

Kielerleben

FRAUEN IM FOKUS

Macherinnen aus dem Norden
über ihre Wege und Ziele

WUNDERSCHÖNE WESTKÜSTE

Mit dem Zug an die Nordsee:
tolle Ausflugstipps am Meer

Frühlingsfiesta

Kiel nimmt Kurs auf Ostern, weckt die Fahrräder aus dem Winterschlaf & feiert die ersten warmen Sonnenstrahlen



glasbau-schwarz.de



MARKISEN UND PERGOLEN

Jetzt den Sonnenschutz für den Sommer planen

Hochwertige Markisen und Pergolen bieten Schutz vor Regen oder Sonneneinstrahlung, sodass Sie die Outdoor-Saison noch intensiver genießen können.



Besuchen Sie
uns in unserer
Ausstellung

STANDORT: Schlehenkamp 14 - 24146 Kiel - Telefon (0431) 58 08 100



Die KIELerleben-Crew:

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



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir feiern Frühlingsfiesta an der Förde! So langsam erwacht die Natur und mit ihr auch unsere Unternehmungslust und der Gemeinschaftsgeist. Wir wecken die Fahrräder aus dem Winterschlaf, füllen ihre Reifen mit frischer Luft und schwingen uns auf die Sattel. Wir pilgern zu Frühlingsmärkten, färben Eier und kramen den Osterschmuck aus den Kisten hervor. Die folgenden Seiten sollen dich bei deinen Ostervorbereitungen inspirieren. Daher haben wir Dekoideen, Rezepte und Veranstaltungen gesammelt. Hast du dich auch schon oft gefragt, warum manche Eier braun und andere weiß sind? Das erfährst du auf Seite 8, gemeinsam mit ein paar Tipps für ein nachhaltiges Fest. Ein weiterer Feiertag – oder vielmehr ein Gedenktag – der diesen Monat begangen wird, ist der Internationale Frauentag, der weltweit daran erinnert, dass Frauen immer noch nicht dieselben Rechte haben wie Männer. Wir nehmen den 8. März zum Anlass, Kieler Frauen in den Fokus

zu rücken und von ihrem Werdegang, ihren Träumen und Zielen zu berichten (ab Seite 22).

Nach so viel Fiesta, gibt's auch mal 'ne kleine Siesta! Wie wäre es zum Beispiel mit einer wohltuenden Kosmetikanwendung, damit auch die Haut bestens auf die warmen Monate vorbereitet ist? Oder der entspannten Lektüre dieser neuen KIELerleben-Ausgabe in der ersten milden März-Sonne?

Ob fröhliche Fiesta oder chillige Siesta: Der Frühling nimmt Kurs auf Kiel!

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*



Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche
Budgetberatung:
Jetzt Termin
vereinbaren!**

Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

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

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



08

Ei, Ei, Ei - das ist ja plastikfrei!

FRÜHLINGSFIESTA

Stilvoller Auftritt: unsere Oster-EI-Lights **7**
 Fünf Tipps für ein nachhaltiges Fest **8**
 Ostern für den Gaumen **11**
 Märkte und vieles rund ums Rad **14**

FRAUEN IM FOKUS

Macherinnen aus dem Norden **22**

GLEIS & MEER

Mit dem Zug an die Nordsee **28**

STADTGESCHEHEN

Internationale Wochen gegen Rassismus **33**
 City-News **34**
 Das geht im Kieler März **36**
 Zweites Kieler Krimi Festival **38**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Gut zu wissen: Bildungsurlaub **41**
 Start-up: App für interaktiven Kulturgenuss **42**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Lust auf Frühling **48**
 Bilder, Möbel und mehr **51**

MODE & BEAUTY

Frisches fürs Frühjahr **60**

GESUNDHEIT & WELLNESS

So fühlst du dich wohl in deiner Haut **64**
 Gemeinsam gegen Krebs **66**

HUNGER & DURST

Es geht rund in der Schüssel: bunte Salate **72**
 It's Tea Time: der Kieler-Woche-Cocktail **76**
 Schnippel-Party: Food-Sharing Kiel **78**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events **80**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
 Horoskop **62**
 Impressum/Aus der Redaktion **98**



24

Von Frauen, für Frauen:
Gönn' dir eine gemeinsame Auszeit



28

Ausflugsziele an der Nordsee



72

Bunte Salate aus
saisonalen Zutaten



64

So fühlst du dich
in deiner Haut wohl



53

Bombenstimmung mit
Vitamin-Gelber Deko



STRESSFREI ABNEHMEN - SO LEICHT WIE NIE -

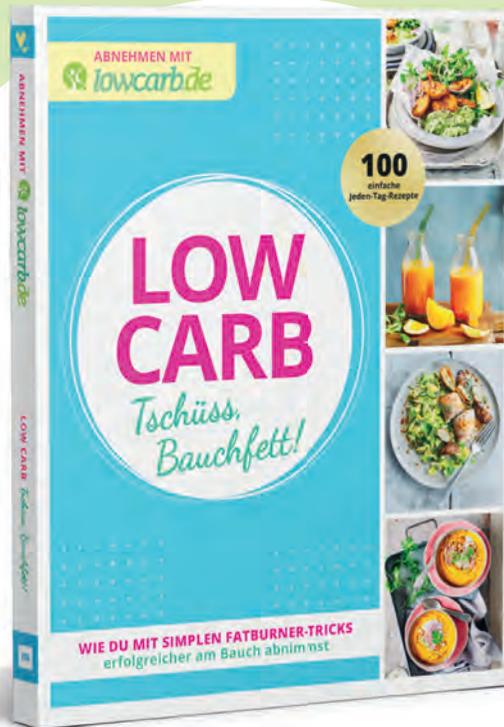
EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch



VIELE VORTEILE

- Alltagstaugliche
Rezepte
- Tipps und Tricks
zur effektiven
Fettverbrennung
- Wochenplan
- 7-Minuten-Workout

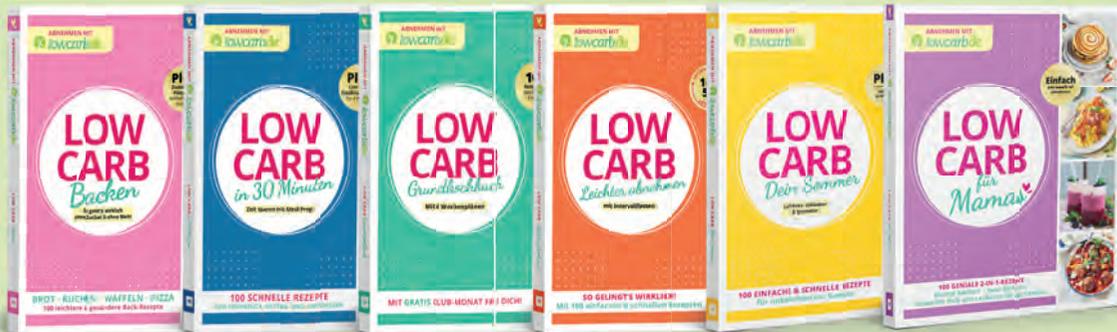


ISBN: 978-3-96417-283-9

100 Rezepte
für jeden Tag und
jede Mahlzeit



NEU!
14,99 €



ISBN:
978-3-96417-213-6

ISBN:
978-3-96417-194-8

ISBN:
978-3-96417-172-6

ISBN:
978-3-96417-238-9

ISBN:
978-3-96417-249-5

ISBN:
978-3-96417-269-3

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/lcbuecher



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön!
Meyersche.de

fm

FRÜHLINGSFIESTA

Hipp, hipp, hurra: Der März ist da! Die Blumen blühen, die Vögel singen,
der Osterhase macht sich bereit – das Osterfest ist nicht mehr weit!
Wir servieren schöne Dekoideen und feiern mit dir den Frühling an der Förde.



STILVOLLER AUFTRITT

Bühne frei für unsere Oster-EI-Lights!



Eierbecher mit Hasendeckel von wohnflair.com, 13,95 Euro



Frühstücksbrett aus Mangoholz von wohnflair.com, 36,95 Euro

Blumenzwiebel-Stempel von krima & isa GmbH, 12,95 Euro



Fotos: Wohnflair.com, krima & isa GmbH, Takatomo.de



Tasche von Mimi & Lula über www.takatomo.de, 29,90 Euro



Design DIY-Nähset von Rico Design über www.takatomo.de, 22,90 Euro



Emaillie-Tassen von krima & isa GmbH, je 19,99 Euro



Trio-Stempel mit Ostereier-Motiven von krima & isa GmbH, 11,95 Euro

EI, EI, EI – DAS IST JA PLASTIKFREI!

FÜNF TIPPS FÜR EIN NACHHALTIGERES OSTERFEST



Eier bemalen, Nester basteln und die Suche nach den Schokohasen – all das macht Ostern zu einem farbenfrohen Fest, das von liebevollen Bräuchen geprägt ist. Leider wird dieses Bild immer mehr durch den Einsatz von Plastikeiern und Bergen von Verpackungsmüll getrübt. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie du die Traditionen im Einklang mit der Umwelt gestalten kannst. Hier findest du fünf Tipps für eine klimafreundlichere Osterzeit.

HERKUNFTSCHECK BEI OSTEREIERN

Achte bewusst darauf, zertifizierte Bio-Eier aus der Region, beispielsweise von Bioland e.V., zu kaufen. Ein Mensch konsumiert in Deutschland durchschnittlich etwa 230 Eier pro Jahr, wobei ein beträchtlicher Teil davon wahrscheinlich auf Ostern fällt. Der direkte Einkauf auf Bio-Bauernhöfen fördert die lokale Landwirtschaft und ermöglicht eine persönliche Verbindung zu den Erzeuger*innen. So wird nicht nur eine hohe Qualität der Eier gewährleistet, sondern auch ein artgerechtes Leben der Legehennen. Eine kleine Entscheidung mit großem Einfluss auf Tierwohl und Umwelt.





Schon gewusst?

An den Ohrscheiben der Hühner in Biobauernhöfen erkennst du, welche Farbe die Eier haben. So legen Hühner mit weißen Ohrscheiben Eier mit einer weißen Schale, Hühner mit roten Ohrscheiben welche mit einer braunen Schale.



NATÜRLICHE EYE-CATCHER: EIER NACHHALTIG FÄRBen

Bunt gefärbte Eier gehören zu Ostern. Doch aufgepasst! Es lohnt sich, etwas mehr Zeit zu investieren und die Eier gemeinsam mit Kindern selbst zu bemalen, anstatt die bereits fertig hartgekochten und bunten Eier aus unklarer Herkunft zu kaufen. So kombinierst du Nachhaltigkeit mit jeder Menge Spaß und vermeidest gleichzeitig ungesunde Chemikalien. Beim Färben kannst du einen Sud mit natürlichen Substanzen wie Zwiebelschalen, Karotten, Roter Bete oder Kurkuma herstellen. Nach dem Aufkochen seihst du Schalen, Blüten oder sonstige Rückstände aus dem Sud ab. Danach tauchst du die gekochten Eier in den Sud, bis sie die gewünschte Farbintensität erreicht haben.

DIY-OSTERDEKO AUS NATURMATERIALIEN

Ostern ist die perfekte Zeit, um dein Zuhause mit bunter Dekoration zu schmücken und den Frühling willkommen zu heißen. Es gibt unzählige Naturmaterialien, mit denen du einfach und nachhaltig

schöne Osterdeko zaubern kannst. Mit selbstgemachten Osteranhängern kannst du zum Beispiel Zweige aus deinem eigenen Garten dekorieren. Aufgepasst: Verwende keine geschützten Zweige wie Weiden- oder Palmkätzchen. Die Anhänger kannst du ganz einfach mit Oster-Ausstechformen aus Salzteig herstellen. Das ist eine schöne Bastelarbeit, für die nur etwas Mehl, Salz und Wasser im Verhältnis 2:1:1 benötigt wird.

OSTERGESCHENKE NACHHALTIG VERPACKEN

Damit am Osterfest keine Tonnen an Verpackungsmüll entstehen, solltest du deine Ostergeschenke statt mit herkömmlichem Geschenkpapier mit nachhaltigen Alternativen verpacken. Du kannst zum Beispiel Tücher, Zeitungspapier, Stoffe, Jutesäcke oder wiederverwendetes Geschenkpapier vom letzten Jahr benutzen und dem Geschenk zusätzlich eine persönliche Note verleihen.

LANGE TRADITION: OSTERLAMM

Das Osterlamm hat im christlichen Glauben eine lange Tradition. Nicht selten wird es in Form eines Bratens zum Osterfest serviert. Dieser Brauch lässt sich allerdings auch vegetarisch umsetzen, indem du dir einfach dein Osterlammchen als süße Variante backst (siehe Rezept auf der folgenden Seite). Wenn du bei deinem Osterlamm nicht auf Fleisch verzichten möchtest, achte beim Kauf des Lammfleisches auf die Bioland-Zertifizierung. Bioland-Betriebe setzen sich intensiv für eine artgerechte Tierhaltung ein. Zusätzlich werden diese Betriebe jährlich einer Tierwohlkontrolle unterzogen.

ÜBER BIOLAND E.V.

Bioland ist der bedeutendste Verband für ökologischen Landbau in Deutschland und Südtirol. Mehr als 10.000 Betriebe wirtschaften nach den Bioland-Richtlinien. Gemeinsam bilden sie eine Wertegemeinschaft zum Wohl von Mensch und Umwelt. Mehr Infos findest du unter www.bioland.de/verbraucher.

KERNIG-FRUCHTIGE OSTERLÄMMCHEN

1 Std. 30 Min. Zubereitungszeit

Zutaten für 6 Stück

- 125 g weiche Butter
zzgl. etwas mehr zum Fetten der Förmchen
- 250 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 100 g Pekannusskerne
- 80 g getrocknete Cranberrys
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 80 ml Milch
- 2-3 EL Kakaopulver
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 6 kleine Lammförmchen (Länge etwa 12 cm) gut mit Butter fetten und anschließend mit Mehl austäuben. Die Pekannusskerne hacken. Mit den Cranberrys mischen.

2. Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Abwechselnd mit etwa 60 ml Milch zur Butter-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig rühren. Pekannuss-Cranberry-Mischung zugeben und gut unterrühren.

3. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Unter eine Hälfte das Kakao-pulver und die übrige Milch rühren. Den Teig in die vorbereiteten Förmchen geben, dabei die Förmchen nicht zu voll füllen. Im heißen Ofen etwa 25 Min. backen. Herausnehmen und vollständig in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig stürzen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Tipp: Wer mag, kann die gebackenen Osterlämmchen nach Belieben noch mit geschmolzener Kuvertüre verzieren.





OSTERZAUBER FÜR GAUMEN UND GEIST

Verbringe die Osterfeiertage im stilvollen Ambiente des **Hotel Birke**. Am Karfreitag lädt das zugehörige Fischers Fritz Restaurant zum Fischmarkt: Du wählst einen fangfrischen Fisch vom Eisbuffet und die Köchinnen und Köche bereiten diesen nach deinen Wünschen zu. Vorweg gibt es eine Vorspeisenvariation mit Meeresspezialitäten und im Anschluss ein reichhaltiges Dessertbuffet. Am Ostersonntag bietet das Osterbrunch-Büffet im Traditionshaus Waldesruh den perfekten Rahmen, um mit den Liebsten zu feiern. Stilvoll wird es Ostersonntag und -montag bei feinheimischen Ostermenüs im Fischers Fritz Restaurant.

Wer an Ostern nicht schlemmen will, sondern nach Entspannung sucht, ist im Wellnessbereich „Birke Spa“ mit Schwimmbad, fünf Saunen und Anwendungsbereich bestens aufgehoben. Und wer schon vor Ostern das Birke besuchen möchte, sollte das Wine & Dine am 9. März nicht verpassen.

Weitere Infos gibt es auf www.hotel-birke.de.

Fotos: Hotel Birke

TIPP: WOHIN MIT ALL DEN EIERKARTONS?



Foto: Adobe Stock

Wenn die Eier ausgeblasen und die Tischdeko vollbracht ist, hat man oftmals den einen oder anderen Karton über. Diese eignen sich hervorragend dafür, Setzlinge zu ziehen. Vor allem Tomaten, Paprika oder Gurken lassen sich in den einzeln abgeteilten Fächern bestens pflanzen.

WINE & DINE NO. 70

9.3.2024

MIT WEINGUT SÖLLNER
aus Gösing in Österreich

5 Gänge, 10 Weine, Fingerfood & Aperitif

146,00 Euro
pro Person

Marxen/Wein.

OSTERN IM BIRKE

31.3. - 1.4.2024

OSTERMENÜS
im Fischers Fritz

31.3.2024

OSTERBRUNCH
im Traditionshaus Waldesruh

Geschenkideen
und weitere
Angebote
finden Sie auf
www.hotel-birke.de

BIRKE
www.Hotel-Birke.de

Martenshofweg 2-8, 24109 Kiel, 0431 5331-0, info@hotel-birke.de

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden



HERZHAFTE UND SÜSSE OSTERKRÄNZCHEN

2 Std. Zubereitungszeit

Zutaten für 24 Stück

FÜR DIE HERZHAFTEN KRÄNZE

- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 750 g Mehl
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Salz
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 50 g grüne Oliven entsteint
- 50 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian, Oregano)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 50 g Pinienkerne
- 12 zart gefärbte hart gekochte Eier (Gr. S)

FÜR DIE SÜSSEN KRÄNZE

- 300 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 120 g Zucker
- 750 g Mehl
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 150 g weiche Butter
- 50 g helle getrocknete Aprikosen
- 50 g gehackte Mandelkerne
- 50 g Pistazienkerne
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Marzipanrohmasse
- 50 g Mohnsaat
- 250 g Puderzucker
- 3-4 EL Biozitroneasaft
- etwas rote Lebensmittelfarbe

AUSSERDEM

- 2 Eigelb
- 5-6 EL Milch

Tipp:

Mit Rotkohl, Spinat oder Kurkuma kannst du die Eier natürlich färben.

1. Für die herzhaften Kränze Hefe und Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz vermengen, die Hefemischung und das Olivenöl ergänzen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Oliven in Scheiben schneiden. Pancetta würfeln, beides mischen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, mit dem Parmesan mischen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit den Tomaten vermischen.
3. Herzhaften Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Oliven-Pancetta-Mix unter ein Drittel, Kräuter-Parmesan-Mischung unter ein weiteres Drittel und Tomaten sowie Pinienkerne unter das übrige Drittel kneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
4. Inzwischen für die süßen Kränze die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin unter Rühren auflösen. Dann Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung und die Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit die getrockneten Aprikosen fein hacken und mit den Mandeln vermischen. Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Aus der Pfanne nehmen und mit den getrockneten Cranberrys mischen. Marzipan auf der Küchenreibe grob raspeln.
6. Den süßen Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Aprikosenmix unter ein Drittel kneten, unter ein weiteres Drittel den Pistazienmix. Zum übrigen Teigdrittel Marzipan und Mohn geben und unterkneten. Bei Bedarf 1-2 EL Mehl unterkneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
7. Alle Teige nacheinander zu Kränzen verarbeiten. Dafür jeden Teig jeweils in 8 gleich große Portionen teilen und zu dünnen, gleich langen Rollen formen. Jeweils 2 Stränge miteinander verdrehen und an den Enden zu einem Kranz verbinden. Kränze mit ausreichend Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eigelb und Milch verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Jeweils zwei Bleche gleichzeitig in den heißen Ofen schieben, die Kränze in 15-20 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.
8. Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Mit etwas Lebensmittelfarbe hellrosa färben und auf den süßen Hefeteigkränzen verstreichen. Den Zuckerguss trocknen lassen. Die Eier nach Belieben mit den Namen der Gäste versehen, auf die herzhaften Kränze setzen und alles servieren.

KREATIVES RUND UM DIE WOLLE

Nach dem beliebten Ostereiermarkt am 2. und 3. März geht es auf dem **Hof Ansgarius** um die Wolle. An jedem Samstag ab 13 Uhr lädt das Hofcafé zum Stricktreff ein. Ergänzt wird die Veranstaltungsreihe um den „Blauen Montag“ mit Stricktreff, Häkeln und mehr für Fortgeschrittene, der immer am 3. Montag, also am 18. März, von 14 bis 17 Uhr stattfindet. Unter dem Motto „Vom Schaf

zum Schal“ veranstaltet das Hofcafé Ansgarius am 23. März ein Spinntreffen. Dort lernen die Teilnehmer*innen verschiedene Rohwollen kennen und wie sie daraus einen Faden herstellen. Anmeldungen nimmt Sabine Fölster unter Tel.: 04324 / 10 70 entgegen. Mehr Infos unter www.hofansgarius.de.
im März • Hofcafé Ansgarius, Willenscharen



GROSSER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase im März das historische **Landgestüt Traventhal** besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen wieder talentierte Kunst-

handwerker*innen ihr anspruchsvolles Angebot aus. Dazu gehören beispielsweise leckere Schokoladenkreationen, Deko für Haus und Garten, ungewöhnlicher Osterschmuck, Mode und Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kindereisenbahn und der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama. Ein erlebnisreiches Wochenende auf dem Lande für die ganze Familie. Der Eintritt kostet 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre frei. Mehr unter

www.landgestuet-traventhal.de.
16. + 17. März, 10-18 Uhr • Landgestüt Traventhal



Beginne den Frühling mit dem „California Feeling“!

TRANKVILE

TRANKVILE
ELECTRIC VEHICLES

Rathausstraße 8
24103 Kiel

Tel.: 0431 55685104
kiel@trankvile.com
www.trankvile.com

LÄNDLICHE SCHNÄPPCHENJAGD

Wenn das Ambiente stimmt, macht die Schnäppchenjagd gleich noch mehr Spaß. Auf dem **Landgestüt Traventhal** stehen die Chancen gut, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Es werden Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsaufösungen angeboten. Da der Markt drinnen und draußen stattfindet, lohnt sich der Besuch auch bei Regenwetter. Freu dich auf Antiquitäten, Kunsthandwerk, Zinkwannen, Leinen, Möbel, Spielzeug, Puppen und Teddybären, Bücher und Schallplatten. Neuware ist auf dem Markt nicht zugelassen.

Der Eintritt kostet 5 Euro. Mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.
31. März + 1. April, 9-17 Uhr • Landgestüt Traventhal



GENIESSEN MIT KANALBLICK

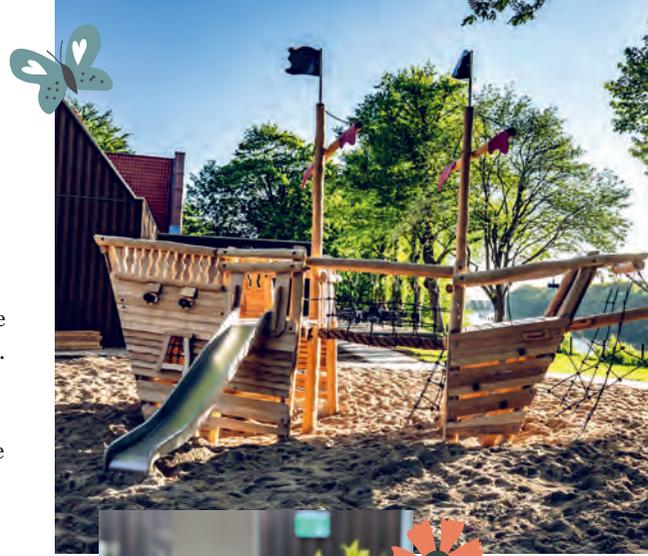
Das Restaurant Margareental lädt zum leckeren Osterbrunch nach Kiel-Suchsdorf ein.

Das Restaurant **Margareental** liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal in Kiel-Suchsdorf. Nachdem es ab 2000 für viele Jahre still geworden war um diesen schönen Ort, wurde Margareental im Juni 2021 nach umfangreicher Sanierung und Renovierung mit Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich wiedereröffnet und hat sich längst einen Spitzenruf als Adresse für gutes Essen und ein gemütliches Beisammensein erobert – und das überregional. Hinter der historischen Fassade erwarten die Gäste verschiedene Räumlichkeiten. Von der Veranda hat man einen Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe, der Saal ist mit seinem Sprengwerk ein Highlight des historischen Gebäudes; das Lotsenzimmer bietet Platz für eine kleinere Gruppe, die gern für sich sein

möchte, und im Außenbereich lädt eine großzügige Terrasse zum Verweilen ein.

BESTES AUS DER REGION

Im Margareental wird die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins auf den Tisch gebracht – von der herzhaften traditionellen Küche über neuinterpretierte Klassiker bis hin zu saisonalen Spezialitäten. Eins haben alle Gerichte gemeinsam: Sie werden mit viel Leidenschaft aus den besten Zutaten der Region zubereitet. So auch an den Ostertagen: Am 31. März und am 1. April lädt das Restaurant von 11.30 bis 14.30 Uhr zu einem leckeren Osterbrunch für 39 Euro pro Person ein. Weitere Infos zum Menü und Reservierungen unter www.margareental.de.



Oster-Brunch im Margareental

31. MÄRZ UND 01. APRIL 2024

11.30 BIS 14.30 UHR // 39.00 € PRO PERSON

Reservierung: Margareental // Alte Chaussee 40 ▪ 24107 Suchsdorf

Telefon +49 431 12873-705 E-Mail post@margareental.de Website www.margareental.de



„LIFE IS A RIDE, RIDE IT WITH STYLE!“

Hey du, bereit, deinen täglichen Koffeinschub auf ein neues Level zu bringen? Dann schnapp dir einen der neuen CoffeeCruiser von MC E-Bike! Bei **Trankvile** in Kiel kannst du sie jetzt in der Rathausstr. 8 und in Hamburg, Nedderfeld 110K, ergattern. Erlebe das pure Gefühl von Freiheit und Stil auf zwei Rädern. Spüre die Energie der Straße, das Adrenalin in den Kurven und den Wind in deinen Haaren.



Diese Bikes sind nicht nur Fortbewegungsmittel, sie sind Lifestyle pur. Also worauf wartest du noch? Komm vorbei und mach dich bereit für das Abenteuer deines Lebens. Mehr unter www.trankvile.com.

ALLES RUND UMS RAD

Am 10. März kannst du bei dem Event „Fahrrad Kiel – Rund ums Rad“ im Ostseekai Kiel wieder aktuelle Trends und brandneue Modelle der zweirädrigen Fortbewegung aufspüren. Von 10 bis 17 Uhr präsentieren viele regionale Aussteller*innen und Fahrradgeschäfte ihre Produkte und stehen für eine umfassende Beratung zur Verfügung. Außerdem erwartet dich ein schönes Rahmenprogramm mit Radreise-Vorträgen sowie einer großen Fahrrad-Teststrecke. Eintritt: 4 Euro, Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre frei, Tickets sind direkt an der Tageskasse im Ostseekai erhältlich – weitere Informationen unter www.nhvs-events.de.

10. März, 10-17 Uhr: „Fahrrad Kiel – Rund ums Rad“, Ostseekai

Werbeinformation



Geldanlage einfach,
persönlich und digital.
Eröffnen Sie Ihr
SmartVermögen.

**Nachhaltiges Anlage-
konzept mit Klima-
wandel, New Energy
u. v. m. möglich!**



Mehr erfahren:



Förde Sparkasse

PER E-LASTENRAD DURCH KIELS STRASSEN

Du möchtest dein Auto zum Schutz der Umwelt oder für die eigene Fitness stehen lassen, weißt aber nicht, wie du dann deinen Alltag bewältigen sollst? Das Stichwort lautet Lastenrad! Und damit es auch so richtig Spaß macht, natürlich eines mit Elektroantrieb, ist ja klar! Unsere Empfehlung: das E-Cargobike der Marke i:SY. Du erhältst das Bike im **Küstenrad E-Bike-Store** ab einem Basispreis von 5.149 Euro,

kannst es jedoch mit einer Auswahl an Zubehör upgraden: Mittels Aufbauten wie der i:SY Cab, der Holzbox oder der Butterfly Bag können sowohl Kinder und Hunde als auch Einkäufe oder Wasserkästen problemlos transportiert werden – den Einkauf für die Großfamilie oder die Fahrt der Kids in die Kita meisterst du so mit links.

FLINK UND WENDIG UNTERWEGS

Wer bei dem Anblick dieses doch eher mächtigen Gefährts (zumindest im Vergleich zum klassischen Fahrrad) ein bisschen Muffensausen bekommt, können wir beruhigen: Das i:SY CARGO lässt sich auch mit voller Zuladung flink, wendig und zielgenau durch den Verkehr steuern – das haben wir eigens getestet! Unsere Mediaberaterin Kathrin ist als Lastenrad-Neuling super mit dem Bike zurechtgekommen und fühlte sich auf Anhieb sicher. Und damit auch jede*r das Richtige für die eigenen Bedürfnisse findet, gibt es das i:SY Cargo sogar noch in der MAXI Version mit einer Ladefläche von 60 Zentimetern (ab 5.249 Euro). Ideal, falls es mal etwas mehr zu bewegen gibt...

Einen unverbindlichen Termin samt kompetenter Beratung der Küstenrad-Crew und Probefahrt gibts unter www.kuestenrad.de.

E-Bike Store Küstenrad Kiel, Bahnhofstr. 37, Kiel, Instagram: @kuestenrad



E-BIKE DES MONATS

das i:SY Cargo präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Kiel

Tolles Fahrgefühl – Mediaberaterin Kathrin ist auf Anhieb hervorragend mit dem E-Lastenrad zurechtgekommen



Küstengarage

Der sichere Hafen für Ihr Fahrzeug in Kiel.



IHR PARTNER FÜR

VW ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | VW ID.3 Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | CUPRA Born - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | ŠKODA Enyaq Coupé IV - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.



Nutzfahrzeuge Service

Emil Frey Küstengarage GmbH

Friedrichsorter Straße 85 | 24159 Kiel | +49 (0) 431 39967-0 | www.kuestengarage.de



MUST-HAVES FÜR DIE FAHRRADSAISON

Mit diesen Utensilien bist du bestens für das nächste Abenteuer auf zwei Rädern gerüstet.

Wer ist die Schönste im BALTIKUM?
04.09. - 17.09.24

Entdecken Sie die drei Länder des Baltikums mit ihrer wechselhaften Geschichte, ihrem reichen Kulturerbe und ihren wunderschönen Landschaften!



SÜDINDIEN: Im Land der Götter
17.11 – 28.11.24

Beeindruckende Tempelarchitektur, Reis-, Tee und Gewürzplantagen und eine Hausbootübernachtung unter den Palmen auf den Backwaters erwartet Sie auf dieser magischen Reise.



Allen, die nicht so weit fliegen möchten, empfehlen wir unsere spannenden INSIDER REISEN innerhalb Europas!

