WOHNACCESSOIRES FÜR DRINNEN & DRAUSSEN

BUNTE WELTENBUMMELEI

Bei fischer's lagerhaus in Schwentinental findet ihr im März zwei tolle große Ankündigungen. Denn neben den lieb gewonnen bunten Gute-Laune-Möbeln aus Indonesien rückt jetzt auch Gartendeko wieder in den Fokus.

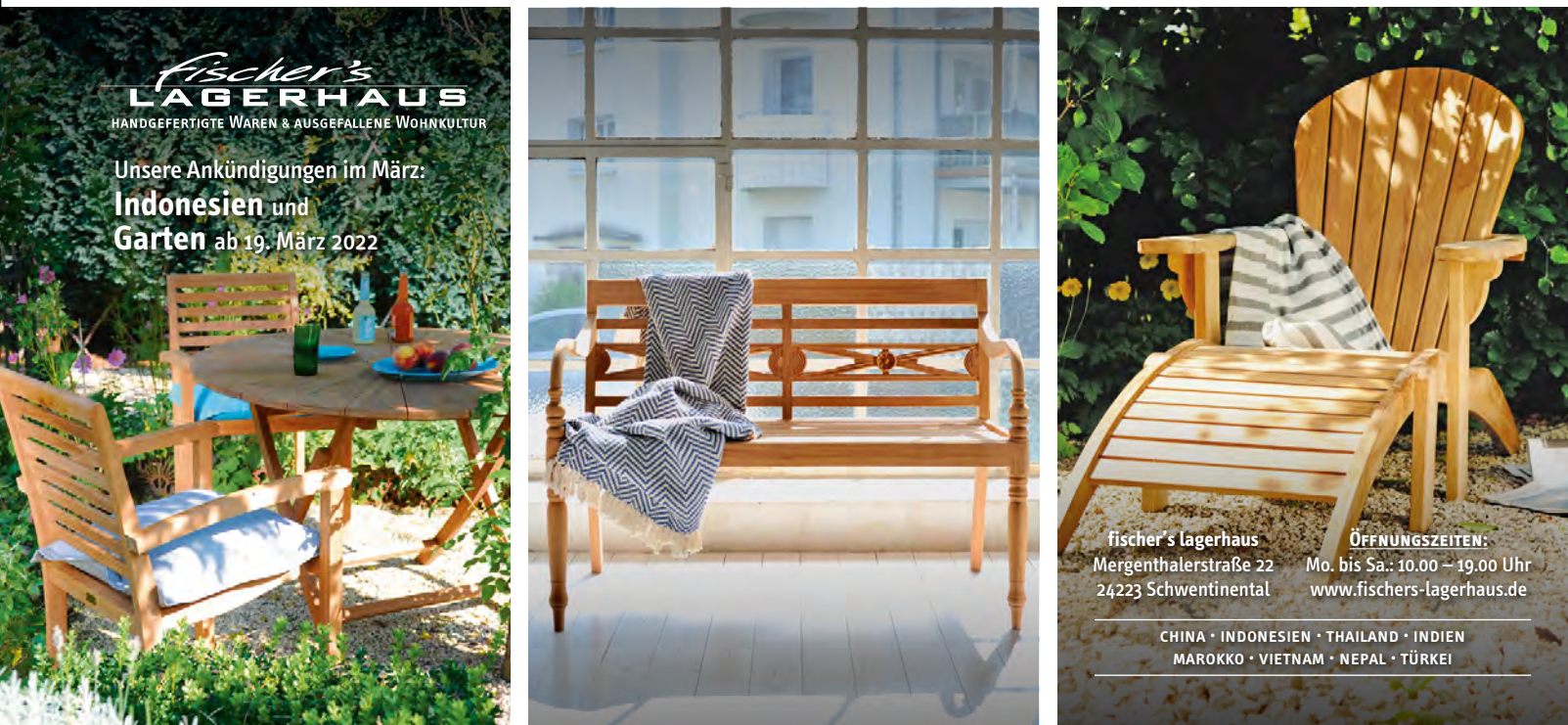
SOFORTHILFE GEGEN FERNWEH

Zweimal im Monat treffen neue Seecontainer mit ausgefallenen Waren aus Marokko, Indien, Thailand, Indonesien, China, Nepal, Mexiko und der Türkei ein. Die fleißigen Mitarbeiter:innen kümmern sich darum, dass ihr durch eine große Auswahl an hübschen und spannenden Möbeln und Dekoartikel stöbern könnt. Man fühlt sich wie auf einer kleinen Weltreise – nur eben vor Ort. Damit das Fernweh komplett gestillt wird, warten die hübschen Stücke natürlich darauf, von euch mit in euer Zuhause genommen zu werden.

Vormerken:
Indonesien und Garten
ab 19. März 2022

JETZT: INDONESIEN TRIFFT GARTENSAISON

Indonesien steht wie kaum ein anderes Land für bunte und eindrucksvolle Kunst, feine Schnitzarbeiten oder Stein- und Holzskulpturen, die sich in eurem Garten oder auf der Terrasse besonders gut machen, gleich neben den melodischen Windspielen aus Bambus. Farbenfrohe Tischläufer oder Kissenhüllen runden den Stil perfekt ab. Und wo wir uns gedanklich schon bei lauen Sommerabenden befinden – endlich wird die Gartensaison wieder eröffnet! Bei fischer's könnt ihr Natursteinelemente neben schicken Teakholzmöbeln und langlebige wetterfeste Accessoires finden. Übrigens: Um keine Lieferung zu verpassen, könnt ihr den Newsletter abonnieren. Schaut dazu unter www.fischers-lagerhaus.de oder vor Ort in der Mergenthalerstraße 22 vorbei.



MODE & BEAUTY

Monat März: Weltfrauentag, Girlpower & Empowerment … Das gilt auch in Sachen Look, denn gerade hier sind die Möglichkeiten der freien Entfaltung besonders gegeben. Klischees bedienen oder ihnen entgegentreten, mit ihnen spielen, sie parodieren: Mode macht all das möglich.

Foto: ta-nya/iStock/Getty Images

Gestricktes Dreieckstuch, 23,75 Euro

Vase aus Glas, 15,50 Euro

Frühlings-GRÜN

Wenn die Äste mehr Knospen bekommen und die Natur immer farbiger wird, packen auch wir unsere Grüntöne aus, um den Frühling zu begrüßen. Wer noch nicht genügend Frühlingsfarben hat, wird bei **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf fündig. Hier stehen nicht nur gestrickte Dreieckstücher und passende Taschen zur Auswahl, sondern auch schöne Kleidung und Dekoelemente für gemütliches Wohnen.

Umhängetasche in Lederoptik, 28,50 Euro

Fotos: Mirjam Stein; Tamara Sophie Gries

NEU IN DÄNISCHENHAGEN

Mit diesem
GUTSCHEIN
erhältst Du 10% auf
Deinen ersten Besuch bei uns.

WIR FREUEN UNS AUF DICH,
ruf' einfach an und wir
vereinbaren einen Termin.
Dara, Susi, Michelle & Stephie

Scharnhagener Str. 3-5 in Dänischenhagen
04349 7889978 | prohaare.de

Das trägt Kiel

Für die feministisch aktive Bäckerin Louisa ist es wichtig, dass ihre Kleidung ihr Sicherheit und Freiheit gibt, sodass sie sich in jeder Gefühlslage wohlfühlen kann oder dies zumindest nicht durch irgendeinen Stil erschwert wird. „Ich nehme mir die Freiheit, meinen Körper zu zeigen, wenn ich mich danach fühle und gebe mir durch oversized Kleidungsstücke Sicherheit. Manchmal aber auch genau umgekehrt." Die 24-Jährige hat keine genauen Definitionen und Regeln bei Modestilen – dafür aber eine große Vorliebe für Second Hand: So ist Louisas weinrote Jacke nun schon stolze 30 Jahre alt.

Louisa, 24 Jahre

TREND 2022:

HOSENANZÜGE

Hosenanzüge sind das Must-have der Saison. Dabei werden sie aktuell vor allem oversize getragen und sorgen mit auffälligen Details wie Schulterpolstern oder coolen und knalligen Farben für die extra Highlights. Darunter tragen wir gerne etwas engere Crop-Tops statt 08/15 Blusen. Pssst … Es warten außerdem Anzüge mit lässigen Bermudashorts auf uns. Unser Favorit für den norddeutschen Sommer!

Klassisch und elegant: beigefarbener Oversize- Look von H&M, ab 19,99 Euro

Apfelgrün und ein modischer Hingucker: Hosenanzug von Vila, ab 46,99 Euro

Kurzer Hosenanzug aus Leinen von comma, ab 119,99 Euro

Advertorial

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe. „Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

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

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

Herzlichst,
Ihr Björn Donner

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

ZEPTERWECHSEL BEI MISS LESLEY

Miss Lesley ist eine beliebte Adresse, wenn es um ehrliches, modernes und gutes Friseurhandwerk geht. Jetzt steht eine wichtige Änderung im Salon an ...

Seit 1986 bietet Lesley Allen ihrer Kundschaft in Düsternbrook nicht nur eine tolle Atmosphäre – immerhin befindet sich der Salon in einer herrschaftlichen Villa – sondern auch das Rundum-Wohlfühl-Paket. Vor mehr als 30 Jahren eröffnete sie den Friseursalon, der für hochwertige und professionelle Haarbehandlungen steht und neben topmodernen Schnitten auch Kopfmassagen mit exklusiven Shampoos oder sanfte Haarkuren anbietet. Jetzt gibt Lesley das Zepter an Kollegin Anna Zornsch weiter. Im vergangenen Herbst hieß es: „Anna, du kannst den Laden ab Januar übernehmen." Für Anna war das eine zeitliche Herausforderung aber sie freute sich auch sehr: „Das war ein toller Vertrauensbeweis für mich", erzählt die 33-jährige Mama eines kleinen Sohns. Sie ist seit mehr als zehn Jahren Friseurmeisterin bei Miss Lesley und bringt herausragende Zusatzqualifikation mit. Gemeinsam mit ihren vier Kolleg:innen ist Anna liebend gern für euch da: „Wir legen viel Wert auf ehrliches Handwerk! Deshalb arbeitet bei uns auch nur gut geschultes Personal mit entsprechenden Qualifikationen." Sie selbst stammt aus einer Handwerkerfamilie und hat auch in eine hineingeheiratet. Da schwingt die Meisterin auch mal selbst den Pinsel. „Mein Mann ist außerdem eine eierlegende Wollmilchsau. Er unterstützt mich bei allem!" Na dann kann bei den Umbauten und Modernisierungen ja nichts mehr schiefgehen. Wir freuen uns mit Anna und vereinbaren schon mal unseren nächsten Friseurtermin (Waschen, Schneiden, Föhnen übrigens ab 65 Euro) bei **Miss Lesley** unter Tel.: (0431) 826 29. Mehr Input gibts bei Instagram: @misslesley.

VERSTÄRKUNG GESUCHT

Miss Lesley sucht Friseur:innen. Interesse? Dann meldet euch!

Anna Zornsch (li.) und Lesley Allen arbeiten schon lange zusammen – nun wird es Zeit für tolle News!

Foto: Daniela Vagt

MISS LESLEY
UNIQUE HAIRDRESSER
EST. 1986

FAMILY & FRIENDS

10 %
Willkommensbonus auf Ihre erste Friseurbehandlung

oder ein
exklusives Shampoo
speziell für Ihre Haarbedürfnisse
gratis

Dieses Angebot gilt nur in Kombination mit einer Farbbehandlung (Strähnen/Farbe) und Waschen, Schneiden, Föhnen.

Um das Angebot einzulösen bitte diesen Gutschein mitbringen.

GESUND LEBEN & LEICHT ABNEHMEN

EXTRA:
4 praktische Wochenpläne inklusive Einkaufslisten

DIE 100 BESTEN LOW CARB-EINSTEIGER-REZEPTE

Mit wertvollem Abnehmwissen der lowcarb.de-Redaktion

PLUS:
Kostenlose Club-Mitgliedschaft für einen Monat auf lowcarb.de

NUR 14,99 €

JETZT BESTELLEN UNTER:
WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE/BUECHER/GRUNDKOCHBUCH-LOW-CARB

amazon.de

ISBN: 978-3-96417-172-6

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:
bücher.de
Thalia
OSIANDER.de
Hugendubel
Das Lesen ist schön!
Mayersche.de

DIESE BEAUTY-TRENDS MÜSST IHR KENNEN!

Was 2022 angesagt ist, ist nicht nur richtig cool, sondern noch viel besser: mit den neuen Trends tun wir nämlich auch uns selbst und der Natur etwas Gutes – 2022 wird nachhaltig und natürlich.

Foto: Ridofranz/iStock/Getty Images Plus

SKINIMALISM

Tschüss Eyeliner und Lippenstift, hallo Natürlichkeit! Ganz nach dem Motto „weniger ist mehr“ geht es bei dem neuen Trend Skinimalism („Skin“ = Haut und „Minimalism“ = Minimalismus) darum, auf unnötige Produkte zu verzichten und unsere natürliche Schönheit zu feiern. Lasst den Concealer im Schrank und zeigt eure Sommersprossen!

NACHHALTIGKEIT

Clean Beauty, „saubere Schönheit“, meint nicht blitzeblank gesäuberte Haut, sondern den großen Wunsch nach weniger Plastik, nachhaltigem Recycling und umweltfreundlichen Alternativen. Wer nachfüllbare Produkte und feste Seifen in den Einkaufskorb legt, setzt ein Statement für die Umwelt und ist gleichzeitig auch trendy unterwegs.

BLICK NACH INNEN

2022 wird auf die inneren Werte geachtet. Hersteller:innen verzichten mehr auf kritische Inhaltsstoffe, die Auswirkungen auf die Umwelt oder unsere Gesundheit haben oder mit Tierversuchen hergestellt wurden. Konsument:innen bekommen eine größere Auswahl an Produkten und das Einkaufen wird 2022 zu einem richtigen Vergnügen.

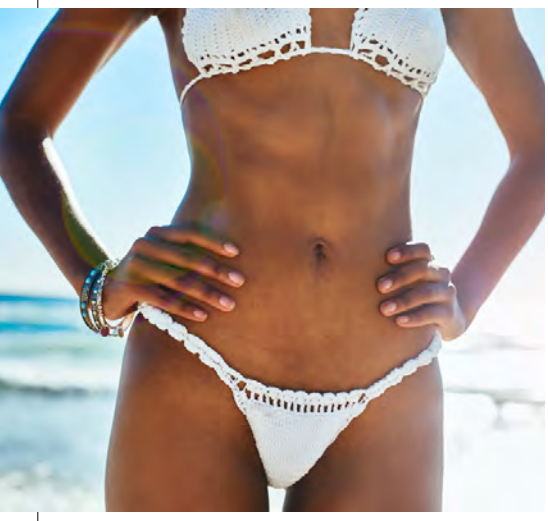


Foto: PeopleImages/iStock/Getty Images

DIE PERFEKTE BIKINIZONE

Wenn es um den Intimbereich geht, wird es persönlich. Keine Haare in der Intimzone oder Teilbehaarung? Das ist eine Frage des Geschmacks. Eine Frage der Ästhetik aber ist es, die Bikinizone professionell zu pflegen. Mit der dauerhaften Haarentfernung werden Härchen schonend und nachhaltig entfernt. Während bei Waxing und Epilieren die Haare schnell nachwachsen und eingewachsene Haare, Stoppeln sowie juckende Haut entstehen, bietet **Körperteam** die dauerhafte Entfernung mit Lichttherapie an und sorgt hiermit für weiche, zarte, feinporige Haut an Achseln, Gesicht, Rücken, Beinen und anderen lästigen Stellen. Bucht ganz einfach ein kostenloses Beratungsgespräch bei Inhaberin Sonja Lessau unter Tel.: (0431) 38 78 37 17, per Mail an info@koerperteam.de oder über die Homepage unter www.koerperteam.de.

Hier erfahren Interessierte auch alles über die weiteren Behandlungsarten, wie beispielsweise Fettzellenzerstörung durch Kältebehandlung (Kryolipolyse). Hierbei handelt es sich um eine nicht-invasive Methode zur Behandlung lokaler Fettdepots mit Kälte. Gespannt? Dann meldet euch bei Sonja Lessau.

FÜR SIE & IHN

körper team

DAUERHAFTE HAARENFERNUNG

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

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

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

PRO HAARE & STYLING

„EIN ECHTER HAPPY PLACE!“

Was länge währt, wird noch besser: Stephanie Menrath ist Anfang des Jahres mit ihrem Salon PRO Haare & Styling von Projensdorf nach Dänischenhagen gezogen. Und hat dabei nicht nur die Anzahl der Plätze vergrößert ...