PARIS erl(i)eben
14.04. - 19.04.2024



LONDON
06.06 - 11.06.2024



BUDAPEST
28.06 - 30.06.2024



CORNWALL
20.08. - 27.08.2024

Für mehr Informationen zu den Reisen, besuchen Sie gerne unsere Website oder rufen Sie uns für eine persönliche Beratung an.

Infos und Buchung unter:

DESIGNER TOURS
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de



PACKWUNDER

Ausgestattet mit hermetischen Rollverschluss sorgt der Back-Roller Classic von Ortlieb aus robustem Polyestergerewebe dafür, dass Verpflegung und Equipment sicher verpackt und wasserdicht geschützt am Ziel ankommen. Volumen 40 l.

www.ortlieb.com



MAGIC MERINO

Wärmend im Winter und kühlend im Sommer, feuchtigkeitsregulierend und antibakteriell – Merinowolle ist als Naturfaser bestens für Outdooraktivitäten geeignet.

www.kaipara.de



HEISS & KALT

Die Trinkflasche Shield Therm ONE lässt sich mit nur einer Hand öffnen und schließen und hält Getränke bis zu 72 h kalt und 10 h heiß.

www.sigg.com

GUT GESCHÜTZT

Der wasserfeste Pflegestick im praktischen Taschenformat bietet vor allem exponierten Hautpartien wie Nase, Ohren und Wangen einen hohen Schutz vor UV-Strahlung.

www.reviderm.com



MEHR POWER

Die Handyhalterung inklusive Powerbank und Smartphone-Tasche erlaubt kabelloses Laden während der Fahrt.

www.sks-germany.com

LUNCH TO GO

Die auslaufsichere, isolierende und BPA-freie Lunchtasche aus recyceltem PET eignet sich perfekt zum Transport von Speisen und Getränken. Fassungsvermögen 6,7 l.

www.black-blum.com



KÜSTENRAD
E-BIKE STORES

DEINE EXPERTEN

FÜR E-BIKES & LEASING

IN KIEL!

Saisoneröffnungs-Feier

→ 16.03.2024, 10 - 16 Uhr

Küstenrad E-Bike Store Kiel

250 € Rabatt*, neue E-Bike

Modelle, Grill & Getränke

+ vieles mehr!



*auf alle E-Bikes, bei Kauf
und Leasing am 16.03.24

www.kuestenrad-kiel.de

STARTE MIT KÜSTENRAD IN DIE E-BIKE SAISON

Am 16. März können Besucher*innen **250 Euro** auf alle E-Bikes sparen.



Die Küstenrad Crew aus Kiel freut sich auf den Start der E-Bike Saison



Die Temperaturen steigen, der Frühling rückt näher und damit auch die anstehende E-Bike-Saison. Um dessen Start gebührend zu feiern, veranstaltet der Küstenrad E-Bike Store Kiel eine große Saisonöffnung. Beim Kauf und Leasen eines Bestands-E-Bikes kann man hier sogar 500 Euro sparen! Von 10 bis 16 Uhr sorgt das Team, auch neben den Rabatten für ein buntes Programm: neben erfrischenden Getränken und Bratwurst, können sich Besucher*innen auf ein neues Event-Highlight freuen: Das Küstenrad Schneckenrennen. Wer hierbei auf einem E-Bike am langsamsten durchs Ziel fährt, hat die Chance einen Küstenrad-Gutschein im Wert von 500 Euro zu gewinnen.

BESONDERES BERATUNGSKONZEPT

Zum Start der E-Bike-Saison können im Küstenrad zudem viele spannende neue E-Bike-Modelle Probe gefahren werden. Unter anderem von den beliebten Herstellern Riese & Müller, Kalkhoff, Velo de Ville und i:SY. Neben einer großen E-Bike-Auswahl setzt das Team auf ein besonderes Beratungskonzept – inklusive smarter Körper- und Sitzknochenvermessung sowie Ergonomieberatung. Auch beim Thema Dienstradleasing ist die Küstenrad Crew absoluter Experte. Mit ihrem Rundum-Sorglos-Paket begleiten sie ihre Kunden hier beim gesamten Prozess.

BUCHE BERATUNGSTERMINE

Außerhalb der Saisonöffnungsfeier können sich E-Bike-Interessierte unter www.kuestenrad-kiel.de einen kostenlosen Termin buchen, bei dem sie von der Küstenrad Crew besonders ausführlich beraten werden. Dafür nimmt sie sich mindestens eine Stunde Zeit. Das Team des Küstenrad E-Bike Stores Kiel freut sich auf einen tollen Saisonstart und eine schöne Saisonöffnungsfeier mit vielen Besucher*innen:

Saisonöffnung im

E-Bike Store Küstenrad Kiel

16.03.24, 10 - 16 Uhr

Bahnhofstr. 37, 24143 Kiel

www.kuestenrad-kiel.de



Die Handelnden und Handwerker*innen kehren zurück nach Haithabu

FRÜHLINGS-AUFBRUCH

Das Wikinger Museum Haithabu lädt wieder zum Frühjahrsmarkt vom 29. März bis zum 1. April ein.

Über das Osterwochenende wird das bedeutende Handelszentrum am Noor erneut lebendig. Dann handeln und tauschen Bewohnende und Besucher*innen in buntem Treiben lokale Produkte, Kunsthandwerk und exotische Waren wie Schmuck, Kleidung, Keramik, Holzgefäße, hochwertige Messer und andere Schmiedewaren. Dazu heißt das Wikinger Museum Haithabu über hundert Händler*innen aus Deutschland, Dänemark und den Nachbarländern willkommen. Das Besondere am Frühjahrsmarkt ist, dass den Marktbesuchenden ein authentisches Erlebnis geboten wird. Die Händler*innen und Handwerkenden orientieren sich an den überlieferten

Techniken, Materialien und Formen, nach denen in der Wikingerzeit gearbeitet wurde, und erzählen und erklären diese mit Leidenschaft. All dies geschieht in der faszinierenden Atmosphäre der nachgebauten Häuser, die das damalige Leben der Wikinger widerspiegeln. Aufgrund der begrenzten Parkplätze und zum Schutz des Welterbes Haithabu und der Umwelt wird auch zum Frühjahrsmarkt wieder der kostenlose Shuttledienst von 9 bis 17.30 Uhr angeboten. Dieser wird regelmäßig zwischen dem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel und dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu fahren. Weitere Informationen sind unter www.haithabu.de verfügbar.

Frühjahrsmarkt in Haithabu

haithabu.de



Ostern
29.3-1.4.
9 bis 17 Uhr



Wikinger Museum Haithabu

Landesmuseen SH

 Welterbe Haithabu-Danewerk

„HEIMATEN“ IN MOLFSEE

Heimat. Was ist das eigentlich? In der neuen Ausstellung befasst sich das Freilichtmuseum Molfsee mit dem Konstrukt „Heimat“.



Mit der Ausstellung spielt das Freilichtmuseum auch bewusst mit den gängigen Erwartungen an ein „Heimatmuseum“ und bezieht Stellung in einer fluiden, viestimmigen Welt

Die Schau „HEIMATEN. EINE AUSSTELLUNG UND UMFRAGE“, die noch bis zum 21. Juli läuft, bricht ganz bewusst mit klassischen Vorstellungen des emotional aufgeladenen Themas „Heimat“, das oft kontrovers diskutiert und politisch wie kommerziell instrumentalisiert wird. Klar ist: Die eine für alle und jeden Moment gültige Definition von Heimat gibt es nicht. Aus diesem Grund lautet der Ausstellungstitel auch HEIMATEN – im Plural.

Statt Antworten werden Fragen, gebündelt in sieben zentrale Themen sowie festgemacht an ausgewählten Objekten, gestellt: Ist Heimat ein Ort? Ist Heimat eine

Gemeinschaft? Ist Heimat etwas Sinnliches? Ist Heimat ein Staat? Ist Heimat ein Grund zur Sorge? Ist Heimat mit Verlust verbunden? Ist Heimat etwas Neues? In der Ausstellung wird Heimat dabei nicht (nur) als Ort, sondern als facettenreiches Gebilde verstanden, das jede und jeder von uns täglich neu aushandeln muss. Heimat ist nicht einfach da, sondern wandelt sich ständig. Ein Ziel der Ausstellung ist es, diese ständige Veränderung abzubilden, mit Exponaten und persönlichen Geschichten. Damit will HEIMATEN der Komplexität des Themas Raum geben. Unter freilichtmuseum-sh.de gibt es weitere Informationen.

HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN
HEIMATEN

Eine Ausstellung und Umfrage.

**15.09.2023-
21.07.2024**

freilichtmuseum-sh.de

Eine Ausstellung des

MK&G
Museum für Kunst & Gewerbe Hamburg

in Kooperation mit dem Freilichtmuseum Molfsee



Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

Frauen IM FOKUS

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag gefeiert, um auf Gleichberechtigung und Frauenrechte aufmerksam zu machen. Aus diesem Anlass haben wir Kielerinnen getroffen und mit ihnen über ihren Werdegang, ihre Wünsche und Ziele gesprochen. Alle haben eins gemeinsam: Sie sind echte Macherinnen!





Seit fünf Jahren ist Katharina Woltering Inhaberin von adrett Textilpflege. Neben ihrem Beruf fordert sie auch ihre Rolle als Mutter

„SELBSTSTÄNDIGE MUTTER ZU SEIN, BEDEUTET, ZWEI BABYS ZU HABEN“

Seit der Gründung 1960 wurde adrett Textilpflege von Frauen geführt. Was es heißt, selbstständig und Mutter zu sein, erzählt die derzeitige Inhaberin und Textilreinermeisterin Katharina Woltering.

Dein geliebtes Kleidungsstück hat einen Fleck? Kein Grund zur Sorge! Die **adrett Textilpflege** ist die richtige Anlaufstelle für dich, denn dort werden deine Textilien mit der Sorgfalt behandelt, die sie verdienen. Von Heimtextilien wie Gardinen und Vorhänge, Oberbetten aller Art, Polsterbezüge, Businesskleidung sowie Abend- und Brautmode – alles wird hier professionell gereinigt. Als einer der wenigen Meisterbetriebe in Kiel setzt adrett Textilpflege auf eine Kombination aus modernster Technik und qualitativ hochwertiger Handarbeit.

VON FRAUEN GEFÜHRT

Bereits im Jahr 1960 wurde das Unternehmen gegründet und seitdem stets von Frauen geführt. Die seit 2019 als Inhaberin tätige Katharina Woltering ist aber nicht nur Geschäftsfrau, sondern auch Mutter. Im Mai kommt ihr zweites Kind zur Welt. „Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, es wäre immer einfach. Häufig ist es eine emotionale Achterbahnfahrt.“

SPAGAT ZWISCHEN BERUF UND FAMILIE

Dennoch würde sie nichts anders machen. „Ich liebe die Abwechslung und die Möglichkeit, neben der Mutterschaft beruflich herausgefordert zu werden!“ Entscheidend seien neben einem zuverlässigen Team und Begeisterung für den Beruf auch gute Kommunikation und Gleichberechtigung in der Partnerschaft. „Mein Mann und ich teilen uns die Elternzeit. Eine faire Aufteilung der Care-Arbeit wie Haushalt und Kinderbetreuung sowie des Mental Loads sind meiner Meinung nach sehr wichtig. Leider nehmen Männer noch immer viel zu wenig Elternzeit“, übt sie auch Kritik. Sie möchte anderen Frauen Mut machen: „Jede Frau sollte sich trauen zu gründen – beziehungsweise die beruflichen und persönlichen Ziele zu verwirklichen!“

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation.

Seit 1960.

Reinigung. Wäsche. Heißmangel.

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18 Uhr
Sa. 9-13 Uhr

 **adrett**
TEXTILPFLEGE

Inhaberin Katharina Woltering
Klopstockstraße 1 • 24103 Kiel
Telefon 0431 - 94588
info@adrett-textilpflege-kiel.de

www.adrett-textilpflege-kiel.de



Volle Power für „mehr Ich sein“ (v.l.): Alex, Janina, Maren, Melanie und Tanja



MEER ICH

Schenke dir ein wenig Ich-Zeit und lass dich dabei von fünf Frauen unterstützen, die sich zusammengetan haben, um dich in verschiedenen Sessions auf deinem Weg zu begleiten.

Im Rahmen der MEER ICH RETREATS haben sich gleich fünf Frauen mit starken Tools zur Persönlichkeitsentwicklung zusammengetan, die Menschen zurück in ihr ganz eigenes „mehr Ich sein“ bringen. Alle sind dadurch verbunden, dass sie ergänzend zu ihren kraftvollen Methoden mit den ätherischen Ölen von doTERRA arbeiten und ihre Klient*innen damit unterstützen.

„DAS MUSS RAUS IN DIE WELT“

Auf die Idee kam Tanja Ter Haseborg, als sie mit Melanie Carstensen, Alexandra Eckardt, Janina Cremerius-Alai und Dr. Maren Grütters zusammensaß und es ihr in den Kopf schoss: „Ihr habt doch alle so großartige Tools, die sich gegenseitig so wundervoll ergänzen, das muss doch raus

in die Welt“. Und so wurde im Spätsommer 2023 die Idee geboren, die Angebote der vier Frauen unter einen Hut zu bringen und im Rahmen eines Retreats über drei Tage anzubieten. Der gemeinsame Traum konnte schon im Januar dieses Jahres verwirklicht werden – im Obergeschoss des Restaurants Casa Tripaldi in Laboe fand das erste ausgebuchte MEER ICH RETREAT, verwirklicht von Veranstalterin Tanja, statt.

DIE MAGIE DER POWERFRAUEN

Das Feedback der Teilnehmerinnen war überwältigend und es durfte vieles gelöst und verabschiedet werden. Im Programm fand sich dann die Magie aller Powerfrauen vom Ostufer wieder. Alex, Inhaberin

des Yogastudios Meeresleuchten in Laboe, hat die 18 Teilnehmerinnen täglich durch hochenergetisches Aroma Yoga geführt und energetisch gehalten. Janina von „Von Dir Für Dich“ aus Schönkirchen gab eine wunderschöne Cacao-Zeremonie und begleitete das Event mit ihrer umfassenden Arbeit als Energetikerin. Melanie führte die Teilnehmerinnen in das Thema Human Design ein und ging mit jeder das eigene Human Design Chart durch. Maren von „me time“ leitete zum Abschluss eine transformierende Hypnose. Bereits im Frühsommer soll das nächste Event in Schleswig-Holstein stattfinden.

Folge den Mädels auf Instagram unter #meer_ich_retreats und sei beim nächsten Event dabei!

DEM TALENT FOLGEN

Doris Heldt, Immobilienkauffrau und kreativer Kopf, präsentiert Immobilien auf eine einzigartige Weise.

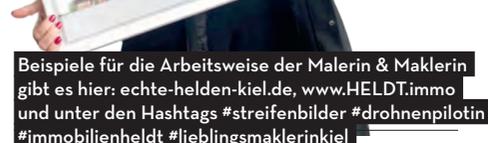
Pilotin ist sie quasi auch. Wann immer zulässig, lässt Doris Heldt ihre Drohne aufsteigen und fertigt Luftaufnahmen eines Objektes. Die Videos der Immobilienkauffrau finden sich bei YouTube wieder, Bilder davon als exklusives „Sahnehäubchen“ im Exposé. Branchenüblich ist das nicht, doch wenn sie eine Immobilie bewirbt, dann zieht sie alle kreativen Register.



Fotos: Immobilien HELDT

ZEHN JAHRE SELBSTSTÄNDIG

Auch nebenbei pflegt Doris Heldt ihren Drang, kreativ zu sein. So belegte sie acht Jahre einen Ölmalkurs. Versuche von Mal-Lehrkräften, ihr die Detailversessenheit auszutreiben, scheiterten beinahe erwartungsgemäß. Stattdessen entwickelte sie ihren inzwischen typischen Bildaufbau der „Streifenbilder“, verkaufte Originale oder Drucke davon oder stellte ihre Ölbilder aus. Neben eigenen Ausstellungen organisierte sie Gruppenausstellungen, wie die Kunstmeile-Kiel.de und entwickelte und kuratierte viele Ausstellungen. Seit zehn Jahren ist Doris Heldt selbstständig. Klar, dass damit auch neue Wege der Kreativität offen standen. Ein Exposé ist bei ihr eine umfassende und ansprechend gestaltete Broschüre, das in der Branche Alleinstellungscharakter besitzt. Dass Frauen in der Branche dringend ge-



Beispiele für die Arbeitsweise der Malerin & Maklerin gibt es hier: echte-helden-kiel.de, www.HELDT.immo und unter den Hashtags [#streifenbilder](https://twitter.com/streifenbilder) [#drohnenpilotin](https://twitter.com/drohnenpilotin) [#immobilienheldt](https://twitter.com/immobilienheldt) [#lieblingsmaklerinkiel](https://twitter.com/lieblingsmaklerinkiel)

braucht werden, stellt sie in Kund*innen-gesprächen fest, die sie stets auf Augenhöhe führt und die neben Fachwissen auch von Empathie geprägt sind. „Ein Immobilienverkauf markiert meist auch einen neuen Lebensabschnitt und damit den Abschied von einem Zuhause, das zur aktuellen Lebenssituation nicht mehr passt“, sagt die Inhaberin von **Immobilien HELDT**. So hat sie also ihren Traumberuf gefunden, der Kreativität, Liebe zu Design und die Freude am Umgang mit Menschen vereint.

DAS BESTE, WAS KIEL ZU BIETEN HAT IN EINEM GUTSCHEIN.



KNAPP
100
EINLÖSE-
STELLEN



Ein Angebot von
Kiel-Marketing

www.kielgutschein.de

Kiel.
Kiel
Sailing.City.

GRÜNE INNOVATION

Vom Saatkorn bis zum fertigen Produkt – unter diesem Motto stellen Claudia Valder und ihr Team pflanzliche Wirkstoffe für Arzneimittel, Kosmetika oder Nahrungsergänzungsmittel in Schleswig-Holstein her.

Die studierte Apothekerin und Parfümeurin Claudia Valder hat gleich zwei Projekte ins Leben gerufen: „Ich hatte die Vision, traditionelle Naturstoffe aus Pflanzen auf eine innovative Art und Weise weiterzuentwickeln, um sie langfristig und nachhaltig für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu sichern.“ 2016 gründete sie zunächst die Systema Natura GmbH, die sich für rückverfolgbare und nachhaltige Lieferketten von hochwertigen Pflanzenwirkstoffen einsetzt und diese nicht nur aufbaut, sondern auch die entsprechenden Zulassungen unterstützt. „Wir analysieren und optimieren in einer Aktionsachse die gesamte Lieferkette pflanzlicher Wirkstoffe für unsere Kund*innen und dokumentieren die Herstellung nach modernsten Qualitätsstandards“, erklärt Claudia Valder.

PRÄMIERTE NEWCOMERIN

2018 rief Claudia Valder dann die Symaplant GmbH ins Leben, die inzwischen mit 16 Mitarbeitenden am Standort Flintbek pflanzliche Extrakte, Öle und Düfte

herstellt oder veredelt. Daneben ist die Symaplant auch eine globale Dachkooperative, welche mit großem Engagement auch eigene Anbau- und Extraktionspartner*innen im In- und Ausland für Medizinal- und Duftpflanzen unterstützt: „Es ist ein toller Aspekt unserer Arbeit, dass wir durch unser Wissen für unsere Partnerbetriebe im In- und Ausland langfristig neue Perspektiven schaffen können – gerade auch in strukturschwachen Regionen. Dabei stehen für uns Werte wie Menschlichkeit und Fairness absolut im Vordergrund.“ Die Systema hat sich bei ihrem innovativen Ansatz umweltfreundlichen Recycling-Technologien für produktionsbedingt anfallende Reststoffe, Alternativen zum Pestizideinsatz und der Einsparung von Ressourcen wie Wasser und Energie bei der Herstellung verschrieben. Hierfür hat sie eigene neue Techniken und Anlagen entwickelt und wurde für dieses Engagement 2019 im bundesweiten Unternehmenswettbewerb KfW Award und als Newcomerin Schleswig-Holstein zweifach prämiert.



AUSSTELLUNG FÜR RIECHBEGEISTERTE

Damit auch nachfolgende Generationen vom Wissen um Medizinal- und Duftpflanzen profitieren, engagiert sich Claudia Valder zusätzlich in der Riechpädagogik. So wurde neben den hauseigenen Kräuter- und Duftgartenführungen 2023 erstmalig auch die Erlebniskunstaustellung RiechART zum Thema Riechen und Geruchssinn präsentiert.

„Mit der Corona-Pandemie ist bei vielen Menschen das bewusste Riechen in den Hintergrund gerückt, was sehr schade ist, ist das Riechen doch ein Sinn, der die Menschen schon immer fasziniert hat“, so die Parfümeurin und Urheberin Claudia Valder.

Nach dem erfolgreichen Open-Air Auftakt in Bad Malente soll die Ausstellung 2024 in der Nähe von Kiel fortgesetzt werden, um so auch weiterhin Riechbegeisterter jeden Alters zu erreichen.

Symaplant GmbH
Konrad-Zuse-Ring 8, Flintbek
Tel: 04347 / 904 35 35
E-Mail: marketing@symaplant.de
www.symaplant.de



MIT HERZ UND VERSTAND

In Bordesholm am „Kreisel“ ist dir Michaela Bechs Geschäft **b!wohnt** sicher schon aufgefallen. Vor mehr als 10 Jahren setzte die dreifache Mutter mit einem Sprung ins kalte Wasser auf gerade einmal 25 qm ihre Vision um, schöne und ausgewählte Wohnaccessoires nach Bordesholm zu bringen. Mittlerweile hat sich die Ladenfläche verdreifacht und das Sortiment erweitert. Neben handverlesenen



Wohnaccessoires bietet Michaela Bech ihren Kund*innen das perfekte Kleidungsoutfit mit passendem Schmuck, Fashion Accessoires und eine persönliche emphatische Beratung. „Der Kunde ist unser Gast und mein Team und ich sorgen dafür, dass sich unsere Gäste rundum willkommen und wohl fühlen.“ Dem Motto „Schöner Wohnen“ geht Michaela Bech auch außerhalb der Geschäftsräume konsequent nach. Wer neuen Schwung für die eigenen vier Wände sucht, der ist bei Michaela Bech an der richtigen Adresse. Im Dialog mit den Kund*innen entwickelt sie mit ihrer Expertise ein passendes Wohnkonzept. Und als IHK zertifizierte Home Stagerin weiß sie, wie der Verkauf von Immobilien durch gezieltes Styling positiv beeinflusst wird. Musterwohnungen, Bestands- oder Neubauimmobilien erhalten ein Wohlfühlambiente und werden mit Herz, Verstand und Leidenschaft von ihr perfekt in Szene gesetzt. www.bwohnt-homestyle-shop.de

Advertorial

DINGE, DIE GLÜCKLICH MACHEN



„Wir schätzen Nachhaltigkeit in all ihren Facetten – seien es lässige Fair-Fashion-Bekleidung, praktische Alltagshelfer, einzigartiger Schmuck oder auch Dinge, die die Welt vielleicht nicht braucht, die aber glücklich machen“, sagen Niki Varvakis und Astrid Petersen – genannt Iso – von der TragBar. Persönliche Beziehungen zu ihren Lieferant*innen und Produzent*innen sind den beiden wichtig – fast

alle kennen sie persönlich, sind gemeinsam mit ihnen durch dick und dünn gegangen. Auch zu ihren Kund*innen pflegen Niki und Iso enge Beziehungen. „Iso kennt oft die Hundenamen besser als die der Herrchen oder Frauchen, während ich mich gut daran erinnere, wem ich in der Vergangenheit was verkauft habe“, erzählt Niki lachend. Vor oder nach dem Shopping kannst du dir im Café eine kleine Pause gönnen – mit Heißgetränken, portugiesischen Croissants, Natas und, laut Kund*innenstimmen, dem „best Käsekuchen in town“.

TragBar, Holtener Straße 174, Kiel

Tel.: 0431 / 800 66 73, Instagram: @tragbar_kiel

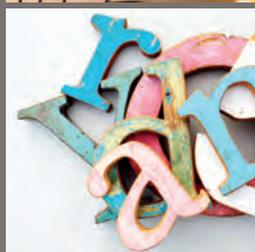
b!wohnt

HOMESTYLE

Wohnen.

Leben.

Planen.



Mo. - Fr. 10 - 18 Uhr
Sa. 9.30 - 13 Uhr

Bahnhofstraße 49 • 24582 Bordesholm
Tel. 0 43 22 / 88 57 157 • www.bwohnt-homestyle-shop.de

b!wohnt_homestyle



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden

pro familia
Schleswig-Holstein

AUSFLUGSTIPPS AM MEER

MIT DEM ZUG AN DIE NORDSEE

Du könntest zum immer näher rückenden Frühlingsanfang auch mal wieder einen kleinen Tapetenwechsel gebrauchen? Unser Vorschlag: mit dem Zug an die Nordsee! In Kooperation mit der DB Regio SH haben wir dir ein paar tolle Ausflugsziele an Schleswig-Holsteins wunderschöner Westküste herausgesucht.



Deine Reise ans Meer startet schon, bevor du die erste Nordseeluft schnuppern kannst – und zwar auf Schienen! Steige in den Zug, lehn' dich zurück, genieße die vorbeiziehende Landschaft und lass dich von dem Gefühl tragen, dass die Nordsee dich schon während deiner Anreise willkommen heißt. Die passende Verbindung und dein Ticket findest du über die App DB Navigator oder unter www.bahn.de.



Der Zug bringt dich bequem an die wunderschöne Nordsee



Zeit, die Blicke über die vorbeiziehende Landschaft schweifen zu lassen ...

AUF SCHIENEN NACH NIEBÜLL ...

Niebüll ist mehr als nur das Tor zu sämtlichen Nordseeinseln. Der beschauliche Ort und seine Umgebung können sich wahrlich sehen lassen und haben den ein oder anderen Geheimtipp zu bieten. Wunderschön stöbern kannst du zum Beispiel bei Antine – nordisch wohnen. Hier reihen sich Shabby-Chic-Möbel, Vintage-Pieces und moderne Wohnaccessoires für ein gemütliches Ambiente aneinander. Der Ort Niebüll samt Umgebung hat gleich mehrere sehenswerte Museen im Repertoire, darunter das Friesenmuseum, das Naturkundemuseum und die Nolde

Stiftung & Museum. Im Nolde Museum in Seebüll können Besucher*innen dieses Jahr von März bis Oktober die Dauer- ausstellung „Emil Nolde – Phantasien“ bestaunen. Von April bis Oktober blühen außerdem im Garten von Seebüll zahlreiche Blumen und Staudenpflanzen in „Noldes Garten“. Niebüll imponiert vor allem durch seine gute Luft – Rad- und Wanderwege in der Umgebung laden dazu ein, gleich eine ganze Menge davon zu schnuppern und sich auf Entdeckungsreise zu begeben. Leihe dir zum Beispiel ein Rad oder E-Bike bei Fahrrad Wollesen.



FÖHR
UND DIE INSEL- UND HALLIGWELT

Wie wärs mit einem Schlenker ins Museum Kunst der Westküste auf Föhr?

Ab aufs Fahrrad!
Die Deiche lassen sich am besten auf zwei Rädern erkunden



Shabby-Chic-Möbel, Vintage-Pieces und moderne Wohnaccessoires gibts bei Antine – nordisch wohnen



... ODER DOCH AUF DIE INSEL?

Von Niebüll in die Welt – oder zumindest auf die malerischen Nordseeinseln Amrum, Sylt und Föhr! Ab Niebüll geht es mit der NEG nach Dagebüll, von dort aus gelangst du per Fähre nach Föhr – auch immer einen Ausflug wert! Bei jedem Besuch verlieben wir uns neu in die Insel. Die endlosen Bilderbuch-Strände und die vielen schnuckeligen Reetdachhäuser tragen ihr Übriges dazu bei. Kunstliebhaber*innen kommen im Museum Kunst der Westküste voll auf ihre Kosten. Wer sich gern auf Entdeckungsreise abseits der üblichen Pfade begeben möchte, kann die interaktiven Karten in der App des Museums nutzen und die Entstehungsorte der Kunstwerke auf eigene Faust erkunden. Kleiner Tipp: Am schönsten ist die Tour natürlich mit dem Fahrrad – du findest zahlreiche Radverleihe auf der Insel.



Endlose Weite – willkommen am Morsum Kliff!



Feinste Frühstückskompositionen gibts im Café Ingwersen

NÄCHSTER HALT: MORSUM!

Wo wir mit dem schönen Föhr schon bei einer der Nordseeinseln sind, kommt hier direkt die nächste: Auf nach Sylt! Mit dem Regional-Express geht es auf die Insel – und hier gibt es gleich drei Bahnhöfe: in Westerland, Keitum und Morsum. Wir legen den Fokus heute auf Morsum – abseits des touristischen Trubels. Frühstücke zunächst ausgiebig im Café Ingwersen: Ob französisches Frühstück, Hausmacherfrühstück oder Friesenfrühstück – die Kompositionen mit frisch gebackenem Brot und Brötchen sind ein Traum. Lass dir anschließend ein Schmuckstück in der Goldschmiede Raspé anfertigen. In der niedlichen Werkstatt von Edda und Jonas Raspé werden gefundene Strandsteine mit Edelmetallen verarbeitet und mit Edelsteinen kombiniert. Folge dann dem Duft der Sylter Seifen Manufaktur. Hier fertigt Familie Deppe in liebevoller Handarbeit allerlei Seifen aus Zutaten der

Inselnatur an. Auch einen Besuch auf dem Hansenhof solltest du einplanen. Shoppe regionale Produkte und überzeuge dich selbst von den Sylter Eiern, die weit über die Inselgrenzen hinaus bekannt sind. Eine köstliche Mittagspause bekommst du im Brød & Smør. Freue dich auf liebevoll belegte herzhaftere oder süße Smørrebrøds, auf Hotdogs, Joghurt mit frischen Früchten und selbst gemachte „Zimtschneggen“. Oder du nimmst an einer Wattwanderung teil. Hier am Deich befindet sich der Treffpunkt für Wattwanderungen, die mehrmals wöchentlich angeboten werden.

MIT DER BAHN NACH HUSUM

Vom Husumer Bahnhof aus sind es nur etwa 10 Minuten, bis du das belebte Zentrum und den Hafen erreichst. Direkt am Hafen erwartet dich nicht nur eine ziemlich schöne Kulisse samt bunten Häuschen und Segelbooten – hier liegt auch der historische Husumer Speicher,

Austragungsort für allerhand kulturelle Veranstaltungen. Direkt nebenan lockt das Nationalpark-Haus mit einer spannenden Ausstellung über das Wattenmeer. Die perfekte Kaffeepause gibts im Künstlercafé Husum. Neben einer himmlischen Tortenauswahl (fruchtig, schokoladig, sahnig – you name it) bekommst du hier vollmundige Kaffeespezialitäten und herrliches Frühstück. Sowohl in Husums belebter Fußgängerzone als auch in den angrenzenden Gassen erwarten dich jede Menge Möglichkeiten, einen kleinen Stadtbummel zu unternehmen. Von Modehaus bis Concept Store – hier findest du garantiert tolle Produkte, die mit nach Hause kommen dürfen. Ein paar Tipps von unserer Seite: eine vielseitige und umfassende Auswahl an Mode, Schuhen und Accessoires entdeckst du bei CJ Schmidt, besondere Bücherschätze aus zweiter Hand bekommst du im Antiquariat Streblow und süße Dekoartikel gibts im Concept Store Alter August. Ein kuriose Highlight Husums: das Weihnachtshaus. Hier ist 365 Tage im Jahr besinnliche Stimmung angesagt. Im Shop findest du eine sagenhafte Auswahl an außergewöhnlichem Baumschmuck und so viel mehr, was das Weihnachtsherz begehrt. Die volle Portion Festtagszauber bekommst du gegen ein kleines Eintrittsgeld im angrenzenden Weihnachtsmuseum.

ODER DOCH LIEBER AN DIE OSTSEE?

Die Bahn bringt dich natürlich nicht nur an die Nordsee, sondern auch an die Ostsee: So reist du quasi per Zug durchs Bundesland zwischen den Meeren. Auch hier erwarten dich viele interessante Städte und Adressen, die du bequem mit der Bahn erreichen kannst.



Hej Husum! Vom Hafenpanorama der Stadt können wir nie genug bekommen



Das Künstlercafé lockt nicht nur mit leckeren Torten, sondern auch mit tollem Frühstück



Radio an:
Jeden Morgen
um 7 Uhr!

**JETZT WÜNSCHE
ERFÜLLEN!**

R.SH ZAHLT DEINE RECHNUNG

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

STADTGESCHEHEN

Hokuspokus steckt der Krokus seine Nase schon ans Licht ...
Hast du dich auch schon über die bunten Frühblüher gefreut, die an vielen Fleckchen für fröhliche Farbtupfer sorgen?





Autorin und Afrikawissenschaftlerin Josephine Apraku hält am 11. März ihre Keynote zu dem Thema Struktureller Rassismus und heutige Auswirkungen des Kolonialismus

INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

MENSCHENRECHTE FÜR ALLE

Vom 11. bis 24. März richten sich die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) mit einem bunten Programm an Schleswig-Holsteins Einwohner*innen, und geben zudem gezielt Betroffenengruppen den Raum, ihre eigenen Perspektiven zu teilen.

Weltweit werden bis heute viele Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion rassistisch diskriminiert. Der Internationale Tag gegen Rassismus soll darauf aufmerksam machen. Zugleich dient er dem Gedenken der Opfer des am 21. März 1960 verübten Massakers von Sharpeville. Während einer Demonstration gegen die Apartheid-Gesetze in der südafrikanischen Stadt wurden 69 Menschen getötet, viele weitere zum Teil schwer verletzt. Wenige Jahre später riefen die Vereinten Nationen den 21. März zum Gedenktag aus, um an die Opfer von damals zu erinnern, Aktionen gegen rassistische Diskriminierung zu fördern und aktiv gegen Rassismus einzutreten.

Am 11. März um 17 Uhr eröffnet das **Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein** zusammen mit der Landesbeauftragten für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen die IWgR mit einer Keynote von Autorin und Afrikawissenschaftlerin Josephine Apraku zu Themen im Zusammenhang mit strukturellem Rassismus und den noch heute spürbaren Auswirkungen des Kolonialismus. Die Veranstaltung findet im InnoPier am Martensdamm 6 in Kiel statt und wird künstlerisch vom Maler Steffen Schwien und von der Musikerin Mari.ama begleitet. Moderieren wird Daphne Sagner. Insgesamt umfasst das schleswig-holsteinische Programm unter dem Motto „Menschenrechte für alle“ in diesem Jahr landesweit rund 70 Veranstaltungen und Angebote. Ein Fokus liegt neben der Beschäftigung mit den universellen Menschenrechten auf dem Thema Kolonialismus. Dazu gibt es verschiedene Stadtrundgänge, Vorträge, Lesungen, außerdem viele Dialogveranstaltungen, Workshops, Veranstaltungen aus Kultur und Sport, Koch- und Mitmachangebote sowie gemeinsame Aktionen vor Ort. Das Programm gibt es unter www.ldz-sh.de/iwgr.

#IWgR
Menschenrechte
FÜR ALLE.

GEWALT
RASSISMUS
HASS

INTERNATIONALE WOCHEN
GEGEN RASSISMUS

11. – 24. März 2024
Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

www.ldz-sh.de

ZUSAMMEN
100% MENSCHENWÜRDE
GEGEN RASSISMUS

Gefördert vom
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie **leben!**

LDZ.SH
Landesdemokratiezentrum
Schleswig-Holstein

LPR
LANDESPRÄVENTIONSRAT
SCHLESWIG-HOLSTEIN

SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Inneres,
Kommunen,
Verkehr und Sport

REGATTAFAANS AUFGEPASST

Kiel.Sailing.City wird Startort für The Ocean Race Europe 2025.

Das Organisationsteam von The Ocean Race hat Kiel.Sailing.City als Austragungsort für den Start für The Ocean Race Europe bestätigt. Der Start der Veranstaltung ist für den 10. August 2025 geplant. Kiel war zuvor Zielhafen des Volvo Ocean Race 2001-02 und im vergangenen Jahr Gastgeber eines erfolgreichen Fly-By auf der vorletzten Etappe des The Ocean Race 2022-23. Zwei Teams waren bei der Pressekonferenz Mitte Februar vertreten – Team Malizia und Team Holcim-PRB – und beide bestätigten ihre Absicht, in 2025 an der Startlinie zu stehen. Die neue Ausgabe baut auf dem Fundament des ersten Rennens auf und steht unter dem Motto „Connecting Europe“ mit einer Strecke, die sich von der Ostsee über die Nordsee und den Ärmelkanal bis in den Atlantik erstreckt und im Mittelmeer endet. Die Rennen werden in der neuesten Generation von Hightech-IMOCA-Booten ausgetragen, die mit rekordverdächtigen Geschwindigkeiten über das Wasser gleiten.

MEHR ALS NUR EIN RENNEN

„Der Start von The Ocean Race Europe in Kiel ist eine Gelegenheit, die Kraft des Sports zu demonstrieren, die uns verbindet und einem größeren Zweck dient“, sagte Richard Brisius, Race Chair-



Strahlende Gesichter nach der offiziellen Verkündung: Kiel.Sailing.City wird Starthafen des The Ocean Race Europe 2025

man von The Ocean Race und ergänzt: „Ich habe keinen Zweifel daran, dass die hochmodernen IMOCA-Boote und die außergewöhnlichen Frauen und Männer, die sie segeln, ein außergewöhnliches Rennen auf dem Wasser und ein unglaubliches Erlebnis für die Regattafans in Kiel bieten werden. Aber wir sind entschlossen, dass das Ocean Race Europe mehr als das sein soll. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir uns in einem Wettlauf um den Ozean befinden und dass die Wiederherstellung der Gesundheit der Ozeane der Schlüssel zum Leben auf unserem Planeten ist.“ Brisius betont: „Bei diesem Rennen für den Ozean geht es auch darum, echte Veränderungen in der Politik herbeizuführen und eine Neuausrichtung der Beziehungen zwischen der Menschheit und dem Ozean zu fordern. Initiativen rund um das Ocean Race Europe werden Lerninitiativen unterstützen, während unser wissenschaftliches Programm an Bord Daten von den Rennbooten sammeln wird, die von Expert*innen analysiert werden, um mehr über die Veränderungen in unseren Gewässern zu erfahren.“

Foto: Kiel-Marketing/Rachel Einmann

KOOLKIEL GEHT LOS

Unweit der Hörnspitze schreitet die Entwicklung des Bauprojektes KoolKiel voran. Im ersten Bauabschnitt sollen 154 öffentlich geförderte Wohnungen realisiert werden, die nach Fertigstellung an die Kieler Wohnungsgesellschaft



Markus Aluta und Doris Grondke bei der Übergabe der Baugenehmigung

(KiWoG) übergeben werden. Zusätzlich sind 14 gewerbliche „Longstay Apartments“ geplant. Noch in diesem Jahr sollen die Bagger rollen, darin sind sich Investor Markus Aluta und Stadtbaurätin Doris Grondke einig. Als zweiter Bauabschnitt sind auf dem Baugrundstück an der Werftbahnstraße im nördlichen Grundstücksbereich das sogenannte „verrückte Hochhaus“ mit Hotelnutzungen sowie anschließend die Realisierung von 180 Wohnungen und gewerblicher Nutzung im Erdgeschoss vorgesehen. Auf dem benachbarten Grundstück an der Ecke Adolf-Westphal-Straße/Anni-Wadle-Weg wird hierzu das Projekt KoolKiel 2 entwickelt: Dort sind neben den notwendigen Stellplätzen für das Sozialministerium und für KoolKiel eine Kindertagesstätte sowie gegebenenfalls weitere soziale Nutzungen vorgesehen.

Foto: LH Kiel

EHRENTITEL FÜR ENSEMBLEMITGLIEDER

Im Rahmen des 15. Kieler Opernballs wurden Mitte Februar zwei langjährige Ensemblemitglieder am Theater Kiel – Ellen Dorn und Imanuel Humm – mit dem Ehrentitel Kammerschauspieler*in bzw. Kammerschauspieler ausgezeichnet. Stadtpräsidentin Bettina Aust würdigte die beiden Künstler*innen als „prägende Größen für das Theater Kiel und für das kulturelle Leben in Kiel insgesamt“ und als ausgesprochen wandelbare Darsteller*innen, die sowohl in den großen klassischen Rollen als auch in Gegenwartsstoffen zu sehen sind und zu den wichtigsten Protagonist*innen des Ensembles zählen. Ein besonderes Augenmerk legte Bettina Aust in ihrer Laudatio auf das gesellschaftliche Engagement von Ellen Dorn und Imanuel Humm. Ellen Dorn ist auch als Regisseurin aktiv und hat seit 2014 zahlreiche Projekte mit Geflüchteten in Zusammenarbeit mit der Zentralen



Bildungs- und Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten (ZBBS) Kiel umgesetzt. Imanuel Humm wirkt seit vielen Jahren als Lehrer für Darstellendes Spiel am Regionalen Bildungszentrum (RBZ) Wirtschaft.

Foto: Theater Kiel

DIE SCHÖNSTEN BILDER AUS 50 JAHREN SPIELLINEIE

Ganz große Kieler-Woche-Momente für kleine Leute – dafür sorgt seit 1974 die Spiellinie. In diesem Jahr feiert Europas größtes Kinder-Kultur-Angebot unter freiem Himmel 50. Jubiläum. Passenderweise können die kleinen Gäste während der Kieler Woche 2024 (22. bis 30. Juni) auf der Krusenköppel eine „Reise durch die Zeit“ unternehmen. 50 Jahre Spiellinie bedeutet auch 50 Jahre Kindheitserinnerungen. Ob damals als „Spiellinie an der Kiellinie“ oder heute auf der Krusenköppel: Im Vordergrund stehen schon immer das Mitmachen und das kreative Entdecken.

Die schönsten Erinnerungsfotos möchte das Team der Spiellinie in einer digitalen Bildergalerie präsentieren. Dafür werden viele Bilder – vor allem auch aus den frühen Jahren – gesucht. Wer mitmachen möchte, kann bis zu drei Bilder (gerne im JPEG-Format, maximal 3 MB pro Bild) und eine unterschriebene Einwilligungserklärung schicken an spiellinie@foerde-vhs.de. Mehr unter www.kieler-woche.de/spiellinie.

Foto: Heidi Krautwald



KINDERRÄDER IM ABO

Kinder wachsen schnell und benötigen circa alle 1,5 Jahre ein neues Fahrrad. Mit einem Kinderrad-Abo hat dein Kind immer die passende Fahrradgröße. Die Firma **Fahrrad Rosacker** in Büdelsdorf bietet nun superleichte Kinderfahrräder auch im Abo an. Unter dem Motto: Fahrrad-Miete statt Fahrrad-Niete. Hochwertige Kinderräder, die auf die Anatomie und Bedürfnisse der Kleinen Rücksicht nehmen, kann man nun ohne Risiko zu einem monatlichen Abo-Preis erhalten. Das Abo startet für Kinder ab circa 3 Jahren bzw. 95 cm Körpergröße und reicht bis zu 9 Jahren, Rund-um-Service inklusive. Denn im Abo enthalten sind nicht nur der Diebstahlschutz, sondern auch alle Reparaturen, auch Sturz- und Verschleißreparaturen. Hierdurch hat das Kind nicht nur den größten Fahrspaß, sondern fährt auch maximal sicher. Einfach jederzeit abonnieren und durch ein Upgrade gegen ein größeres Bike tauschen, wenn es benötigt wird. Die Expert*innen von Fahrrad Rosacker prüfen und bereiten alle eingetauschten Bikes gründlich auf, um sie weiteren Familien anzubieten. Dadurch werden Abfall und CO₂-Emissionen reduziert. Eine große Auswahl an praktischem Zubehör rundet die Auswahl ab. Die Vorteile sind klar: geringe, feste Kosten, sorgenfreie Nutzung, sicherer Fahrspaß, passgenaue Fahrräder, kostenfreier Reparaturservice, nachhatlig, jederzeit kündbar. Eine Win-Win-Situation für Kind, Eltern und Umwelt. www.fahrrad-rosacker.de

Foto: Fahrrad Rosacker



Seit 50 Jahren geht es auf der Spiellinie kunterbunt zu

+ 3x gratis Zubehör*

ACADEMY

Triple Deal

Beim Kauf eines Academy Rades bekommst Du einen Ständer, die Schutzbleche und ein Lichtset gratis dazu.

Aktion bis 30.03.2024 - solange der Vorrat reicht
NEU: Auch im Abo erhältlich!

ROSACKER
BÜDELSDORF

Hollerstraße 27
24782 Büdelsdorf
Tel. 04331-31210
Fahrrad-Rosacker@t-online.de
www.fahrrad-rosacker.de



KIELER UMSCHLAG

Durch das Schaltjahr macht Kiel bereits ab 29. Februar eine Zeitreise vom frühen Mittelalter über das glorreiche Zeitalter der Piraten bis in die Gegenwart. Mit einer feinen Mischung aus Unterhaltung, regionaler Kulinarik und außergewöhnlichen Waren kann man von Donnerstag bis Sonntag in der Kieler Innenstadt viel erleben und bestaunen. Ein buntes Bühnen- und Kinderprogramm mit Live-Musik, Geschichtenerzähler*innen und Aufführungen runden das vielfältige Spektakel ab. Die stadtweite Kieler Sonntagsöffnung am 3. März ergänzt das mittelalterliche Event mit einem Stadtbummel der heutigen Zeit.

Mehr Informationen: www.kiel-sailing-city.de/kieler-umschlag

BUCHUNGSSTART IM SEGELCAMP

Ab auf die Kieler Förde! Von Mai bis September wird die Reventlowwiese wieder zum Ankerplatz für alle Segelfans. Die Bootsflotte steht bereit für Schnuppersegeln, Wochenkurse oder Studentörns. Nach den Schulklassen und Gruppen können sich ab dem 13. März nun auch Einzelbucher*innen für einen der vielen spannenden Segelkurse im Segelcamp powered by Stadtwerke Kiel anmelden.

Weitere Infos und das Buchungsformular: www.segelcamp-kiel.de



POP-UP PAVILLON: SCHULD+BÜHNE



Ein Beichtstuhl als immersives Theaterstück von Mia Fyu: Hier tauchen die Gäste ein in ein immersives und öffentliches Theatererlebnis in der Kieler Innenstadt, das die Grenzen zwischen Bühne

und Publikum verschwimmen lässt. Der Pop-Up Pavillon verwandelt sich temporär in eine fiktive Kirche mit bewegenden Orgelklängen, faszinierenden Charakteren und einer eindrucksvollen Kulisse. Am 29. und 30. März, jeweils von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei!

AB IN DIE FLUTEN!

Die tristen Tage sind vorbei: An der Kieler Förde wird es wieder bunt! Kiel.Sailing.City lädt am 24. März zur alljährlichen Eröffnung der Badesaison im Seebad Düsternbrook ein! Bevor es gemeinsam in die kalte Förde geht, heizt der KMTV an Land allen Teilnehmenden mit einem Warm-up ein und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Crew der Wasserwacht begleitet das Event und sorgt für die Sicherheit aller tapferen Schwimmer*innen. Nach dem Sprung in die Ostsee wärmt ein kostenfreies Heißgetränk aus der Seebar.

Weitere Infos: www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen



ERBRECHT RECHTSTIPP & AKTUELLES

Olli soll der Erbe heißen. Wieso soll? Heißt er nicht schon so? Nö – den gibt's noch gar nicht, er ist noch nicht einmal gezeugt! Kann man also Olli, das zukünftige Kind der Eheleute oder der Nachbarn oder das Enkelkind, per Testament als Erben einsetzen? Kein Aprilscherz – das geht tatsächlich! Voraussetzung ist, man setzt die noch nicht gezeugte Person als sogenannten Nacherben ein. Die Nacherbfolge gibt der Erblasserin oder dem Erblasser, also der Person, die das Testament verfasst, die Möglichkeit, die Weitergabe ihres Vermögens so zu steuern, dass es nach ihrem Tod zwar zunächst dem Vorerben, später aber nicht dessen Erben, sondern dem Nacherben zukommt. Vorerbe und Nacherbe sind zeitlich aufeinanderfolgende wahre Erben der Erblasserin oder des Erblassers. Der Vorerbe hat nach deren Tod zwei Vermögensgruppen, das Eigenvermögen und das der Nacherbschaft unterliegende Sondervermögen. Jetzt wird's spannend – was darf der Vorerbe, was darf er nicht? Dies bleibt einem gesonderten Artikel vorbehalten.

ten. Wichtig ist, in dem Testament mittels Anordnung einer Testamentsvollstreckung zur Wahrnehmung der Rechte von Olli eine gerichtliche Pflegerbestellung für die begünstigte, noch nicht gezeugte Person zu vermeiden. Fachkundiger Rat bei der Formulierung kann hier hilfreich sein.

Angelika Adelmann-Beckschewe
Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Stromeyerallee 11, Kiel
Tel.: 0431 / 398 69 79
ad@kanzlei-adelmann.de



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

GOLD ZU GELD MACHEN

Alten Goldschmuck und Zahngold kannst du bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu barem Geld machen. Auch kaputter Goldschmuck und Zahngold mit Zähnen daran wird angekauft, ebenso Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck. Das Team von Zeitanker wiegt das Gold in deiner Gegenwart ab und zahlt

dir direkt den Betrag in bar aus. Komm einfach ohne Termin während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbei. Bitte bringe deinen Personalausweis mit. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und www.zeitanker.eu.



ZEITANKER

kauft an:

Zahngold
Goldschmuck
Goldbanduhren
Silberschmuck
Silberbesteck
versilbertes Besteck
Zinn



Bitte Personalausweis
mitbringen!

Holtener Straße 88
Kiel

montags - freitags
10 - 14 Uhr
16 - 19 Uhr
samstags geschlossen

Tel. (0431) 565178
www.zeitanker.eu



11. BIS 17. MÄRZ

KRIMI FESTIVAL MIT HOCHKARÄTIGEM PROGRAMM

Nach einem großen Erfolg im März 2023 will der Büchereiver- ein Dietrichsdorf Literaturbegeisterte zu einem zweiten „Krimi Festival Kiel“ einladen. An sieben Tagen Mitte März locken acht attraktive Angebote Interessenten von Nah und Fern an.

Im Mittelpunkt stehen dabei drei Mit- wirkende aus der Bestsellerriege, die sich deutschlandweit einen Namen gemacht haben: Der in der ostfriesischen Stadt Norden lebende Autor Klaus-Peter Wolf und der Hamburger Krischan Koch sowie erneut Eva Almstädt, deren Lesung vor neun Monaten innerhalb weniger Tage ausverkauft war.

Klaus-Peter Wolf liest am 13. März um 18.30 Uhr in der Paul-Gerhardt-Kirche am Ivensring aus seinem aktuellen Buch „Ostfriesenhass“. Am selben Ort stellt Krischan Koch zum ersten Mal seinen neuen Krimi „Krieg der Seesterne“ vor (15. März um 18.30 Uhr). Uraufführungen bietet Eva Almstädt am 17. März um 11 und um 15 Uhr auf dem Theaterfrachter in der Hörn, wenn sie mit „Ostseefinsteris“ eine Geschichte präsentiert, die offiziell erst elf Tage später auf den Markt kommt.

VON LESUNGEN BIS MITMACH-QUIZ

Im Welcome Center Kieler Förde liest am 11. März um 18.30 Uhr zunächst die Kieler Autorin Susanne Pohl aus ihren Geschichten, ehe sie sich mit Kriminal- hauptkommissarin Janine Grohmann und Buchhändler Hauke Harder über die Fra- ge austauscht, wie realitätsnah Krimis ge- schrieben werden. Wie im Vorjahr werden die Schauspieler Norbert Aust und Rolf Fischer von abenteuerlichen Geschichten aus früheren Jahrhunderten berichten. Grundlage des Abends (12. März, 18.30 Uhr) im Welcome Center Kieler Förde sind Dokumente, die Kiels Altbürgermeis- ter Asmus Bremer eigenhändig zusam- mengestellt hat.

Der Bücherpodcast eat.READ.sleep. lädt am 14. März um 18.30 Uhr ins Audimax der Fachhochschule Kiel ein, wenn die

NDR-Kulturredakteur*innen Katharina Mahrenholtz und Daniel Kaiser mit Kri- miautorin Eva Almstädt als Gast eine Son- derfolge aufnehmen. Wie bei allen Live- Shows von eat.READ.sleep. ist auch das Publikum nicht nur beim Quiz gefordert, das diesmal die eine oder andere heiße Spur im Krimi-Genre verfolgen wird. Schließlich geht das Kieler Trio „Die Drei Herren“ am Sonnabend, 16. März, um 18.30 Uhr in der Mensa der Toni-Jensen- Gemeinschaftsschule erneut auf Verbre- cherjagd, wenn im Rahmen ihres „Mörde- rischen Frühlings“ Liveunterhaltung mit Comedy, Impro-Theater und Musik unter Beteiligung des Publikums geboten wird.

PROJEKTE FÜR SECHS OSTUFER-SCHULEN

Das Krimi Festival Kiel ermöglicht meh- reren Hundert Schüler*innen aller sechs Schulen aus Dietrichsdorf, Ellerbek und Wellingdorf Begegnungen mit spannenden Geschichten. Klaus-Peter Wolf und Autor Ulf Blanck von den „Drei ??? Kids“ bieten Unterhaltsames für Grundschulkin- der, während die siebten Klassen des Gymna- siums Wellingdorf gefordert sind, eigene Krimis zu verfassen. Ebenfalls selbst zur Feder greifen junge Leute der Toni-Jen- sen-Gemeinschaftsschule, die unter An- leitung vom Autor und Moderator Björn Högsdal spannende Texte für einen Poetry Slam verfassen.

Die Verantwortlichen des Büchereivereins Dietrichsdorf zeigen sich stolz über das attraktive Programm. Realisiert werden konnte es durch die finanziellen Zusagen zahlreicher Unterstützer*innen.



Krischan Koch liest aus seinem Buch „Krieg der Seesterne“





Weitere Infos und Termine gibt es unter www.kiel-sailing-city.de/krimi-tour-mit-kommissar-bergengruen

KOMM MIT AUF KIELER KRIMI-TOUR

Unterstütze Kommissar Bergengruen bei seinen Ermittlungen und erfahre auf der circa zweistündigen Krimi-Tour viel über die Geschichte Kiels.

Der holländische Tulpenhändler Jan van Luup lässt sich um 1685 in Kiel nieder und kauft sich im Düsternbrooker Gehölz ein Haus mit angrenzenden Gebäuden. In diesen richtet er sein Laboratorium für die Züchtung ausgefallener Blumen ein. Schnell weckt er das Interesse unterschiedlichster Mitglieder der Kieler Gesellschaft, die seine exotische Wohnungseinrichtung, seine kostbare Bibliothek und vor

allem seine Pflanzenexperimente bewundern, aber auch mit Neid und Misstrauen beobachten. Drei Jahre später erschüttert seine Ermordung die Bevölkerung. Der Kreis der potenziellen Täter*innen ist groß. Kann der Ermittler Bergengruen den Täter überführen?

Start: Sonntag, 10. März um 17 Uhr, Nikolaikirche am Alten Markt, Haupteingang
Tickets: 16 Euro pro Person, Kinder (4-12 J.) zahlen 8 Euro

Foto: Kiel-Marketing



Bei Gunnar Wäger und seinem Team gibt es beste Backwaren und stets gute Laune

GLÜCKSMOMENTE MIT JEDEM BISSEN

In fünf Filialen auf dem Kieler Ostufer und in Kiel-Mitte zaubern Inhaber Gunnar Wäger und sein 45-köpfiges Team mit traditioneller Handwerkskunst ein Lächeln auf die Gesichter ihrer Kundschaft. Seit stolzen 150 Jahren gibt es das Familienunternehmen **Feinbäckerei & Konditorei Wäger** – und das mittlerweile in vierter Generation. Die Liebe zu Brot, Brötchen und Backwaren spiegelt sich nicht nur im Geschmack, sondern auch in der Qualität und Herkunft der Rohstoffe wider. Regionalität ist für die Bäckerei eine echte Herzensangelegenheit.

Neben der Versorgung von Kund*innen wie Kliniken, Restaurants, Hotels und Kindergärten hebt sich die Feinbäckerei & Konditorei Wäger durch besondere Produkte hervor. Die Konditorei lockt mit himmlischen Verführungen wie Friesentorte, Marzipan-Nuss-Torte, verschiedenen Sahneteilchen, Himbeer- und Erdbeertörtchen sowie Marzipan-Ostereiern in verschiedenen Sorten. In der Backstube dreht sich alles um frische Brote und Brötchen: Sauerteig-, Achtsamen- und reines Dinkelbrot, Malzbrötchen, Dinkelkracher, Kliffkanten und Kieler Semmel kommen hier frisch aus dem Ofen. Die Feinbäckerei & Konditorei Wäger ist 364 Tage im Jahr geöffnet, nur an Neujahr bleibt die Backstube kalt. Mehr unter www.baekerei-waeger.de.

Fotos: Bäckerei Wäger



Glücksmomente mit jedem Bissen!

Bäckerei · Konditorei



Ihr Glücksbringer

Feinbäckerei & Konditorei Wäger
Wir sind täglich für Sie da!

2 x in Kiel Mitte

Kirchhofallee 80, 24114 Kiel
Harmsstraße 124, 24114 Kiel

3 x auf dem Ostufer

Dorfstr. 16, 24226 Heikendorf
Langer Rehm 11, 24149 Kiel

Backstube & Konditorei

Dorfstr. 9, 24248 Mönkeberg



Tel.: 0431 – 23367

Bäckerei & Konditorei Wäger

www.baekerei-waeger.de

ARBEIT & AUSBILDUNG

Wir werfen einen Blick auf spannende Ausbildungsmöglichkeiten, auf ein innovatives Start-up, das den GründungsCup gewonnen hat und informieren über Bildungsurlaub.



Foto: Adobe Stock

BILDUNGSURLAUB IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

INVESTMENT IN WISSEN ZAHLT DIE BESTEN ZINSEN

Eine Auszeit vom Job und dabei neues Wissen und frische Kompetenzen sammeln – das klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Wir erklären, wer Anspruch auf einen Bildungsurlaub hat und was du darüber wissen solltest.



Bildungsurlaub – eine Möglichkeit, die dir vielleicht schon lange zur Verfügung steht, ohne dass du es wusstest. Es ist eine spezielle Form des Urlaubs, die es Arbeitnehmer*innen ermöglicht, sich weiterzubilden, während sie von der Arbeit freigestellt sind. Und wie kann man diese Gelegenheit nutzen?

WAS IST BILDUNGSURLAUB?

Bildungsurlaub, auch als bezahlte Freistellung für Weiterbildung bekannt, ist ein Recht, das Arbeitnehmer*innen in Deutschland haben. Es bietet die Möglichkeit, sich während der Arbeitszeit weiterzubilden – und das bei vollem Gehalt. Dieses Recht wurde geschaffen, um die lebenslange Weiterbildung der Arbeitnehmenden zu fördern und sie in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

WER HAT ANSPRUCH AUF BILDUNGSURLAUB?

Grundsätzlich hat in Deutschland jede*r Arbeitnehmer*in Anspruch auf Bildungsurlaub. Die genaue Regelung kann jedoch

von Bundesland zu Bundesland variieren. In Schleswig-Holstein hat jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin, der/die seit mindestens sechs Monaten in einem Arbeitsverhältnis steht, das Recht auf Bildungsurlaub.

WIE HOCH IST DER ANSPRUCH AUF BILDUNGSURLAUB?

In Schleswig-Holstein hat jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Kalenderjahr bei einer Fünf-Tage-Woche. Bei einer Teilzeitarbeit reduziert sich der Anspruch entsprechend den gearbeiteten Tagen.

WELCHE SEMINARE DARF ICH BESUCHEN?

Bildungsurlaub ist nicht ausschließlich für berufsspezifische Fortbildungen gedacht. Die Bandbreite der anerkannten Kurse ist enorm und reicht von Sprachkursen über politische Bildung bis hin zu Gesundheitskursen. Wichtig ist, dass die Kurse von der zuständigen Stelle in deinem Bundesland anerkannt sind.

WELCHE VORAUSSETZUNGEN MÜSSEN FÜR EINEN BILDUNGSURLAUB GEGEBEN SEIN?

Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt und genehmigt werden. Der Antrag sollte mindestens sechs Wochen vor Beginn des geplanten Bildungsurlaubs gestellt werden. Wichtig ist, dass der Antrag schriftlich erfolgt und die entsprechenden Informationen über den gewählten Kurs enthält.

WER ZAHLT DEN BILDUNGSURLAUB?

Während des Bildungsurlaubs haben die Arbeitnehmer*innen Anspruch auf Fortzahlung ihres Gehalts durch den Arbeitgeber. Die Kurskosten und eventuelle Reise- und Übernachtungskosten müssen jedoch von den Arbeitnehmer*innen selbst getragen werden.