Dara, Susi, Michelle und Stephanie (v. li.) erwarten euch in Dänischenhagen neben dem Markant-Markt

NEU-ERÖFFNUNG IN DÄNISCHEN-HAGEN

Stephanie wartet nicht alleine im neuen Salon auf euch, denn mit dem Umzug kam nicht nur die Verdopplung von drei auf sechs Frisierplätze – auch das Team von **PRO Haare & Styling** ist gewachsen. „Der Laden in Projensdorf war viele Jahre lang eine one-woman-show. Jetzt habe ich drei unglaublich tolle und liebe Kolleginnen, die mich unterstützen, mit denen ich lachen und mich austauschen kann. Das ist einfach wunderschön“, erzählt Stephanie. Dabei ist es für die zweifache Mama das erste Mal, dass sie während ihrer Selbstständigkeit gleichzeitig auch Chefin ist. Doch wer sie erst einmal kennengelernt hat, ahnt schon, dass man es hier als Mitarbeiter:in ziemlich gut aushalten kann. „Ich biete den Mädels die Bühne. Was sie dort mit ihren Kund:innen machen, ist ihnen und ihrer Kreativität überlassen. Bei Fragen bin ich aber natürlich immer für sie da.“ Neben den beiden Gesellinnen Susi und Michelle gehört auch die Auszubilende Dara zum Team.

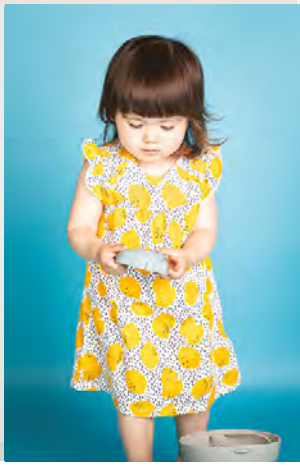
Foto: Sabrina Möller

VON SCHNELLEN ENTSCHEIDUNGEN UND MODERNEN TECHNIKEN

Die Entscheidung für den Salon fiel übrigens ganz schön spontan. „Ich wollte mit meiner Familie eigentlich gerade in den Urlaub starten, als der Vermieter spontan anbot, mir den Laden anzusehen. Und was soll ich sagen? Noch vor dem Elbtunnel hatte ich mich entschieden!“ Zum Glück, denn nun können Kund:innen sich hier nach einem Umbau selbst von den Fähigkeiten des Teams und dem schicken Ambiente überzeugen: Der moderne Salon lädt sofort zum Wohlfühlen ein – und natürlich zum perfekten Style. Denn von klassischen Dienstleistungen über moderne Styles bis hin zum gehypten Calligraphy Cut bietet Stephanies Team euch fast alles, was ihr euch wünscht. Und das mit viel guter Laune, einer äußerst charmanten Chefin und einem tollen Team, das sich so richtig auf euch freut. „Ich sage immer, das hier ist einfach ein wahrer Happy Place. Hier kommt man her, hat eine gute Zeit, lässt die Sorgen vor der Tür und kann sich einfach so richtig entspannen.“ Wir können das nur bestätigen und freuen uns über diese Bereicherung in Dänischenhagen! Termine bekommt ihr unter Tel.: (04349) 788 99 78.

blaues wunder
we love eco & fair

Nachhaltige und faire Mode – gut für dich, gut für die Umwelt



Dorfstraße 5
Heikendorf

Montag bis Freitag
10 - 13 Uhr & 15 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

Tel. 0431 / 60 10 94 94
blaueswunder-store.de

JAN | N JUNE
JOHNNY URBAN
recolution
Sense Organics™ EST. 1996

GESUNDHEIT & WELLNESS

Wir alle kennen sie: Rückenschmerzen. Auf den folgenden Seiten wollen wir euch zeigen, was ihr dagegen tun und wie ihr euren Rücken stärken könnt.

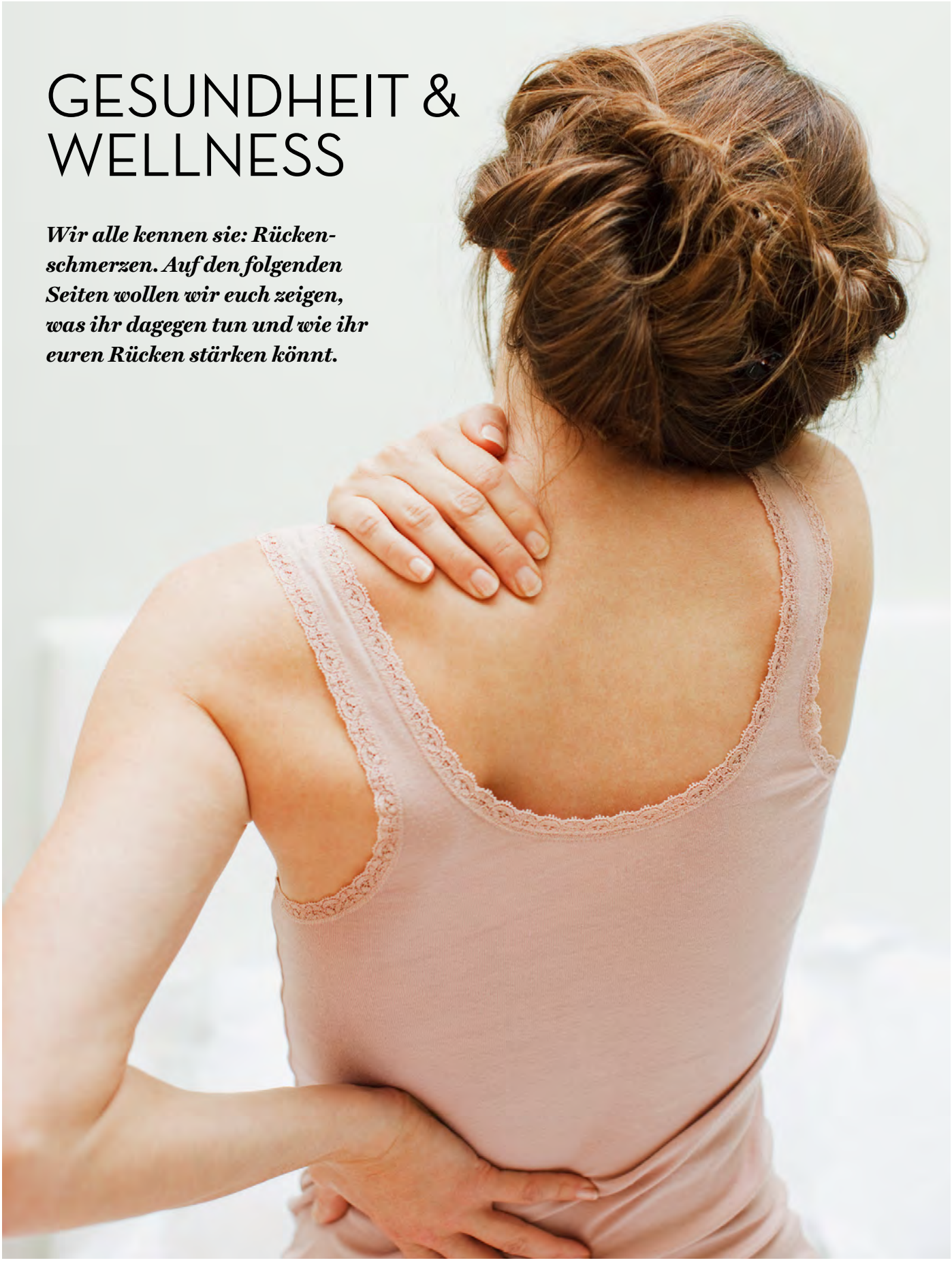


Foto: Tom Merton/OJO Images/Getty Images

VERSPANNUNGEN? DIE RPMS-THERAPIE HILFT!

Im Rahmen der rPMS-Anwendung werden die Steuerungsnerven der Skelettmuskulatur durch Magnetimpulse stimuliert und aktiviert. Somit können chronische Schmerzen beseitigt werden und dies ohne Röntgenbelastung, Medikamente, Spritzen und Operationen. Die Magnetimpulse zielen direkt auf die Nervenendaufzweigungen in den Muskeln ab und erregen diese. Dabei werden Nervenimpulse ausgelöst, an das Gehirn weitergeleitet und es entsteht ein Zusammenziehen der Muskulatur. Ebenfalls ist eine sehr gute Feinjustierung auf den Schmerzpunkt möglich. Die rPMS-Therapie hilft unter anderem bei akuten und chronischen Rückenschmerzen, Ellenbogenbeschwerden, muskulären Verspannungen und Nackenbeschwerden. Die Wirkung der rPMS-Therapie ist langanhaltend, ohne Nebenwirkungen und bei ergänzender Trainingstherapie kann die Schmerzursache dauerhaft beseitigt werden.

Für die rPMS-Therapie, die in der **Facharztpraxis für Neurologie, Dr. Wenzelburger und Ina van Loh**, aus dem MZA in Altenholz angewendet wird, ist keine Sprechstunde erforderlich – lange Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa fünf Anwendungen à 32,06 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient:innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahlende, bei privat Krankenversicherten werden die Kosten übernommen.

Mehr unter www.gleichstromstimulation.de.

Foto: Stasique / Shutterstock

Schönberger Landstraße 144a | 24232 Schönkirchen

chiro werk

Privatpraxis für amerikanische Chiropraktik

Termine

MO, MI u. FR: 09:00 – 14:00 Uhr
DI u. DO: 13:00 – 19:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

chirowerk

Einfach online Termin buchen!

T: 04348 – 690 99 70 WWW.CHIROWERK.DE

Verspannungen?

©dinoderschoen. Foto: kurhan / Shutterstock

Wir können helfen:

Mit der rPMS-Anwendung zur gezielten Behandlung bei Verspannung und Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich.

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

FUNKTIONELL UND EFFEKTIV

Das FIT in der Kieler Innenstadt bietet besonders wirkungsvolle Workouts in kleinen Gruppen. Wir haben das Firmentraining getestet und können es sportlich empfehlen.

Advertorial

Wir in der KIELerleben-Redaktion sind oft unterwegs, sprechen vor Ort mit unseren Kund:innen und fahren zu Presseterminen. Ansonsten arbeiten wir überwiegend vom Schreibtisch aus. Grund genug, um ein bisschen in Bewegung zu kommen! Deshalb haben wir mit dem FIT in Kiel eine Betriebliche Gesundheitsförderung vereinbart: Einmal wöchentlich können zehn unserer Mitarbeiter:innen im Kurs von Nina Cathrin Schulze eine halbe Stunde lang Sport treiben. Einige werden sich vermutlich über die Kürze des Trainings wundern, aber wir können bestätigen: Durch das Trainingskonzept von FIT reichen 30 Minuten völlig aus!

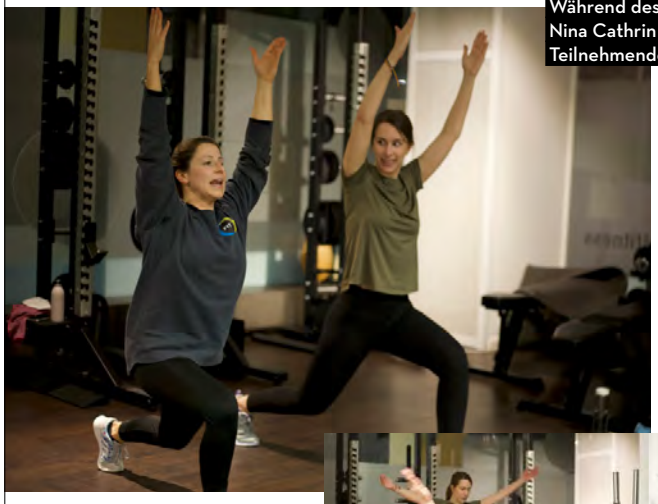
FIT IN 30 MINUTEN

Eine Sporteinheit muss nicht unbedingt viel Zeit in Anspruch nehmen. Das Training im FIT ist in Intervallen aufgebaut, wodurch bereits eine halbe Stunde genügt, um den Körper auszupowern, Stress abzubauen und die Gesundheit zu fördern. Auch Alltagsbeschwerden können dadurch gesenkt werden. „Wir werden häufig gefragt, ob 30 Minuten wirklich ausreichen“, sagt Nina. „Studien belegen, dass Intervalltraining gegenüber Ausdauertraining beispielsweise die Sauerstoffaufnahmefähigkeit steigert. Außerdem wird die Fitness nachhaltig verbessert“, erklärt die Sportwissenschaftlerin. Intervalltraining ist ein perfektes Kraft- und Ausdauertraining mit intensiven Belastungen und Erholungsphasen.
Die Trainingseinheiten „FIT in 30 Minuten“ folgen immer demselben Prinzip und sind in drei Phasen eingeteilt:

1. Phase: Zu Beginn einer Trainingseinheit werden Bänder, Sehnen und Gelenke aktiviert und mobilisiert. Mit dem leichten Einstieg wird der Körper auf die zweite Phase vorbereitet.

2. Phase: Im Kräfigungspart fokussiert sich das Training auf einzelne Körperpartien. Beine, Gesäß oder Rumpf beispielsweise werden angesprochen. Dabei wird mit dem eigenen Gewicht oder zusätzlichen Gewichten gearbeitet.

3. Phase: Beim anschließenden Workout wird das Herz-Kreislauf-System und somit die Ausdauer trainiert. In Intervallen führen die Sportler:innen wechselnde Übungen durch, die die Fitness ausbauen.



Während des Trainings coacht Nina Cathrin Schulze alle Teilnehmenden individuell

Intervalltraining verbessert die Körperspannung und -wahrnehmung, lindert Beschwerden und bietet eine gute Abwechslung zu den eigenen Alltagsbewegungen

SPORT FÜR ALLE

Die kurzen Trainingseinheiten im FIT sind immer gleich aufgebaut, aber durch unterschiedliche Levels für alle Menschen geeignet. Dabei ist es ganz egal, ob man schon sehr sportlich ist, nur hin und wieder Sport treibt oder mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen hat. Level 1 ermöglicht den Einstieg ins funktionelle Training und entwickelt eine gute körperliche Fitness. Level 2 ist intensiver und integriert komplexe Übungen aus dem Athletiktraining. Wer auch im Alter fit bleiben möchte, findet im Best Ager Training genau das richtige Workout. Die Übungen können ganz in Ruhe ausgeführt und an die körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. „Unser Training ist skalierbar. Das bedeutet, dass das Sportprogramm individuell zugeschnitten werden kann“, sagt Nina und ergänzt: „An unseren Kursen nehmen maximal zehn Personen teil. Dadurch können wir alle einzeln coachen und stellen sicher, dass die Übungen

exakt durchgeführt werden.“ Wer ein noch intensiveres Training möchte, ist beim Modified Strongman Training gut aufgehoben. Für die, die es lieber ruhiger angehen, wird seit kurzem auch Yoga angeboten.

HOCHWERTIGES COACHING

Während eines Workouts werden die Teilnehmer:innen präzise angeleitet und individuell gefördert. Um den Mitgliedern dafür eine ausreichende Grundlage zu bieten, besteht das Coachingteam aus Sportwissenschaftler:innen, die regelmäßig geschult werden und immer auf dem neuesten Stand der Forschung sind. Sie sorgen nicht nur dafür, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden, sondern haben ebenfalls alternative Übungen in petto. So unterstützen die Trainer:innen die Mitglieder dabei, ihre persönlichen Ziele erreichen ohne sich zu überlasten. Duale Studierende ergänzen das Team und absolvieren im FIT ihre Ausbildung.

Nina erklärt alle Übungen vorab und zeigt, wie sie richtig ausgeführt werden

Redakteurin Finja Thiede hatte nach dem Training ordentlich Muskelkater. Spaß machte es ihr trotzdem

Beim Intervalltraining wechseln sich intensive Belastungen mit Entspannungsphasen ab

Die Übungen des Zirkeltrainings werden nicht nur mit dem eigenen Körpergewicht, sondern auch mit verschiedenen Geräten und zusätzlichen Gewichten durchgeführt

FUNKTIONELLES TRAINING

Das FIT unterscheidet sich in vielen Bereichen von einem klassischen Fitnessstudio. Hier erwartet die Sportler:innen kein anonymer Gerätepark, sondern gezieltes Training in Kleingruppen, bei dem alle Teilnehmenden individuell und professionell gecoacht werden. So wird der Körper optimal gefördert und im persönlich möglichen Rahmen gefordert. FIT steht für Funktionelles Innovatives Training. Ziel des funktionellen Trainings ist es, die Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit zu optimieren. Die Workouts bereiten einen auf unterschiedlichste Bewegungsanforderungen vor und dienen zugleich der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Gleichzeitig kann in kürzester Zeit Gewicht reduziert werden.

DER NÄCHSTE MUSKELKATER KOMMT BESTIMMT

Wir vom KIELerleben-Team sind dankbar für diese sportliche Möglichkeit und freuen uns auf die nächste schweißtreibende Einheit. Von unserem neuen Standort beim Exerzierplatz erreichen wir das FIT in der Kehdenstraße 25 mit dem Fahrrad in wenigen Minuten. Die 30 Minuten Sport lassen sich also wunderbar nach dem Feierabend – oder in der Mittagspause – absolvieren.

FIT
Kehdenstraße 25,
Kiel
Tel.: (0431) 90 89 18 18

Rehmkamp 1,
Altenholz
Tel.: (0431) 97 99 17 70

www.fit-kiel.de

Lars Löptien, Tanja Mitschke, Kirstin Reth, Susanne Löptien, Inis Saß, Anka Lorenz (v. l.) freuen sich auf euren Besuch

Den strahlenfreien Insight Millenium Wirbelsäulenscan nutzt das Team von Chiropraktik-Nord, um Fehlstellungen zu lokalisieren

FÜR EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL

Mit der Vitalistischen Amerikanischen Chiropraktik geht das Team von Chiropraktik-Nord körperlichen Beschwerden auf den Grund und begleitet Patient:innen darüber hinaus für ein gutes körperliches Befinden.

Wer die Praxis von Lars Löptien aufsucht, plagen in der Regel körperliche Beschwerden jedweder Art: Einschränkungen des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen und Migräne sind nicht selten jene Symptome, welche der Chiropraktor mit wenigen Handgriffen zu lösen vermag. Manch eine Sitzung dauert nur wenige Minuten und die Patient:innen verlassen die Praxis mit einem neuen Lebensgefühl. Am Anfang einer jeden Therapie steht zunächst eine umfangreiche Diagnostik, beginnend mit einem Screening durch den Insight Millenium Wirbelsäulenscan. Dieser dient zur Lokalisierung von Wirbelfehlstellungen als mögliche Ursachen der Beschwerden und klärt, ob ihr überhaupt einen Erfolg mit der Vitalistischen Amerikanischen Chiropraktik haben könnt. Der Scan stellt eine aussagekräftige Ergänzung zu den herkömmlichen Diagnostikverfahren wie Röntgen/CT/MRT dar, verläuft jedoch strahlungsfrei und ist daher unbedenklich für Kinder und Schwangere.

SINNVOLL FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers. Durch die Wirbelsäule läuft das Rückenmark und versorgt alle weiterführenden Körperregionen mit den erforderlichen Nervenimpulsen, die vom Gehirn ausgehen. Stürze, Unfälle, Stress und viele andere Einwirkungen können Ursachen für eine Fehlstellung der Wirbelsäule sein. Wirbelfehlstellungen führen häufig zu Fehlfunktionen in diesem System und es kann zu vielen verschiedenen Symptomen kommen, deren Ursache oft nicht aufzufinden ist. Und so bringen alle Patient:innen ihre individuellen Voraussetzungen mit.

Da es grundsätzlich darum geht, die Funktion des Körpers insgesamt zu aktivieren und zu stärken, ist es keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Art der Funktionseinschränkung. Diese Einschränkung kann sogar bereits im Säuglingsalter auftreten, zum Beispiel als Folge des Geburtsprozesses (insbesondere bei Geburten mit Hilfsmitteln, wie Kaiserschnitt-, Zangen- oder Saugglockenentbindungen). Daher kann die Vitalistische Amerikanische Chiropraktik in allen Altersgruppen erfolgreich sein. Sinnvoll ist es daher, Kinder bereits wenige Wochen nach der Geburt einer Vorsorgeuntersuchung zu unterziehen. Das Ziel ist es, die Wirbelfehlstellungen zu lokalisieren und sie schnell und nachhaltig zu beseitigen, um die Selbstheilung und die Balance des Körpers zu fördern und so das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

GANZHEITLICHE BEHANDLUNG

Neben der Langzeitpflege für Körper, Geist und Seele steht die Leistungsfähigkeit im Vordergrund. Nach einem Erstgespräch folgt die Erstellung eines individuellen Behandlungsplans. Dieser dient der optimalen Kontrolle des Behandlungsverlaufs.
„Ich habe mich für diese Art der Behandlung entschieden, weil ich den Menschen so nicht nur helfen kann, schmerzfrei zu leben, sondern ihren Alltag auf ein dauerhaft hohes Niveau hebe“, sagt Chiropraktor Lars Löptien über seine Motivation, die Patient:innen nachhaltig mit der Vitalistischen Amerikanischen Chiropraktik zu behandeln. Hier stehen der Mensch und seine selbstheilenden Kräfte im Vordergrund, welche Löptien mit der Vitalistischen Amerikanischen Chiropraktik reaktiviert.
Schaut euch auf www.chiropraktik-nord.de um oder vereinbart einen Termin unter Tel.: (04346) 36 97 51.

Fotos: KIELerleben-Redaktion

Patrick Wehnert hilft seinen Klient:innen mithilfe der Hypnose nachhaltig Probleme zu lösen

Foto: privat

PROBLEME LÖSEN MIT HYPNOSE

Übergewicht, Rauchen oder ein erhöhtes Stresslevel sind nur einige der Probleme, mit denen sich viele Menschen plagen. Patrick Wehnert nimmt sich diesen Problemen in seiner Praxis **Hypno-Coaching Kiel** an und kann helfen, sie mit der Kraft der Hypnose langfristig zu lösen. Der ausgebildete Hypnose-Coach hilft seinen Klient:innen mit ursachenorientierter Hypnose, ihr Leben auf einfache und nachhaltige Weise zu verbessern. Die wichtigste Voraussetzung ist jedoch stets, dass man wirklich bereit für die Veränderung in seinem Leben ist. „Bei der ursachenorientierten Hypnose werden Probleme nicht rein suggestiv behandelt, sondern die Ursachen werden aufgelöst, sodass die Ergebnisse oft nachhaltiger sind“, sagt der Experte. In Einzelsitzungen kann so nahezu jedes Problem gelöst werden. Von speziellen Ängsten über Konzentrationsschwäche bis zum Prüfungsstress – der Hypnose-Coach behandelt eine Vielzahl unterschiedlicher Themen erfolgreich mithilfe der Hypnose. Wer Fragen zur Hypnose hat oder Kontakt zu Patrick aufnehmen möchte, erhält einen Eindruck auf seiner Website unter www.hypnocoaching-kiel.de.

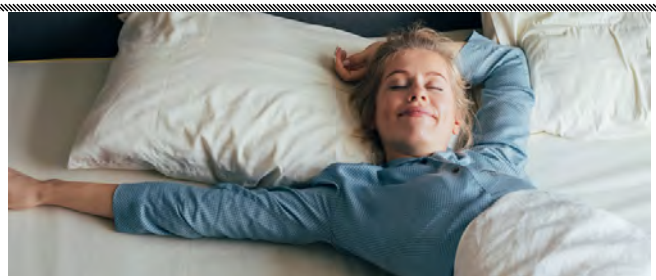


Foto: FreshSplash/E+/Getty Images

5 TIPPS FÜR GUTEN SCHLAF

Handy weg: Durch hohen Anteil an „Blaulicht” wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin gehemmt. Die Reizüberflutung durch Handy oder Laptop verhindert auch, dass wir uns entspannen und gut schlafen können. Vor dem Schlafengehen also Handy weg!

Aufräumen: Über ein aufgeräumtes Zimmer freut man sich nicht nur am nächsten Tag, es hilft sogar beim Einschlafen. Je aufgeräumter und ruhiger der Raum wirkt, desto entspannter sind wir auch während der Nacht.

Gemüse statt Burger: Nach einem genüsslichen Burger stellt sich zufriedene Müdigkeit ein und man kann entspannt schlafen – denken wir. In Wirklichkeit ist unser Verdauungstrakt Stunden mit fettigen Speisen beschäftigt, weshalb der Schlaf unruhig ist. Abends also leichte Kost snacken!

Rituale: Feste Schlafenszeiten und dieselben Handlungen jeden Abend fördern guten Schlaf. Dann merkt der Körper nämlich automatisch, dass jetzt „Schlafenszeit“ ist und schläft schneller ein.

CHIRO PRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische amerikanische Chiropraktik

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Wir freuen uns, Sie in unserer Praxis mit unserem neuen Team begrüßen zu dürfen!
Auf fast 400qm gehen wir in unserer Praxis mit dem höchsten Standard gezielt auf spezielle Gesundheitsbeschwerden ein - denn bei uns steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

LEBEN SIE LOS!

IHR TEAM DER CHIROPRAKTIK NORD

LARS LÖPTIEN
Heilpraktiker
Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf
Telefon: +49 (0) 4346 369751

info@chiropraktik-nord.de
WWW.CHIROPRAKTIK-NORD.DE

„NICHT NUR PINK UND SCHNACKEN“

Die Mrs.Sporty-Clubs gehen speziell auf die Wünsche jedes Mitglieds ein. Sandra Schmidt zum Beispiel bereitet sich mit Mrs.Sporty auf den nächsten Marathon vor.

Sandra Schmidt (li.) trainiert seit November 2021 bei Mrs.Sporty in Kronshagen. Ihr ist eine intensive Betreuung durch Trainerinnen wie Susi Göttsch sehr wichtig

Sandra Schmidt läuft Marathon. Aktuell trainiert sie für den Marathon in Flensburg am 15. Mai. Mit regelmäßigen Laufeinheiten, Schwimmen und sogenannten Stabiübungen für mehr Körperstabilität und zur Prophylaxe gegen Verletzungen bereitete sie sich bislang auf die Langstreckenläufe vor. Seit November 2021 nutzt die Sportlerin zusätzlich das umfangreiche Angebot von **Mrs.Sporty** in Kronshagen, um erfolgreich ins Ziel einzulaufen.

Zunächst war sie irritiert von dem 30-minütigen Sportprogramm. Ob das reicht, fragte sie sich. Doch die Neugier überwog die Skepsis und Mrs.Sporty erhielt eine Chance. Zusammen mit Trainerin Susi Göttsch entwickelte sie einen Trainingsplan, der ihren Bedürfnissen entspricht und in der Intensität ihrem Fitnesslevel angepasst ist. Die ausgewählten Übungen trainieren hauptsächlich Beine und Gelenke sowie den Rumpf. Schnell stellte sie fest, dass 30 Minuten tatsächlich ausreichen und den Körper nachhaltig fordern. Vor allem lässt sich diese Zeitspanne gut in den Alltag integrieren. „Und bei Mrs.Sporty gibt es nicht nur die „pinken Damen“, die abnehmen wollen! In den Kursen zum Beispiel nehmen Frauen verschiedenster Altersgruppen teil, die sich einfach gemeinsam fit halten möchten“, sagt Sandra Schmidt, die selbst dieses Vorurteil im Kopf hatte. Ihr gefällt der Gruppenzusammenhalt: „Trotz unterschiedlicher Fitnesslevel und Beweggründe sind am Ende eines Trainings alle glücklich.“

Was Sandra von dem Mrs.Sporty-Konzept überzeugte, war die intensive und persönliche Betreuung durch die Trainerinnen. „Man bekommt jederzeit Rückmeldung zu den Übungen, damit man sie richtig ausführt und dem Körper nicht schadet“, sagt die Kielerin. Ein- bis zweimal in der Woche nimmt die Läuferin auch an den Kursen teil. Rücken und Bauch-Beine-Po fördern das Training am meisten. Die Recovery Boots integriert sie ebenfalls ins Training: Sonntags ein langer Lauf und am Montag bei Mrs.Sporty in die Boots, lautet der Plan. Die übergroßen mit Luftkammern ausgestatteten Schuhe sorgen für eine angenehme Massage. „Die Boots machen die Beine leichter und unterstützen die Regeneration des Körpers“, erklärt Sandra.

DAS MRS.SPORTY-KONZEPT

Das Training von Mrs.Sporty unterscheidet sich stark von herkömmlichen Fitnessstudios. Die Frauen absolvieren auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Trainingspläne und sind dabei nie auf sich allein gestellt. Das Training findet vor dem sogenannten Pixformace statt, ein großer Bildschirm, der nicht nur die Übung anzeigt, sondern auch Korrekturen vorschlägt. Zusätzlich geben die Trainerinnen Feedback zur Ausführung der Übungen und stehen immer für ein Gespräch oder eine Anpassung im Trainingsplan zur Verfügung. Mehr Infos zu den Clubs in Kiel und Kronshagen und zum Probetraining findet ihr unter www.mrssporty.de.

Foto: Mrs.Sporty; Mirjam Stein

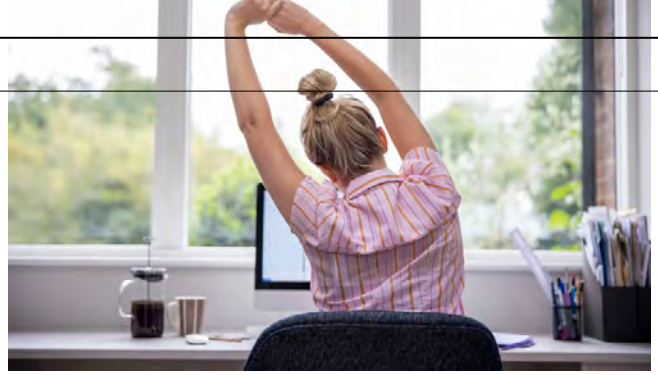


Foto: Daisy-Daisy/iStock/Getty Images Plus

RÜCKEN OHNE VERSPANNUNG – WUNSCH ODER REALITÄT?

Von einem Leben ohne Verspannungen und Rückenschmerzen träumen viele – einige wenige leben diesen Traum. Aber was ist ihr Geheimnis? Menschen, die dieses Glück genießen, arbeiten an einem Schreibtisch mit der richtigen Höhe, sodass sie ihren Körper nicht verrenken. Die Beine sind um 90 Grad angewinkelt und die Unterarme liegen flach auf dem Tisch. Der Bildschirm ist so gestellt, dass der Hals entspannt ist und der Kopf ohne großen Aufwand geradeaus guckt. Bei kalter Luft von hinten ist ein Schal die Lösung, um Nackenschmerzen vorzubeugen. Aber was, wenn es trotzdem zu Verspannungen kommt? Dann kann ein Wärmekissen Wunder wirken, indem es die Muskeln lockert. Massagen werden zum Retter in der Not: Bei der schwedischen Massage werden Muskeln gelockert und durchblutet, wodurch sich der ganze Rücken entspannt.

EIN SPORTLICHER MÄRZ STEHT VOR DER TÜR!

Der Februar ist vorbei und bei vielen geraten die sportlichen Neujahrsvorsätze in Vergessenheit. Der Frühling ist im Anmarsch und dieses Mal wollen wir das ganze Jahr über fit und gesund sein Mit der richtigen Sportart fällt die Lust auf Bewegung gleich leichter. Aber wie findet man die passende Sportart? Ihr könnt euch in einem Sportverein anmelden und in verschiedene Bereiche schnuppern. Um den inneren Schweinehund zu besiegen, kann es helfen, anderen von den eigenen Plänen zu erzählen, vielleicht motiviert ihr euer Gegenüber sogar mit! Sucht euch lieber nicht zu hohe Ziele, kleinere werden schneller erreicht und sorgen für Erfolgserlebnisse. Und wenn sich trotz allem der innere Schweinehund durchsetzt? Dann erinnert euch, wieso ihr angefangen habt und wie gut Bewegung dann doch tut!

Foto: mgorthand/E+/GettyImages

MRS.SPORTY

Individuell, SO WIE DU!

7 TAGE 7 EURO Jetzt testen!*

Flexibles Training.
Flexible Laufzeiten.
Flexible Preise.

Sichere dir jetzt **das kostenlose, unverbindliche Probetraining.**

* Das Angebot gilt an 7 aufeinanderfolgenden Tagen. Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einzulösen.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel.
Fahrentholz & Fahrentholz GbR, Prinz-Heinrich-Str.20, 24106 Kiel.
Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

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

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

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

DIE KUNST DER AMERIKANISCHEN CHIROPRAKTIK

Anfang des Jahres eröffneten Lennart und Denise Volbeding das Chirowerk in Schönkirchen. Mit jeder Menge Passion betreibt das Ehepaar die Praxis für amerikanische Chiropraktik und befreit seine Patient:innen von Schmerzen und anderem Unbehagen.

Täglich gleiche Reize und Bewegungsabläufe sowie Stress und psychische Belastungen sorgen für Blockaden im Körper – diese löst Lennart wieder

DER MYTHOS DER CHIROPRAKTIK

Bei Chiropraktik denken die meisten Menschen zunächst an das Einrenken von Knochen. Das Ziel der amerikanischen Chiropraktik ist aber vielmehr, Störungen im Nervensystem zu erkennen und durch gezielte Handgriffe, sogenannte Justierungen, zu lösen. Chiropraktiker Lennart Volbeding ist darin Profi und kann euch helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Chirowerk behandelt er nicht bloß die Symptome, sondern vor allem die Ursachen der Beschwerden seiner Patient:innen. „Das Nervensystem ist zentraler Bestandteil unseres Körpers.

Erfüllung pur! Lennart übernimmt mit Leidenschaft die Behandlungen, Denise kümmert sich voller Freude um das Praxismanagement

In einem ungestörten System kontrolliert und koordiniert es alle Funktionen. Oftmals besteht ein funktionell neurologisches Ungleichgewicht ohne das Vorliegen von Symptomen wie Schmerzen. Das erklärt auch, warum die meisten Menschen von Chiropraktik profitieren – egal ob sie Symptome bemerken oder nicht.“, so der Chiropraktiker.