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de



Christoph von Trotha (li.) und Max Löhner sind stolze Gründer der muudio-Software

DIGITALE MUSEUMSREISE

KIELER START-UP LAUNCHT APP FÜR INTERAKTIVEN KULTURGENUSS

Christoph von Trotha und Max Löhner haben im Dezember 2023 den ersten Platz beim GründungsCup der KielRegion GmbH abgeräumt. Im Interview haben sie uns erzählt, was zum Gründen dazu gehört, wie sie auf ihre Idee gekommen sind und wie jetzt der Alltag als Unternehmer für sie aussieht.

Der Gründergeist steckt schon eine ganze Zeit in dem Unternehmer-Duo. „Max und ich kennen uns schon ewig“, erzählt Christoph von Trotha. „Die Idee, gemeinsam ein Unternehmen zu gründen, hatten wir schon lange im Hinterkopf.“ Was das genau werden würde, war zu dem Zeitpunkt noch nicht klar, aber eine Software sollte es sein. Um so etwas dann umzusetzen, brauche es einen Markt, eine Idee, ein Problem, eine noch nicht abgedeckte Nische, erklärt

Christoph. Sein Bachelor in Wirtschaftsingenieurwesen und Master in Projektmanagement machen sich bezahlt. In Kombination mit Max Löhner als Wirtschaftsinformatiker decken die beiden viele der nötigen Skills für die Entwicklung und Vermarktung einer Software selbst ab.

ENTSTEHUNG EINER IDEE

Starten wir am Anfang: Die Idee von Christoph und Max entstand bei einer gemeinsamen Reise im Jahr 2022. Unter-

wegs waren die Freunde in verschiedenen Kultureinrichtungen und Museen und stellten fest: die digitale Wissensvermittlung fehlt. Große Museen wie beispielsweise der Louvre in Paris oder das Jüdische Museum in Berlin seien digital viel besser aufgestellt. Und das schon seit vielen Jahren. „Woran liegt das? Muss das nicht in Zeiten von KI und Digitalisierung möglich sein?“ Mit dieser Frage haben sich Max und Christoph auseinandergesetzt und sind so auf ihre Geschäftsidee gekommen.

DEN MARKT ABCHECKEN

Zuerst haben die Unternehmer festgestellt: der Markt für ihr potenzielles Produkt ist da. Kleine und mittelständische Institutionen machen etwa 90 Prozent aller Kultureinrichtungen aus. Nur etwa zehn Prozent gehören zu den Big Playern in der Kulturbranche.

BEDÜRFNISSE DER KUND*INNEN HERAUSFINDEN

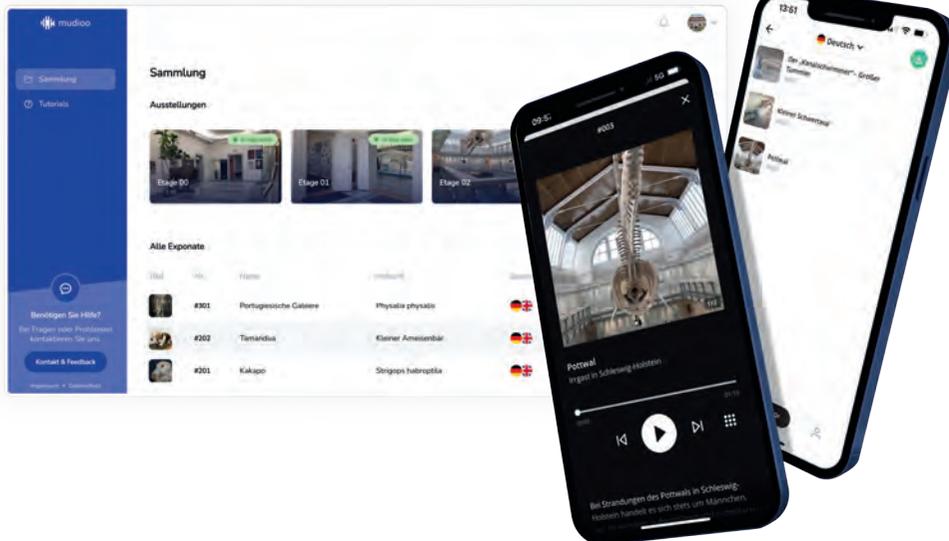
Im nächsten Schritt wurde es dann schon konkreter: „Wir haben uns gefragt: Was muss die Software können, damit sie die Probleme der kleinen Institutionen so löst, dass diese eine digitale Wissensvermittlung einrichten können?“. In einer Befragung von mehr als 100 Museen kamen die drei wesentlichen Faktoren heraus: Kosten, Zeit/Personal und technische Abhängigkeit, also z.B. mangelnde Mittel für regelmäßige Updates. „Mit diesen Rahmenbedingungen haben wir Ende 2022 einen Prototypen erstellt, aber es war klar: Für den nächsten Schritt zur Umsetzung brauchen wir eine Finanzierung.“

ERSTE GROSSE HÜRDE: STARTKAPITAL

Mit dem Gründungsstipendium der Wirtschaftsförderung und Technologietransfer Schleswig-Holstein GmbH (WT.SH) konnten die Jungunternehmer die Entwicklung finanziell umsetzen. Zusätzliche Unterstützung kam von der Fachhochschule Kiel: Mit dem Know-how rund ums Gründen sowie frei nutzbaren Büroräumen konnte Anfang 2023 die Umsetzung von mudioo starten.

BEDÜRFNISNAH ENTWICKELN

Während der Entwicklung haben sich Christoph und Max mit Befragungen und Tests immer wieder Feedback aus Kultureinrichtungen und Museen geholt, damit das Produkt zu den Kund*innen passt. Daraus ist das jetzt fertige Produkt entstanden: Ein Content Management System, in dem die Kultureinrichtung unkompliziert Inhalte einfügen kann und eine App, die die Inhalte für Besucher*innen zugänglich macht. Im Zoologischen Museum Kiel ist die App bereits aktiv – wer das als Besucher*in testen möchte, kann es sich dort direkt ansehen!



PROBLEM GELÖST

Da das System als Monats- oder Jahresabo läuft, haben die Kultureinrichtungen keine hohen Investitionskosten, sondern zahlen monatlich 99 Euro. Die Anwendung erfordert keine tiefen Fachkenntnisse und die Umsetzung geht schnell. Um den technischen Support, aktuelle Softwareupdates etc. kümmert sich mudioo, sodass die Kund*innen sich damit nicht selbst beschäftigen müssen und auch keine zusätzlichen Kosten anfallen. Alle Infos und Beratung gibt es bei mudioo jederzeit.

„Eine Software ist nie fertig.“

– Christoph von Trotha,
Gründer von mudioo

WAS DIE ZUKUNFT BRINGT

Neben dem Kundensupport und Aktualisierungen der Software arbeiten die Gründer dauerhaft an der Erweiterung ihres Angebots. Besonders spannend: In Zukunft sollen Institutionen auch die Möglichkeit bekommen, die Nutzung der Inhalte zu analysieren. Zu wissen, welche Exponate besonders beliebt sind, kann bei der Entwicklung der Ausstellung unterstützen. Auch die Einführung von mehr interaktiven Features (Funktionen) wie digitale Quizze oder Schnitzeljagden ist geplant.

GRÜNDEN LOHNT SICH

Momente wie die Zusage zum Gründungsstipendium, die Realisierung, dass sich die Arbeit gelohnt hat und man das jetzt tatsächlich umsetzen kann – das hat die Gründer auch über den ein oder anderen Rückschlag hinweg getröstet. Besonders schwierig war laut Christoph von Trotha die Phase der Entwicklung. Das Produkt ist noch nicht ganz fertig, muss aber möglichst schon von den Kund*innen getestet werden: Das sei herausfordernd. Aber auch den Balanceakt haben die Unternehmer gemeistert und sind jetzt stolz auf ihre eigene App im Appstore.

Das Gespräch führte Leonie Fuhrmann



GRÜNDUNGSTIPPS VON CHRISTOPH VON TROTHA:

- Ein interdisziplinäres Team, mit dem man sich gut versteht.
- Eine positive „Streitkultur“.
- Produkt nah an den Kund*innen entwickeln.
- Finanzierung klären.
- Sich Hilfe holen: Man kann nicht alles selbst können!

Ausbildung Kauffrau/Kaufmann Dialogmarketing

(m/w/d)

Wir suchen zum **01. August 2024** eine Auszubildende/ einen Auszubildenden (m/w/d) zur Kauffrau/zum Kaufmann für Dialogmarketing. Arbeite remote, im Home Office und auf unserem modernen und inspirierenden **Green Campus** in Schönkirchen bei Kiel.

Deine Aufgaben:

- **Kundenflüsterer:in:** Berate Kund:innen mit einem Lächeln und Sorge für maßgeschneiderte Lösungen.
- **Beziehungsmanager:in:** Pflege die Beziehungen zu den Kund:innen und gib ihnen einen sicheren Hafen.
- **Multitasking-Magier:in:** Jongliere Anrufe, Chats und Co-Browsing.
- **Spaßgarantie:** Mache jeden Arbeitstag zu einem aufregenden Abenteuer im Kundenuniversum.
- **Problemlösungsprofi:** Löse knifflige Anfragen und Reklamationen wie ein Detektiv:in.
- **Projekt-Strategie:** entwickle kreative Kampagnen und plane und organisiere neue Projekte.

DEINE QUALIFIKATION

- Allgemeine Hochschulreife oder guter mittlerer Schulabschluss
- Sehr gutes schriftliches und mündliches Ausdrucksvermögen
- Praktika in diesem Bereich von Vorteil

DEINE FÄHIGKEITEN

- Teamfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- hohe Eigeninitiative

ATTRAKTIVE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG:

- 1. Ausbildungsjahr: 800€
- 2. Ausbildungsjahr: 900€
- 3. Ausbildungsjahr: 1.000€

ZUSÄTZLICHER BENEFIT:

falkemedia zahlt dir dein **Deutschlandticket**.

P.S.: Wir bieten auch großartige Firmenfeiern, Bike-leasing, Sportangebote, gesundes Frühstück, Getränke, flexible Arbeitszeiten, Platz für Bürohund uvm.

Findest du dich in der Beschreibung wieder?

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



Informiere dich gern über weitere
Jobangebote bei falkemedia
unter www.falkemedia.de/join-us



PILOT-PROJEKT „DIGITAL SOUNDSCAPES“

ENTFESSLE DIE MUSIK!

Musik verbindet – das hat auch die Stiftung Neue Musik-Impulse Schleswig-Holstein verstanden und initiiert ein derzeit einzigartiges Pilot-Projekt.

Es ist ein kalter Mittwochmorgen, der 10. Januar, als in der Aula der Carl-Maria-von-Weber-Schule in Eutin eine erfrischende Welle der Innovation durch die Luft schwappt. Die Stiftung Neue Musik-Impulse Schleswig-Holstein lädt zur Präsentation ihres neuen Bildungsprojektes ein, „Digital Soundscapes“, einer Initiative, die danach strebt, die weltweit wachsende Technik- und Medienkompetenz der Schüler*innen mit einem zunehmend digitalisierten Musikunterricht zu vereinen.

Schnell wird klar, dass es hier nicht nur um klassische Musik geht. Mit Hilfe von Laptops und Launchpads komponieren Schüler*innen der Jahrgangsstufen 6 bis 12 ihre eigenen musikalischen Meisterwerke und präsentieren sie mit leuchtenden Augen vor einem aufgeregten Live-Publikum. Vor 40 gespannten Gästen, meistens Lehrkräften aus ganz Schleswig-Holstein, stellt die Stiftung ihr Projekt „DISCOVER BEYOND BORDERS“ vor. Angelehnt an das Motto „Entdecke die Welt jenseits der Grenzen“ soll „Soundscapes“ landesweit an Schulen zum Einsatz kommen und so den Musikunterricht neu beleben. Mit „Digital Soundscapes“ hat die Stiftung Neue Musik-Impulse Schleswig-Holstein ein kreatives Juwel geschaffen, das die Musiklandschaft in der HanseBelt-Region und darüber hinaus bereichern wird.

MIT DER START-STIFTUNG

DEIN SPRUNGBRETT IN DIE ZUKUNFT

Bist du bereit, deine Zukunft selbst in die Hand zu nehmen? Die START-Stiftung bietet ein Bildungsprogramm für Jugendliche mit Migrationsbezug. Am 17. März ist Anmeldeschluss.



Bis zum 17. März 2024 kannst du dich für ein Bildungspaket anmelden, das deine Talente zum Strahlen bringt. Du bist jung, hast Migrationsbezug und eine Menge Potenzial? Dann schnapp dir eines der Bildungs- und Engagementstipendien oder stürz dich in spannende Kurse zur Berufsvorbereitung oder Programmierung bei START. Du bist mindestens 14 Jahre alt bis zum 30. September 2024 und hast noch mindestens ein Jahr Schule vor dir? Perfekt! Checke die unterschiedlichen Fristen für die Angebote und finde deinen Weg unter www.start-stiftung.de.

EIN FEUERWERK AN MÖGLICHKEITEN

Dein Pass zur START Community öffnet dir nicht nur Türen – er katapultiert dich direkt in eine Welt voller Chancen:

- **START Stipendium:** Drei Jahre voller persönlicher Entwicklung – das ist weder ein Marathon noch ein Sprint, sondern eine Reise, die dich in allen Lebenslagen powert.
- **START Coding:** Ein Jahr, ein Team, eine Mission – entwickle deine eigene App und werde zum Digital Hero.
- **START Career:** Finde heraus, welcher Berufsweg der deine ist, mit Workshops und Coachings, die dich auf die Überholspur bringen.

Alle Infos unter www.start-stiftung.de.

„Wenn Sie etwas bewegen wollen,
kommen Sie zu uns!“

Klienten aller Altersklassen

Attraktives
Gehalt
zzgl. Weihnachtsgeld
& Nebenzulagen

30-35
STUNDEN
WOCHE

Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de

Wir suchen eine/-n
**Ergotherapeuten/-in
& Praxisleitung**
(m/w/d) – in Vollzeit (30-35 Std./Woche)

Werde Teil des Teams unserer eigenständigen Praxis.
Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Schützenstraße 2-8
24534 Neumünster

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

kieler-volksbank.de/meisterstueck Werbung

VERTRAUEN

Tokio 8.909 km
New York 4.105 km
London 753 km
Paris 811 km
Investment-Manufaktur 23 m

Erfolgreiche Entwicklung seit Auflage

344 Transaktionen	44,5 Mio Fondsvolumen	72 Titel im Fonds	1375 Anleger
-----------------------------	---------------------------------	-----------------------------	------------------------

1 Jahr Kieler Investment-Manufaktur

Meisterstück Fonds
Mehr Power für Ihre Fondsanlage

Meisterstück

Kieler Volksbank
Meine Powerbank

Die Anlage in Wertpapieren und Fonds ist mit Risiken verbunden. Die Aufklärung zur Anlage in Fonds und Wertpapieren erfolgt in einem persönlichen Beratungsgespräch. Die auf diesem Werbematerial ersichtlichen Angaben dienen ausschließlich der allgemeinen Information und stellen weder eine Anlageberatung im Sinne des WpHG noch ein Angebot bzw. Aufforderung zum Kauf oder Verkauf von Finanzinstrumenten dar.

PASSGENAUE ARBEITSKLEIDUNG FÜR

FRAUEN IM HANDWERK

Das Handwerk erlebt eine beeindruckende Renaissance, getragen von Frauen, die mit Leidenschaft und Können ihre Spuren hinterlassen. In jeder Rolle - von der visionären Chefin bis zur engagierten Auszubildenden - zeigen Frauen, dass sie das Herz und die Seele des Handwerks sind. Sie sind unverzichtbar, sie prägen und sie inspirieren!



EIN NEUER HORIZONT: FRAUEN GESTALTEN DAS HANDWERK

Carhartt steht an der Spitze dieser Bewegung und unterstützt Frauen mit Arbeitskleidung, die speziell für sie geschaffen ist. Es ist nicht nur Kleidung, es ist ein Rüstzeug für Pionierinnen, die im Handwerk neue Standards setzen.

DIE ERFOLGSZAHLEN SPRECHEN FÜR SICH

Der Zentralverband des Deutschen Handwerks e.V. (ZDH) verkündet stolz: Immer mehr Frauen meistern (im wahrsten Sinne des Wortes) ihre Meisterprüfung und führen mit Stärke und Geschick ihre eigenen Betriebe. Fast jede fünfte Meisterprüfung im Jahr 2022 ging an eine Frau, und jede vierte Handwerksfirma steht unter weiblicher Führung. Diese Zahlen sind ein lautes Echo des Talents und der Entschlossenheit, die Frauen in die Waagschale werfen.

Sie zeigen, wie das Handwerk, besonders in familiengeführten Unternehmen, Gleichberechtigung und Teamerfolg lebt.

KLEIDUNG, DIE FRAUEN IM HANDWERK STÄRKT

Carhartt weiß, was Handwerkerinnen brauchen: Arbeitskleidung, die nicht nur robust und funktional ist, sondern auch perfekt sitzt und bequem ist. Das Geheimnis? Sie hören zu, was Frauen auf der Baustelle, in der Werkstatt oder im Atelier wirklich brauchen. Das Ergebnis ist eine Kleidung, die mehr ist als Schutz – sie ist ein Statement. Carhartt verbindet praktische Anforderungen mit stilvollem Komfort und unterstützt damit Frauen auf ihrem beruflichen Weg im Handwerk. Mit jeder Naht, jedem Stoff, jedem Stück ihrer Kollektion sagen sie: „Wir glauben an euch und euren Erfolg!“



Die Studien-Informationstage der Uni Kiel finden vom 5. bis 7. März statt

STUDIEN-INFORMATIONSTAGE 2024

LERNE DIE CAU KENNEN

Vom 5. bis zum 7. März können sich Studieninteressierte über das Angebot der Uni Kiel informieren.

Ob Wunschstudium, erste Orientierung oder Entscheidungshilfe: Informiere dich bei den Studien-Informationstagen der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) über die rund 200 Studiengänge. Geführte Campusspaziergänge bieten Einblicke in ausgewählte Institute und den Studienalltag auf dem Campus.

BERATUNGSANGEBOTE IM AUDIMAX

Alle grundständigen Studiengänge (Bachelor, Staatsexamen, Diplom) werden am 5. und 6. März vor Ort vorgestellt. Ausführliche Informationen gibt es auch über das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, Studienstart und Finanzierung, den Studienstandort Kiel sowie das Studieren im Ausland. Am 7. März richtet sich die Veranstaltung an Interessierte, die ein weiterführendes Master-Studium absolvieren wollen. An diesem Tag finden die Studien-Informationstage ausschließlich digital statt.

Die Zentrale Studienberatung bietet im Foyer des Audimax persönliche Gespräche. Besucher*innen haben Gelegenheit, ihre Fragen unter anderem mit den Fachschaften, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA), Vertreter*innen der Fakultäten sowie des Zentrums für Lehrerbildung direkt zu klären. Berater*innen der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein sowie der Agentur für Arbeit Kiel ergänzen das Angebot. Die Studien-Informationstage sind öffentlich und ohne Anmeldung zugänglich.

Mehr unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage.



Der neue Amarok Dein Partner in jedem Terrain

269,00 €^{1,2} mtl.

Jetzt günstige Leasingkonditionen sichern

Leasing-Angebot¹

VW Amarok DC 2.0 TDI 125 kW 6-Gang Schaltgetriebe 4MOTION zuschaltbar, Radstand: 3270 mm
Kraftstoffverbrauch (Diesel) in l/100 km: innerorts - (NEFZ), außerorts - (NEFZ), kombiniert - (NEFZ)/ 8,6 (WLTP). CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: - (NEFZ) / 226 (WLTP). Effizienzklasse: -.

Ausstattung: Clear White, Doppelkabine, Sitzheizung für Sitze im Fahrerhaus, Klimaanlage, Zentralverriegelung, Geschwindigkeitsregelanlage, Rückfahrkamera „Rear View“, Spurhalteassistent „Lane Assist“, Verkehrszeichenerkennung, Anhängervorrichtung u. v. m.

Das Privatkunden-Leasing-Angebot^{1,2} basiert auf:

Sonderzahlung:	5.950,00 €	Laufzeit:	60 Monate
Jährl. Fahrleistung:	10.000 km	60 mtl. Raten à	269,00 €²

Das Businesskunden-Leasing-Angebot^{1,3} basiert auf:

Sonderzahlung:	5.000,00 €	Laufzeit:	60 Monate
Jährl. Fahrleistung:	10.000 km	60 mtl. Raten à	229,00 €³

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

¹ Ein Angebot der Volkswagen Leasing, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Limitiertes Angebot. Angebot gültig bis zum 30.06.2024

² Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Überführungskosten in Höhe von 2.300,00 EUR und zzgl. Zulassungskosten.

³ Für gewerbliche Einzelabnehmer, die das Gewerbe mindestens 1 Jahr betreiben. Bonität vorausgesetzt. Das Angebot versteht sich zzgl. Überführungskosten in Höhe von 1.932,77 EUR und zzgl. Zulassungskosten. Alle Werte sind netto zzgl. der jeweiligen Umsatzsteuer, die gesondert berechnet wird.

Finden Sie Ihren passenden Volkswagen Amarok

Fragen Sie uns jetzt nach individuellen Ausstattungen und Leasingkonditionen sowie Probefahrten und sofort lieferbaren Modellvarianten.



Nutzfahrzeugzentrum Kiel

Schmidt & Hoffmann GmbH
Hamburger Chaussee 163 · 24113 Kiel
Tel. 0431 / 6 49 88 - 69 · verkauf@vw-nfzkiel.de
www-nfzkiel.de



Nutzfahrzeuge

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Die ersten Narzissen bringen Farbe in unser Zuhause und machen Lust, die Frühlingsdeko rauszuholen. Auf den kommenden Seiten erfährst du, wie du deinen vier Wänden rechtzeitig bis zum Osterfest frischen Wind verleihen kannst.



Foto: Adobe Stock

HUSCH, HUSCH NACH HEIKENDORF

Wie wäre es dieses Ostern mal mit Hummer statt Lämmchen oder Tee statt Schokoeiern? Wer auf der Suche nach etwas Besonderem ist, wird garantiert im Kaufhaus der Kunst fündig.

KAUFHAUS DER KUNST

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



KUSCHELTIERE IM KAUFHAUS

Im Kaufhaus der Kunst findest du die niedlichsten Kuschelhasen, -kätzchen und Co., perfekt für die gemütliche Osterzeit. Das Beste daran? Du kannst ihre Kleidung wechseln – ein modischer Spaß nicht nur für die kleinen, sondern auch für die großen Kinder! Verschiedene Ausführungen gibt es für jeweils 25 Euro.



IN TROCKENEN TÜCHERN

Diese schönen Geschirrhandtücher mit maritimen Motiven werden aus Halbleinen mit einer Prise Seemannsgarn in Europa hergestellt, je 9 Euro.



TEA TIME IM NORDEN

Gönn dir eine muckelige Auszeit: Diese Bio-Tees sind nicht nur wohltuend und lecker, sondern machen auch optisch richtig was her. Ob „Watt denn hier los“, „Wogen glätten“ oder „Anker lichten“ – so lässt es sich auf norddeutsche Art genießen und entspannen (je 10,50 Euro). Dazu gibt es sogar noch den passenden Becher für 16,50 Euro.



Fotos: Kaufhaus der Kunst



HUMMER ZUM HERZEN

Heute servieren wir den Hummer nicht aus dem Kochtopf, sondern zum Knuddeln. Schnapp dir eines der kuscheligen Krustentiere für 39 Euro!



LIEBLINGSLANGOHNEN

Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf erwarten dich bunte Hasen, die Ostern einen Hauch Extravaganz verleihen! Diese niedlichen Nager gibt es in verschiedenen Größen und Ausführungen, sodass für jeden Osterfan etwas dabei ist. Hol dir dein Lieblingslangohr ab 4,90 Euro.



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



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

ERSTE ADRESSE FÜR BAUFINANZIERUNGEN

ZEHN JAHRE DR. KLEIN IN KIEL

Baudarlehen für das Eigenheim, Kredite für Modernisierungsmaßnahmen an der Immobilie oder für das erste eigene Auto: Seit über 65 Jahren ist Dr. Klein erfolgreich am Markt etabliert und gehört mittlerweile zu den größten Finanzdienstleistern Deutschlands mit dem Schwerpunkt auf Baufinanzierung. Auch Kreditnehmer in und um Kiel profitieren im Januar 2024 seit zehn Jahren von der ungebundenen und maßgeschneiderten Finanzierungsberatung: Im Büro in der Holstenstraße sind Sandra Trennt, Oliver Arp und Holger Paasch für ihre Kunden da. Geldangelegenheiten sind Vertrauenssache.

„Wir stehen auf und an der Seite unserer Kunden. Denn wir verkaufen nicht, wir vermitteln“, stellt Holger Paasch heraus. Die Transparenz und die Vergleichbarkeit unterscheiden den Finanzdienstleister dabei von klassischen Kreditinstituten. „Wir schauen uns die persönliche Situation des Kunden und seinen individuellen Bedarf genau an, vergleichen gemeinsam alle infrage kommenden tagesaktuellen Kredite und finden so die beste Lösung“, erklärt Oliver Arp.

Dr. Klein in Kiel: Sandra Trennt / Oliver Arp / Holger Paasch, Holstenstraße 14-16, Tel. 0431 / 64 08 28 20, www.drklein.de

Foto: Sebastian Schulten

Seit über 80 Jahren

FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65



MIT DEM FRÜHJAHRSPUTZ DEN WINTER VERABSCHIEDEN

WINTER ADÉ, FRÜHLING OLÉ!

Schon gewusst? Frühjahrsputz ist eine uralte Tradition. Bereits im alten Rom wurde das Haus gründlich saubergemacht, sobald sich die ersten Frühlingsboten ankündigten. In den Wintermonaten hatten sich Schmutz und Ruß angesammelt, da mit Öfen geheizt und kaum gelüftet wurde, um die Wärme im Haus zu halten. Im Februar wurde es in der südlichen Region dann mild genug, um Schaufel und Besen

rauszuholen. So ist der Monat zu seinem Namen gekommen: Februar stammt von dem lateinischen Wort „februare“ ab, was „sühnen, reinigen“ bedeutet. Noch heute ist der Frühjahrsputz ein weit verbreitetes Ritual, um den Winter zu verabschieden und frisch in den Frühling zu starten. Sind die Fenster geputzt und alles abgestaubt, macht Dekorieren für Ostern gleich noch mehr Spaß. Also ran an den Wischlappen!

Foto: Adobe Stock

LUSTIGER LAMPENTREND

MUSHROOM LAMPS

Sie schießen wie die Pilze aus dem Boden: Mushroom Lamps. Hinter dem kuriosen Namen verbergen sich Tischleuchten mit Schirmen in der Form von Pilzköpfen. Es gibt sie in allen möglichen Variationen und Farben, aber eines haben sie gemeinsam: Sie spenden sanftes, indirektes Licht und verleihen so unseren Lieblingsecken jede Menge Gemütlichkeit und Stil. Egal ob aus Metall, Travertin oder Glas, in bunt oder dezent, matt oder glänzend – die Pilzleuchten sind ein echter Eyecatcher. Die Wurzeln der Mushroom Lamp reichen übrigens bis in die 70er Jahre zurück. Typisch für das Jahrzehnt waren sie vor allem in knalligen Farben beliebt. Heute erlebt die Pilzleuchte ein echtes Revival und gehört zu den Wohntrends in diesem Jahr. Viele Designer*innen interpretieren die ikonische Lampe neu und bringen Klassiker von früher im neuen modernen Gewand heraus. Angeboten werden diese Art von Leuchten zum Beispiel bei NORDIC NEST unter www.nordicnest.de oder bei Maisons du Monde unter www.maisonsdumonde.de.

Foto: Maisons du Monde



FLEXIBEL UND KOMFORTABEL

Diese Eckgruppe präsentiert sich in vielen verschiedenen Größen, um individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Mit vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten lässt sie sich als kleine oder große Eckkombination planen oder auch als Einzelsofa gestalten. Verschiedene Sitzpolsterungen stehen zur Auswahl. Das Modell zeichnet sich durch aufklappbare Rückenlehnen aus, die für zusätzliche Flexibilität sorgen. Bei Bedarf kann der Longchair mit einer teilmotorischen Schlawffunktion ausgestattet werden, um den Nutzungsumfang zu erweitern. Die Auswahl an Stoffen und Ledern ist groß, sodass individuelle Designvorlieben umfassend berücksichtigt werden können. Darüber hinaus stehen verschiedene Armlehnen- und Fußvarianten zur Verfügung, um das Erscheinungsbild der Eckgruppe weiter anzupassen. Das hier gezeigte Modell präsentiert sich in den Maßen 288 x 186 cm und ist bereits ab 2.690 Euro in Stoff bei **HMC Möbel Company** in Schwentinnental erhältlich. Weitere Infos unter www.moebel-company.de.

Für alle, die nur das Beste wollen...



Garnitur mit & ohne Funktion. Auch als Eckgruppe
Viele versch. Größen. 2,5-Sitzer ab € **1.359,-**

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinnental"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinnental, Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

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

Unsere Immobilie? Dafür haben wir jemanden!



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



Haus & Grund
Eigentum.Schutz.Gemeinschaft.
Kiel



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

EINKOMMENSTEUER FÜR IMMOBILIENERBEN GEKIPPT

Wer mit anderen zusammen eine Immobilie erbt, diese übernahm und innerhalb von zehn Jahren weiterverkaufte, musste bislang wie jeder andere Immobilienbesitzer Einkommensteuer zahlen. Ein Urteil des Bundesfinanzhofs macht Schluss mit dieser Praxis der Finanzämter. Für den Verkauf einer zum Nachlass einer Erbengemeinschaft gehörenden Immobilie dürfen die Finanzämter keine Einkommensteuer verlangen. Das hat der Bundesfinanzhof (BFH) in München mit seinem Urteil vom 18. Januar 2024 entschieden. Damit hat der BFH seine bisherige Rechtsprechung geändert und auch die bisherige Praxis der Steuerverwaltung korrigiert. Vor den Bundesfinanzhof gezogen war in diesem Fall ein Mann, der 2015 gemeinsam mit deren zwei Kindern die Immobilien einer Frau geerbt hatte. 2017 wurde die Erbengemeinschaft aufgelöst. Mit Zwischenschritt über einen Dritten übernahm der Mann den gesamten Besitz, um diesen dann Anfang 2018 zu verkaufen.