SPÜREN, WAS ANDERE FÜHLEN

Zu Beginn jeder Untersuchung führt Lennart einige funktionale Tests bei seinen Patient:innen durch, um festzustellen, ob in der Art, wie ihr Nervensystem Reize verarbeitet, ein Problem besteht. Bei der anschließenden Behandlung geht er mit viel Fingerspitzengefühl auf die Stimmung und Bedürfnisse seines Gegenübers ein. „Ob jemand angespannt, traurig oder euphorisch ist, nimmt einen entscheidenden Einfluss auf das Nervensystem, die Reizverarbeitung und somit die Behandlung“, erklärt er.

JEDER HANDGRIFF SITZT

Zugegeben, so eine chiropraktische Behandlung kann echt brutal aussehen. Doch der Anblick täuscht! Bei den Justierungen geht es nicht um Kraft und Stärke, sondern um Geschwindigkeit und Leichtigkeit. So nehmen sie die meisten als sehr angenehm wahr und freuen sich im Anschluss über eine verbesserte Beweglichkeit und ein wohliges Gefühl von Entspannung. Das kann auch Redakteurin Finja bestätigen, die sich von dem positiven Effekt der Behandlung überzeugen durfte. Mit gekonnten Handgriffen justiert Lennart ihre obere Halswirbelsäule, ihr Becken, die Lendenwirbelsäule sowie Daumen und Schultern. Von Schmerzen keine Spur! Von Finja gibts einen (justierten) Daumen nach oben.

Mehr Infos findet ihr unter www.chirowerk.de sowie @chirowerk auf Instagram und Facebook.

Fotos: Finja Thiede; Chirowerk

DAS KINDERWUNSCHTEAM VOM FERTILITYCENTER KIEL

Der Wunsch nach einem Baby ist für viele leider nicht auf „natürliche“ Weise zu erfüllen. Bei jedem siebten Paar hat es auch nach einem Jahr noch nicht geklappt, schwanger zu werden. Und vielen Frauen fehlt einfach der passende männliche Partner, um eine Familie zu gründen. Das Team vom fertilitycenter Kiel ist auf die Beratung und Behandlung bei Kinderwunsch spezialisiert und kann allen Paaren, Single-Frauen oder Frauen in einer gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaft helfen, den Wunsch zu erfüllen. Bei einem ersten Besuch stehen zunächst eine ausführliche Beratung und Diagnostik im Vordergrund.

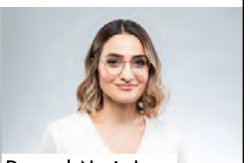
Je nach Lebenssituation, medizinischen Voraussetzungen und Wünschen der Patientinnen plant das Team rund um Frau Dr. Wenners eine individuelle Behandlung. Ein Termin für ein unverbindliches Erstgespräch kann unter (0431) 974 13 33 oder info@fertilitycenter.de vereinbart werden.

fertilitycenter schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.

fertilitycenter Kiel
Prüner Gang 15
24103 Kiel
Tel.: (0431) 974 13 33
www.fertilitycenter.de

Dr. med. Antonia Wenners

Luisa Völkers


Dr. med. Nevin Inan

ZUM SCHUTZ DER ABWEHRKRÄFTE

Stress kann krank machen und die Verdauung belasten. Die Darmtrend-Umfrage 2021 bestätigt: Bei fast 30 Prozent der Befragten zeigen sich Verdauungsprobleme aufgrund von pandemiebedingten Veränderungen des Lebensstils. Stress und eine anhaltende Verstopfung können die Darmbarriere und damit das Immunsystem beeinträchtigen – denn es sitzt größtenteils im Darm. Aber: Stockt die Verdauung, kann man mit einer geeigneten Therapie aktiv dagegen angehen. In einer ersten Studie zeigte sich, dass sich bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung mit Bisacodyl nicht nur die Stuhlfrequenz, sondern auch die Darmflora sowie weitere Immunparameter normalisierten. Bisacodyl, etwa in Dulcolax zur Behandlung einer Verstopfung, gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Anhaltende Belastung kann krank machen und ein Trigger für Verdauungsbeschwerden sein

Foto: grinvalds/iStock/Getty Images Plus

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti-schnarchschiene

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

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

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

Fit in den Frühling

ERHÄLTLICH IN ALLEN FILIALEN
Besuchen Sie uns auch auf
www.kowsky-kiel.com

Kowsky Kiel SANITÄTSHAUS
Projensdorferstr. 97 • 24106 Kiel

HUNGER & DURST

Buntes Good-Mood-Food und ein Ausflug ins persische Restaurant erwarten euch diesen Monat auf unseren Kulinarik-Seiten.

Foto: Foxys_forest_manufacture/iStock/Getty Images

Wer gern orientalische Speisen probieren möchte, ist im PARS an der richtigen Adresse

Geschmacklicher KURZURLAUB IM PARS

Im norddeutschen Winter kann es schon einmal trist werden, da kommt die abwechslungsreiche Küche des **PARS** im Eichhof genau richtig. Mit geschmacklicher Vielfalt zwischen Safranreis, Walnuss-Granatapfel-Soße und Minze kommen sowohl Fleischliebhabende als auch Veganer:innen auf ihre Kosten. Die persischen Spezialitäten lassen sich nicht nur im geschmackvoll eingerichteten Restaurant probieren, sondern auch für zu Hause liefern oder abholen. Kräftig gewürztes Fleisch und eine milde, lauwarme Paste aus gegrillten Auberginen sorgen in Begleitung eines gezuckerten Schwarztees für das Gefühl, sich zumindest kurz dem grauen Norden zu entziehen und stattdessen einen Aufenthalt im sonnig-warmen Iran genießen zu können. Wer sich nach dem geschmacklichen Ausflug der Hauptspeise noch einen süßen Abschluss wünscht, wird bei Rosenwassereis und traditionellem Gebäck mit Sahnefüllung bestimmt fündig. Betriebsleiter Daniel Plumm hat auch im Außenbereich für Ambiente gesorgt und lässt für seine Gäste bei einem Besuch keine Wünsche offen. Das PARS bietet ein stimmungsvolles Erlebnis mitten in Kiel und bereichert durch seine Küche die kulinarische Vielfalt der Stadt. Einen Eindruck des PARS erhaltet ihr unter www.pars-kiel.de.

Fotos: Anna Lena Hermann

BUNTE BOWLS

Bombig: diese drei Bowls liefern euch jede Menge Vitamine und eine Extraportion gute Laune!

Foto: © StockFood / für ZS Verlag / Timmann, Claudia

GRÜNE SMOOTHIE-BOWL MIT EI

Zubereitungszeit 35 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier
- 300 g Zucchini
- 150 g TK-Erbsen
- 1 reife Avocado
- 150 g Brunnenkresse
- 30 g junger Spinat
- 3 EL Zitronensaft
- 750 ml kalte Gemüsebrühe
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Eier in kochendem Wasser 5–6 Min. wachsweich garen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Erbsen antauen lassen. Die Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen und grob zerteilen.

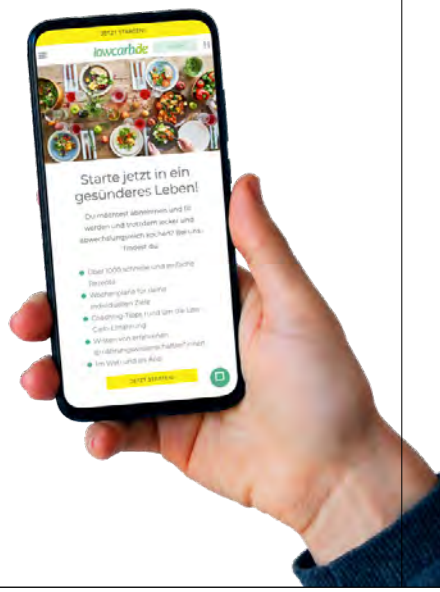
2. Brunnenkresse und Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, dabei grobe Stiele entfernen. Etwas Brunnenkresse zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob schneiden.

3. Zucchini, Erbsen, Avocado, Brunnenkresse, Spinat und Zitronensaft in den Mixer geben und die Brühe dazu gießen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe glatt pürieren. Falls der Smoothie zu dick ist, noch etwas Wasser untermixen.

4. Den Smoothie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und nochmals kurz durchmixen.
Zum Servieren den Smoothie auf Schalen verteilen. Die Eier pellen, längs halbieren und darauf anrichten. Mit der übrigen Brunnenkresse garnieren.

Pro Portion:
228 kcal | 13 g E | 15 g F | 10 g KH

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



COUPON

Bei Bestellung einer Hauptspeise gibt es **50 %** auf eine Nachspeise*

*Nur im Restaurant gültig gegen Vorlage dieses Coupons.

PARS
PERSISCHE SPEZIALITÄTEN
رستوران پارس

Eichhofstr. 1
24116 Kiel

Montag bis Sonntag
16:00 bis 22:00 Uhr

Tel: 0431 53 03 68 79
www.pars-kiel.de

SMOOTHIE BOWL MIT MANGO

Zubereitungszeit 10 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Mango
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 150 g Erdbeeren
- 200 ml Mandelmilch
- 70 g Mandeln
- 2 EL Kokoschips
- 2 TL Leinsamen

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Birne und Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und putzen.

2. Obst mit Mandelmilch in einen Mixer geben und fein pürieren. Fruchtmus in 4 Schalen füllen. Mandeln hacken und mit Kokosrapseln sowie Leinsamen auf der Smoothie Bowl verteilen.

Pro Portion: 308 kcal | 7 g E | 15 g F | 20 g KH

Foto: Kathrin Knoll

BREAKFAST-BOWL MIT BEEREN UND JOGHURT

Zubereitungszeit 10 Min. zzgl. 30 Min. Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Blaubeeren
- 30 g Chiasamen
- 500 g griechischer Joghurt

Für das Topping

- 1 Handvoll Blaubeeren
- 0,5 Handvoll Himbeeren
- 60 g Mandelkerne, ungeschält
- 4 TL Amaranth, gepoppt
- 2 TL Chiasamen
- Superfood-Topping, 1 EL Fertigmischung, alternativ: fein gehackte Pistazien

Zubereitung

1. Die Blaubeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und in einem hohen Mixbecher fein pürieren. Die Chiasamen unterrühren und im Heidelbeerpüree ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Die Blaubeer-Chia-Mischung unter den Joghurt rühren, in den Gefrierschrank stellen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

3. Inzwischen die Blaubeeren und Himbeeren für das Topping verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Mandeln grob hacken. Den Frozen Joghurt in Schalen verteilen und mit Blaubeeren, Himbeeren, Mandeln, Amaranth, Chiasamen und Superfood-Topping bestreut servieren.

Foto: StockFood / Food with a View

ITALIEN GENIESSEN – ZUHAUSE ODER MIT MEERBLICK

Was tun, wenn die ersten Frühlingssonnenstrahlen unsere Nasen kitzeln? Ganz klar: Wir genießen eine große Portion dolce vita im Casa Tripaldi in Laboe.

Das beliebte italienische Restaurant Casa Tripaldi hat nicht nur die wunderschöne Terrasse mit Meerblick, auf der ihr die ersten warmen Momente genießen könnt – direkt am Hafen von Laboe verwöhnt das Team euch auch noch mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch, bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibts einen atemberaubenden Blick aufs Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit.

Unser Tipp: Seit einiger Zeit hält das **Casa Tripaldi** zusätzlich ein echtes Leckerchen für euch bereit. Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, feine und würzige Käsespezialitäten, gut abgehangenen Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne könnt ihr natürlich die eine oder andere Kostprobe erhalten. Der Feinkostladen, der direkt neben dem Restaurant eröffnete, verspricht außerdem nur die beste Qualität ausgesuchter Produkte. Mehr unter www.casa-tripaldi.de.

Fotos: Casa Tripaldi

Casa Tripaldi

RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

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

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

Ganzjährig geöffnet!

Italienischer Genuss

PESTO MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH UND CASHEWS

Zubereitungszeit 20 Min.

Zutaten für 4 Personen
- 600 g Pasta nach Wahl
- 2 Knoblauchknollen
- 60 g Cashewnüsse
- 240 ml natives Olivenöl extra zzgl. Olivenöl zum Beträufeln
- 50 g Salbeiblätter
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Als Erstes den Knoblauch rösten. Hierzu die Spitze der Knollen abschneiden, sodass die Zehen sichtbar werden. Knoblauch in eine ofenfeste Form legen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen bei 200 Grad rösten, bis der Knoblauch bräunlich und weich wird. Herausnehmen und die Zehen herausdrücken.

2. In der Zwischenzeit die Pasta nach Packungsanweisung al dente kochen und abgießen.

3. Den Knoblauch zusammen mit den restlichen Zutaten im Mörser oder Küchenmixer fein zermahlen. So viel Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zusammen mit der Pasta servieren.

Noch mehr italienische Rezepte und Momente findet ihr in der aktuellen Ausgabe von „So is(s)t Italien“. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de!

WEINTIPP

Als korrespondierenen Wein empfehlen wir „Tormaresca“ Chardonnay Puglia IGT. Dieser reinsortige Chardonnay ist ein lebhafter, erfrischender Wein mit einem Bouquet von reifen Birnen und Äpfeln. Nur minimal mit Eichenholz in Berührung gekommen, zeigt dieser ausdrucksvolle Weißwein seinen mittleren Körper mit honigtönigen, vanilligen Nuancen und einem unaufdringlichen Stil.

Foto: Frauke Antholz

Italien zu Hause genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte lesen, nur 2 bezahlen!

www.soisstitalien.de/probeabo

Bestellnummer: SII19P

WIDDER
21.03. – 20.04.

Eure soziale Ader schlägt durch. Kümmert euch aber nicht nur um die Probleme anderer. Wenn ihr eure eigenen Wünsche überhört, wird eure Unruhe nicht unbedingt nachlassen. Eure Energiereserven sind nicht unbegrenzt. Lasst euch also nicht mehr Arbeit aufs Auge drücken als vereinbart.

STIER
21.04. – 20.05.

Entscheidungen sind fällig. Wartet nicht länger darauf, dass sich irgendetwas von selbst ergibt. Euch steht genügend Energie zur Verfügung, die Dinge selbst zu regeln. Werdet ihr auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an euch liegt – ganz im Gegenteil.

ZWILLINGE
21.05. – 21.06.

Jetzt geht es mit voller Energie voran. Beschränkt ihr euch auf einige wenige Vorhaben, könnt ihr dort viel erreichen. Ergreift ihr selbst die Initiative, stehen euch einige Türen offen. Im Austausch mit anderen erkennt ihr eure Möglichkeiten und erhaltet anregende neue Ideen.

KREBS
22.06. – 22.07.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf ihr Fortschritte in allen Anliegen macht. Verringert euer Tempo dennoch, damit ihr länger durchhaltet. Wenn ihr eure Vorhaben richtig koordiniert, läuft alles wie am Schnürchen. Es können sich sogar Wünsche erfüllen, von denen ihr bisher glaubtet, sie wären kaum zu verwirklichen.

LÖWE
23.07. – 23.08.

Beschäftigt euch nur nicht länger mit der Vergangenheit als nötig. Richtet euren Blick nach vorn. Ihr verfügt über genügend Kraft und Entschlossenheit, eure Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen. Im Alleingang erreicht ihr momentan wahrscheinlich sogar mehr als in der Gruppe.

JUNGFRAU
24.08. – 23.09.

Ein Übermaß an Aufregung habt ihr jetzt nicht zu beklagen. Eine gute Gelegenheit, Alltagsgeschäfte einmal für eine Weile ruhen zu lassen. Nehmt euch die Zeit, eine alte Idee neu auszubauen. Da eure engen Beziehungen erfreulich verlaufen, könnt ihr euch diesen gern etwas mehr widmen.

WAAGE
24.09. – 23.10.

Ihr könnt euch nun ganz euren Kontakten widmen. Stellt eure Beziehung und eure Freundschaften ruhig einmal in den Mittelpunkt – besonders, wenn ihr diese in der letzten Zeit wenig beachtet haben solltet. Eine unerwartete Begegnung könnte außerdem für Verwirrung sorgen.

STERNZEICHEN DES MONATS

FISCHE
20.02. – 20.03.

Ihr findet euch gerade in einer Situation wieder, in der ihr sowohl mit euren Stärken als auch mit euren Schwächen konfrontiert werdet. Vermeidet es, andere zu übergehen. In der Liebe gibt es nichts zu überstürzen. Sind es aber Mitarbeiter:innen, die erwarten, dass ihr Farbe bekennt, solltet ihr jetzt nicht ausweichen. Ein Rückzug könnte diese leichter verärgern als ihr erwartet. Verzagt nicht, wenn sich im Monat März nicht alles so schnell entwickelt wie gewünscht.

UNSER ASTROLOGE

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

Martin A. Banger

SKORPION
24.10. – 22.11.

Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz oder unter Freunden solltet ihr jetzt umgehend klären, auch wenn euch diese zunächst eher unwichtig erscheinen. Dafür werdet ihr vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen. Stoßt andere mit überstürzten Handlungen nicht vor den Kopf.

SCHÜTZE
23.11. – 21.12.

Von Zweifeln und kleinen Rückschritten braucht ihr euch nicht entmutigen zu lassen. Kaum findet ihr euch damit ab, dass die Dinge nicht immer ganz so glatt laufen, wie ihr es euch wünscht, wendet sich das Blatt auch schon. Mit relativ wenig Anstrengung könnt ihr viel für euch erreichen.

STEINBOCK
22.12. – 20.01.

Vorsicht, wenn ihr über jemanden urteilen müsst. Euch fehlen wahrscheinlich Informationen, um die Situation richtig einzuschätzen. Behaltet eure Meinung lieber für euch, wenn ihr an einer Sache ohnehin nichts ändern könnt. Lasst euch aber von der Liebe nicht überraschen, sondern plant selbst die nächsten Schritte.

WASSERMANN
21.01. – 18.02.

Was immer sich für euch ergibt – genießt es, ohne davon auszugehen, dass es für länger bleibt. Bevor ihr wichtige Schritte unternehmt, werden ihr klären müssen, welche eurer Vorstellungen in nächster Zeit realisierbar sind. Überstützt besser keine wichtigen Entscheidungen.

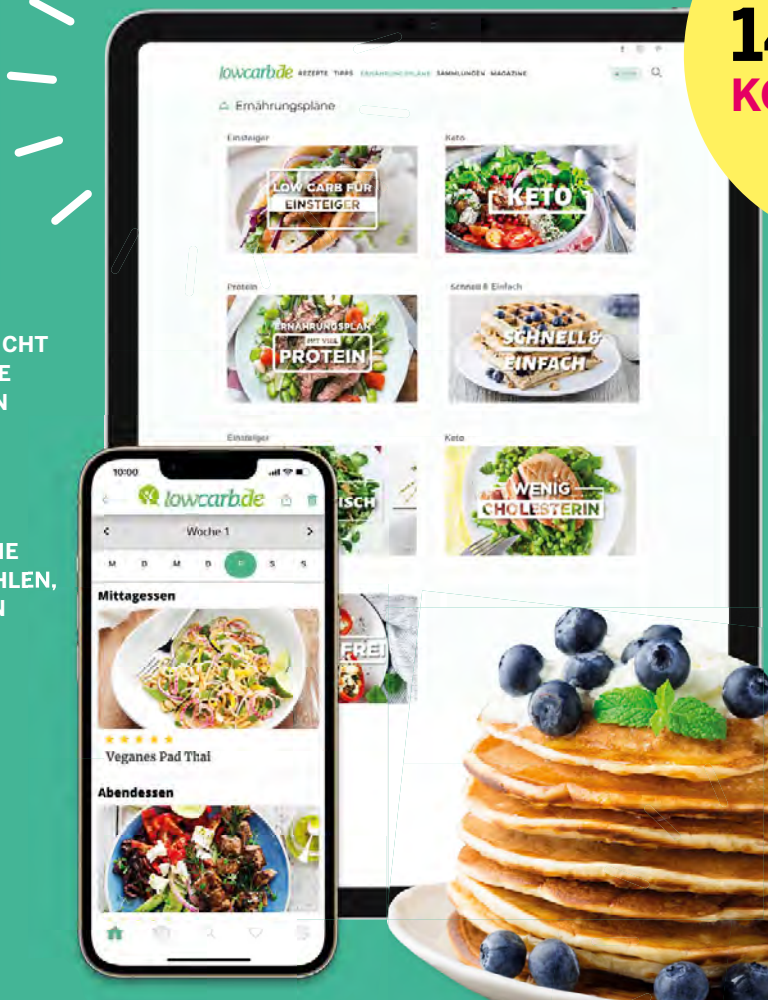
Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium

lowcarb.de

ALLE ERNÄHRUNGSPLÄNE ONLINE

Lecker und einfach!

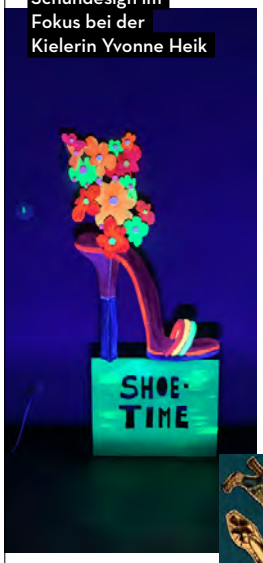
14 TAGE KOSTENLOS!



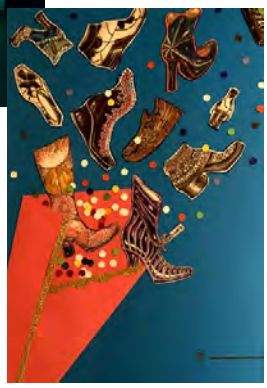
- **ZUM WOHLFÜHLGEWICHT MIT GENUSS OHNE KALORIENZÄHLEN**
- **SO EINFACH WIE NIE ABNEHMEN, WOHLFÜHLEN, GEWICHT HALTEN**
- **ERNÄHRUNGSPLÄNE UND REZEPTE FÜR JEDEN ESSTYP**
- **APP FÜR INDIVIDUELLE PLANUNG MIT INTERAKTIVEM WOCHENPLANER**

Fotos: www.gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/IrisImages (1); Archiv (1)

STARTE JETZT DEIN LOWCARB.DE-PROGRAMM AUF LOWCARB.DE/GRATISTESTEN



Schuhdesign im Fokus bei der Kielerin Yvonne Heik



AUSSTELLUNGEN IM MÄRZ

Farbliche und thematische Kontraste bewegen die Kieler Kunstwelt. Ein Besuch der Galerien lohnt sich.

IT'S SHOW TIME

Die Kielerin Yvonne Heik träumt nicht nur von Schuhen – sie zeichnet sie auch in allen erdenklichen Formen, Farben und Varianten! In ihrer Ausstellung „SHOE TIME" lädt die an der Muthesius Kunsthochschule Kiel diplomierte Industriedesignerin, die eine zeitlang in London Schuhdesign studierte, zu einer Abenteuerreise durch die Welten der Natur, der menschlichen Seele, des Alltags und der freien Phantasie ein! „Gestaltung ist für mich eine Sprache!", so beschreibt sie ihre Tätigkeit und arbeitet virtuos mit Materialien wie Papier, Wolle, Holz, Metall und Werkzeugen wie Pinsel, Stift, Säge, Häkelnadel und Schweißgerät. Beim Durchwandern der farbfreudigen Ausstellung lassen sich die Lebensbegeisterung, das Auf und Ab des pulsierenden Herzschlages und die Lebendigkeit der Erschafferin unmittelbar erspüren. Gezeigt werden Arbeiten auf Papier wie ein in der Nacht faszinierend leuchtender, Lebensfreude versprühender und magischer, eleganter Damenschuh. Einige der Entwürfe wurden bis Ende Januar 2022 noch in der Ausstellung „Exotikus" im Hause des international tätigen Haute Couture-Designers La Hong in Wien präsentiert.
Die Künstlerin lädt zur Vernissage am 9. März um 18 Uhr in den Räumlichkeiten der Galerie artegrale, Reventlouallee 14–16 in Kiel. Die Ausstellung ist Sa und So 14–17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.
9. März bis 9. April • Galerie artegrale

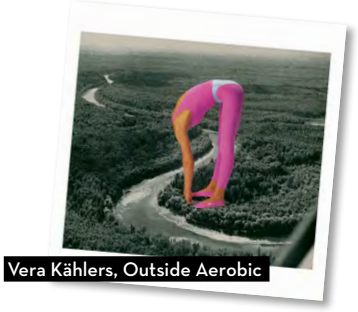
Foto: Galerie artegrale

Realer Raum wird zu virtuellem Raum

Foto: Gallery Cubeplus

ZWISCHEN ON- & OFFLINE

Stetiger Wandel: Die Gegenwart, das Zeitgenössische, die Zukunft, das schnell Verblassende, die Rolle der Kunst in der Wirtschaft, der rasche Abschlag von Emotionen im virtuellen Raum. Jede neue Software ändert die Art, wie wir kommunizieren. Der Off- und Online-Raum verschränken sich ineinander und werden in beide Räume zurück gespiegelt. Digital geschützte Verweise abstrahieren – virtuell – die reale Welt. In der Gallery Cubeplus spiegeln die Künstler:innen Maria Malmberg und Florian Huber mit ihrer Ausstellung „I have 2,3 mio. friends" einen virtuellen Raum im Offline-Format wider. Geöffnet Do–Sa von 13–19 Uhr.
25. Februar bis 19. März • Gallery Cubeplus

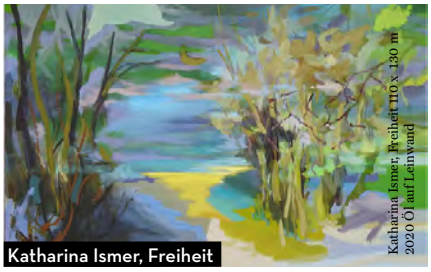


Vera Kählers, Outside Aerobic

Foto: Hold the line - Outside Aerobics III, 20.5x22.3, 2021

COLLAGEN MIT KONTRAST

Der Fokus der Collagen Vera Kählers liegt auf dem Besonderen im Banalen und dem Tragischen im Komischen. Abseits des Alltäglichen ist die Collagistin auf der Suche nach einem Zufall, einem versteckten Hinweis, einer Spur, die zum nächsten Hinweis führt, einem Ort, der dem Kaninchenbau ähnelt, durch den Alice ins Wunderland fällt, einer Sphäre, in der die Welt durch Dekontextualisierung kurzzeitig aus den Angeln gehoben wird. Die Ausstellung „Hold the Line" lockt bis zum 27. März in die Galerie Rainer Gröschl, geöffnet am Fr und Sa 12–19 Uhr und So 12–16 Uhr sowie nach Vereinbarung unter (0172) 512 12 13.
27. Februar bis 27. März • Galerie Rainer Gröschl



Katharina Ismer, Freiheit

Katharina Ismer, Freiheit 110 x 130 m 2020 Öl auf Leinwand

„KEINE AUTONOMIE OHNE HERKUNFT"

Der Titel ist mit Bedacht gewählt, denn im Werk der Künstler:innen spielt die Herkunft eine wichtige Rolle. Katharina Ismer lebt nach Studienjahren im Ausland wieder in der inspirierenden niedersächsischen Heimat. In ihren Gemälden führt sie einen Dialog zwischen Realität und Abstraktion. Im Werk des südkoreanischen Künstlerpaares Hyojung Yun und Jinhwi Lee, die zum Studium an die Muthesius Kunsthochschule kamen, verbinden sich asiatische Einflüsse mit aktuellen Tendenzen europäischer Keramik. Vernissage am 10. März um 18 und 19.30 Uhr, Ausstellung Mi–Sa von 15–18 Uhr.
11. März bis 9. April • Galerie Brennwald

BUCHTIPPS FÜRS SOFA

CALEB AZUMAH NELSON

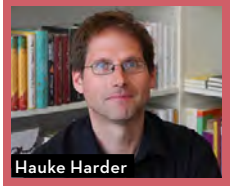
WAS LIEBE BEDEUTET

Der britisch-ghanaische Schriftsteller Caleb Azumah Nelson bietet uns in seinem Debüt direkt das Du an. Diese Perspektive verstärkt das um Sich-selbst-Kreisen des jungen Erzählers. Es ist eine Liebesgeschichte im pulsierenden Rhythmus des Londoner Nachtlebens. Und es ist die sich immer weiter steigernde alltägliche Angst eines jungen Schwarzen Mannes vor tödlichen Eskalationen mit der Polizei im rauen Südosten Londons. Nelsons Grundton ist emotional und suchend – Sätze werden wiederholt und variiert wie in einer jazzigen Improvisation. Denn nicht zuletzt feiert dieses Buch die Ausdrucksformen Schwarzer Kunst, allen voran der Rapmusik, die das Paar über gemeinsame Kopfhörer teilt. Dazu Literatur von Zadie Smith und immer wieder James Baldwin: „Wie Baldwin sagt, du denkst Du bist allein damit, bis du anfängst zu lesen." *(ts, aus dem BÜCHERmagazin 02/2022)*

Caleb Azumah Nelson: Frei schwimmen, Kampa, 20 Euro

Advertorial

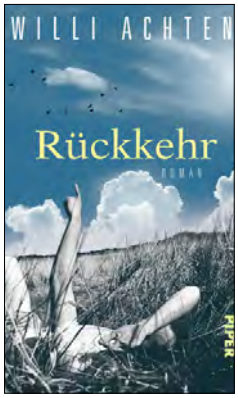
TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



WILLI ACHTEN:

ZURÜCK IN DER HEIMAT

Willi Achten hat ein sehr feines Gespür für seine Figuren und die menschliche Psyche. Nach „Die wir liebten" und „Nichts bleibt" erzählt der neue Roman von einer sensiblen Entwicklung, die die wichtigsten Konstanten im Leben ausloten möchte. Im Mittelpunkt steht das Einwirken des Menschen auf sein Umfeld und die Natur.
Jakob Kilv kehrt heim. Nach zwanzig Jahren kommt er zurück in das Dorf seiner Kindheit und Jugend. Fast alle damaligen Bekannten und Freund:innen sind noch da. Auch seine frühere große Liebe, Liv, ist geblieben. Mit der Rückkehr hat er auch seine Erinnerungen mitgebracht.
In der Gemeinschaft lebt Herr Bolltner, der als Touristenmogul der Gegend Gastgewerbe und Skilifte betreibt. Damals war er das Feindbild der Clique um Jakob. Bolltner wollte ein großes Projekt für den Skitourismus umsetzen, das aber der Natur enormen Schaden zufügen würde. Jakob und sein Freund Bruno planten und führten Proteste durch. Die Jungs blieben erfolglos und ein neuer Plan reifte. Doch lief damals alles aus dem Ruder und Jakob stellt sich bei seiner Rückkehr nun die Frage, was damals wirklich passiert war. Er stellt sich der Begegnung mit Bruno, der eventuell auch für das Verschwinden von Jakobs Mutter verantwortlich ist. Was spielte sich zwischen seiner Mutter und Bruno damals ab und was wusste sein Vater?
Erneut begeistert Willi Achten durch seine klangvolle und schöne Sprache. Er haucht den Charakteren sehr viel Leben ein, sodass man deren Geschichten gebannt folgt. Die Coming-of-Age-Handlung ist glaubhaft und enorm dicht beschrieben. Der ganze Text hat eine lyrische Note, die dennoch eine Leichtigkeit hat und viel Tiefe zulässt.



Willi Achten: Rückkehr, Piper Verlag, 22 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com

TORBEN KROKER,
KARL-HEINZ SCHULZ

ALTERSUNTERSCHIEDE ÜBERWINDEN

Endlich mal wieder eine schöne Geschichte, die mich regelmäßig schmunzeln ließ. Torben, der wohlbehütet im Kreis seiner Familie aufwächst, stuzt das ein oder andere Mal über das Verhalten seines Nachbarn und Co-Piloten. Trotzdessen und gerade deswegen begleitet er Carlos 21 Tage lang auf einer 5.000 Kilometer langen Reise. Unterwegs entdeckt er seine Abenteuerlust und übernimmt so manche Lebensweisheit in sein eigenes Leben. Und er hat Recht: Wer erinnert sich im hohen Alter noch an seinen Kontostand von früher?!

Inhalt: Karl-Heinz Schulz, von allen nur Carlos genannt, hat mit seinen 94 Jahren noch einen großen Traum: Er will noch ein Mal das Meer sehen. Torben Kroker, sein 22-jähriger Nachbar und Freund, will im diesen Wunsch erfüllen – und so steigen die beiden in Torbens alten Mercedes und fahren los. Ihre Reise führt sie quer durch Europa an die Orte aus Carlos' Jugend, in denen er die Nachkriegszeit verbracht hat. Ein Roadtrip, der alte Erinnerungen zum Leben erweckt und zeigt, dass Jung und Alt viel voneinander lernen können. Denn Freundschaft kennt keine Grenzen.

Torben Kroker, Karl-Heinz Schulz: 5.000 km Freunschaft. Der Roadtrip ihres Lebens, Knaur, 16,99 Euro

Foto: Olaf Struck

DER SCHIMMEL-REITER

Hauke Haien wächst an der Nordseeküste auf und bringt sich, fasziniert vom Meer, selbst alles bei, was er über die Natur und das Zusammenspiel von Wasser, Wind und Küste wissen muss. Je älter er wird, desto unbedingter wird sein Wunsch, Deichgraf zu werden, um die Dorfgemeinschaft vor drohenden Fluten schützen zu können. Als er es endlich auf die Position des Deichgrafen schafft, versucht er die Bewohner:innen von einem Deichbau-Projekt zu überzeugen, das größer ist, als sie zu begreifen scheinen. Ob ihm dieses Projekt gelingen wird? Ob man ihm trauen kann? Oder sind er und sein Schimmel womöglich vom Teufel besessen?

ab 4. März · Schauspielhaus

NAME: SOPHIE SCHOLL

„Ich heiße Sophie Scholl - und da fängt das Problem auch schon an“. Die Jurastudentin in diesem aktuellen Stück heißt nur zufällig genauso, wie ihre berühmte Namensschwester, die 1943 von den Nationalsozialisten hingerichtet wurde. Der Name bekommt im Leben der Jurastudentin eine besondere Bedeutung, als sie selbst vor eine schwere Entscheidung gestellt wird: Soll sie in einem Betrugsprozess vor Gericht eine Aussage machen, und damit ihre Karriere und die der Mitstudenten gefährden, oder soll sie schweigen und damit wissentlich die unschuldige Angeklagte belasten. In einer Diktatur kann eine solche Entscheidung das Leben kosten. In der heutigen Zeit „nur“ die Karriere. Und dennoch geht es auch hier um Aufrichtigkeit und Loyalität.