NIEDERLAGE IN ERSTER INSTANZ

Das Finanzamt verlangte Einkommensteuer, da der Mann nach Einschätzung der Beamten einen Teil des Besitzes gekauft hatte. Rechtsgrundlage war die für „private Veräußerungsgeschäfte“ geltende Vorschrift: Wer eine Immobilie innerhalb von zehn Jahren nach dem Kauf weiter veräußert, muss Einkommensteuer zahlen. Um wie viel Geld es in dem Verfahren ging, veröffentlichte der Bundesfinanzhof nicht, da für die Verfahren vor den Finanzgerichten das Steuergeheimnis gilt. In der ersten Instanz vor dem Finanzgericht München hatte der Mann 2021 noch verloren. Der IX. Senat des BFH kam nunmehr zu dem Schluss, dass die Übernahme des Erbteils der beiden Kinder kein klassischer Immobilienkauf war und deswegen die entsprechende Vorschrift nicht gilt. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Informationen dazu gibt es vor Ort im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



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

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

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

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

Gemeinnütziger
Schüleraustausch
seit 1957



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



Alle Angebote
sehen →



KAUF

Mehrfamilienhaus // 3 Wohnungen, davon 1 frei
ca. 227 m² Wohnfläche + ca. 241 m² Nutzfläche

Souterrain-Wohnung **modernisiert**
ca. **1.067 m²** Grundstück // Balkon, Erker
zum Garten // 650.000 € // Prov. 4, 17 %



Energiebedarfsausweis:
410 kWh (m²*a)
Energieklasse H
Energieträger Gas
Warmwasser enthalten
Baujahr 1925
Wiederaufbau 1949



KAUF

Als Demenz-WG, Jugendwohnheim, Wohnpro-
jekt etc. // 5 Wohnungen // ca. 645 m² Wohnfl.

ca. 80 m² Pool/Sauna im Erdgeschoss
50 % im Dachgeschoss nicht ausgebaut
Ihr **Preisgebot** bitte // Prov. 1, 19 %



Energiebedarfsausweis:
181,15 kWh (m²*a)
Energieklasse F
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Häuser BJ 1900 + ,49,
Heizung 1995 + 2002



MIETE

Hallen bei Preetz // ca. 614 m² // elektr. Rolltore
Schwerlastregale // teilweise bis 20 T befahrbar

großer Lkw-Wendeplatz // für Lager &
Produktion // frei ab sofort // Kaltmiete
6 €/m² // Provis. 1 Kaltmiete zzgl. MwSt.



Die Hallen sind miteinan-
der verbunden.
Sie können auch einzeln
gemietet werden.
Energiesausweis liegt
zur Besichtigung vor.



#dronnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



3-Sitzer-Sofa Salamanca, ultrabequemes Cloud-Sofa in Statement-Farbe, 70 x 240 x 107 cm

BOMBENSTIMMUNG MIT VITAMIN-GELB

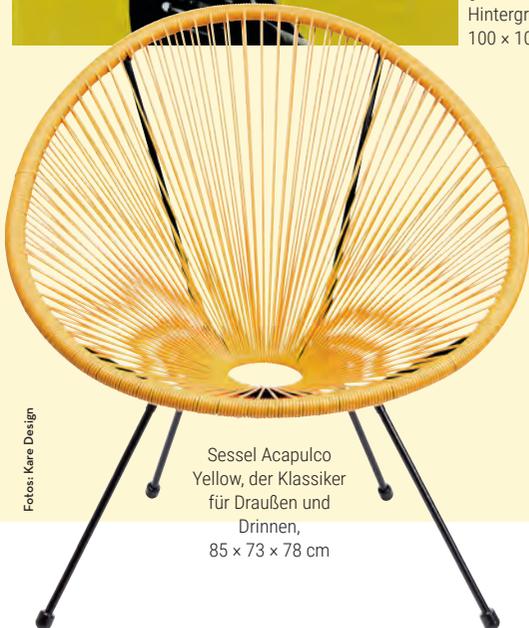
Auftanken gefällig! Kare Design lässt mit einer Auswahl an
trendigen Einrichtungsgegenständen die Sonne ins Haus.



Glasbild
Bouquet
Beauty, qua-
dratisches
Kunstwerk
mit zitronen-
gelbem
Hintergrund,
100 x 100 cm



Kissen Face Art,
im angesagten Line-Art-Stil
60 x 35 cm



Sessel Acapulco
Yellow, der Klassiker
für Draußen und
Drinnen,
85 x 73 x 78 cm



Vase Fatima
mit magischer
Hand, 37 x
16 x 16 cm



Gut zu wissen, was los ist!

Das Dach ist eines der am stärksten beanspruchten Bauteile Ihres Hauses. Schenken Sie Ihrem Dach Aufmerksamkeit! Dann hält auch die Freude an Ihrem Haus länger an.

Bente's Dach-Check ist kostenlos und unverbindlich!

Rufen Sie einfach an, wir reservieren Ihnen einen Termin!

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



**Wir stehen für Qualität in der
Zinshausverwaltung**

GEG, UVI, EnSikuMaV

oder Gaspreisdeckel –

wir behalten immer

den Überblick!

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie
von unserer Fusion.**

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

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



Hans Schütt®
Immobilien GmbH



Haus & Grund®
Immobilien GmbH Kiel



MARKISEN FÜR DAS GANZE JAHR

Auch wenn es zurzeit noch etwas kühler ist: Der nächste Sommer kommt bestimmt. Um laue Sommernächte im Garten genießen zu können, hat das Traditionsunternehmen Glasbau Schwarz genau die richtige Markise für dich parat.

Hochwertige Kassettenmarkisen sind die Spitzenprodukte unter den Markisen und überzeugen mit vielen Vorteilen: Im geschlossenen Zustand werden sowohl das Markisentuch als auch die Markisenarme durch eine Kassette optimal vor Witterungseinflüssen geschützt. Zudem sind sie vielfältig und dezent zurückhaltend in nahezu jede Hausfassade integrierbar – auf Balkon und Terrasse, mit oder ohne Vario-Volant sowie als SUNRAIN-Modell für den Einsatz bei Sonne und Regen. Das besondere LEINER-Fertigungsverfahren für die stark belasteten Bauteile aus speziell gehärtetem Aluminium bietet ein Maximum an Sicherheit und ermöglicht auch größte Baumaße – so sorgt die Markise über viele Jahre für Freude. Ein besonderes Highlight: Markisen, die auch durchgehend bei Schietwetter genutzt werden können! Da herkömmliche Markisen sich nur bedingt als Regenschutz eignen, wurden die patentierten SUNRAIN-Markisensysteme von LEINER speziell für diesen Einsatz und für alle, die sich vom Wetter unabhängiger machen wollen, entwickelt. SUNRAIN-Markisensysteme sind außerdem auch in extrem windstabilen Versionen erhältlich. Die Fachpartner*innen von Glasbau Schwarz beraten dich gern vor Ort.



Fotos: Leiner GmbH

STILLE SCHÖNHEITEN

Wir wissen: Lärm stört und macht auf Dauer krank. Akustikbilder jedoch tragen zur Ruhe bei und verschönern den Raum.

Oft nehmen wir Lärm im Alltag gar nicht bewusst wahr, sei es bei Unterhaltungen am Esstisch oder Bürotelefonaten. Dabei helfen Teppiche, Vorhänge und Polstermöbel, die Geräusche zu dämpfen. Doch besonders effektiv sind Akustikbilder, die dem Schall beim Auftreffen bis zu 85 Prozent seiner Energie entziehen. Ihr spezieller Aufbau verhindert, dass der Schall sich ungehindert im Raum ausbreitet, im Gegensatz zu Materialien wie Steinwand oder Beton (ca. 4 Prozent) oder Gipskarton (ca. 10 Prozent). Akustikbilder schaffen nicht nur Ruhe, sondern auch eine angenehme akustische Behaglichkeit im Raum.

BILDER FÜR JEDEN GESCHMACK

Bei HAFENSINNE mitten in Kiel findest du eine große Motivauswahl an Akustikbildern für jeden Geschmack. Auch individuelle Motive sind möglich – drucke einfach dein eigenes Bild auf. Der Netzgitterbezug verleiht dabei eine textile Optik und erzeugt einen ganz neuen Eindruck. Die Einsatzmöglichkeiten von Akustikbildern sind vielfältig und reichen vom Aufhängen in Esszimmern über das Homeoffice und Büros bis hin zur Gastronomie, Kon-



ferenz- und Wohnräumen. Dabei schaffen sie nicht nur eine angenehme akustische Umgebung, sondern verleihen deinen Räumlichkeiten gleichzeitig eine ästhetische Note. Gönn dir und deinem Raum die perfekte Symbiose aus Ruhe und individuellem Design.

HAFENSINNE, Kleiner Kuhberg 36

Tel.: 0431 / 668 82 66, www.hafensinne.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr von 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr sowie nach Absprache



Foto: Leontie Fuhrmann

Tischlermeister Christian Maas zeigt, wie die Ausstattung in einem maßgefertigten Schrank aussehen kann

EINZIGARTIGE MÖBEL NACH MASS

Oft haben wir ganz genaue Vorstellungen, welche Kriterien ein Schrank erfüllen muss, wie viele Schubladen oder Kleiderstangen wir brauchen und wie groß er sein soll. Dann ist ein Möbelstück von der Stange nicht das Richtige. Bei der **RAUMKREATIV Tischlerei MB** kannst du zusammen mit Expert*innen deinen individuellen Traumschrank zusammenstellen – egal ob Einbauschränk, Badmöbel, Wohnzimmerschränke oder begehbarer

Kleiderschrank. Bereits seit über 21 Jahren stellt das Team rund um die Tischlermeister Volker Bluhm und Christian Maas Möbel nach Maß her. Komm einfach in die Ausstellungsräume mit integrierter Werkstatt am Wilhelmsplatz oder lass dich in deinem Zuhause beraten. Kund*innen haben außerdem die Möglichkeit, mithilfe eines Schrankkonfigurators ihren Schrank bequem von zu Hause aus selbst zu entwerfen unter www.raumkreativ.com.

**Sie haben den Raum.
Wir die Lösungen nach Maß.**



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

TISCHLEREI MB
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

T. 0431 - 210 78 80

raumkreativ.com

Eckernförder Str. 44 am Wilhelmsplatz



My Pixelart Mood Paar,
89 Euro über www.dot-on.de



Wedding Pixelart auf Platte,
139 Euro über www.dot-on.de

KLEBENDE KUNSTWERKE

Ob als persönliches Geburtstagsgeschenk, coole Hochzeitsaktion oder unterhaltsame Beschäftigung für Gäste – die DIY-Kunstwerke aus Klebepunkten kommen gut an. Perfekt für alle, die ihre Lieblingsmotive kreativ in Szene setzen wollen oder nach einer besonderen Hochzeitsidee suchen. Neu dabei: Jetzt kann man für Hochzeiten, Events und Feste sogar sein eigenes Foto in Pixelart umwandeln lassen und gemeinsam nach dem Kleben-nach-Zah-

len-Prinzip verschönern. Individuelle Farbcodes werden auf Poster oder Platte gedruckt, dann heißt es: Klebepunkte nach Farbnummern anbringen. Ran an die Punkte! Große und kleine Gäste können sich kreativ austoben, Spaß ist garantiert. Die Stuttgarter Firma dot on hat sich auf Designprodukte mit Klebepunkten spezialisiert und wurde durch die Teilnahme in der Show „Die Höhle der Löwen“ auf VOX deutschlandweit bekannt.

Fotos: dot on

MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



- ☑ Terrassenüberdachungen
- ☑ Vordächer
- ☑ Außenjalousien
- ☑ Rollläden
- ☑ Garagentore

**Beratung, Aufmaß & Angebot
- kostenlos & unverbindlich**

📍 **24143 Kiel** Bahnhofstraße 14
(im Hause Knutzen)

🕒 **Mo.-Fr. von 8-18 Uhr & jeden ersten
Samstag im Monat von 9-13 Uhr**

☎ **0431/2595863**



www.hefa-fahl.de

CORD FEIERT COMEBACK

Das Material Cord ist gerade wieder voll im Trend und sorgt für Stil und Komfort in deinem Zuhause. Du findest den samtigen Webstoff in verschiedenen Ausführungen beim Traditionsunternehmen Möbel Janz in Schönkirchen.



Das Polsterbett IL 1417 im trendigen Grobcord in der Farbe rusty ist ab Anfang März ganz neu bei Möbel Janz ausgestellt

Nicht nur in der Modewelt ist Cord schon seit einiger Zeit wieder im Kommen. Auch in den eigenen vier Wänden erfreut sich das Material aktuell großer Beliebtheit.

WEICH, ROBUST UND LANGLEBIG

Besonders für Sitzmöbel eignet sich der Trendstoff, da dieser eine weiche, aber dennoch robuste Struktur aufweist. Charakteristisch sind seine typischen Längsrillen. Je nach Breite und Abstand wird zwischen verschiedenen Cordarten unterschieden. Am bekanntesten sind der Breit- und Feincord. Von Sofas über Sessel bis

hin zu Betten findest du beim Traditionsunternehmen **Möbel Janz** viele mit Cord bezogene Einrichtungsgegenstände.

EIN STOFF MIT GESCHICHTE

Schon gewusst? Cord ist ein aus Baumwolle oder synthetischen Fasern gewebter Stoff und wurde erstmals in England im 18. Jahrhunderts hergestellt. In den 1960er und 1970er Jahren erlangte das Material sowohl in der Modewelt als auch im Interieur einen regelrechten Kultstatus. Möbelstücke wie Sofas, Sessel, Stühle und Hocker wurden in den samtigen Stoff, oft in knalligen Farben, eingehüllt.

EIN BLICKFANG IM SCHLAFZIMMER

Ab Anfang März stellt Möbel Janz das Polsterbett von Interliving aus der Serie 1417 aus. Dieses sticht durch seinen Grobcord in der Farbe rusty direkt ins Auge und sorgt für ein Highlight in deinem Schlafzimmer. Die beschriebene Variante ist für 1.599 Euro erhältlich.

Überzeug dich selbst von dem vielfältigen Trendstoff und besuche Möbel Janz in Schönkirchen. Online kannst du dich unter www.moebel-janz.de vorweg bequem von zu Hause aus inspirieren lassen.

Foto: Möbel Janz

Dreh-/Wipp-Sessel „Ebro“, Bezug Stoff Signal orange, Drehring Metall schwarz, B/H/T: ca. 80x93x92 cm.

599,-

Passender Hocker Kunststoffgleiter schwarz, B/H/T: ca. 54x41x57 cm.

129,-



BEI MÖBEL-NEUBESTELLUNGEN JETZT BIS ZU

20%*
SPAREN

SHOPPING-WOCHENENDE

FREITAG

1.

MÄRZ
AB 10:00
BIS 19:00 UHR

SAMSTAG

2.

MÄRZ
AB 10:00
BIS 18:00 UHR

SONNTAG

VERKAUFSOFFEN

3.

MÄRZ
AB 12:00
BIS 17:00 UHR

Gemeinsam feiern wir mit rund 400 Einrichtungspartnern in Europa!

WIR HABEN VIEL ZU FEIERN
SIE PROFITIEREN
UNSER MÖBELVERBUND WIRD 60 JAHRE!

inter living

M Ö B E L
JANZ

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

Folgen Sie uns:

www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 6. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

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

*Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge sowie beim Kauf im Onlineshop. Wenn nicht anders angegeben, sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht. Zwischenverkauf vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Alle Vorteile gültig bis 31.03.2024.

HAUSMESSE
15. & 16.03.2024!

Informiere dich aus erster Hand über aktuelle Trends rund ums schöne, sichere und komfortable Zuhause. Das Fachberater*innen-Team erwartet dich am Freitag und Samstag in der Zeit von 10 bis 17 Uhr.

7 JAHRE
GARANTIE*

Nur bei Ihrem
 weinor Top-Partner

weinor

Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE macht aus deiner Terrasse ein Wohnzimmer im Freien, das du viele Tage im Jahr nutzen kannst.

Was sofort ins Auge fällt, ist die durchweg kubische Form der Überdachung TERRAZZA PURE. Sie wird dadurch erreicht, dass das Gefälle zum Abführen des Regenwassers in die Dachkonstruktion integriert wurde. So ist es von außen nicht sichtbar. Das Ergebnis: konsequent geradliniges Design bei gleichzeitig zuverlässiger Entwässerung.

Die stabile Konstruktion fertigt das Team von OPTIMAL Bautechnik auf Maß, genau passend für deine Terrasse – als einteilige Anlage bis zu einer maximalen Dachbreite von sieben Metern (ohne Mittelpfosten) und einer maximalen Dachtiefe von vier Metern. Bei Fachwerk-, Klinker- oder Putzfassaden mit Wärmedämmung sorgt ein zusätzlicher tragender Wandanschluss für höchste Stabilität und Standfestigkeit. So brauchst du auch bei

schwierigen Untergründen an der Hausfassade nicht auf die Vorzüge des Glas-Terrassendachs TERRAZZA PURE verzichten. Ausgerüstet mit seitlichen Glaselementen, wird aus der form-schönen Überdachung aus Glas und Aluminium ein Kalt-Wintergarten, auch Glasoase® genannt. So ausgestattet, kannst du das gut geschützte Draußensein vom frühen Frühling bis weit in den späten Herbst hinein genießen. Selbst im Winter lädt dein Wohnzimmer aus Glas an einem sonnigen Tag zum Verweilen ein. Der Raum unter dem Dach wird durch die Kraft der Sonne erwärmt. Wem das nicht reicht, sei ein zusätzliches Heizelement empfohlen. Moderne Infrarot-Technologie sorgt für wohlige Wärme auf Knopfdruck – ohne Vorlaufzeit. Das ist nicht nur sehr effizient, sondern auch sehr sicher.

OPTIMAL Bautechnik bietet alles aus einer Hand für mehr Wohnqualität auf der Terrasse: Beratung, Planung und Fachmontage!

Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE kannst du „live“ in der Muster-Ausstellung in Schwentental erleben!

Optimal Bautechnik GmbH
 Preetzer Chaussee 57, Schwentental
 Telefon: 0431 / 137 76
 Telefax: 0431 / 140 67
 E-Mail: kiel@optimal-bautechnik.de
 www.optimal-bautechnik.de

Optimal
Bautechnik GmbH



HALLO, FRÜHLING!

FRISCHE FARBENPRACHT

Der Frühling kommt und fischer's LAGERHAUS in Schwentimental feiert ihn in den herrlichsten Farben: Die im März eintreffenden Seecontainer liefern wunderschöne Ware aus Indonesien und tolle, ausgefallene Gartenaccessoires.

RAUS IN DEN GARTEN!

Nicht nur drinnen, auch draußen lohnt das Stöbern – bereits ab dem 2. März wird auf der großen Außenfläche von fischer's LAGERHAUS die Gartensaison eröffnet: Edle Teakholzmöbel, schönste Gartenartikel, Natursteinelemente und wetterfeste Accessoires beleben das immer umfangreiche und stilvolle Gartensortiment. Auch Pflanztöpfe, Rankhilfen und Freischaukler gibt es in großer Auswahl – du findest hier alles, was du dir für deinen Wohlfühlgarten wünschst.

DER CHARME INDONESIENS

Ab dem 16. März gibt es neu in fischer's LAGERHAUS feine Schnitzarbeiten, Holz- und Steinskulpturen und fantasievolle Kunst aus Indonesien, die die ganze Vielfalt der Inseln widerspiegeln. Prächtige Farben, ausgefallene Optik, ungewöhnliche Accessoires aus Bambus und Textilien zaubern exotisches Flair in dein Zuhause.

Viel Freude beim Bummeln, Stöbern und Entdecken in fischer's LAGERHAUS!

fischer's
LAGERHAUS
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentimental

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 10-19 Uhr

Sa 10-18 Uhr

www.fischers-lagerhaus.de

Facebook: @fischersschwentimental

Insta: @fischers_lagerhaus_schwentine

Fotos: fischer's LAGERHAUS



10 € GUTSCHEIN

bei einem Einkauf ab € 40,- *

* Gültig bis einschließlich 31. März 2024.
Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein
Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar
mit anderen Rabattaktionen. Auch aus-
geschlossen sind Einkäufe im Onlineshop,
von Büchern oder Geschenkgutscheinen.





MODE & BEAUTY

Ob auf den Nägeln
oder in der Garderobe:
Mit den Temperaturen steigt auch
die Lust auf Farben!

BEST OF BEAUTY IM MÄRZ

LIEBLINGSPRODUKTE

Persönliche Produktempfehlungen aus der Redaktion.

REVITALISIEREND

Die zart schmelzende Maske legt sich wie ein cremiges Vlies auf das Gesicht und wird sofort aktiv: Kraftvolle Wirkstoffe glätten und festigen die Haut in Minuten. www.noelie.com



FÜR ANSPRUCHSVOLLE HAUT

Die Feuchtigkeitsspendende Lotion pflegt anspruchsvolle und sensible Haut mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Sheabutter, Glycerin, Kokosöl und Borretschamenöl.

www.anissa-naturkosmetik.de



UNVERWECHSELBAR

Frei und unkonventionell entfaltet dieser Molekular-Duft in Kombination mit der Haut seine ganz eigene Note – vollkommen und absolut unverkennbar.

www.tonigard.com



STRAHLEND

Das „10 % Vitamin C“-Serum belebt die Haut mit Micro-Gold und 3-fachem Vitamin C für einen jugendlichen und energiegeladenen Glow.

www.asambeauty.com



FRISCHER TEINT

Anti-Pigment-Serum für einen ebenmäßigen Glow – mit Hyaluronsäure, Glycerin und innovativer Kristall-Technologie.

www.eucerin.de



REISE-SETS VON OCEANWELL

Entdecke die Pflegekraft des Meeres und genieße strahlende Haut: Das Probier-Set Basic.Line (23,30 Euro) bietet sieben Oceanwell-Produkte in praktischen Reisegrößen, ideal zum Kennenlernen und perfekt für unterwegs.

Das „Oceanwelcome“-Geschenk-Set (38,70 Euro) enthält drei Topseller in großzügigen 30 ml Größen – ein ideales Geschenk oder praktisches Set für die Reise.

Oceanwell-Produkte sind nicht nur vegan und NATRUE-zertifiziert, sondern unterstützen mit jedem Kauf auch Meeresschutz-Projekte. Jetzt erhältlich im Oceanwell-Onlineshop unter www.oceanwell.de.



camel active Store
Kiel

Alter Markt 11

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!



camel active

Outdoor Casual Wear

www.camelactive.com



WIDDER

21.03. – 20.04.

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



STIER

21.04. – 20.05.

Eine langwierige Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Inzwischen kannst du erkennen, dass du selbst die Umstände mitbestimmst und dass die weitere Entwicklung vor allem in deinen eigenen Händen liegt.



ZWILLINGE

21.05. – 21.06.

Trotz deines Wunsches nach Abwechslung ist diese Zeit eher geeignet, Vergangenes abzuschließen, als sich in etwas Neues zu stürzen. Du kannst deine Träume genießen, solltest dich aber nicht zu tief in diese verstricken.



KREBS

22.06. – 22.07.

Vielleicht willst du diese Zeit einfach nur für dich genießen. Dies ist eine gute Gelegenheit, die nähere Zukunft zu planen und mehr Energie in die Dinge zu stecken, für die du dich gerade begeisterst. Ab Mitte des Monats stößt du auf Forderungen und Erwartungen im Freundeskreis. Zeige, was dir deine Beziehungen wert sind.



LÖWE

23.07. – 23.08.

Jetzt geht es mit voller Energie voran. Beschränkst du dich auf einige wenige Vorhaben, kannst du dort viel erreichen. Ergreifst du selbst die Initiative, stehen dir einige Türen offen. Im Austausch mit anderen erkennst du weitere Möglichkeiten und erhältst neue Ideen. Führe Gespräche, plane deine Schritte und lasse dich von neuen Gedanken inspirieren!



JUNGFRAU

24.08. – 23.09.

Jetzt solltest du langsam entscheiden, wofür du deine Kräfte in der nächsten Zeit einsetzen willst und kannst. Die Zeit ist günstig für eine Klärung, sowohl deiner Partnerschaft, deiner beruflichen Ziele als auch der Finanzen.

STERNZEICHEN DES MONATS



FISCHE

20.02. – 20.03.

Wirst du auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt – ganz im Gegenteil. Mit netten Komplimenten allein kommst du auch nicht immer weiter: Ehrlichkeit zählt. Wenn sich jetzt neue finanzielle Chancen ergeben, solltest du deine Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass du dich unter Wert verkaufst. Nichts gegen Romantik, gegen weiche Knie und Schmetterlinge im Bauch.



UNSER
ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.



WAAGE

24.09. – 23.10.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf du Fortschritte in allen Anliegen machst, die deinen aktiven Einsatz erfordern. Verringere das Tempo dennoch, damit du länger durchhältst. Koordiniere deine Vorhaben besser.



SKORPION

24.10. – 22.11.

Dank deiner starken Motivation setzt du dich konsequent für deine Sache ein. Es lohnt sich aber ganz sicher nicht, wegen einer nebensächlichen Kritik gleich auf die Barrikaden zu gehen. Dein Wunsch nach Geselligkeit treibt dich um.



SCHÜTZE

23.11. – 21.12.

Wenn trotz guter Absichten und langfristiger Planung der Erfolg ausbleibt, musst du dich noch einmal mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Kläre deine Angelenheiten.



STEINBOCK

22.12. – 20.01.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann sich als zerplatzende Seifenblase erweisen. Mach dir nichts draus: Die Sache war es ohnehin nicht wert gewesen. Jetzt lohnt es sich, auf Gelegenheiten zu achten, die neue Entwicklungen in deinem Leben ermöglichen. In der Liebe sind deine Gefühle widersprüchlich.



WASSERMANN

21.01. – 18.02.

Du wirst damit konfrontiert, einige Bereiche deines Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich bist du dazu herausgefordert, dich klarer darzustellen und zu deinen Erwartungen zu stehen. Dieser Monat ist gut dafür geeignet, etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen.

Calligraphy® Cut

- ODER DIE KUNST
DES „SCHÖNSCHNEIDENS“



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

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

Herzlichst,
Ihr Björn Donner

bd björn donner
Bismarckallee 2, Kiel
Tel.: 0431 / 26 09 79 77
www.bioern-donner.de

Digital lesen

UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR NUR 1 EURO TESTEN*

so isst Italien
87 geniale Rezeptel
Für Ihre italienische...
REZEPTE FÜR DEN OSTERBRUNCH
49-mal fein & festlich
Pizza backen wie ein Profi
So bekommen Sie Teig, Soße und Belag einfach in den Griff
Hackbraten italienisch-leicht
Alle Caprese, mit Kartoffelhaube und mit Ricottafüllung
Pasta, Risotto, Fo...
amazonde
www.naturapots.de
JETZT BEI...
FRISCH: Gebäck mit Rhabarber • Gesundes mit Spinat...
PRONTO, BITTE! Tortellini al forno, Gnocchi in Tomaten...

Bestell-NR: SII22EPA

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo

* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.
** Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

GESUNDHEIT & WELLNESS

Wie du dich in deiner Haut wohlfühlst und warum Sport auch für Krebspatient*innen empfehlenswert ist, erfährst du auf den folgenden Seiten.



FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN

Ihr Spezialgebiet ist die Pigmentation: Katrin Mansouri unterstützt dich dabei, dein Selbstwertgefühl zu steigern.

Kosmetikerin und Spezialistin der Pigmentation Katrin Mansouri ist seit 27 Jahren in der Beautybranche selbstständig. Vor einem Jahr ist sie mit ihrem Institut **APARANCE** in die Kieler Straße 97 in Kronshagen gezogen. Das exklusive Ambiente mit neuem Farbkonzept und Blick in den liebevoll gestalteten Garten, begeistert alle Kundinnen und Kunden. „Manchmal reicht es schon, wenn ich ein wenig Farbe ins Leben bringe. Die Pigmentation ermöglicht mir, bei Menschen eine Verbesserung der äußeren Erscheinung zu erzielen, sie ist oft auch Balsam für die Seele.“ Auf einer Haut zu zeichnen, braucht viel Erfahrung, hohe Präzision in der Auswahl der Pigmente und ein gutes Gespür für Form und Farbe, das sind die Grundvoraussetzungen für natürliche Ergebnisse. Gerade in der medizinischen Pigmentation nach Brustoperationen durch Krebs-

diagnosen oder bei Alopezie hilft sie vielen, das Selbstwertgefühl wieder zu erlangen. Augenbrauen, Lid-, Lippen- oder Brustwarzenkorrekturen, realistische Haarverdichtung oder Narbenkorrekturen: Die dauerhafte Pigmentation ist eine sehr gute Möglichkeit, auf natürliche Weise kleine Defizite schnell zu korrigieren. Bei medizinischen Einzelfällen übernehmen bereits viele Krankenkassen diese oft notwendige Behandlung. Vorab ist eine ausführliche, aber kostenlose Beratung und Vorzeichnung nötig. Hierbei werden die Methode und der Behandlungsablauf genau erklärt. Katrin Mansouri nimmt sich dafür viel Zeit und zeigt dir durch eine natürliche Vorzeichnung die individuellen Möglichkeiten. Buche eine kostenlose Beratung online unter www.aparance.de.



Katrin Mansouri nimmt sich viel Zeit für individuelle Behandlungsmöglichkeiten



Helle Töne und Salbeigrün sorgen für ein schönes Ambiente bei APARANCE



P
I
G
M
E
N
T
A
T
I
O
N


APARANCE
COSMETIQUE
Katrin Mansouri



24h Termine
buchen!

*Bei mir wirst du auf eine natürliche
Art dauerhaft noch schöner!*

Katrin Mansouri

Sprich mich gerne an!

WhatsApp 0160 - 95 26 53 63
Kieler Str.97 - 24119 Kronshagen
Mi - Do - Fr 10 - 18 Uhr Sa nach Vereinb.

www.aparance.de





Schon mal gesehen? Die bunten Schleifen stehen für die verschiedenen Krebsarten und symbolisieren Solidarität mit den Betroffenen. Die lavendelfarbene Schleife steht dabei für allgemeine Krebsaufklärung und das Bewusstsein für jegliche Arten von Krebs

GEMEINSAM GEGEN KREBS

Bereits zum 24. Mal fand der Weltkrebstag am 4. Februar statt. Dieses Jahr stand dieser erneut unter dem Motto „Versorgungslücken schließen“. Was dahintersteckt und warum der Aktionstag nach wie vor von großer Bedeutung ist, erfährst du hier.

Laut der Deutschen Krebshilfe erkranken jedes Jahr rund 500.000 Menschen in Deutschland neu an Krebs. Etwa 50 Prozent aller erwachsenen Krebspatient*innen können geheilt werden. Doch noch immer sterben etwa 230.000 daran. Damit sind Krebserkrankungen die zweithäufigste Todesursache nach

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den verbreitetsten Arten zählen Brust-, Darm-, Lungen- und Prostatakrebs.