4., 5., 11., 12., 18., 19., 25., 26. März · Theater Die Komödianten

Unser Tipp!

Foto: Olaf Struck

Foto: Olaf Struck

DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

Yaroslav Ivanenko entführt mit seiner getanzten Interpretation von „La Belle et la Bête“ in das Reich der Märchen. Live begleitet von Musiker:innen des Philharmonischen Orchester Kiel spürt er in der ungewöhnlichen Liebesgeschichte der Frage nach dem Einfluss von Äußerlichkeiten nach. Die Geschichte um den verarmten Kaufmann und seine jüngste Tochter, die ihren Vater rettet, indem sie allein zum „Biest“ auf dessen Schloss zieht, hat an ihrer Faszination nichts verloren.

15.+16.+18. März · Opernhaus

Foto: Olaf Struck

IN DER SCHWEBE

Mit dem Stück „In der Schwebe“ setzt das Schauspielhaus Kiel nach „Amsterdam“ seine Auseinandersetzung mit dem Werk der israelischen Dramatikerin Maya Arad Yasur fort. Benjamin und Isaac arbeiten ihre Flucht auf und werden dabei schlagartig in die Gegenwart geschleudert. Regieassistentin Joanna Nowinski zeigt mit der Arbeit ihr Regiedebüt. Es spielen Tristan Steeg sowie als Gast Tim Jürgensen, Absolvent der Schule für Schauspiel Kiel. www.theater-kiel.de.

06. März · Schauspielhaus

Foto: Imke Noack

ES GEHT UM DIE WURST! – ODER DOCH NICHT?

Noch bis zum 20. März werden sich die Blutsbrüder Elling und Kjell Bjarne den alltäglichen Problemen nach einem psychiatrischen Klinikaufenthalt stellen. Nach anfänglichen Katastrophen und einigen emotionalen Krisen entwickeln die beiden neurotischen Helden tatsächlich Spaß am Leben „draußen". „Elling" ist ein Schauspiel von Axel Hellstenius, Hartmut Cyriacks und Peter Nissen, und wird inszeniert von Karl-Heinz Langer.
Ab dem 25. März geht es dann ran an die „Extrawurst", denn ein neuer Grill für den Tennisclub soll angeschafft werden. Der gutgemeinte Vorschlag einen weiteren Grill für eine muslimisches Vereinsmitglied anzuschaffen, löste eine immense Diskussion aus und stellt den Club vor eine Zerreißprobe. Tickets und Spielplan gibts unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: (0431) 90 19 01.
im März · Niederdeutsche Bühne Kiel

Foto: Jürgen Bauer

KRIMI TRIFFT KOMIK

Der Autor und preisgekrönte Hörspielregisseur Sven Stricker präsentiert gemeinsam mit Schauspieler Bjarne Mädel seinen neuen Kriminalroman „Sörensen am Ende der Welt". Kommissar Sörensen sucht Ruhe in der nordfriesischen Provinz. Im Koog wird jedoch eine Leiche gefunden. Der immer noch unter seiner Angststörung leidende Ermittler stellt fest: Die Angst kennt viele Gesichter. Und der Tote hat sich jahrelang auf das Ende der Welt vorbereitet – nur nicht auf sein eigenes. www.kultur-forum.de.
22. März · KulturForum

Foto: Thalamus Theater

DER VORNAME

Das Thalamus Theater zeigt mit „Der Vorname" ein fulminantes Stück Theater voller tiefer Einsichten und überbordender Heiterkeit. Wortwitz und feine Ironie in der besten Tradition der französischen kritischen Gesellschaftskomödie treiben atemlos eine Handlung voran, die bei aller Komik auch manchen ahnungsvollen Blick in die Abgründe der Figuren erlaubt. Ein sprachliches Feuerwerk voller spitzzüngiger Dialoge und demaskierender Wahrheiten. Ein Theaterabend für Zwerchfell und Hirn. www.thalamus-theater.de
5. März · Lutterbeker

FÜR ALLE LITERATURFANS
Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen.
Jetzt mit 10 Seiten Abenteuer & Arktis!

Entspannt kennenlernen:
buecher-magazin.de/probeabo
3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

ABO-ID: BU17ONM

Die tschechische Schriftstellerin Radka Denemarková liest aus ihrem Roman über die Diktatur in China

Svenja Leiber erzählt eine Lebensgeschichte von der baltischen Ostsee

„STUNDEN AUS BLEI“ UND „KAZIMIRA“

LESUNGEN IM LITERATUR-HAUS

Die Prager Schriftstellerin Radka Denemarková erzählt in ihrem aktuellen Roman sowohl von der chinesischen Gesellschaft als auch von der osteuropäischen Mentalität, von tragischen Schicksalen und der Hoffnung auf Freiheit. Sie berichtet von den Tragödien der „Unumerziehbaren“ sowie von Menschen, die in der Tschechoslowakei aufgewachsen sind und nun in China leben. „Stunden aus Blei“ ist ein sprachliches Meisterwerk, das den Lesenden das Entsetzen über die tragischen Schicksale spüren lässt. Der Eintritt kostet 10 Euro.
Radka Denemarková • 7. März

Ein Ort am Baltischen Meer, Ende des 19. Jahrhunderts. Kazimira bringt ihr gesammeltes Bernstein ihrem Mann Antas, der der begabteste Dreher in der Gegend ist. Antas wird daraufhin einer der wichtigsten Arbeiter im Bernsteinwerk. Mit der Zunahme des Erfolgs der Grube, nehmen zudem der Nationalismus und Antisemitismus zu. Als die Familie des Eigentümers des Bernsteinwerks vertrieben wird und ihr Sohn am Ersten Weltkrieg zerbricht, muss Kazimira ihren Weg alleine weitergehen. Sie bleibt bei der leeren Grube wohnen und wird etliche Jahr später, am Ende des Zweiten Weltkriegs, letzte Zeugin deutscher Verbrechen. Der Eintritt kostet ebenfalls 10 Euro.
Svenja Leiber • 15. März

Fotos: honorarfrei

KONZERTNEUSTART IN DER PUMPE KIEL

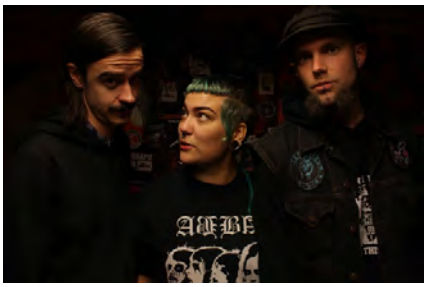


Foto: Johanna Aspfors

Foto: Matthias Zickrow

THE SENSITIVES

Sie sind eine wilde Mischung aus Punk, Rock'n'Roll, Ska und Folk. Bei den mitreißenden Shows von The Sensitives findet sich eine treue Fanbase aus Menschen ein, die ihren Mittelfinger jeder Form von Rassismus und Sexismus entschlossen entgegenstrecken. Das aktuelle Album „Punch" knallt frisch, unverbraucht und mit voller Energie aus den Boxen. Besonders die Mischung von männlichem und weiblichem Frontgesang und der schnelle Wechsel unterschiedlicher musikalischer Genres ist befreiend und spannend.
23. März • Die Pumpe, Kiel

ZSK

Es wird laut, es wird genial. ZSK kommen am 26. März auf „Ende der Welt"-Tour in die Kieler Pumpe. Mit neuem Album im Gepäck sind die vier Berliner quer durch die Republik unterwegs. Politischer Punkrock für alle, die nicht aufgeben wollen, und für alle, die gerne gemeinsam feiern. Viele werden sie kennen durch den Christian Drosten-Sommerhit „Ich habe Besseres zu tun". Sogar Drosten selbst war begeistert. Jetzt kommen ZSK wieder in die Clubs und wollen alle abgesagten Shows und Festivals gebührend nachholen.
26. März • Die Pumpe, Kiel

KEINE EINFACHE LIEBE

Geboren wurde Josh Island in der britischen Kreisverkehrstadt Milton Keynes, wuchs allerdings in Deutschland auf. Er begann seine Karriere im malerischen Großherzogtum Luxemburg, wo er als 15-jähriger Bub durch die Kneipen und Bars tourte, welche so genannte Open-Mics-Veranstaltungen durchführten. Wo die Wurzeln von Josh Island liegen, weiß niemand wirklich. Er selbst würde wahrscheinlich sagen: „I'm European". Mit seinem dynamischen Schmelztiegel aus Pop-Rock und Soul-Folk stand Josh Island bereits im Vorprogramm von internationale Stars wie James Morrison, den Mighty Oaks oder Charlie Cunningham. Josh Island ist einfach kein gewöhnlicher Singer-Songwriter, sondern ein Storyteller, den man vor allen Dingen live erleben muss.
17. März • Kulturforum

Seine neue EP „Love Don't Come Easy" veröffentlichte Josh Island am 7. Mai 2021

Foto: honorarfrei

ZSK
+ Smile and Burn + Blaufuchs
26.03.2022

23.03.22 THE SENSITIVES
26.03.22 ZSK
28.03.22 JEREMIAS
01.04.22 THE DETECTORS
02.04.22 THE OTHER
03.04.22 JASON BARTSCH
07.04.22 ANTILOPEN GANG
08.04.22 BURNING AMP
09.04.22 LGOONEY
17.04.22 SHAHAK SHAPIRA
21.04.22 REIS AGAINST THE SPÜLMACHINE
22.04.22 PASCOW
23.04.22 NULLMILLIMETER
24.04.22 MINE
29.04.22 FALK
30.04.22 METALL
03.05.22 TURBOSTAAT
06.05.22 JOHANNA AMELIE
07.05.22 LORDS OF SALEM + IVORY TOWER
07.05.22 THERAPY?
13.05.22 PUDELDAME
13.05.22 ZUGEZOGEN MASKULIN
15.05.22 JAIMI FAULKNER
16.05.22 HINNERK KÖHN
25.05.22 KADAVAR
09.06.22 SHE PAST AWAY
15.07.22 ROSE TATTOO
22.07.22 METOPIA
13.08.22 HGich.T

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

www.diepumpe.de

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

NEUE KONZERTREIHE AUF HOF AKKERBOOM

Am 20. Februar eröffnete das „Open Jazz Trio“ die Reihe Akkerboom’s JazzCafé auf dem gleichnamigen Hof in Kiel-Mettenhof. Für das ganze Jahr sind sieben interessante Konzerte mit verschiedenen Schwerpunkten und Musikerinnen und Musikern geplant. Konzipiert hat diese Reihe der Westenseer Jazzpianist Stephan Scheja, der die Konzerte auch koordiniert. Gleichzeitig wollen sie die Spielstätte wiederbeleben und öffnen für ein vielfältiges Spektrum der Jazzmusik und auch für Menschen verschiedenen Alters, im Publikum wie auf der Bühne. Das neue Format am Sonntagnachmittag ist zudem familienfreundlich und bietet auch jüngeren Musikfans die Möglichkeit, Jazz live zu entdecken. Am 27. März geht die Reise mit Antje Steenbeck (voc) und Sönke Liethmann (perc) durch süd- und nordamerikanischen Jazz sowie afroperuanische Musik. Ein „Jazz-selection“-Highlight ist am 24. April mit dem renommierten Gitarristen Ulf Meyer und dem jungen Bassisten Franz Blumenthal zu erleben. Weitere Infos unter www.hof-akkerboom.de.

Auf dem Hof Akkerboom in Kiel-Mettenhof sind monatlich tolle Jazznachmittage zu erleben

Fotos: Hof Akkerboom; reeep-bg/E+/Getty Images

VON CLEMENTI ZU BEETHOVEN

KLAVIERABEND MIT LUCA PIERUCCIONI

Im Jahr 2020 wurde der 250. Geburtstag Ludwig van Beethovens gefeiert. Anlässlich dieses Geburtstags konzipierte der italienische Pianist Luca Pieruccioni ein Konzertprogramm, das die Klaviermusik des italienischen Komponisten Muzio Clementi (1752–1832) und die Beethovens (1770–1827) in Beziehung setzt. Clementi hat einen entscheidenden Einfluss in Bezug auf die Klaviertechnik gehabt, und es gibt viele technische, ausdrucksmäßige und formale Elemente, die der Bonner Komponist von der kompositorischen Behandlung des Klaviers bei Clementi – vor allem in seinen ersten Klaviersonaten – übernimmt. Freut euch also auf einen traditionsreichen Klavierabend. Los geht es ab 19 Uhr.

PROGRAMM:

M.Clementi:
Sonate Op. 26 n. 2 in fis-Moll
L.v. Beethoven: Sonate Op. 10/1 in c-Moll
L.v. Beethoven: Sonate Op. 10/3 in D-Dur

Eintritt: 10 Euro / ermäßigt 5 Euro (Mitglieder der „Società Dante Alighieri“ deutsch-italienischen Gesellschaft Kiel und der Interessengemeinschaft Bethlehem-Kirche Kiel-Friedrichsort e.V.)

5. März • Bethlehemkirche Kiel-Friedrichsort

Foto: Hinrg/Getty Images

Foto: © Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen 2022

Frühjahrsmarkt in Haithabu, 15. bis 18. April 2022

Ausstellung „Moby Dick und Röhrenkatze. 50 Jahre Kulturring“: Richard Haizmann: Röhrenkatze, 1926, Kupfer und Holz

Foto: © Richard Haizmann Museum Niebüll

SAISONERÖFFNUNG BEI DEN LANDESMUSEEN

Seit der Eröffnung des Jahr100Hauses in Molfsee ist das Freilichtmuseum ganzjährig zugänglich. Neben der volkskundlichen Dauerausstellung könnt ihr hier noch bis Ende des Jahres die Sonderausstellung „Auf den Spuren des kalten Krieges in Schleswig-Holstein“ besuchen.

Mit mehr als zwei Jahren coronabedingter Verspätung beginnt in der Reithalle von Schloss Gottorf am 31. März die große Sonderausstellung „Moby Dick und Röhrenkatze“. Sie würdigt das langjährige Engagement des Kulturrings in der Studien- und Fördergesellschaft der Schleswig-Holsteinischen Wirtschaft für das Museum für Kunst und Kulturgeschichte.

Und auch Haithabu steht ganz im Zeichen des Frühlingserwachens. Wikinger-Fans sollten sich schon einmal den 15. bis 18. April dick im Kalender eintragen, denn dann findet auf dem Gelände des Wikinger Museums Haithabu wieder der große Frühjahrsmarkt statt. Erlebt Handwerk und Handel wie vor 1.000 Jahren und lasst euch in die Welt der Wikinger entführen.

Mehr zu allen Ausstellungen der Landesmuseen findet ihr unter www.landesmuseen.sh/de.

Sonderausstellung Molfsee, „Auf den Spuren des Kalten Krieges“, bis 30. Dezember 2022

Foto: © Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen 2022

DAS ATELIER BOOTSHALLE IM POP-UP PAVILLON

Seit drei Jahren gibt es das Atelier Bootshalle in Heikendorf . Hier malen die Künstlerinnen Britt Michelsen, Inge Köser und als Gast Marlies Andritzky. Im Atelier entstehen Acryl-Motive der vielfältigsten Art, der Schwerpunkt liegt dabei immer auf ihrer Heimat Schleswig-Holstein. Die Kunstwerke wurden bereits in vielen Ausstellungen in der Region gezeigt und sind nun vom 31. März bis zum 3. April im Pop-up Pavillon, Alter Markt 17, zu sehen.

In der Ausstellung werden alle drei Künstlerinnen vor Ort sein und dem Publikum zeigen, wie ihre Werke im kreativen Prozess entstehen. Öffnungszeiten: Samstag und Sonntag: 11 bis 18 Uhr, Vernissage: 26. März ab 18 Uhr.