WELTKREBSTAG AM 4. FEBRUAR

Daher ist der Weltkrebstag nach wie vor von großer Bedeutung. Es handelt sich dabei um eine globale Initiative der Union for International Cancer Control (UICC), an der sich auch die Stiftung Deutsche Krebshilfe beteiligt. Bereits seit 2000 findet der Aktionstag weltweit jährlich am 4. Februar statt. Ziel ist es, mehr Bewusstsein für die Erkrankung zu schaffen und die Behandlung, Forschung und Vorbeugung zu verbessern.

MOTTO: „VERSORGUNGSLÜCKEN SCHLIESSEN“

Wie in den vorherigen beiden Jahren stand der Weltkrebstag am 4. Februar 2024 unter dem Motto „Close the care gap – Versorgungslücken schließen“. Eines der Ziele ist es, allen Menschen weltweit den gleichen Zugang zu Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen zu ermöglichen. „Wir arbeiten alle zusammen, um eine Welt zu erschaffen, in der Millionen von Todesfällen verhindert werden und lebensrettende Krebsbehandlungen für alle zugänglich sind“, erklärt die UICC auf ihrer offiziellen Website. „Ganz egal, wer du bist oder wo du lebst!“

Entlastung für Angehörige!



Mehr Tag – Mehr Auszeit – Mehr Lebensfreude

Ihre Tagespflege Eckernförde · Tel. **04351-713 294**

www.tagespflegeeckernfoerde.de  **Sankt Martin**
Diakonische Altenhilfe Eckernförde

KREBS-INFORMATIONSTAG IM STÄDTISCHEN KRANKENHAUS

Am 16. März lädt das Städtische Krankenhaus Kiel von 10 bis 14 Uhr zum Krebsinformationstag mit Vorträgen und Workshops ein.

Beim Krebsinformationstag können sich Betroffene und Interessierte von 10 bis 14 Uhr im Bildungszentrum, Hasseldieksdamer Weg 30, kostenlos informieren. Psychoonkologie und Komplementäre Medizin mit Fakten und Phantasien stehen dabei im Mittelpunkt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

PROGRAMM

Bis 12.15 Uhr gibt es Vorträge zu den Themen „Resilienz – das Immunsystem der Seele“ (Manfred Gaspar, M.A. Psychoonkologe im Städtischen Krankenhaus) und „Komplementäre Medizin: Fakten und Phantasien“ (Dr. Bijan Zomorodbakhsch, Chefarzt Paracelsus Klinik, Bad Gandersheim). Im Anschluss werden individuelle Fragen beantwortet. Ab 12.15 Uhr besteht die Möglichkeit, mit verschiedenen onkologischen Selbsthilfegruppen und der schleswig-holsteinischen Krebsgesellschaft ins Gespräch zu kommen. Zwischen 13 und 14 Uhr werden Workshops angeboten, zum Beispiel: „Ernährungstipps für Tumorpatient*innen“. Psychoonkologin Christel Vesper-Mittrich informiert über „Kraftquellen in schweren Zeiten“ und wie man „Nebenwirkungen von

Krebstherapien am besten vermeiden“ oder reduzieren kann, ist Thema eines Workshops mit Prof. Repp und der onkologischen Fachpflege. Die Familienplanung mit der Frage „Was bei einer Krebstherapie beachtet werden muss“ wird von Anna Margareta Friemann, Oberärztin der Frauenklinik des Städtischen Krankenhauses Kiel, erläutert. Zum Workshop „Sport und Krebs“ erklärt Astrid Schulz, Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin, warum Bewegung für Krebspatient*innen so wichtig ist. Wer Interesse an einer Schnupperstunde hat, kommt um 13 Uhr zum Infostand. Hierfür bitte Sportschuhe mitbringen. Weitere Informationen unter www.krankenhaus-kiel.de.



Die Federführung des Krebsinformationstages hat Prof. Dr. Roland Repp, Leiter des Onkologischen Zentrums im Städtischen Krankenhaus Kiel

Foto: Städtisches Krankenhaus Kiel

POSITIVER EINFLUSS VON SPORT FÜR KREBSPATIENT*INNEN

Körperliche Aktivität hat viele positive Effekte für Körper, Geist und Seele – das ist bekannt. Dass Sport aber auch empfehlenswert ist während einer Krebstherapie, ist für viele sicherlich neu. Schließlich liegt es nahe, sich bei einer schweren Erkrankung eher zu schonen. PD Dr. Thorsten Schmidt vom Kieler Institut für

Trainingstherapie (KIT) erklärt: „Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Trainingsprogramme bei onkologischen Patient*innen während der Akutphase und in der Nachsorge nicht nur durchführbar, sondern auch empfehlenswert sind.“ Zum einen wirken sie einem Bewegungsmangel entgegen und vermindern therapieassoziierte Nebenwirkungen. Zum anderen werden die kardiovaskulären und muskulären Funktionen gesteigert, was zu einer Verbesserung der Selbstständigkeit, Selbstachtung und einer leichteren gesellschaftlichen Reintegration führt. Aus diesem Grund hat PD Dr. Thorsten Schmidt das Kieler Institut für Trainingstherapie gegründet. Das Angebot umfasst neben einer onkologischen Trainingstherapie ein Fitness- und Gesundheitstraining, Präventionskurse sowie über 40 Rehabilitationskurse pro Woche. Unter dem Motto „Sie trainieren, Ihre Krankenkasse bezahlt“ starten im April Medical Nordic Walking Präventionskurse. Anmeldungen und Infos unter Tel. 0431 / 88 82 40 30 oder info@kitt.fit.



Foto: Adobe Stock

**Kieler Institut
für Trainingstherapie**
Mühlendamm 1, 24113 Kiel
www.kitt.fit

Medical Nordic Walking Kurse
Di, 11 Uhr, 14. April – 18. Juni 2024
Fr, 11 Uhr, 19. April – 21. Juni 2024

Dann mal los!



-10%
auf alle
Reisestrümpfe*

Einfach. Unbeschwert.
Unterwegs.

Vorbeugen
gegen
Reisethrombose.

*gültig bis 31.03.2024
in allen Filialen

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Kowsky
SANITÄTSHAUS

Besuchen Sie uns auch auf
www.kowsky.com



MODENSCHAU MIT SINN

Das **Sanitätshaus Kowsky** lädt ein am 13. März um 17 Uhr zu einer großen Modenschau für brustoperierte Frauen in die Havelstraße 6 in Neumünster. Passend zum Frühjahr gibt es hier so funktionell-komfortable wie schöne Dessous und Bademoden zu sehen, auch die Kollektion von Anita wird gezeigt. Denn für alle Frauen gilt: Hochwertige Dessous und Bademoden verleihen die besondere Ausstrahlung und sind Balsam für die Seele. Lass dich in entspannter Atmosphäre inspirieren! Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos, aber eine unverbindliche Anmeldung bis zum 8. März gewünscht unter Tel. 04321 / 99 45 48 oder per E-Mail: sanitaetshaus@kowsky.de.

Foto: Depositphotos

**Nacken- & Kopfschmerzen -
nein, danke!**

**Wir können
helfen:**

**Mit der rPMS-Anwendung! Sie löst
Anspannung und kann bei wiederholter
Anwendung auch zu einem präventiven
Effekt führen!**

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

©timodrschoen, Foto: ESB Professional / Shutterstock

Advertorial

LEBEN IST VERÄNDERUNG

Nach 15 Jahren in eigener Naturheilpraxis startet der Heilpraktiker Hans-Peter Liese mit seinem neuen Schwerpunkt „Systemische Therapie“ in das Jahr 2024 im Team des HOLY am Blücherplatz. „Tagtäglich bewegen wir uns und (re-)agieren in äußeren Systemen wie zum Beispiel Zweier-Beziehung, Familie, Freundeskreis, berufliches Umfeld bis hin zu großen Strukturen von Organisationen. Dort



können Störungen entstehen, die sich auf das körperliche und seelische Befinden niederschlagen wie in Form von Selbstzweifeln, Ängsten, Panikattacken bis hin zum Burnout“, so der Heilpraktiker Liese. „Verantwortlich für Störungen kann das innere System sein, wenn das Innere Kind mit seinen Ängsten oder seiner Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit auf dem Chefessel sitzt oder der Kritiker das Sagen hat.“ Die Systemische Therapie unterstützt beim Erkennen dieser Zusammenhänge und eröffnet Handlungsspielräume und Lösungsalternativen in Richtung heilsame Veränderung.

Heilpraktiker Hans-Peter Liese
HOLY Kiel, Blücherplatz 14, Kiel

Tel.: 0176 / 52 20 92 91, www.systemische-therapie-liese.de

BUCHTIPP

„HAIRY QUEEN – WARUM KÖRPERBEHAARUNG POLITISCH IST“



Ullstein Taschenbuch, ISBN
9783548068800, 12,99 Euro

Haare loswerden – dafür gibt es viele Möglichkeiten: Rasieren, Epilieren, Waxing, Zupfen, sogar Lasern. Die Liste ist lang. Warum machen wir uns überhaupt so viele Gedanken, um unsere Körperbehaarung loszuwerden? Was sagt unsere Frisur über uns aus? Wie spiegelt sie die Werte unserer Gesellschaft, die Vorstellungen von Geschlechterrollen wider? Und was haben Haare mit Themen wie Feminismus, Rassismus und Kapitalismus zu tun? In ihrem Buch „Hairy Queen“, das am 29. Februar bei Ullstein Taschenbuch erschienen ist, beleuchtet die Autorin und Journalistin Franziska Setare Koohestani genau diese Fragen.

Sie nennt sich selbst „Hairy Queen“, da sie mit üppigem Haarwuchs gesegnet ist, womit sie sehr selbstbewusst umgeht.

KREATIV WIE KLEIDUNG

Ihr Statement: Wie wir mit Körperbehaarung umgehen, hat wenig mit Hygiene zu tun, sondern mehr mit gesellschaftlichen Normen. Koohestani nimmt uns mit auf eine Reise durch Geschichte, Kultur und Medizin, gepaart mit persönlichen Erfahrungen. Ihr Ziel ist eine Welt, in der „Hairy Queens“ das Sagen haben und in der wir unser Körperhaar genauso selbstbewusst, spielerisch und kreativ tragen können wie unsere Kleidung.



ÜBER DIE AUTORIN

Franziska Setare Koohestani ist 1996 in Köln geboren, studierte Allgemeine und Vergleichende Literaturwissenschaft und arbeitet nun als freie Journalistin. In ihrer Arbeit beschäftigt sie sich hauptsächlich mit Themen wie Diskriminierung, Migration, Aktivismus, Pop- und Subkultur sowie Schönheitsnormen.

MRS.SPORTY

wir feiern 20 Jahre

Trainiere
jetzt für nur
20 €
im Monat*

Projekt FATBURN

Mit Mrs.Sporty in 8 Wochen zu einem
gesunden, fitten Körper & einem
wachen, aufmerksamen Geist.

Mrs.Sporty Kiel- Vorstadt
Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum
Tel.: 0431-5355226
www.mrssporty.de/club163

Mrs.Sporty Kiel- Wik
Prinz Heinrich Strasse 20
Tel.: 0431-54449930
www.mrssporty.de/club313

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86
Tel.: 0431-54449930
www.mrssporty.de/club213

*Trainiere die ersten beiden Monate für 20 € im Monat. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft. Zusätzliche Gebühren: Initialservice zu Beginn der Mitgliedschaft einmalig 39 €. Digitale Services (u.a. App) halbjährlich 29 € beginnend im 3. Monat nach Registrierung (keine Rückerstattung/Nachberechnung bei Beendigung der Mitgliedschaft). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen nach dem Aktionszeitraum monatliche Kosten von ab 45 € an. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
Inhaber*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel
Inhaber*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familie, 24106 Kiel
Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen



OSMETIC
Art



DIE HAUT IM MITTELPUNKT

Seit mittlerweile sechs Jahren sorgt Marlena Grzesiak in ihrem Kosmetikstudio Cosmetic Art für ein erfrischendes Erscheinungsbild.

Das Herzstück von Marlenas Studio in der Düppelstraße 40? Ganz klar: ihr topmotiviertes und professionelles Team. Gemeinsam setzen sie alles daran, die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden zu erfüllen. Durch regelmäßige Schulungen und Weiterbildungen bleiben sie auf dem neuesten Stand der Kosmetikbranche und sind somit perfekt gerüstet für fachkundige Beratungen und Behandlungen. Dazu gehört auch die Arbeit mit hochwirksamen Pflegeprodukten. Als Hauptbetreiberin in Kiel verwendet Marlena international anerkannte Produkte der Marke ENVIRON. Diese zeichnen sich durch ihre Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen aus, die sich zwischen Wissenschaft und Medizin bewegen.

DAUERHAFT GLATTE HAUT

Bei Cosmetic Art sind Hautverbesserungen kein kurzfristiges Vergnügen, sondern dauerhaft. Dank detaillierter Hautanalysen, passender Produkte, unterstützender Nahrungsergänzungsmittel und dekorativer Kosmetik von Jane Iredale fühlen sich die Kundinnen und Kunden nicht nur vital, sondern auch richtig schön. Für extra Frische nach dem Winter setzt Marlena auf die besondere feuchtigkeitsspendende Linie des ENVIRON Focus Care Moisture+ Systems. Mit wissenschaftlich erforschten Wirkstoffkombinationen wird die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, für ein gesundes und sichtbar erfrischtes Erscheinungsbild.

Für besonders glatte Haut, perfekt als Vorbereitung auf die warme Tage, arbeiten Marlena und ihr Team mit dem 3 Wellen Ice Laser von SHR Germany. Der innovative Laser vereint drei bewährte Behandlungsmethoden in einem Handstück und ist für fast alle Hauttypen geeignet. Die Anwendung ist nicht nur gewebeschonend und effizient, sondern erfreut die Kundinnen und Kunden meist schon nach drei bis sechs Sitzungen mit haarfreier, seidig glatter Haut. Alle weiteren Infos und Termine gibt es unter www.cosmetic-art-kiel.de.

Cosmetic Art
Düppelstraße 40, Kiel
Tel.: 0431/ 534 10 43
E-Mail an info@cosmetic-art-kiel.de



GESUNDHEIT & WELLNESS

GLATTE HAUT OHNE HAUTREIZUNGEN

FÜNF TIPPS BEIM RASIEREN

Lästig, oder? Da nimmt man sich Zeit, Beine, Achseln und Co. zu rasieren und das Ergebnis sind Rötungen und Pickel. Damit ist jetzt Schluss!

1. Feuchtigkeit ist das A & O
Rasiere dich stets beim Baden oder Duschen und lass die Haut erstmal 3–5 Minuten einweichen. So verdicken sich die Härchen und sind leichter wegzurasieren.

2. Benutze Rasiergel
Noch besser als nur mit Wasser ist eine Rasur mit Rasiergel. So gleitet die Klinge besser über die Haut.

3. Sanft und gleichmäßig
Rasiere in langen, gleichmäßigen Zügen, vorzugsweise in

Haarwuchsrichtung. Ist die Klinge sauber und scharf, ist kein Druck notwendig.

4. Wechsel Rasierklingen regelmäßig
Stumpfe Klingen sorgen für Hautreizungen. Wechsel diese deshalb bei täglicher Rasur etwa alle zwei Wochen.

5. Creme dich ein
Nach der Rasur solltest du dich mit einer Feuchtigkeitscreme oder einem Öl eincremen, um Hautirritationen zu vermeiden.

Fotos: Adobe Stock



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. Buche 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 melde dich bei Sonja Lessau.

Foto: Getty Images



körper  team

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

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

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



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

BUNTE SALATE

Mit vielen saisonalen Zutaten geht es richtig rund in unserer Schüssel. So lassen sich Salate mit leckeren Extras immer wieder neu erfinden.



BUNTER KRAUTSALAT MIT JOGHURT-DILL-DRESSING

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

350 g	Weißkohl
150 g	Rotkohl
3	Karotten
1/2 Bund	Dill
4 EL	Joghurt
4 EL	Mayonnaise
1 TL	Senf
2 EL	Biozitrone
1 Prise	rosenscharfes Paprikapulver
2 EL	Walnusskerne
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Beide Kohlsorten und die Karotten putzen. Die Karotten schälen, dann alles waschen, in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine große Schüssel geben. Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen hacken.

2. Joghurt, Mayonnaise, Senf, 1/2 EL Dill sowie Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und unter das Gemüse mengen. Salat ca. 30

Minuten abgedeckt ruhen lassen. Die Nüsse hacken und unter den Salat heben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Salat mit Frühlingszwiebeln und dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

SALAT MIT LACHS UND SÜSSKARTOFFELCROÛTONS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2	Frühlingszwiebeln
100 g	Rucola
100 g	Endiviensalat
1	Radicchio
200 g	Kirschtomaten
80 g	Radieschen
400 g	Süßkartoffeln
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
9 EL	natives Olivenöl extra
1 EL	helle Sesamsaat
1 EL	schwarze Sesamsaat
400 g	Lachsfilet (mit Haut)
1	Biozitrone (Saft)
1 EL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salate putzen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Tomaten halbieren, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoff-

feln schälen, waschen und würfeln. Mit Paprikapulver, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Pfanne bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten goldbraun braten. Dabei regelmäßig wenden und zum Schluss den Sesam untermischen.

2. Inzwischen Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl in 6–8 Minuten rundum goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs mit Pfeffer würzen. Für das Dressing Zitronensaft, Honig, restliches Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Frühlingszwiebeln, Salate, Tomaten, Radieschen und Dressing in einer Schüssel mischen. Salat mit Lachs und Süßkartoffelcroûtons servieren.



FRUCHTIGER SALAT MIT KOHLE UND WALNÜSSEN

Zubereitungszeit 30 Minuten

Für 4 Personen

3	Bioorangen
350 g	junger Grünkohl
200 g	Rotkohl
1	rote Zwiebel
150 g	Walnusskerne
2 EL	Apfelessig
1 EL	heller Balsamicoessig
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Walnussöl
3 EL	Distelöl
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mithilfe eines Sparschälers in dünnen Streifen abziehen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Alle Orangen großzügig schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann vorsichtig die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herauschneiden.
2. Den Grünkohl putzen, von groben Stielen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend gründlich waschen und trocken schleudern. Den Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Nüsse grob hacken.
3. Beide Essigsorten, Honig sowie Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren, dann beide Ölsorten kräftig unterquirlen. Grünkohl, Rotkohl, Zwiebelringe und Orangenfilets dazugeben und alles gründlich vermengen. Salat auf Teller verteilen, mit Orangenschale und Walnüssen garnieren und servieren.

Tipp: Wer mag, gibt noch etwas grob zerbröckelten Ziegenkäse auf den Salat.



CHICORÉESALAT MIT BIRNEN, GORGONZOLA UND BRESAOLA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

100 g	Walnusskerne
2	Birnen
2 EL	Biozitrone-saft
2	violette Chicoréestauden
100 g	Gorgonzola
100 g	Bresaola in dünnen Scheiben (siehe Tipp)
3 EL	Balsamicoessig
1 TL	flüssiger Honig
4 EL	natives Olivenöl extra
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Die Birnen waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Hälften in feine Scheiben hobeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Chicoréestauden jeweils in die einzelnen Blätter teilen, diese waschen und gut abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Den Gorgonzola in Scheiben schneiden.
3. Chicorée, Birnen, Gorgonzola sowie Bresaola auf einer Platte anrichten und die gerösteten Walnüsse darüberstreuen. Balsamicoessig, Honig, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing über den Salat träufeln, diesen sofort servieren.

Tipp: Bresaola ist ein italienischer Rinderrohschinken, der ursprünglich aus dem Valtellina-Tal in den Alpen stammt. Der Schinken wird in der Regel sehr dünn aufgeschnitten und ist besonders zart.



Diese und viele weitere gesunde, bunte und köstliche Rezeptideen findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.



Und das ist mit Tee: Simeon Fuhr ist stolz auf seinen Sieg beim Bar-Schul-Cup

KIELER-WOCHE-COCKTAIL 2024

IT'S TEA TIME!

Der diesjährige KiWo-Cocktail kommt aus dem Kännchen von Bar-Schul-Cup-Sieger Simeon Fuhr.

Die Kieler Woche bietet ganz viele kleine, große und individuelle Momente – und Genüsse für alle Sinne. Für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis sorgt jedes Jahr der offizielle Kieler-Woche-Cocktail, der eigens für das große Segel- und Sommerfestival kreiert wird. In diesem Jahr trägt er den Namen „Tea Time!“ und besteht aus Wikinger Nydam Honiglikör, Glenfiddich Fire & Cane, Ahornsirup und Schwarztee.

DAS KANN SICH SCHMECKEN LASSEN

Gemixt hat ihn Nachwuchsbarkeeper Simeon Fuhr aus dem Barschulkursus des RBZ am Schützenpark. Der Auszubildende des Landgasthofs Haby-Krog überzeugte die Fachjury

im Schulrestaurant des RBZ. An dem Wettbewerb beteiligten sich zwölf Schüler*innen aus der Hotelfach- und Restaurantfach-Oberstufe des RBZ. Alle haben den Barschulkursus des Lehrers Martin Staack absolviert, in dem sie viel über das Barkeeping und die Barkultur gelernt haben. Beim Bar-Schul-Cup mussten sie ihre selbst kreierten Cocktails – je einen mit und einen ohne Alkohol – mixen. Den zweiten Platz des Wettbewerbs belegte Jann Kunft (Hotel Birke, Kiel) mit der Kreation „Rübenmorchel“. Dritter wurde Made Nugraha (Ostsee Resort Damp) mit dem Cocktail „Nusa“. Während der Kieler Woche wird der Cocktail zum Beispiel beim offiziellen Eröffnungsempfang im Rathaus serviert.

Foto: Landeshauptstadt Kiel/Philipp Kellner

UNSER BUCHTIPP:

REGIONALE HOFLÄDEN & MANUFAKTUREN

Wer gerne bei Erzeuger*innen kauft und Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Qualität legt, sollte das neue Buch „Schleswig-Holstein - Hofläden & Manufakturen“ zur Hand nehmen.

Der reich bebilderte Band stellt eine große Vielfalt an Hofläden und Manufakturen, Bauernhöfen und Bioläden in Schleswig-Holstein vor, die ihre Produkte mit höchster Sorgfalt, Kreativität und Hingabe erzeugen und direkt vermarkten. Ob man frische Lebensmittel, handgemachte Produkte oder individuelle Geschenke sucht, einen Ausflug aufs Land mit Bauernhof-Feeling oder den Besuch eines Hofcafés mit Tierkuscheln unternehmen möchte – in diesem Buch findet man das Richtige. Es ist ab Ende März erhältlich.

INNOVATIVE MANUFAKTUREN

Ergänzt wird das breite Angebot durch innovative Manufakturen, die ihre Heimat in Schleswig-Holstein gefunden haben – seien es nun Kaffee- oder Bier-, Destillate- oder auch Eishersteller*innen, die die heimischen Produkte als Basis für ihre Erzeugnisse nutzen. Eine Übersichtskarte der Region sowie ein umfangreiches Register,



Nadine Sorgenfrei, Heike Klein:
Schleswig-Holstein
- Hofläden & Manufakturen
Wartberg Verlag,
128 Seiten, 16,90 Euro

das nach Orten, Betrieben, Produkten und Aktivitäten geordnet ist, helfen bei der Suche nach dem richtigen Angebot. Die Neuerscheinung möchte dazu anregen, den nächsten Einkauf zur kulinarischen Entdeckungsreise durch Hofläden und Manufakturen in Schleswig-Holstein zu machen!

DIE AUTORINNEN

Die Autorin Nadine Sorgenfrei ist eine echte Holsteiner Deern. Sie lebt in einem idyllischen Dorf, arbeitet als freiberufliche Redakteurin und schreibt Kurzromane. Heike Klein wohnt seit 1996 in Husum und ist als freie Mitarbeiterin für lokale Zeitungen tätig.

Foto: Adobe Stock



ITALIENISCH GENIESSEN IN DER INNENSTADT

Wer noch nicht da war, sollte das schnell nachholen, denn ein Besuch im Casa al Porto mitten in der Kieler Innenstadt verspricht italienisches Flair ...

... und das ist kein Wunder, sind doch zwei waschechte Genusskenner mit ihrem Casa al Porto in der Hafensstraße 15 und überzeugen mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti. Sie sind DIE Anlaufstelle für Fans des guten Geschmacks, und sie sind wahrlich keine Unbekannten in der Region.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem Casa al Porto die italienische Lebensfreude in die Innenstadt, das sympathische und erfahrene Team sorgt für eine wunderbare, authentische Atmosphäre. Du kannst dich auf einen kulinarischen Glücksort freuen, ideal dafür geeignet, sich mit original italienischer Küche – von herrlichen Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen.

**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 42 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!



Casa al Porto
Hafensstraße 15, Kiel
Tel.: 0431 / 240 50 10
www.casa-al-porto.de



Marja Paasch und ihr Team von Foodsharing Kiel e. V. retten Lebensmittel vor der Entsorgung

KAMPF GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

FOOD-SHARING KIEL: WAS IST EINE SCHNIPPEL-PARTY?

Jede Woche rettet das Team von Foodsharing Kiel e. V. allein in der Landeshauptstadt tonnenweise Lebensmittel. Aus einem kleinen Teil davon wird regelmäßig von den Foodsavern bei „Schnippel-Partys“ ein üppiges Buffet zubereitet und mit Gästen verspeist.

Bitterkalt ist es schon am Vorabend des bevorstehenden „Schnee-Chaos“, welches die Landeshauptstadt ab Ende November heimsuchen sollte. Für warme Hände sorgt an diesem frostigen Abend das Team des Vereins Foodsharing Kiel e. V. im Gemeindehaus der Matthias-Claudius-Kirche in Kiel-Suchsdorf. Insgesamt sieben „Foodsaver“ haben die Kielerinnen und Kieler dazu eingeladen, gerettete Lebensmittel in ein köstliches Buffet zu verwandeln. Es ist bereits die sechste Schnippel-Party in 2023, zu der interessierte Teilnehmende kommen und sich auf ein einzigartiges Menü freuen.

RETTUNGSAKTION FÜR LEBENSMITTEL

Der Verein Foodsharing Kiel kämpft bereits seit zehn Jahren aktiv gegen Lebensmittelverschwendung. Die ehrenamtlichen „Foodsaver“ retten übrig gebliebene Lebensmittel von Kieler Einzelhändler*innen und verarbeiten sie gemeinsam mit freiwilligen Teilnehmenden weiter. Foodsaverin Marja Paasch erklärt: „Foodsharing versteht sich als Umweltorganisation. Wir informieren bei diesen Schnippel-Partys darüber, wie viel Energie in den geretteten Lebensmitteln steckt und wie wir alle dazu beitragen können, die Ver-

schwendung zu vermeiden. Es geht aber auch ganz konkret darum, wie Lebensmittelreste kreativ und nachhaltig weiterverarbeitet werden können. 59 Prozent der Lebensmittel landen in den Privathaushalten im Müll, das sind in Deutschland 6,5 Millionen Tonnen. Jeder Verbraucher oder jede Verbraucherin wirft etwa 78 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg.“

KOOPERATION MIT KIELER KAUFLEUTEN

Die Ware erhalten sie von den rund 80 Kieler Einzelhandelsunternehmen, die mit Foodsharing kooperieren. Dabei geht



Fleißig schnippeln Foodsaver und Teilnehmende das Gemüse für das Buffet, auf das sich alle freuen



Arbeitsteilung: Meike presst Orangen für einen leckeren Saft



Innovativ: Aus übrig gebliebenen Radieschen zaubert die Küche das „Barbie-Gemüse“

es manchmal weniger um Kilos als sogar um Tonnen, weniger um Stapel als mehr um palettenweise übrig gebliebene Lebensmittel, die zu einem Großteil noch völlig in Ordnung und genießbar sind. So rettete Foodsharing Kiel im Jahr 2020 allein 52 Euro-Paletten Tiefkühlwaren. Nur ein Bruchteil der geretteten Lebensmittel landet schließlich auf den Tischen der Räume, in denen die Schnippel-Partys stattfinden. Foodsharing Kiel organisiert diese Abende in Kooperation mit den verschiedenen Standorten der „anna: Anlaufstelle Nachbarschaft“, die in Trägerschaft von der Diakonie Altholstein, der AWO Kiel und dem DRK als Treffpunkt für alle Nachbar*innen dienen, oder wie an diesem Abend zum Beispiel mit der Kirchengemeinde in Suchsdorf.

Und so kommen an diesem 27. November Foodsaver und etliche Teilnehmende zur Schnippel-Party zusammen, um gemeinsam das schmackhafte Buffet zuzubereiten und anschließend zu genießen.

„NÄCHSTENLIEBE ALS DNA“ – KIRCHENGEMEINDE SUCHSDORF

Meike presst frische Orangen aus, während eine andere Teilnehmerin akribisch einen Eimer geretteter Radieschen verarbeitet. Am anderen Ende des Tisches purzeln ein Dutzend Gurken aus einem Beutel auf die Arbeitsfläche und von der Küche aus verbreitet sich ein süßlicher Duft, welcher bald erst die Nasen der anderen Teilnehmenden erreicht und bereits den Speichelfluss anregt. Bis schließlich angerichtet wird, helfen alle tatkräftig

mit – Diakon Christoph Schröder-Walkenhorst, der die Räumlichkeiten zur Verfügung stellt, inklusive. „Wenn nicht unsere Räumlichkeiten, welche sollen es dann sein, wo man ressourcenschonend miteinander eine Gemeinschaft und Spaß hat“, sagt Schröder-Walkenhorst, denn es gehe um das Teilen und den christlichen Gedanken der Nächstenliebe, an einer solchen Aktion teilzunehmen.

EIN FEST DES KOCHENS UND DES AUSTAUSCHS

In der Küche steht derweil Bagga Rolfsmeyer, die geschmorte Radieschen zubereitet. „In der Pfanne brate ich die Radieschen in Butter an, so verlieren sie ihre kohlige Schärfe. Sie schmecken später eher süßlich“, sagt die engagierte Köchin. Das Ergebnis ist das sogenannte „Barbie-Gemüse“, das seinen Namen wohl aufgrund der rosa Farbe der angeschmorten Radieschen erhält. Außerdem stehen eine Pilzpfanne und weitere feine Speisen auf dem Zettel: Baba Ganoush (arabisch: „verwöhnter Vater“), Auberginencreme, bunter Salat, gerösteter Kohl aus dem Ofen sowie Joghurt aus Orangen und karamellisierten Nüssen und „Schokohans träumt von Birnen“ (Großer Hans) – das sind die Bestandteile des Buffets, die Mar-

ja Paasch an die große Tafel zur Übersicht für alle Teilnehmenden schreibt. Sie ist seit Beginn an für Foodsharing Kiel im Einsatz und sah, wie das ehrenamtliche Engagement aller Kielerinnen und Kieler stetig wuchs. „Als Team schaffen wir inzwischen wirklich viel, aber es ist nicht nur wichtig, möglichst viele Lebensmittel vor der Tonne zu retten, sondern auch, dass es Menschen gibt, die den Bildungsauftrag erfüllen und die Arbeit im Hintergrund machen“, sagt Marja Paasch. In der Landeshauptstadt sind es weitere 500 Menschen, die sich nicht nur gegen die Lebensmittelverschwendung als gesellschaftlichen Missstand engagieren, sondern die geretteten Lebensmittel auch an soziale Einrichtungen wie den Kältebus der Malteser oder das Bodelschwinghaus weitergeben.

AKTIV WERDEN

Bleib auf dem Laufenden und erfahre unter foodsharing-kiel.org, wann die nächsten Veranstaltungen stattfinden und wie du Lebensmittelretter*in werden kannst.

Die nächste Schnippel-Party findet am 4. März statt.



SCHWARMFOTOGRAFIE

DIE VIELFALT DER STRASSE

Die Allgegenwärtigkeit der Straße in unserem Leben führt zu einer schier unüberschaubaren Motivvielfalt, die du von März bis Mai in Holtenau erleben kannst.

Die Straße ist nicht allein ein Verkehrsweg, den wir alle zum Erreichen eines räumlichen Zieles nutzen. Die Straße ist vielmehr ein kultureller und sozialer Lebensraum. Hier findet Kommunikation in den unterschiedlichsten Ausprägungen statt. Die sich verändernden Formen der Mobilität werden sichtbar und es zeigen sich Wesenszüge von Stadtteilen. Sie ist der Laufsteg der Bevölkerung und wir alle sind ungefragt Akteur*innen auf dieser Bühne.

Für die typische Streetfotografie gibt es keine allgemeingültige Definition. Menschen sind oft direkt oder indirekt Teil der Motive. Sie erfasst sowohl flüchtige

Momente und Szenen als auch Streetart, Gebäude und das Straßenbild an sich. Die Herausforderung ist, das Alltägliche, Triviale oder Banale so festzuhalten, dass spätere Betrachter*innen in den Bann des Bildes gezogen werden.

Die Kieler Fotosproten sind acht ambitionierte Fotograf*innen, die seit Sommer 2020 im Schwarm fotografieren, diskutieren und sich so auch gegenseitig immer wieder aufs Neue inspirieren. Ihre Ausstellung „Die Straße. Impressionen“ ist so unterschiedlich und vielfältig wie die Straße selbst. Die Vernissage findet am 15. März um 18 Uhr statt.

18. März bis 15. Mai • Evangelisches Gemeindehaus, Kastanienallee 18, Kiel-Holtenau



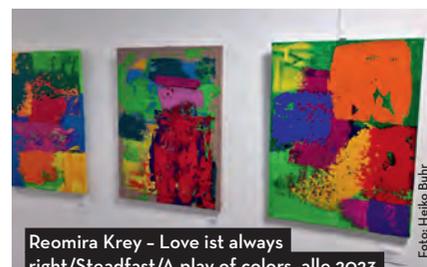
Impressionen aus dem Atelierhaus im Ansharpark

Foto: Julia Merre



Blick in die Ausstellung

Foto: Heiko Buhr



Reomira Krey - Love ist always right/Steadfast/A play of colors, alle 2023

Foto: Heiko Buhr

SPRUNGBRETT IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Mithilfe des Atelierstipendiums der Muthesius Kunsthochschule können Absolvent*innen für zwei Jahre Atelierräume im Kieler Ansharpark nutzen, um dort im kreativen Umfeld an ihren Projekten zu arbeiten. Seit 2016 bietet die Kunsthochschule ihren Absolvent*innen diese Möglichkeit. In einer gemeinsamen Ausstellung gewähren die Atelierstipendiat*innen nun einen Einblick in ihr Schaffen.

bis 10. März • Kunstverein Haus 8, Atelierhaus im Ansharpark

KUNSTVOLLE KIRCHENGLASFENSTER

Axel Lohr und Jan Petersen haben in gut fünf Jahren in über 430 Kirchen und Kapellen in Schleswig-Holstein und Hamburg Kirchenfenster fotografiert. Das Ergebnis kann in ihrem Buch „Kirchensmalereien in Hamburg und Schleswig-Holstein“ bewundert werden. In der sehr schönen Ausstellung „Leuchtende Schätze“ in der Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein ist eine feine Auswahl ihrer großartigen Fotografien zu sehen.

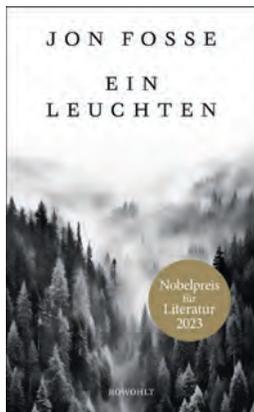
bis 30. April • Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein, Faluner Weg 6, Kiel

FOTOGRAFIE UND MALEREI

„Start-up“, die interessante Ausstellungsreihe des BBK SH ist in die fünfte Runde gegangen. Dieses Mal zeigen vier Künstlerinnen und ein Künstler ihre aktuellen fotografischen und malerischen Werke bei „Start-up 5“. Birgit Bornemann zeigt Fotografien („Nudelnester“), Jörn Hagemann digitale Druckgrafiken („Journey“), Reomira Krey Acrylbilder, Evelyn Steinmetz sowie Mona Strehlow wiederum Fotografien („Sand“ und „Orte der Kunst“).

bis 22. Mai • Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes SH

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



JON FOSSE ERSCHEINUNGEN

Ein Ich-Erzähler steigt in seinen Wagen und fährt ziellos durch die Gegend. Irgendwann biegt er in einen Waldweg ein und fährt sein Auto fest – und es wird langsam dunkel. Trotzdem verlässt er den Wagen und geht in den Wald, in dem er sich verläuft. Da sieht er eine Gestalt aus Licht, sieht seine Eltern und sieht einen Mann in einem schwarzen Anzug. Merkwürdige Begegnungen sind das. Die faszinierenden Theaterstücke und Erzähltexte des Nobelpreisträgers für Literatur Jon Fosse kennzeichnen eine reduzierte Handlung und eine auf das Wesentliche verknappte Sprache.

Heiko Buhr

Jon Fosse: Ein Leuchten, Rowohlt, 80 Seiten, 22 Euro



VERLOSUNG

Wir verlosen 5 Exemplare von „Reinge-grätscht“ in unserem Newsletter am 6. März. Anmelden unter kielerleben.de/newsletter

PATRICK HERRMANN FUSSBALLGOTT

Fußball ist ein einfaches Spiel. Es gibt Künstler*innen, die das Publikum faszinieren und begeistern. Es gibt Arbeiter*innen, die sich unermüdlich in jeden Ball werfen und sich für ihre Mannschaft aufopfern. Dann gibt es Spieler*innen, die bei den Fans so beliebt sind, dass sie ihnen Namen geben. Wie ihm. Wenn im Norden der Republik vom „Fußballgott“ die Rede ist, weiß jede*r, wer gemeint ist: Patrick Herrmann, der gerade in seiner Zeit bei Holstein Kiel zum Liebling der Fans wurde. Seine Art zu spielen, ähnelt seiner Art zu schreiben: gerade, ehrlich und direkt. Kein Drumherum und keine Tändelei. Patrick Herrmann bringt es auf den Punkt! Die Aufstiege und Triumphe beschreibt er dabei genauso wie die schmerzlichen Niederlagen und die zahlreichen Verletzungen seiner Karriere.

Das sagen ehemalige Spieler über

Patrick Herrmann „Fußballgott“:

- Er ist mit dem Kopf dahin gegangen, wo ich mir zweimal überlegen würde, mit dem Fuß hinzugehen. (Hauke Wahl)
- Er ist sicher nicht der typische Fußballprofi mit teuren Klamotten und Uhren, die so viel kosten wie ein Mittelklassewagen, da ist er oft gegen den Strom geschwommen. (Kenneth Kronholm)

Besuch Patrick Herrmann in seiner neuen Fußballschule: www.fussballschule-sh.de

Patrick Herrmann: Reinge-grätscht, Sibost Verlag, 13 Euro

IRIS WOLFF LICHTUNGEN

In ihrem neuen Roman erzeugt Iris Wolff wieder stille Bilder, die voller Klang sind. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf Freundschaft, Liebe und Zugehörigkeit. Es ist die Geschichte von Lev und Kato. Dabei lernen wir die beiden in Kapitel neun kennen, denn Iris Wolff schreibt den Roman rückwärts. Die Momente, die uns erzählt werden, sind wie Lichtungen im Leben der Protagonist*innen. Die Handlung beginnt damit, dass Lev Kato nach Zürich hinterher reist. Groß geworden sind beide im kommunistischen Vielvölkerstaat Rumänien. Kato ist in die Welt aufgebrochen und hat Lev aus allen Regionen Postkarten gesendet. Bis er eine erhält, auf der sie fragt, wann er denn komme. Dies weckt ihn aus seiner Erstarrung. Nun beginnt ihre Reise durch Europa und zu sich. Im Rückblick wandern wir in die

TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

bedeutenden Lebensstationen von Lev, die stets durch Kato geprägt sind. Als Schüler ist etwas passiert, dass ihn erstarren ließ. Er konnte die Beine nicht mehr bewegen und war ans Bett gefesselt. Kato erhielt den Auftrag, ihn zu besuchen und mit den Schulaufgaben zu versorgen.

Der Roman ist voller Schönheit und Poesie. Ein zeitloses Wunderwerk, das berührt und mit einer Leichtigkeit mit Schattierungen und Farben hantiert. Der ganze Roman ist wie ein Kunstwerk, das bei genauem Hineinschauen immer mehr von sich preisgibt.

Iris Wolff: Lichtungen, Klett-Cotta, 256 Seiten, 24 Euro, www.buchhandlung-friedrichs-ort.de, www.leseschatz.com



SAVE THE DATES

KULTUR-RAUSCH UND NACHT DER CLUBS 2024

Partyfans, zückt eure Kalender und notiert euch schon mal folgende Veranstaltungskracher:
Vom 13. April bis 12. Mai sowie vom 12. Oktober bis 10. November steigen in Kiel
wieder die Kultur-Rausch-Wochen!

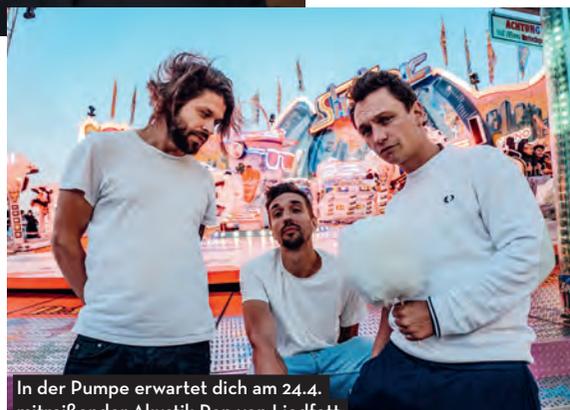
Am 25.4. spielt im MAX Nachttheater
die Punkrock-Band Swiss + Die Andern



Am 11.5. gibts in der Pumpe
rockige Sounds von Sarah Lesch
auf die Ohren



Katja Riemann liest am 14.4.
im STUDIO Filmtheater
am Dreiecksplatz aus
ihrem Buch „Zeit der Zäune.
Orte der Flucht“ vor



In der Pumpe erwartet dich am 24.4.
mitreißender Akustik-Pop von Liedfett

NEUES JAHR, NEUE IDEEN...

Nachdem der letzte Kultur-Rausch im Herbst 2023 mit der Nacht der Clubs und den anschließenden Kultur-Rausch-Wochen nach einer vierjährigen Pause ein voller Erfolg war, wird es in diesem Jahr zum allerersten Mal den Kultur-Rausch im vollen Umfang gleich zweimal geben: einmal im Frühjahr und ein zweites Mal im Herbst! Ansonsten bleibt alles beim Alten. Der Kultur-Rausch wird von der Nacht der Clubs eröffnet. So startet am Samstag, den 13. April, die große Erkundungstour durch das nächtliche Kulturleben der Landeshauptstadt Kiel – eine gute Gelegenheit, die Kieler Clubs und Veranstaltungshäuser an einem Abend kennenzulernen. Mit einem Eintrittspreis von 10 Euro, der bei einem der teilnehmenden Veranstalter einmalig zu entrichten ist, können alle Gäste kostenlos mit zwei Doppeldecker-Bussen von Hop-On Hop-Off City Sightseeing Kiel sowie mit den Rädern von der Sprottenflotte von Ort zu Ort fahren und sich von dem abwechslungsreichen Angebot überzeugen.

VIER WOCHEN BESTES PROGRAMM

Anschließend wird vier Wochen lang ein Programm aus den Highlights der Kieler Kultur präsentiert. So bekommt der Kultur-Rausch seit jeher direkt von den Veranstaltern aus allererster Hand die besten Veranstaltungstipps für Kiel und bietet dadurch ein exquisites Programm aus Livemusik, Kleinkunst, Lesungen, DJ-Culture und Tanzveranstaltungen für einen ganzen Monat. Wirklich empfehlenswert!

HAND IN HAND

Schon seit 1999 gibt es den Kultur-Rausch und er hat es sich seitdem zur Aufgabe gemacht, auf das breite kulturelle Angebot der teilnehmenden Veranstaltungshäuser gezielt aufmerksam zu machen, die Zusammenarbeit untereinander zu fördern, sich auszutauschen, Sponsor*innen für die Kultur zu begeistern und gemeinsam aktiv zu werden – in den heutigen Zeiten wichtiger denn je!

Mehr Infos zum Kultur-Rausch findest du unter www.kultur-rausch.de, das Programm liest du zudem schon ganz bald hier bei uns.

PRÄSENTIERT VON



Kiel-Marketing

Kielerleben

FIETE

COMMEDIA

Arlecchino und Colombina fliehen vor Armut und Hunger in den reichen Westen. Sie stoßen auf Pantalone, Dottore und Capitano, das Dreiergespann, das die Mächtigen aus Finanzwelt, Wissenschaft und Polizei verkörpert. Arbeit bekommen die Flüchtenden nicht, aber es findet sich eine Abmachung: Arlecchino und Colombina erhalten Kost, Logis und Geld, wenn der junge Arlecchino sein Herz und seine Leber hergibt; denn Pantalone und Dottore leiden an stressbedingten Herzbeschwerden und Leberschaden. Dank der gewitzten Colombina kann sich das junge Auswanderpaar der Situation entziehen – und trotzdem haben alle am Schluss, was sie brauchen. Fast ein Happy End.

1. März • KulturForum, Kiel



WILDES HOLZ

Unter dem Motto „Freiheit für die Blockflöte“ sind sie mit ihrer ungewöhnlichen Besetzung Blockflöte, Gitarre und Kontrabass unterwegs, um ihre Art Holzmusik unters Volk zu bringen. Von dunklen Kellergewölben bis zu bekannten Bühnen, vom hohen Norden bis in den tiefsten Süden: Überall sorgen sie für verblüffte und schließlich begeisterte Zuhörer*innen. Sie bewegen sich zwischen Rock und Jazz, Balladen und Kinderliedern und schaffen etwas ganz Eigenes, den dichten, mitreißenden Holz-Sound: Brillant ineinandergreifende Gitarren- und Kontrabasslinien, verblüffende Wechsel von Tempo und Stimmung und meisterhafte Improvisation.

2. März • Lutterbeker, Lutterbek



DIE KÖNIGS VOM KIEZ

Da hat das Schicksal einer Familie auf St. Pauli wohl einen derben Streich gespielt, als es ihr ausgerechnet den Nachnamen König schenkte. Denn Kasse und Kühlschrank der siebenköpfigen Schar sind permanent leer. Obwohl die vier Kinder Marie, Björn, Benny und Pamela alles – wirklich alles! – tun, um den Clan (inklusive der bettlägerigen Oma und des Babys der erst 15-jährigen Pamela) über die Runden zu bringen. Durchkreuzt werden die Bemühungen jedoch weniger von Gläubigern und Ämtern als vom eigenen Vater.

ab 1. März • Schmidt Theater, Hamburg



FAUST

Hans-Christian Hoth spielt Goethes Faust, der Tragödie zweiter Teil wie immer Solo. Faust II ist ein Meisterwerk über einen ruinierten Staat, der sich mit der Einführung einer neuen Währung retten will. Der ewige Student Wagner erschafft einen künstlichen Menschen, um die Forschung zu höheren Weihen zu führen. Und trotz der Erscheinung wahrhafter Ideale an diesem Abend dreht sich dieses Karussell nur für einen Pakt und zwei Gestalten: Faust und Mephisto. Diese rasant gekürzte Solo-Fassung entstand – wie schon sein Faust I – mit Unterstützung des Goethe-Experten Erich Trunz.

2. März, 20.30 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



Das Ensemble von „Dröög“ und der Autor Sven Bohde sind bereit für die Premiere

PREMIERE IM WATT

Der Autor hatte noch keine Seite geschrieben, da plante die Niederdeutsche Bühne Kiel sein Debütstück „Dröög“ bereits im Programm ein. Am 22. März kommt es zur Uraufführung. Dann feiert die Komödie von Sven Bohde die Premiere im Theater am Wilhelmsplatz.

Am Anfang hatte Sven Bohde nur ein Bild im Kopf: ein Segelboot, das im weiten Wattenmeer trocken gefallen ist. „Ich dachte, das könnte eine spannende Situation für ein Theaterstück sein.“ Der Kieler Autor erzählte der erfahrenen Regisseurin Karen Dietmair davon und sie antwortete ihm: „Schreib das sofort auf, das inszeniere ich – mit viel Musik!“ Und so machte sich der 41-Jährige vor einem Jahr ans Schreiben seines ersten Stückes.

Entstanden ist eine trockene Komödie mitten im Watt. Auf dem Segelboot sitzt ein frisch verliebtes Pärchen fest und mit der Ebbe kippt die Stimmung, denn nun stundenlang zu warten, bis das Wasser wiederkommt, ist keine gute Aussicht. Zumal es doch Pläne für den Abend gibt. So langweilig wie befürchtet, wird es dann aber doch nicht, weil die Skipper nette Gesellschaft bekommen. Und mit der Zeit kommt das Gefühl auf, dass es ein Geheimnis gibt.

GAR NICHT SO TROCKEN

Mehr möchte Sven Bohde, der bisher als Journalist Artikel geschrieben und Filme produziert hat, noch nicht verraten. „Ein

Theaterstück zu schreiben war ein Traum von mir“, sagt er. Schon früh kam er mit der Theaterwelt in Kontakt – durch seinen Großvater Gerhard Bohde, der ein niederdeutscher Autor war. „Er ist natürlich ein Vorbild für mich“, sagt der Kieler, der seit 20 Jahren an der Niederdeutschen Bühne Kiel aktiv ist. Bisher hat er nur geschauspielert, nun wird ein Stück von ihm aufgeführt.

„Offen gesagt, war ich mir nicht sicher, ob meine Plattdeutsch-Kenntnisse ausreichen“, erzählt Sven Bohde. „Aber dann ging es besser, als ich gedacht hätte.“ Er entwickelte die Handlung und überlegte, was die Figuren miteinander reden. „Manchmal war es so, als würden die Figuren mir selbst sagen, was sie erzählen möchten“, erinnert sich der Autor schmunzelnd. „Ich musste dann nur noch mittippen.“ Ein Kreativ-Team der Bühne, eine Übersetzerin und die Regisseurin berieten ihn, bis das Stück bühnenreif war. Nun ist Sven Bohde der Regisseurin Karen Dietmair und der Niederdeutschen Bühne sehr dankbar. „Die haben das Stück schon im Programm eingeplant, als ich noch keine einzige Seite geschrieben hatte.“ Das

war ein großer Vertrauensbeweis. Er freut sich auf die Premiere. Zu seiner Geschichte wählte die Regisseurin noch viel bekannte Musik aus, die live gespielt und gesungen wird. „Dröög“ wird damit zu einer Art Musical und somit nicht so trocken, wie der Titel vermuten lässt.

„Dröög“: Premiere am 22. März um 20 Uhr
Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de.
Tickets sind außerdem erhältlich unter
Tel.: 0431 / 90 19 01 oder an der Abendkasse.
Im März und April
Niederdeutsche Bühne Kiel

CASTING

Wenn du schon immer mal auf einer Theaterbühne stehen wolltest, hast du die Möglichkeit, an einem offenen Casting teilzunehmen. Die Niederdeutsche Bühne Kiel sucht auf diese Weise neue Schauspieler*innen, aber auch Personen, die gerne hinter der Bühne aktiv werden möchten. Das Casting ist am 13. April von 11 bis 16.30 Uhr im Theater am Wilhelmsplatz 2a in Kiel. Die Niederdeutsche Bühne Kiel ist ein Verein.



CINDERELLA

Wir alle wissen um das Märchen, in dem Cinderella einen Schuh verliert und sich der verliebte Prinz auf die Suche nach dem dazugehörigen Fuß begibt. Wer außerdem den Kieler Ballettdirektor Yaroslav Ivanenko kennt, ahnt bereits, dass man kein exaktes Abbild des Handlungsballetts von 1945 erwarten kann. Ivanenko sucht stets nach dem besonderen Zugang, nach Details, die die Neuauflage eines Traditionsstücks besonders machen. So versetzt er in seiner Version „Cinderella“ in die Welt des Zirkus, wodurch auch fliegende Artist*innen, liebenswerte Clowns und geheimnisvolle Magier*innen auf der Bühne des Kieler Opernhauses zu bestaunen sind.

2. März, 19.30 Uhr • Theater Kiel

Foto: Olaf Struck



CLOSER TOUR

Gute Freunde im Duo auf musikalischer Tuchfühlung – Trompeter Nils Wülker und Gitarrist Arne Jansen endlich wieder gemeinsam auf Tournee! Ihr Album „Closer“ gelang direkt nach Veröffentlichung ein unglaublicher Platz 15 der genreübergreifenden deutschen Charts – ein kleiner Ritterschlag für ein Jazzalbum, dazu noch ein instrumentales.

5. März, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

Foto: Thomas von Aagh

NIIA

Die US-Sängerin, Produzentin und Multi-instrumentalistin stellt ihren Indie R&B Sound nun endlich dem europäischen Publikum vor! Mit dabei hat sie ihr neues Album Bobby Deerfield. Die „Targa Tour“ beginnt am 15. Februar in Wien, es folgen Shows in Deutschland, in der Schweiz, Slowenien und Dänemark. Bobby Deerfield ist bereits das dritte Studioalbum der erfolgreichen Songwriterin aus LA.

6. März • Hansa 48, Kiel





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



fr 1.3. **WerkstattTheater** "Glasmenagerie"
 sa 2.3. **Wildes Holz** "Freiheit für die Blockflöte"
 fr 8.3. **Jakob Heymann + Falk**
 sa 9.3. **Ingo Hessenstein** "Over the Rainbow"
 fr 15.3. **WerkstattTheater** "Einer von uns"
 sa 16.3. **Ulla Meinecke**
 fr 22.3. **Reisegruppe Ehrenfeld** Reisekabarett
 sa 23.3. **The Regulators** Rock, Blues, Funk
 do 28.3. **HPLengkeit ist Haul** Regie G. Jahnke
 fr 29.3. 18°°Film "To Bio or not to Bio"
 fr 29.3. 20°° **Lutterbeker - der Film**
 sa 30.3. **Schroeter/Breitfelder** blues boogie
 fr 5.4. **Matthias Brodowy** "Klappstuhl"
 do 11.4. **LJODAHATT** "Nordische Liedformen"
 fr 19.4. **BidlaBuh** musikalisch, virtuos
 sa 20.4. **Patrizia Moresco** "Overkill" Comedy
 so 21.4. 19°° **Pigor** singt + liest + Eichhorn
 sa 27.4. **Dr.Scheibes HitKitchen** ImproMusik

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de



KEEN UTKAMEN MIT'T INKAMEN



Komödie von Fritz Wempner
 16. Februar bis 17. März 2024

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!





VOM KLASSIKER ZUR URAUFFÜHRUNG

Ein Zimmer wird aus Versehen doppelt vermietet. August und Ida Bodendick möchten ihre Rente aufbessern, denn es ist einfach „Keen Utkamen mit dat Inkamen“. Da sich das Ehepaar jedoch getrennt voneinander auf die Suche nach möglichen Kandidat*innen macht, steht nun die Frage im Raum, wer in dem Zimmer bleiben darf. Die Sekretärin Lisa oder der LKW-Fahrer Klaus? Die Komödie von Fritz Wempner ist noch bis zum 17. März an der Niederdeutschen Bühne Kiel zu sehen. Gönn di wat – gönn di Platt! Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem erhältlich oder unter Tel.: 0431 / 90 19 01 oder an der Abendkasse.

im März • Niederdeutsche Bühne Kiel



DIE INDISCHE KUGEL

Wir haben in unserer Entwicklung die Realität immer weiter entzaubert. Durch die Bücher von Matthias Hübener wird die Welt wieder etwas magischer. Seine Werke machen neugierig auf die Welt. Nach „Vom Libellenflug“ lädt uns Matthias Hübener erneut ein, ein literarisches und globales Abenteuer zu erleben. In „Die indische Kugel“ geht er einen Schritt weiter und der Einstieg ist ein unheimlicher. Doch versteht es der Autor immer wieder, das Gute im Menschen und in seiner persönlichen Geschichte freizulegen. Eine Kugel, die raum- und zeitlos ist und in uns etwas erweckt, ist der Grundstein der vorliegenden Gedankenwelt. Das Böse ist am Anfang auch nur ein Gedanke.

7. März, 19 Uhr • Buchhandlung Almut Schmidt, Kiel

ENNO BUNGER

Seine Lieder werden auf Hochzeiten und Beerdigungen gespielt, seine sprachlich versierten Songtexte häufig zitiert. Mit einer Mischung aus Pop, Poesie, Politik und Punchlines trifft der selbsternannte „hauptberufliche Flausenleger“ den Nerv eines nachhaltig wachsenden Publikums, das der frühere Barpianist sich nicht nur übers Internet, sondern vor allem live mit mehr als 600 gespielten Konzerten in Clubs, Hallen, Wohnzimmern und auf Festivals erarbeitet hat. Bungers Konzerte sind ein Erlebnis. Eine einzigartige Mischung aus emotional-intellektuellem Indie-Pop, in dem sich Kopf und Herz im Laufe des Abends die Waage halten.

7. März, 19.45 Uhr • Pumpe, Kiel

Foto: Jan Seebek



Foto: H. Franck



SEEMANS SPIEL

Am 7. März dürfen sich die Gäste der Kulturkate Molfsee auf einen maritimen Abend freuen. Lidwina Wurth (Gesang), Armin Diedrichsen (Moderation und Gesang), Thomas Goralczyk (Klavier) und Martin Karl-Wagner (Bass und Querflöte) nehmen ihr Publikum mit auf eine Reise in die Ferne. Amüsante Lieder von tätowierten Matrosen, Taschentuch schwenkenden Mädchen, der Liebe im Hafen und der Freiheit auf See laden zum Mitsingen ein.

7. März, 19 Uhr • RäucherKate am Drathenhof, Molfsee



FRAUENMORDE IN DEUTSCHLAND

Wir müssen reden. Nämlich darüber, dass jedes Jahr in Deutschland weit mehr als 100 Frauen durch ihren Partner oder Ex-Partner getötet werden. Diese Taten sind keine Einzelfälle und sie beweisen: Das Thema Femizide ist aktueller denn je. Die Autorinnen liefern eine bedrückende Bestandsaufnahme aus den Perspektiven von Überlebenden, Anwält*innen und Polizeibeamt*innen. Während der Lesung wird es die Möglichkeit geben, mit der Autorin Carolin Haentjes ins Gespräch zu gehen. Zusätzlich kommen Kieler Expert*innen zu Wort, die schon heute jeden Tag vor Ort für und mit Frauen und Mädchen im Einsatz sind.

8. März, 19 Uhr • KulturForum, Kiel

Foto: Carolin Haentjes



HALLER

04.04.24

- 02.03. - JOHN DIVA
- 07.03. - ENNO BUNGER
- 10.03. - PANAGIOTA PETRIDOU
- 15.03. - TOM HENGST
- 16.03. - KIELECTRIC
- 17.03. - AMJAD
- 23.03. - PHILLIP BOA AND THE VOODOOCLUB
- 08.04. - AMISTAT
- 12.04. - HINTERLANDGANG
- 19.04. - THE NOTWIST
- 19.04. - GODSNAKE
- 21.04. - PATRICK SALMEN
- 24.04. - LIEDFETT
- 27.04. - WELLBAD
- 28.04. - MINE
- 04.05. - ERIK COHEN
- 11.05. - SARAH LESCH
- 17.05. - WILHELMINE
- 23.05. - FORTUNA EHRENFELD
- 24.05. - KENSINGTON ROAD
- 25.05. - RAMI HATTAB
- 26.05. - TIEFBASSKOMMANDO
- 11.09. - MARIA CLARA GROPPER
- 11.10. - HINNERK KÖHN

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



www.diepumpe.de

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

UFOS ÜBERM NORDER

Kiel, 12. Juni 1997. Am Tag, bevor Michael Jackson, der „King of Pop“, vor 55.000 Zuschauer*innen sein legendäres Konzert auf dem „Norder“ abliefern soll, kommt es in der Landeshauptstadt zu unheimlichen Vorkommnissen: Menschen verschwinden anscheinend spurlos, im Eichhofkino kämpft eine Eisverkäuferin tapfer gegen blutgierige Kreaturen ... Planen Außerirdische eine Invasion? Was taugen eigentlich diese „Heal-the-World“-Wunderkerzen? Und welches finstere Geheimnis aus längst verdrängten Zeiten verbirgt der Norder in den Eingeweihten seines Rasens? Finde es heraus in diesem nagelneuen Live-Trash-Hörspiel!

ab 8. März • Maritim Backbord Lounge, Kiel



HEILSAMER HUMOR

„Lachen ist gesund“ heißt es im Volksmund und das belegen jetzt auch zahlreiche Forschungsergebnisse aus Medizin und Psycho-



logie. Wir machen hier keines der mittlerweile üblichen Lachseminare: Auf dem spannenden Weg zum Lachen setzen wir das Schmunzeln, das automatisch in/nach einer Improvisation beim Spieler oder Betrachtenden (besser Mit-Atmenden) „passt“ und von ganz allein zum Lachen führt. Auf dem Weg zum Lachen werden auch folgende Fragen geklärt: Wie viele Muskeln benötigt man zum Lächeln?