Weitere Infos: www.kieler-innenstadt.de

Foto: Kiel-Marketing

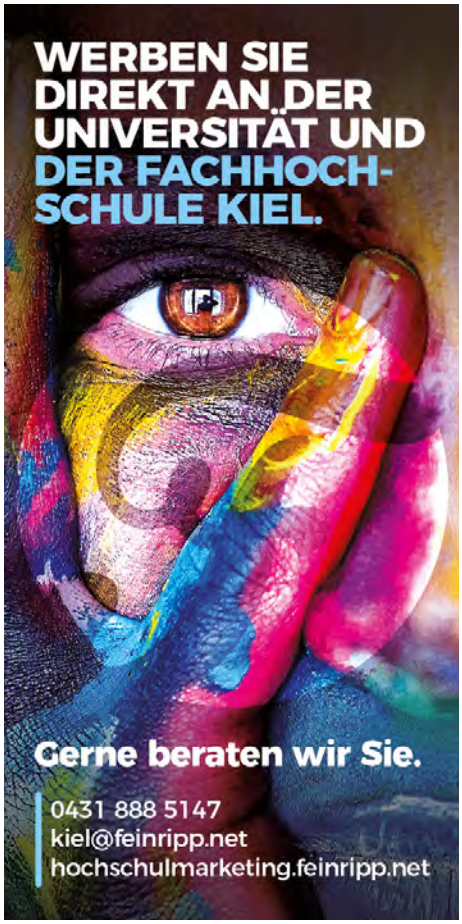
Auf den Spuren des Kalten Krieges
in Schleswig-Holstein

Alle Infos und Veranstaltungen finden Sie unter **freilichtmuseum.sh**

Freilichtmuseum Molfsee
Landesmuseen SH

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

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



DIE BUNTE WELT DER AUSSTELLUNGEN

Mit diesen Ausstellungsreihen begeistern das Schifffahrts-museum und das Stadtmuseum Warleberger Hof im März.

KUNST DER STRASSE

Mit einer aktuellen Bestandspräsentation im Warleberger Hof stellt das Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum exemplarisch seine umfangreiche Plakatsammlung vor. Gezeigt und kulturgeschichtlich eingeordnet werden knapp 200 Plakate aus den Bereichen Werbung und politische Propaganda des 20. Jahrhunderts. Es sind aussagekräftige Bilddokumente der wechselvollen Lokal- und Nationalgeschichte von der Kaiserzeit über Weltkriege und Revolution bis zur bundesdeutschen Politik der Gegenwart. Die kommerziellen Werbeplakate dieser Epoche geben Einblicke in Warenwelten, Marketing und konsumgesellschaftliche Entwicklungen, während die ikonischen Fremdenverkehrsplakate mit ihren Sehnsuchtsmotiven die tourismuswirtschaftlichen Strategien des letzten Jahrhunderts beleuchten.
Bis 29. Mai 2022 • Di–So, 10–18 Uhr

GESCHICHTE DER HAFENSTADT KIEL

Kiels Geschichte in allen Facetten als Hafenstadt, als Marine- und Werftenstandort und als Ort des Segelsports – dies will die neue Dauerausstellung des Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseums in der denkmalgeschützten Fischhalle ihren Besucher:innen nahebringen. Schiffsmodelle, Marinemalerei, nautisches Gerät – um nur einige ausgewählte Exponatgruppen

zu nennen – zeigen, wie sehr die Kieler Geschichte mit dem Meer, dem Schiffbau, der Marine und der Seefahrt verbunden ist. Auch Themen wie Fischerei- und Kolonialgeschichte, Kreuzfahrttourismus, Nord-Ostsee-Kanal oder Marinemalerei werden in modernen Präsentationen mit zahlreichen Medienstationen inszeniert.
Dauerausstellung • Di–So, 10–18 Uhr

MADE IN KIEL

Das Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum präsentiert seine industriehistorische Sammlung mit ausgewählten Exponaten in einer eigenen Sonderschau. In dieser Ausstellung wird Stadtgeschichte mit der Geschichte von Kieler Firmen verbunden. Sie zeigt die Entwicklung des produzierenden Gewerbes in Kiel von der Nachkriegszeit bis in das erste Jahrzehnt des neuen Jahrtausends. Beginnend mit dem Aufbau der Friedensindustrie wird der Bogen über die Wirtschaftswunderzeit und den Strukturwandel in den 1970er und 1980er Jahren schließlich zu den Umbrüchen um die Jahrtausendwende geschlagen. Die Bandbreite der ausgewählten Kieler Firmen reicht von kleineren Manufakturen bis zu großen, bekannten und teils noch heute in Kiel ansässigen Industriebetrieben wie Elac, Hagenuk und der Lindenau Werft und zeigt die Vielfalt des produzierenden Gewerbes in der Stadt. Ausgehend von den Firmengeschichten wird in der Ausstellung der Blick vom Lokalen auf die prägenden überregionalen Veränderungen vollzogen.
Bis 3. April • Di–So, 10–18 Uhr

Fotos: KIELerleben Redaktion

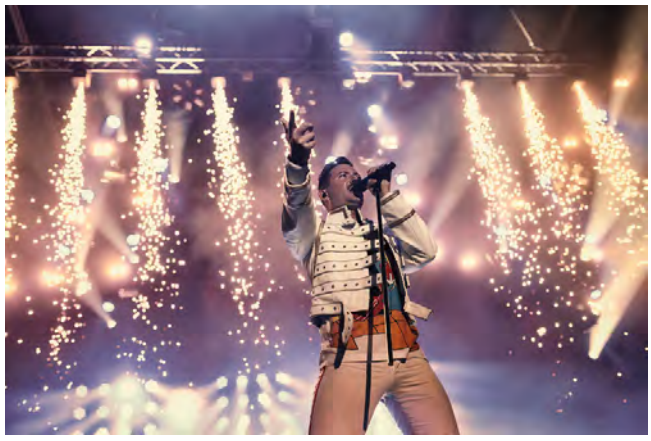
Chris Ehrlich wurde an seinem 40. Geburtstag mit einer Riesen-Motorrad-Torte überrascht

ZAUBERSHOW IM DOPPELPACK

DREAM & FLY ist die aufwändigste Illusionsshow, die jemals für eine Tournee produziert wurde: Die Ehrlich Brothers landen mit einem echten Helikopter aus dem Nichts auf der eigens für diese Show angefertigten Bühne. Aus Feuerflammen schmieden sie einen massiven, goldenen Lamborghini. Kinderaugen leuchten, wenn sie das größte Süßigkeitenglas der Welt herbeizaubern, prall gefüllt mit tausenden Bonbons. Die „Ehrlich Sisters“ begleiten einige Illusionen mit Musik aus „FLASH - The Magic Album“, dem ersten Album mit eigenen Songs der Ehrlich Brothers. Am Schluss vereinen die Zauberbrüder das Motto der Show in einer herzergreifenden Illusion: DREAM & FLY!

17. + 18. März • Wunderino Arena

Foto: Michael Kleppi



QUEEN TRIBUTE

Die dänische Band Queen Machine zählt zu den populärsten und unterhaltsamsten Tribute-Bands in Europa. Sie garantieren einen Abend, an den man sich gerne erinnert. Von „We Are The Champions”, „We Will Rock You”, „Somebody To Love” bis zu „Bohemian Rhapsody” und den anderen unzähligen Hits des Originals – Queen Machine haben sie alle drauf, drücken ihnen den eigenen Stempel auf und präsentieren sie mit viel Liebe zum Detail. Tickets gibt es für 40,15 Euro unter www.eventim.de sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen.

24. April • Max Nachttheater

Foto: ThinkAlike.dk

Mit seinem neuen Album macht Amewu auch in der Kiele Schaubude Halt

Foto: honorarfrei

RARE TROPHÄEN

Zwar nicht ganz oben, zumindest aber doch als dritten Termin hat Amewu die Kieler Schaubude auf dem Zettel seiner SKALP Tour, die ihn durch die gesamte Bundesrepublik führt. Mit Bedacht veröffentlichte Amewu bislang seine raren Langspieler und machte sich eher durch beeindruckende Liveperformances und durch die Qualität statt die Quantität seiner Releases einen Namen. Für lange Zeit gab es seine neuen Songs nur auf Konzerten zu hören, doch im Mai 2019 veröffentlichte er das erste mal wieder einen Solo Track. Nach dem letzten eher ruhig melancholischen Single Release „Blut", folgt mit „Skalp" ein energiegeladene Ansage an die Rap-Szene, die mit ein paar gezielten Nackenschellen beginnt und mit einem Rundumschlag als SKALP Tour endet.

25. März • Schaubude

WIE EIN ROADMOVIE

Es gibt diese Bands. Einerseits versteht man nicht, warum sie es bislang nicht auf die ganz großen Bühnen geschafft haben, andererseits möchte man das gar nicht. Man möchte dieses Klein- od an Außergewöhnlichkeit ganz für sich alleine haben. Staring Girl ist so eine Band. Obwohl sie bereits vor einigen Jahren fast schon gewaltvoll in die erste Reihe gezerrt wurde – als Gisbert zu Knyphausen einen Song von ihr in der Show TV Noir coverte –, weigert sie sich nach wie vor beharrlich, den ihr zugewiesenen Platz einzunehmen. 2018 erschien mit „In einem Bild" das zweite Album von Staring Girl. Sechs Jahre und mehrere Bandumbesetzungen nach dem Debüt-Album „Sieben Stunden und vierzig Minuten". Umso erstaunlicher, dass sie gleich 2019 eine EP mit Band-Klassikern in neuen Versionen nachlegten. Eine EP, die große Emotionen thematisiert, ohne sie anzusprechen. Gleichzeitig gelingt ihnen der Spagat zwischen Retrospektive und Ausblick. Jenseits von musikalischen Trends haben sich Staring Girl über die Jahre unbeirrt weiterentwickelt und mittlerweile einen vollendeten Band-Sound gefunden, der hierzulande einzigartig ist. Mit Frenzy Suhr (Bass), Jens Fricke (Gitarre), Gunnar Ennen (Gitarre/Tasten) und Neuzugang Lennart Wohlt (Schlagzeug) scheint der Sänger/Songwriter/Texter Steffen Nibbe die gesuchte Staring Girl-Besetzung gefunden zu haben. Ein neues Album ist gerade in Arbeit.

3. März • Hansa48

Staring Girl spielen eine Mischung aus Songwriter-, Americana und Indiepop

Foto: Victor Kataev

Bei den Songtexten von Sarah Weiß lohnt es sich genauer hinzuhören

MIT GANZ VIEL GEFÜHL

Die Singer-Songwriterin Sarah Weiß nutzt ein ganz besonderes Jahr in der Geschichte, um bereits lang in ihr verborgene Melodien zum Leben zu erwecken. Vor 15 Jahren haben sich die Musik und Sarah so richtig gefunden. Die gebürtige Flensburgerin schreibt Songs auf dem Klavier oder der Gitarre, die Geschichten aus dem Leben erzählen. Es sind aufrichtige und teilweise nachdenkliche Texte, die viel Interpretation „zwischen den Zeilen" zulassen. Es ist eine Mischung aus Sarahs besonderer Stimme, viel Emotionen und einem authentischen, nicht affektierten eignen Stil, der die Menschen berührt.
Die lebenslustige, kleine und selbstbewusste Frau versinkt in ihrer Musik. Die Melodien sind einprägsam und die jahrelangen Einflüsse von Indiefolk und Indiepop sind gut zu erkennen. Wer also gern von Musik tief berührt wird und aufmerksam Stimme und Instrument folgen möchte, ist bei ihr genau richtig. Im April 2021 veröffentlichte Sarah ihre erste Single „13" gefolgt von „Future Yard" Ende Mai und seit dem 20. August, ist auch „Nothing's Like You" bei Spotify zu hören. Sie steckt mitten in der Produktion ihres ersten Albums. Die musikalische Reise beginnt. Wer kommt mit?

19. März • Prinz Willy

Foto: @herz_und_meer_photography

FUSSNOTEN SIND KEINE REFLEXZONEN

Mit Wortwitz und Ironie singt Anne Folger am 12. März um 20 Uhr im **Lutterbeker** gegen Großkonzerne, über das Glück zu fliegen und parodiert anschaulich Beethovens Götterfunken. Wenn „Paint it Black“ der Rolling Stones nach Schostakowitsch und Brahms klingt, holt sie ihr Konzertexamen aus der Tasche und sorgt beim Kleinkunstpublikum für Verblüffung. Tickets kosten 19 Euro. Mehr Events unter www.lutterbeker.de.

12. März • Lutterbeker

12. März: Anne Folger im Lutterbeker

Foto: Pressefoto

Gewohnt offenherzig und manchmal sehr direkt widmet sich die Wanders ihren Lieblingsthemen

SEX IST IMMER NOCH IHR HOBBY

Nach 545 Sendungen „Wa(h)re Liebe“ bleibt für Lilo vor allem die Erkenntnis, dass Lachen und Sex die besten Voraussetzungen für eine anhaltende Gesundheit und ein langes Leben sind. Nach ihren erfolgreichen Programmen „Sex ist ihr Hobby“ und „Endlich 60“ folgen nun mit „Sex ist immer noch ihr Hobby“ verblüffende Erkenntnisse und humorvolle Einsichten über die schönste Sache der Welt. Verliebtheit ist zwar ein akuter Zustand geistiger Umnachtung, aber trotzdem das schönste aller Gefühle! Unsere liebste Expertin für Sex und Partnerschaft spricht über das einzig wahrhaftige Erlebnis und die intimste Form der Kommunikation: Öffnet die Herzen – herzt die Öffnungen!

28. März • Metro Kino im Schloßhof

PLAYBACK THEATER „FACES OF CHANGE“

„Faces Of Change“ ist die erste Playback Theatergruppe in Kiel und kennt sich im Leben zwischen verschieden Ländern und Kulturen aus, denn sie kommen aus unterschiedlichen Ländern wie Syrien, Afghanistan und Südafrika. Was macht das Zuhausegefühl aus? Wo darf ich sein, und wo gehöre ich hin? Muss ich mit meinen gelebten Traditionen brechen? Beim Playback Theater geht es darum, sich zwischen den Welten zu bewegen, sich zu hören und Geschichten sichtbar zu machen. Es ist eine interaktive Form des Theaters, wo das Publikum mehr zu sagen hat als Stichworte für die Bühne. Die Darstellenden spielen was ihr erzählt und setzen es auf der Bühne spontan in kurzen Szenen, Musik und bewegte Bilder um. Eintritt ist frei, jedoch wird um eine Spende gebeten.

17. März • Hansa48

Die Darstellenden von „Faces Of Change“ spielen auf der Bühne eure Geschichten nach

Foto: Pressefoto

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

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

Spendenfinanziert

MIT DEN GROSSEN UNTERWEGS

Mit Hot'n'Nasty gehört eine weitere Band zur ersten Liga der deutschen Blues- und Rockszene. Die Besetzung besteht aus Gründungsmitglied Malte Triebsch (Gitarre), Robert Collins (Gesang), Dominique Ehlert (Schlagzeug) und Jacob Müller (Bass). Hot'n'Nasty wurde 2020 mit dem German Blues Award in der Kategorie Beste Band ausgezeichnet und war zudem 2018 und 2019 Finalist bei der German Blues Challenge.
Im September 2021 erschien Hot'n'Nasty's aktuelles Werk ‚Burn', das wieder von Martin Meinschäfer (Aufnahmetechniker und Produzent u.a. für Henrik Freischlader, Tommy Schneller, Kai Strauss und Layla Zoe) in den Megaphon-Studios aufgenommen wurde. Die Reaktion der Fachpresse war überwältigend und Hot'n'Nasty wurde von diversen Magazinen zu einer der besten deutschen Bluesrock-Bands gekürt. „Hot'n'Nasty sind mit Abstand einer der stärksten Bluesrock-Bands in unseren Breiten", schrieb Guitar und wählte ‚Burn' zum Album des Monats September 2021 aus. Und auch den internationalen Vergleich braucht Hot'n'Nasty nicht zu scheuen. Musicreviews berichtete zur Band: „Hot'n'Nasty kann sich locker mit den führenden Blues-Rockern aus der ganzen Welt messen". So ist es nicht verwunderlich, dass internationale namhafte Rockgrößen wie z.B. Wishbone Ash, Dr. Feelgood, Walter Trout, Ana Popovic und Chris Farlowe auf Hot'n'Nasty aufmerksam wurden und die Band immer wieder als Support-Act verpflichteten.
19. März • Räucherei Kiel

Internationale Rockgrößen wie Wishbone Ash, Dr. Feelgood und Chris Farlowe wurden bereits auf Hot`n´Nasty aufmerksam

Foto: Pressefoto

KULTURAUSFLUG NACH HAMBURG

In ihrem Album „Voodoo Cello“ arrangiert die Soulsängerin Imany Hits der Pop-Historie in neuem Gewand

Foto: Eugenio Recuenco

CELLOCOVER

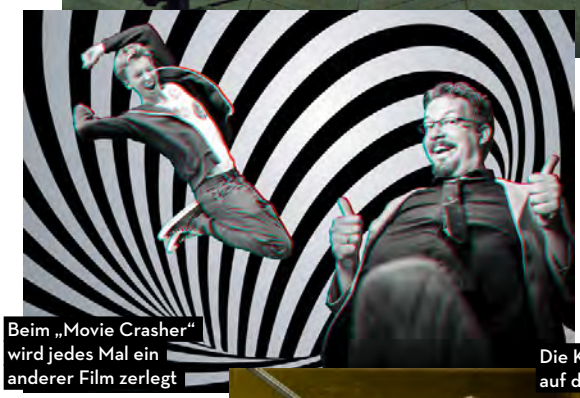
Sängerin Imany präsentiert in einer spektakulären Show zu ihrem Album „Voodoo Cello“ Hits von Ed Sheeran bis Elton John in neuer Form. Am 29. März steht sie in der Laeiszhalle in Hamburg auf der Bühne. Die erfolgreiche Sängerin Imany verbindet in ihrem „Voodoo Cello“-Spektakel Musik, Tanz, visuelle Elemente, High Fashion und aufsehenerregende Lichtgestaltung zu einem einzigartigen Ereignis! Aufgeführt werden Hits der Pop-Historie, beginnend bei Jacques Brel über Cat Stevens, Madonna, Elton John bis Black sowie Ed Sheeran – allesamt in neuen Arrangements, begleitet von acht Cellist:innen.