**8. bis 9. März •
Alten Meierei am See, Postfeld**



LANDGESTÜT TRAVENTHAL
Antik & Trödel
FLOHMARKT
31. März + 1. April
!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!
„Drunnen und Draußen“
 23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER HENGSTSAAL



ASCHENPUTTEL

Angelina, „Cenerentola“ (Aschenputtel), wird von ihren Stiefschwestern wie eine Dienstmagd behandelt. Eines Tages erscheint der als Kammerdiener verkleidete Fürst bei der Familie, um die Töchter zum Ball einzuladen. Auch Cenerentola möchte auf den Ball des Fürstens gehen. Doch sie soll zu Hause bleiben. Zum Glück kommt der Berater des Prinzen, um sie ebenfalls abzuholen. Im Schloss spielt der Kammerdiener den Fürsten, um den Charakter der möglichen Bräute zu erforschen. Cenerentola erscheint und weist die Avancen des vermeintlichen Fürsten zurück, da sie in seinen Kammerdiener verliebt sei.

ab 9. März • Theater Kiel

Foto: Olaf Struck



SERVIERVORSCHLAG

Getreu dem Motto: „komisch-kritisch-queer = wir“ untersuchen und entlarven sie Serviervorschläge, in denen das schöne Bild auf dem Etikett mit dem wahren Inhalt wenig zu tun hat. Das gilt schon lange nicht mehr nur für die Werbung, sondern auch in Politik und Gesellschaft. Das alles mit Musik! Wunderbar zweistimmiger Ge-

sang – rhythmisch unterstützt von Koffern, Dosen, Cajon und ihren eigenen Körpern (Bodypercussion). Annette Kayser hat Schlagzeug studiert (kann folglich leise spielen) Keo Hundius ist Perkussionist*in (klingt komisch, kann aber auch laut).

9. März, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

PETER LÜHR & BAND

Offen für Neues breitet der Musiker mit seinen Mitmusiker*innen Julia Schilinski und Lothar Müller feinste Liedermacher-Tradition aus: Blues, Bossa, Swing, Reggae und einfühlsame Balladen aus eigener Feder. Eine warme, intensive Stimme und dezente Gitarrenriffs laden zum Zuhören, Schmunzeln und Genießen ein. Und er freut sich sichtlich auf sein Publikum: „Ihr dürft auch mit mir reden!“ Gemeinsam entsteht dabei ein erfrischend unkonventionelles Erlebnis, in dessen Zentrum Stimme und Instrument eine warme, harmonische Atmosphäre schaffen.



Foto: Peter Lühr

10. März, 18 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

JOJA WENDT

Ab März kommt Joja Wendt, der publikumsstärkste deutsche Live-Pianist, mit seinem neuen Programm auf Tournee. „Spiel doch mal leiser!“ ist eine biografische Live-Show in ihrer virtuosesten und charmantesten Form. Joja Wendt präsentiert auf seiner neuen Tournee Klavierkunst und Unterhaltung auf Weltklasse-Niveau, aber ganz sicher macht er das nicht: leiser spielen! Joja Wendt verrät, warum ihn dieser Satz ein Leben lang begleitet hat und wieso es gut war, darauf nicht zu hören.

12. März, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Christian Barz



WAS GEHÖRT ZUR GESCHICHTE RUSSLANDS?

Über alle Phasen der gegenseitigen Annäherung und Abgrenzung hinweg ist die Geschichte Russlands vielfach mit der Geschichte Gesamteuropas verflochten. Prof. Dr. Dr. h.c. L. Steindorff wird diese Bewegungen durch die Perioden der Geschichte Russlands zusammen mit den Zuhörer*innen verfolgen. Zur historischen Erfahrung Russlands gehören die Entwicklung zum Vielvölkerreich und die Dominanz des Staates gegenüber der Gesellschaft. Der gegenwärtige Krieg gegen die Ukraine folgt Denkmustern des Imperiums und des allrussischen Nationalismus aus dem 19. Jahrhundert. Der Eintritt kostet 5 Euro, ist aber frei für SHUG-Mitglieder*innen, Schüler*innen und Azubis.

14. März, 19 Uhr •

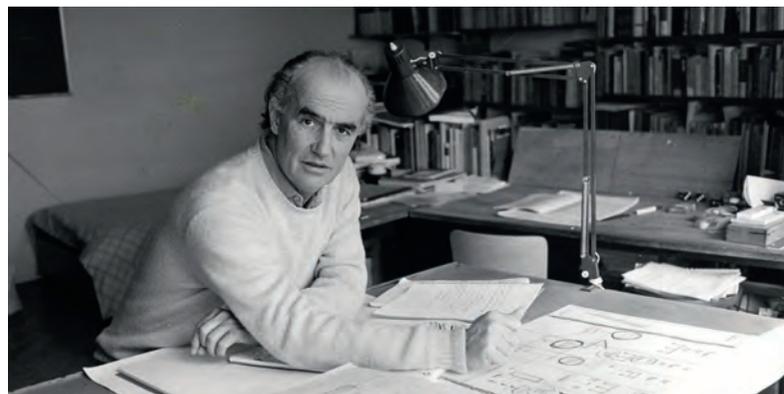
Ratssaal des Heikendorfer Rathauses, Heikendorf

TAGE MIT NANO

Der Italiener Luigi Nono war einer der einflussreichsten Komponisten der Nachkriegsavantgarde. 2024 hätte er seinen 100. Geburtstag gefeiert – ein guter Anlass, eine Auswahl seiner wichtigsten Kompositionen aufzuführen. Von großer politischer Dringlichkeit ist etwa „Il canto sospeso“. Nono vertonte darin letzte Briefe von zum Tode verurteilten jungen Frauen und Männern aus dem europäischen Widerstand während des Zweiten Weltkriegs. Ein intensives, zeitloses Werk. Vier zentrale Werke aus Nanos bedeutendem Schaffen sind vom 13. bis 15. März in der Elbphilharmonie zu erleben.

13. bis 15. März • Elbphilharmonie, Hamburg

Foto: Graziano Arici



CAMPER Haus



Büsumer Str. 65 - 67 | 24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 5914-0

Wir begrüßen Sie zu unserer **HAUSMESSE** mit Urlaubstimmung, Spaß, Gewinnspielen, Programm für die ganze Familie und bis zu 30 % Nachlass auf viele Angebote!



SAISONSTART

Lass deinen Urlaub hier beginnen!

23. & 24.
MÄRZ 2024



SCAN ME

INTERNATIONALEN WOCHEN GEGEN RASSISMUS

Am Mittwoch, den 13. März, startet die Veranstaltung „CultureNight“ mit Live-musik, Poetry und Performance. Einander zuhören, einander zusehen, gemeinsam Vielfalt und Solidarität feiern: ein abwechslungsreiches Programm, unter anderem mit JNR.SAM, Zinunulla und Nativo. Es ist keine Anmeldung notwendig, aber es gilt begrenztes Platzangebot. Darauf folgt am Donnerstag, den 14. März, die Workshop-Veranstaltung „Rassismus – doch nicht in Kiel?!“, dazu gedacht, sich zu informieren und Haltung zu zeigen. Anmeldung per E-Mail an referat-migration@kiel.de unter Angabe eines Workshop-Wunsches.

13. März, 20 Uhr • Kommunikationszentrum HansasträÙe 48

14. März, 16-20 Uhr • Rathaus Kiel, Ratssaal



DER STURM

Auf einer magischen Insel wächst Miranda mit ihrem Vater auf. Gemeinsam sind sie vor zwölf Jahren nach einem Schiffsunglück hier gestrandet. Prospero, ihr Vater, einst Herzog von Mailand, wurde bei einem Komplott, angeführt von seinem Bruder Antonio, auf die Insel verbannt. Der Zufall führt nun Antonio selbst im Boot an eben diesem Eiland vorbei und Prospero rächt sich, in dem er gemeinsam mit dem Luftgeist Ariel ein Unwetter heraufbeschwört und das Schiff sinken lässt. Die Besatzung wird an Land gespült und irrt durch die zauberhafte, mystische Inselwelt.

ab 15. März • Theater Kiel



Foto: Olaf Struck

CRY CLUB

Das gegenwärtig daheim massiv gehypte australische Bubblegum Queer Punk Duo Cry Club betritt seinen persönlichen „Bösewicht Bereich“ mit dem im Juli veröffentlichten Zweitalbum „Spit Will Save Me“, das auf der aktuellen Tour dem europäischen Publikum vorgestellt wird. Die zehn Tracks verfeinern einmal mehr ihr Talent, sozialen Frust und Wut in hymnischen Thrash zu verwandeln und beweisen, dass sie eine der lebendigsten und aufregendsten Bands Australiens sind.

15. März • TreibsAND, Lübeck



EINER VON UNS

Es ist ein Stück über menschliche Eitelkeiten. Ein Heiratsschwindler möchte gerne Bürgermeister werden und mischt die eingefahrene Wahl in einem kleinen Städtchen mächtig auf. „Mein Werkzeug sind die menschlichen Schwächen“ weiß der Betrüger. Doch seine eigene Überheblichkeit lässt ihn übersehen, dass er längst nicht der einzige Trickser in diesem Spiel ist. In sarkastischen und witzigen szenischen Anekdoten beschreibt der Autor einen weitläufigen Jahrmarkt der Eitelkeiten, der von Minderwertigkeitsgefühlen, Habgier und Konkurrenz am Laufen gehalten wird. Dies führt zu einem moralischen Vakuum, das heutzutage gern auch „Populismus“ genannt wird.

15. März, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



LIN

Aus Fußschaltern, Kabeln, Loop-Station und ihren Instrumenten hat die Berlinerin ein Cockpit für Konzerte gebaut, mit dem sie einen beeindruckenden Sound kreiert. Genretechnisch irgendwo zwischen Elektro- und Popsphäre, vielschichtig, detailreich und intensiv. Die englischsprachigen Songs sind nicht nur tanzbar, sondern auch ausdrücklich politisch. In ihren Texten inszeniert die queere Künstler*in eine Welt, in der gesellschaftlich gemachte Normen aufgebrochen und neu gesetzt werden. „We need new norms“ fordert LIN. Bei ihren Liveshows reißt sie das Publikum förmlich mit, wie der Impuls einer Kugelwelle, bei der sich die Energie in immer größeren Kreisen ausbreitet.

15. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

Foto: Erna Porten



NDR RADIOPHILHARMONIE SPIELT JOHN WILLIAMS

Die NDR Radiophilharmonie ist ein Sinfonieorchester, das mit klassisch-romantischer Sinfonik international für Aufsehen sorgt. Doch auch mit seinen Filmmusik-Konzerten begeistert das Orchester. Bei ihrem Konzert am 16. März in Kiel präsentiert die NDR Radiophilharmonie Soundtracks des wohl berühmtesten Filmkomponisten aller Zeiten: John Williams, der seit mehr als einem halben Jahrhundert mit seiner Musik Kinogeschichte schreibt. Tickets gibt es zwischen 14 und 49 EUR sind online, im NDR Ticketshop Hannover, Tel. 0511 277 898 99, und bei allen Eventim-VVK-Stellen erhältlich.

16. März, 18 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

KIELECTRIC

Nachdem das Kielectric letztes Jahr als „Geburtsfest“ bereits so viele Zuschauer*innen angezogen hat und die Rückmeldungen durchweg positiv waren, wurde entschieden, das Festival fortzuführen und dir auch dieses Jahr die Möglichkeit zu geben, richtig gute dunkel-elektronische Musik in Kiel zu erleben. Man kann sich auf vier tolle Bands, elektronische Musik vom Feinsten und eine After-Show-Party mit klasse DJ freuen. Die vier Künstler*innen sind wie folgt: Mental Exile, VERSUS, Alienare und In Strict Confidence. Der Abend endet mit DJ Dirk Steyer.

16. März • Pumpe, Kiel



EUTINER FESTSPIELE



73. EUTINER FESTSPIELE
05 JUL - 08 SEP
2024

Sparkasse
Holstein

SWE
Stadtwerke Eutin

UNVERGESSLICHE MOMENTE!

So viel Festspiel muss sein! Infos und Tickets unter www.eutiner-festspiele.de & per Telefon: 04521-8001-0





ZOI!S

Am 8. März veröffentlichen Zoi!s mit „Alles explodiert“ auf dem Label Gunner Records ihr erstes Album! Grund genug für eine große Releaseshow in der Hansa. Es erzählt in zwölf Songs von Wut und Frustration, Unsicherheit, Depression und Angst sowie der Suche nach der eigenen Rolle im Umgang mit all diesem. Musikalisch setzen Zoi!s auf „Alles explodiert“ ihre stetige Weiterentwicklung fort: Es verliert niemals die Wucht, Energie und Spielfreude, welche Zoi!s seit jeher auszeichnen und wird damit zu einem hoffnungsvollen Ausweg aus der alltäglichen Verzweiflung dieser Zeit.

16. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



DIE BRÜCKE VON MOSTAR

Mostar 1988. Seit Jahrhunderten findet von der „Alten Brücke“, dem Wahrzeichen der Stadt, ein waghalsiger Wettbewerb statt – das Brückenspringen. Mili springt zum ersten Mal, verpatzt den Sprung, verletzt sich, bekommt aber trotzdem ein Date mit Mina und lernt auch deren Freunde kennen. Liebe, Freundschaft, Feiern. Doch der Bosnienkrieg kommt, spaltet Menschen nach Herkunft und Religionszugehörigkeit und reißt alles auseinander. Jahre später blickt Mina, als erwachsene Frau Emina, auf die Vergangenheit, auf Liebe und Schmerz, Unbeschwertheit und Zerstörung zurück.
ab 17. März • theater Kiel

Foto: Olaf Struck



VERLOSUNG

Wir verlosen insgesamt 2 x 2 Karten in unserem Newsletter am 6. März. Anmelden unter kielerleben.de/newsletter

PHIL EXTRAKT

Mendelssohns Oratorium „Paulus“ ist mit zwei Stunden ein gewichtiges Werk – wem das in seiner Gänze zu lang ist, ist beim Phil Extrakt am Sonntag, 17. März, um 18 Uhr in der Philharmonie in der Wunderino Arena richtig. In dem moderierten, pausenlosen Konzertformat von circa 75 Minuten Dauer präsentieren der Philharmonische Chor Kiel und das Philharmonische Orchester Kiel unter der Leitung von Generalmusikdirek-

tor Benjamin Reiners Highlights aus diesem Werk und das Publikum erfährt zudem viel Interessantes über den Komponisten und die jüdische Familie Mendelssohn mit ihrer bewegten Geschichte im Spannungsfeld von Philosophie, Aufklärung, Religion, Musik und Kunst. Karten sind erhältlich über www.theater-kiel.de oder an den Theaterkassen im Opern- und Schauspielhaus.

17. März, 18 Uhr • Wunderino Arena

Fotos: Henrik Weip



CHRISTIAN CHRISTL

Auch das Frühjahr des 37. KULTourPUR-Jahres in der Alten Meierei am See in Postfeld hat so einige Besonderheiten zu bieten! Denn „CC-BayoogieMan“ Christian Christl kommt am 17. März um 18 Uhr zu einem „Wort trifft KlangKunst-Special“ und wird erstmals auch im Rahmen von „SpringTIME-KULTourPUR“ musikalisch als auch mit Worten zu erleben sein!
17. März, 18 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld



ZÖLLNER-ROCHE-DUO

Die Klarinetistin Heather Roche und die Akkordeonistin Eva Zöllner bereichern das zeitgenössische Musikleben maßgeblich durch ihre Vielseitigkeit, musikalische Abenteuerlust, kreative Risikobereitschaft und langfristige Kooperationen und sind seit 2016 weltweit als Zöllner-Roche-Duo unterwegs. In ihrem Programm double dubbing präsentieren sie Werke von Komponist*innen ihrer Generation, richten den Blick Richtung Norden und erweitern ihr Instrumentarium spielerisch durch multimediale Klangerzeuger.

17. März, 19 Uhr • Atelierhaus im Anscharpark, Kiel

Foto: Raphael Langgillat

DUX

Das Quartett DUX spielt selbstgeschriebte Lieder und Melodien aus den Zwischen(t)räumen der Weite, Musik mit Patina und PS, Synkopen und Drive, daxfroh und ausgefuxt, mit Witz und Laune. DUX sind Kerstin Lorenzen, Roland Lorenzen, Verena Pieper und Nils Pieper. Bereits um 18 Uhr wird das DGH in Blumenthal geöffnet. Der Eintritt kostet 15 Euro an der Abendkasse und ermäßigt 12 Euro. Weitere Infos gibt es unter www.quartett-dux.com.

23. März, 19 Uhr • Dorfgemeinschaftshaus, Blumenthal



Räucherei

24143 Kiel
Preetzer Str. 35

The legendary Titanic, Animals & CCR member

JOHNNIE 'GUITAR' WILLIAMSON

& BLUE SWAMP ALL STAR BAND

BERNIE SOUTHERN
(LINDA GAIL LEWIS, LONG JOHN BALDRY)

JOHN DOYLE
(THE TROGGS, HARD TRAVELLERS)

and **WALTER DAY**
(RAY SAWYER / DR. HOOK, CCR)

13.04.2024

Die Blue Swamp Band verbindet seit 25 Jahren klassischen Chicago- und Delta Blues mit Südstaaten-Rock und herauskommt dieser mitreißende Swamp Blues. Was diese englische Formation aus Manchester gerade jetzt so außergewöhnlich macht, ist deren ausgezeichnete Besetzung! Denn die Blue Swamp Band kommt mit einem großartigen UK-All-Star Line-up auf Tour!

Einlass: 19.30 Uhr
Beginn: 20.30 Uhr



Rock Solid Tour 2024

30.04.

Einlass: 19.00 Beginn: 20.00

Rock in den Mai

Hotline: 0451 / 58 24 91 43 * www.german-concerts.de

philharmonisches

orchesterKIEL*



SONNTAG

17.03.24

18.00 UHR

MIT
SCHNACK

KURZ-KONZERT

PHIL EXTRAKT

Auszüge aus Mendelssohns Oratorium PAULUS

WUNDERINO ARENA

www.theater-kiel.de



EIN KOMIKER PACKT AUS

H.-C. Hoth schlüpft an diesem Abend in die Figur eines Kleintheatermachers, eines Wandlungsreisenden in Sachen Komik. Vollkommen abgebrannt und unvorbereitet erreicht er das Theater. Der Albtraum eines jeden Darstellers scheint Wirklichkeit zu werden und so erschüttert an diesem Abend nur ein Seufzer die Bretter, die die Welt bedeuten: „Ich hab’s gewusst!“ Um den Abend zu retten, ergreifen anonyme Komiker die Initiative und präsentieren ungeschminkt die beliebtesten Alltagsexperten. Und die ... packen dann aus.

23. März, 20.30 Uhr • Schauspielhaus, Kiel

TILLMANN BIRR

„Tilman Birrs Lieder sind so bekloppt, aber sie sind auch so schlau.“ So hat sich das Feuilleton der FAZ nie über Birrs Werk geäußert, aber trotzdem hätte es damit recht. Er geht dahin, wo's wehtut: in die Pärchenhöhle, in die Kommentarspalte und in die deutsche Mentalität. Über manche Sachen muss man einfach singen, sonst nimmt man sie am Ende noch ernst und das kann ja keine*r wollen. Lieder auf der Achse Antonio Vivaldi – Rainald Grebe – Motörhead.

24. März, 19.30 Uhr • Kulturforum, Kiel

Fotos: Marvin Ruppert



TO BIO OR NOT TO BIO

In dem Dokumentarfilm „To Bio or not to Bio“ von Kay Gerdes und Jess Hansen begleiten die beiden zwei Milchviehbetriebe in Schleswig-Holstein durch ein ganzes Jahr. In Nettelsee betreibt der Hof Wulf konventionelle Landwirtschaft, in Wulfshagenerhütten führt der Hof Rzehak einen Biolandbetrieb. Wo liegen die Unterschiede, wo die Gemeinsamkeiten vom Hof Wulf und vom Hof Rzehak? Warum haben die beiden Landwirte sich so unterschiedlich entschieden? Beide sind davon überzeugt, dass ihre Art, Landwirtschaft zu betreiben, ihre Berechtigung hat. Welche Zukunftschancen sehen sie für ihre Betriebe?

29. März, 18 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

A DEER A HORSE + DEAF GIANT

Die vierköpfige Band drückt einem ihre Bassläufe, schwere Fuzzgitarren und klagende wie auch nihilistischen Texte mit einer zeitweise grimmigen Stoner-Attitüde durch einen Mix aus Doom und einem Hauch Sludge-Metal direkt ins Gesicht. Mit anderen Worten: A Deer A Horse findet man irgendwo in den Lücken zwischen solchen Bands wie Melvins, Red Fang, Sleater-Kinney oder L7. So oder so liefert diese Band extrem überzeugendes Zeug. Mitsingen, Headbängen oder beides? Your Choice.

29. März • TreibsAND, Lübeck





SCHNEEKÖNIGIN

Am Freitag, den 1. April um 16 Uhr, wird das Publikum in der Wunderino Arena in Kiel in eine magische Welt entführt, in der die Grenzen zwischen Fantasie und Realität verschwimmen. Das Theater Liberi inszeniert die jahrhundertealte Geschichte von Hans Christian Andersen als modernes Musical für die ganze Familie.

Eigens komponierte Musicalsongs, jede Menge Humor und ganz viel Herz sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie! Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer*innen ab vier Jahren.

1. April, 16 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

Foto: Nitz Böhme



THREE FOR SILVER

Am 30. März gastieren die drei Musiker im Kieler Hansa 48. Ein Programm, in dem die Band ihre Vielseitigkeit voll ausleben kann: von Seemannsliedern über Americana bis hin zu Folk-Metall-Balladen mit einigen schrägen Zwischenstopps. Ihre virtuose Musikalität und düster-schönes Songwriting erinnern an Tom Waits, Primus und Nick Cave – Three for Silver verkörpern die neue Generation dieses Sounds. In Portland, Oregon, gegründet, hat die Band bereits fünf Alben veröffentlicht, ist durch die ganze Welt getourt und hat nie aufgehört, sich weiterzuentwickeln.

30. März, 20 Uhr • Hansa 48, Kiel

THE ORIGINAL...THE BEST!

Riverdance

Composer BILL WHELAN **Producer** MOYA DOHERTY **Director** JOHN MCCOLGAN

15.11.2024

WUNDERINO ARENA

BEGINN: 20 UHR

Karten an allen
angeschlossenen Vorverkaufsstellen.
www.wunderino-arena.de



TRIBUT AN OPERNLEGENDE LUCIANO PAVAROTTI

Mit dem Konzertprogramm „Luciano“ wollen die drei stimmungswaltigen Tenöre Johannes Groß, Oscar Marín und Ricardo Marinello das Werk des unvergessenen Luciano Pavarotti zelebrieren. Das Publikum kann sich auf italienische Klassiker und Kanzenen freuen. Zu den ausgewählten Titeln zählen „Nessun dorma“, „O sole mio“, „Caruso“ und viele mehr. Begleitet werden die drei Künstler von der begnadeten Claudia Hirschfeld. Die Moderation übernimmt TV-Reporter Ulli Potofski, der Geschichten und Anekdoten aus dem facettenreichen Leben des Luciano Pavarotti zum Besten geben wird. Die begehrten Tickets sind bei allen Eventim-Vorverkaufsstellen und bei Ruth König Klassik (Dänische Straße 7) erhältlich. Online kannst du dir deine Eintrittskarte ganz bequem unter www.eventim.de und www.okey-tickets.de sichern.

1. April, 15.30 Uhr • Petruskirche, Kiel

BLUE SWAMP ALL STAR BAND

Die Blue Swamp Band verbindet seit rund 25 Jahren klassischen Chicago- und Delta Blues mit US-Südstaaten-Rock und heraus kommt dieser mitreißende Swamp Blues, der einen schon beim Hören vom Hocker haut. Mehrfach bewiesen mit legendären Alben wie „Voodoo Soup“ oder „Live At The Grand“ und unvergessenen Festival-Shows wie beim „Great British Rhythm & Blues Festival“, dem „Bologna Jazz Festival“ in Italien, „Notodden Blues Festival“ Norwegen oder den deutschen „Internationalen Blues Festivals“ in Kiel und Rostock. Nie langweilig, immer frisch und beschwingt laden die Musik und der Sound vor allem Live zum Mittanzen, Abrocken und einfach nur Genießen ein.

13. April, 20.30 Uhr • Alte Räumerei, Kiel



VERLOSUNG

Wir verlosen insgesamt
2 x 2 Karten in unserem
Newsletter am 6. März.
Anmelden unter
[kielerleben.de/
newsletter](http://kielerleben.de/newsletter)



Lee Agnew
Drums

NAZARETH

NAZARETH gehören zu den ganz Großen ihres Genres! Wenn die Rock-Legenden erneut auf europäische Städte zurollen, um auf ihrer Rock Solid Tournee Klassiker wie „This Flight Tonight“, „Expect No Mercy“, „Hair Of The Dog“, „Dream On“ oder „Love Hurts“ zu rocken, dann werden wir nicht nur in die gute, alte Zeit der wilden 70er Jahre zurück entführt, sondern erleben eine Band hautnah, die nach über 55 Jahren noch vor Spielfreude strotzt und bestens für die Zukunft gerüstet ist. Nazareth ist eine der wenigen Bands aus der Anfangszeit des Hardrocks, die es bis heute geschafft haben, sich im harten Music-Bizz zu behaupten und ihre Originalität zu bewahren.

30. April, 19 Uhr • Räumerei, Kiel



FLORIAN KÜNSTLER & FRIENDS LIVE BEIM WERFT OPEN AIR

Florian Künstler ist, neben Jan Delay & Disko No.1 und Dieter Bohlen, einer der Acts beim Werft Open Air der Kulturwerft Gollan.

Starke Texte, tiefe Emotionen – Florian Künstler ist ein Sänger und Geschichtenerzähler, der mit seinen warmen Popsongs in schweren Zeiten wie diesen Mut und Trost spendet. Mit seiner authentischen und charmanten Art schafft er ganz besondere Momente bei seinen Fans und im Live-Publikum. Florian Künstler ist ein geborener Performer, der die harte Schule des Straßenmusikers durchlaufen hat und es gewohnt ist, immer alles geben zu müssen, damit man ihm zuhört. Beim „Hometown Open-Air“ am 1. September kommt er zurück zu seinen Anfängen und wird das erste Mal in Lübeck auf so großer Bühne und vor so viel Publikum performen – Aufregung inklusive. Im Gepäck hat er, neben neuen Songs und seinem Debütalbum „Gegengewicht“, Freund*innen wie Cassandra Steen und Alexander Eder, die gemeinsam mit ihm performen werden. Neben Florian Künstler sind auch Jan Delay und seine Disko No.1 wieder am Start (30. August). Als dritter Act ist Dieter Bohlen mit „40 Jahre Modern Talking“ dabei und gibt die großen Songs seiner Karriere zum Besten (31. August).

Tickets und weitere Infos zum Werft Open Air gibt es unter www.kulturwerft-gollan.de oder www.eventim.de

1. September · Kulturwerft Gollan (Werft Open Air)

WERFT OPEN AIR

30. August:
Jan Delay & Disko No.1

31. August:
Dieter Bohlen

1. September:
Florian Künstler
& Friends

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) [#teamseenotretter](#)

**DIE NÄCHSTE
Kielerleben**

erscheint am
31.03.

Anzeigenschluss
18.03.



AUS DER REDAKTION

BUTENSCHÖN IS BACK



Gefühlt war ich eigentlich gar nicht weg und war es nicht gerade erst gestern, als ich mich mit Pizza und (alkoholfreiem) Sekt in den Mutterschutz verabschiedet habe ...?

Tatsächlich war das aber schon im November 2022 und dazwischen ist viel passiert. Ich habe mein zweites Kind bekommen und richtig groß geheiratet.

Währenddessen habe ich die Arbeit und unser Team so sehr vermisst, dass ich schon ein paar Monate nach der Geburt meiner Tochter Line stundenweise wieder eingestiegen bin.

Man sagt ja: „Schlaf, wenn das Baby schläft!“ Bei mir sah das anders aus. Ich habe gearbeitet, wenn das Baby schlief. Aber ich hab es mir dabei gehen lassen, habe mich quer durch Kiels Cafés getestet und bei leckerem Kaffee und der ein oder anderen Zimtschnecke den Laptop aufgeklappt und in die Tasten gehauen. Mir tat es gut, mal was anderes zu denken und zu machen als Singen und Klatschen, bei Lotti Karotti (absichtlich) zu verlieren, Tränen zu trocknen, Mama-Taxi

zu spielen oder Kinderfernsehen zu schauen. Wobei das auch alles super schön ist. Die Mischung aus Arbeit und Kindern ist für mich aber nach wie vor der perfekte Alltag, auch wenn es immer wieder herausfordernd ist und ich oft müde bin. Ab und zu habe ich mir übrigens trotzdem 'nen kleinen Mittagsschlaf gegönnt – der fällt jetzt weg, denn nun bin ich Vollzeit wieder an Bord des Sales-Teams. Noch mal zurück zum Heiraten. Ich habe nun einen neuen Namen. Statt Butenschön heiße ich nun Schimmer. Bis kurz vor der Hochzeit war ich mir übrigens sicher, dass ich einen Doppelnamen haben möchte, also Butenschön-Schimmer (die Namensverschmelzung zu Butenschimmer war leider nicht erlaubt), aber beim Standesamt überkam mich dann doch das Gefühl: Wir sind eine Familie und wir heißen nun einfach alle Schimmer. Ich vermisse meinen Namen trotzdem noch und denke, ich höre auch weiter auf Butenschön. Und Schimmer.

Gesa Schimmer

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933,
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Leonie Fuhrmann, Daniela Karpinski,
Kristina Kröger, Marion Laß, Mareike Neumann,
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Mirjam Stein, Finja Thiede, Sofia Tolk,
Hanna Wendler, Natalie Zahnow

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
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Sarah Stöcks, Tel.: 0172 / 870 58 78
E-Mail: s.stoecks@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431/ 200 766-75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Zlatan Rasidovic

Titelgestaltung: Zlatan Rasidovic

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Adobe Stock

Vertrieb: Die KIELerleben erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.

Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

RENDSBURGERleben

www.rendsbuergerleben.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

www.gehtlos-sh.de

Kielerleben
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2024 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



Pflanzen
Peikert

Großer Ostermarkt

OSTER SPEZIAL

28. & 30.03.

Oster-Grillen
20% auf alle Gehölze!

Highlight des Tages:
Der **Osterhase** ist am Sa.
zu Besuch und **verteilt**
kleine **Geschenke**.

Wir verwirklichen Wohnträume



**Kurz-
fristiger
Baubeginn
möglich!**

**Wir bauen für Sie z.B.
in folgenden Baugebieten:
Pohnsdorf, Bosau, Hutzfeld,
Tökendorf, Stein, Süsel und
in allen anderen Baugebie-
ten im Umkreis von 75 Km
rund um Ascheberg.**



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

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

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0
info@nagelbau.de

*Hier bin ich
zu Hause!*