Der Einlass ist ab 19 Uhr, das Konzert beginnt um 20 Uhr.
29. März • Laeiszhalle Hamburg

MOVIE CRASHER

Das Schmidtchen kann auch Kino – und zwar auf bühnenfüllender Leinwand! Aber einfach einen Film zu zeigen, das ist zu langweilig. Wer kennt diese Typen, die zwei Reihen weiter hinter alles lautstark kommentieren, mit Popcorn schmeißen oder sich einfach daneben benehmen? Comedian Marcel Mann und Schmidtchen-Hausherr Henning Mehrtens tun genau das. Und das wird gnadenlos komisch! Mehr Infos unter www.tivoli.de.

6. März • Schmidtchen



Beim „Movie Crasher“ wird jedes Mal ein anderer Film zerlegt

Foto: Ingo Boelter, Henrik Pfeifer

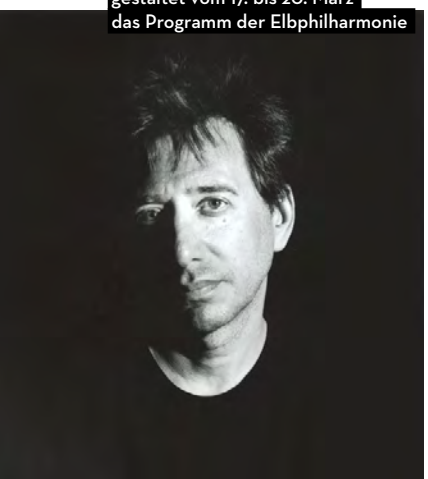
Die Königs sind wieder auf dem Kiez

Foto: Oliver Fantitsch

ELBPHILHARMONIE REFLEKTOR

Der New Yorker Komponist und Saxofonist John Zorn gestaltet beim „Elbphilharmonie Reflektor“-Festival vom 17. bis 20. März das komplette Programm des Hauses. Seit bald einem halben Jahrhundert erschafft er mit nicht nachlassender Virtuosität und Energie über alle Genregrenzen hinweg ein Werk, wie es kein zweites gibt auf der Welt. In vier Tagen und Nächte erleben Gäste das unvergleichlich vielfältige gegenwärtige Schaffen des New Yorker Künstlers. Tickets unter www.elbphilharmonie.de.

17.–20. März • Elbphilharmonie



Ein Meister seiner Kunst: Komponist und Saxofonist John Zorn gestaltet vom 17. bis 20. März das Programm der Elbphilharmonie

Foto: Scott Irvine

MUSICAL MIT HERZ UND PROMILLE

Da hat das Schicksal einer Familie auf St. Pauli wohl einen derben Streich gespielt, als es ihr den Nachnamen König schenkte. Denn Kasse und Kühlschrank der siebenköpfigen Schar sind permanent leer. Obwohl die vier Kinder alles tun, um den Clan über die Runden zu bringen. Durchkreuzt werden die Bemühungen jedoch weniger von Gläubiger:innen und Ämtern als vom eigenen Vater. Das daueralkoholisierte und allergisch auf ehrliche Arbeit reagierende Familienoberhaupt wirft alles mühsam Erschuftete wieder zum Fenster raus. Als dann noch eine Räumungsklage droht, scheint das Schicksal seine Späße endgültig zu weit zu treiben – aber: Der Kiez hält ja bekanntlich zusammen! Mehr Infos unter www.tivoli.de.

ab 25. März • Schmidts Tivoli

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH & falkemedia Regional GmbH · An der Halle 400 *1 · 24143 Kiel · Tel.: 0431 / 200 766 500

ACH, DAS IST JA AUCH PLIETSCH!

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit mehr als 20 Jahren produzieren wir in unseren Verlagen – Verlagskontor Schleswig-Holstein und falkemedia regional – kostenlose Magazine und Broschüren für unterschiedlichste Zielgruppen in Schleswig-Holstein und Hamburg.

Unsere Leserinnen und Leser schätzen es sehr, dass es die Magazine nicht nur digital, sondern auch gedruckt – zum Anfassen – gibt. Um möglichst ressourcenschonend zu produzieren, möchten wir Ihnen einerseits die Möglichkeit bieten, Ihren Kundinnen und Kunden weiterhin unsere attraktiven Magazine kostenlos zu präsentieren, andererseits die Mengen der Hefte, die ungelesen entsorgt werden müssen, auf ein Minimum zu reduzieren.

DAFÜR BRAUCHEN WIR IHRE MITHILFE!

Bitte nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit die Rückseite dieses Anschreibens auszufüllen, das können Sie auch gerne online machen und den QR-Code nutzen oder unter:

www.verlagskontor-sh.de/vertrieb/

Auch wenn Sie Interesse haben mit einem Inserat oder einem werblichen redaktionellen Beitrag in unseren Magazinen vertreten zu sein, können Sie über den Link oder die Rückseite des Flyers Kontakt zu uns aufnehmen.

Die Rückseite einfach faxen an Tel.: 0431/200 766 502 oder einscannen oder abfotografieren und mailen an: info@verlagskontor-sh.de oder per WhatsApp an Tel.: 0171/64 547 36.

ALS DANKESCHÖN FÜR IHRE MITHILFE

verlosen wir unter allen Firmen/Auslegestellen, die uns bis zum 30.04.2022 antworten, fünf Frühstückskörbe im Wert von 100,- Euro.

Abbildung ist ein Beispiel

Mit besten Grüßen aus Kiel:

Jörg Stoeckicht
stoeck@verlagskontor-sh.de
Tel. 0431 / 200 766 61

VERLAGSKONTOR
Schleswig-Holstein GmbH

falkemedia
Medien mit Leidenschaft.

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH & falkemedia Regional GmbH · An der Halle 400 *1 · 24143 Kiel · Tel.: 0431 / 200 766 500

JA! JA! JA!

Wir wollen unseren Kundinnen und Kunden gerne kostenlos regionale Magazine präsentieren:

LEBENSART IM NORDEN

erscheint monatlich in mehreren Regionalausgaben landesweit und in Hamburgs Norden. Das Magazin für anspruchsvolle Genießer:innen mit Sinn für Regionalität und Nachhaltigkeit.

Mögliche Stückelung: 9 Ex, 18 Ex, 36 EX, 54 Ex, 72 EX, 90 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne monatlich: ___ Exemplare
- Besonderheit (z. B. Juli 90 Ex statt 36 oder Januar 0 statt 36): ____
- Wir möchten Lebensart im Norden nicht auslegen: ☐

TIPPS FÜR KIDS

erscheint im Mai und November.
Das Magazin für alle, die mit Kindern leben oder etwas mit Kindern unternehmen wollen: Eltern, Großeltern, Erzieher:innen und Lehrkräfte.

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare /Sommerausgabe
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare /Winterausgabe
- Wir möchten Tipps für Kids nicht auslegen: ☐

KIELERLEBEN:

erscheint monatlich in Kiel, den umliegenden Gemeinden der Probstei, Bordesholm, Westensee bis nach Eckernförde. Das urbane Lifestylemagazin für die Landeshauptstadt.

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne monatlich: ___ Exemplare
- Besonderheit (z. B. Juli 80 statt 40 oder Januar 0 statt 40): ____
- Wir möchten KIELerleben nicht auslegen: ☐

RENDSBURGERLEBEN:

erscheint monatlich in Rendsburg und den umliegenden Gemeinden von Hohenwestedt, Nortorf über Knoop bis nach Eckernförde. Das Lifestylemagazin für den Kreis Rendsburg-Eckernförde.

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne monatlich: ___ Exemplare
- Besonderheit (z. B. Juli 80 Ex statt 40 oder Januar 0 statt 40): ____
- Wir möchten RENDSBURGerleben nicht auslegen: ☐

KIEL.NACHHALTIG:

erscheint einmal jährlich im Juni in Kiel und der KielRegion. Das Magazin ist der Leitfaden für alle Menschen in der Region, für die Nachhaltigkeit auch eine persönliche Verantwortung ist.

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare
- Wir möchten KIEL.nachhaltig nicht auslegen: ☐

FIETE – DAS CAMPUSMAGAZIN

erscheint im April und Oktober.
Das Magazin für Studierende in Kiel
(wird auch gerne gelesen von Menschen, die in Kiel studiert haben oder dies vorhaben).

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare /Sommersemsterausgabe
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare /Wintersemesterausgabe
- Wir möchten FIETE nicht auslegen: ☐

GEHT LOS! – DAS MAGAZIN FÜR BERUFSSTARTER

erscheint im März und September. Das Magazin mit umfangreichem Stellenmarkt für alle Abschlussklassen in Hamburg und Schleswig-Holstein. Auslegestellen können nur sein: Schulen, Weiterbildungsträger, öffentliche Einrichtungen

Mögliche Stückelung: 10 Ex, 20 Ex, 40 EX, 60 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare / Geht los! je Erscheinungstermin
- Wir möchten geht los! nicht auslegen: ☐

JGA-GUIDE

erscheint im September, Format DIN A6
Die ultimative Ideensammlung für alle, die in Schleswig-Holstein einen Junggesellen:innenabschied organisieren wollen.

Mögliche Stückelung: 50 Ex, 100 Ex, 150 Exemplare usw.
- Wir hätten gerne: ___ Exemplare
- Wir möchten JGA-Guide nicht auslegen: ☐

Firmenname

Straße, Hausnummer, PLZ

Ansprechpartner:in

☐ **UND JETZT WÜNSCHEN WIR UNS AUCH NOCH INFORMATIONEN ÜBER WERBEMÖGLICHKEITEN**

Ansprechpartner:in Marketing

Name

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Firmenstempel

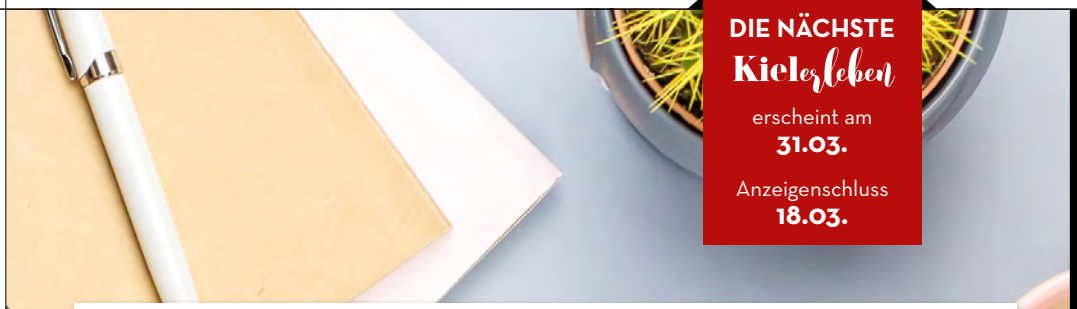
UND AB DAMIT:

QR-Code nutzen oder unter:

www.verlagskontor-sh.de/vertrieb/

Die Rückseite einfach faxen an 0431/200 766 502 oder einscannen oder abfotografieren und mailen an: info@verlagskontor-sh.de
oder per WhatsApp an Tel.: 0171/64 547 36.

MITMACHEN UND GEWINNEN!!!!!



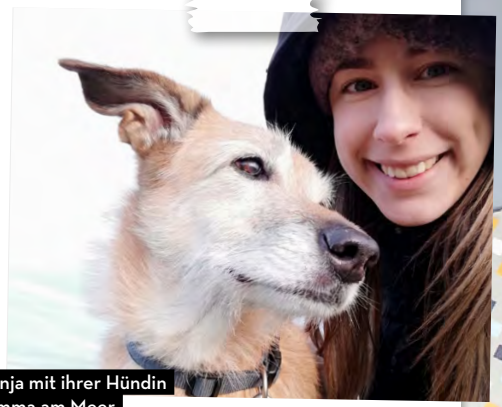
DIE NÄCHSTE
KIELERLEBEN
erscheint am
31.03.
Anzeigenschluss
18.03.

AUS DER REDAKTION

VOLO-LIFE BEI KIELERLEBEN

Volontärin Finja kennt ihr ja spätestens seit der Februar-Ausgabe, da hat sie über ihren Veganuary berichtet. Jetzt möchte Finja euch erzählen, wer genau sie überhaupt ist und wie ihr das Volontariat bei uns gefällt.

Moin, Finja hier! Ich würd' ja sagen, ich bin „die Neue", aber das stimmt streng genommen gar nicht. Schon letztes Frühjahr fand ich parallel zu meinem PR-Studium den Weg in die KIELerleben-Redaktion – zunächst als Praktikantin, später als Werkstudentin, und seit November ganz offiziell als Volontärin. Was soll ich sagen? Pudelwohl fühl ich mich hier! Mein Verhältnis zur Fördestadt lässt sich kurz und knapp in einem Satz zusammenfassen: Ich bin geboren, aufgewachsen und ganz schön doll verliebt in Kiel.



Finja mit ihrer Hündin Emma am Meer

ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

Bei aller Kiel-Liebe muss ich trotzdem gestehen, dass es mich zum Leben auch schon so manches Mal in fremde Städte verschlagen hat. Ein halbes Jahr gab es für mich skandinavische Großstadt-Vibes in Kopenhagen, ein ganzes Jahr entdeckte ich sogar den American Way of Living in Texas. Aufregend wars! Aber ich bin ehrlich, oft vermisste ich Kiels schönste Ecken, das vertraute „Moin" zur Begrüßung und die gelassenen Norddeutschen, die sich selbst bei Sturm und Regen ihren heißgeliebten Sonntagsspaziergang nicht nehmen lassen – da zähle ich mich übrigens auch zu. Am liebsten gehe ich mit unserer nun schon 18-jährigen Familienhündin Emma am Bülker Leuchtturm spazieren.

Im Dezember lernte Finja viele andere Volos kennen, mit denen sie sich regelmäßig austauscht

BESTENS VORBEREITET

Eines meiner bisherigen Highlights als Volontärin war definitiv mein Volontariatskurs, den mir falkemedia im vergangenen Dezember ermöglichte. Dafür habe ich Kiel knapp einen Monat lang den Rücken zugekehrt und die Akademie für Publizistik in Hamburgs wunderschöner Speicherstadt besucht. Eine durch und durch unvergessliche Zeit! Die anderen Volontär:innen waren irre toll, die Dozent:innen irre qualifiziert und die Seminare irre spannend. Interviewführung, Schreibtraining, Recherchearbeit, Mobile Reporting, Storytelling, Redigieren, Presserecht – all das stand auf dem Programm und war die ideale Vorbereitung, um so richtig für euch durchzustarten!

Finja Thiede

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH
Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel.: (0431) 200 766-66, Fax: (0431) 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:
Tel.: (0431) 200 766-66,
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Ramona Dabringer, Sina Hoyer, Sebastian Schulten, Mirjam Stein, Finja Thiede, Markus Till, Sofia Tolk, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: (0171) 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
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

Layout & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr, Angelika Schwarz

Titelgestaltung: Marleen Osbahr,
Titelfoto: Deutscher Bundestag/Inga Haar

Vertrieb: Die KIELerleben erhaltet ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel
Abopreis: 25 Euro
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de
Sylt Fräulein – Der Blog
www.syltfraeulein.de
RENDSBURGerleben
www.rendsburgerleben.de
Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de
Tipps für Kids – Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de
FIETE – Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de
Geht los! – Das Azubimagazin

KIELERLEBEN
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2022 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

falkemedia

Putzmunter durchs Jahr.

ePaper-Paket plus Gutschein und 3 Monate KN+.

- Ihre KN/SZ als ePaper
- Smartphone oder Tablet nach Wahl
- ROSSMANN-Gutschein in Höhe von 100 €
- 3 Monate KN+ gratis lesen

100 € ROSSMANN-Gutschein

Sichern Sie sich Ihr ePaper-Paket:

KN Media Store
Fleethörn 1–7
24103 Kiel

Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 10 – 16 Uhr
Sa. 10 – 14 Uhr

kn-mediastore.de

SZ Media Store
Hamburger Straße 26
23795 Bad Segeberg

Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 11 – 15 Uhr
Sa. geschlossen

sz-mediastore.de

KN Media Store SZ Media Store

0800/1234-901

STADTWERKE KIEL 24/7

TAG DER E-MOBILITÄT

Messe- und Aktionstag mit vielen Ausstellern und einem bunten Programm für die ganze Familie.

Eintritt frei | Uhlenkrog 32 | 24113 Kiel
Mehr Infos auf **stromfahrer.sh**

24.04.22
11 – 18 Uhr

Kiel. Sailing.City.
Kieler Nachrichten
KielRegion
E-MOBILITÄT.SH Landeskoordinierungsstelle
stromfahrer