

Kieler leben

KIEL, KOMM
TAU MICH AUF!

Startklar für den Frühling:
frische Ideen & Ausflugstipps

DIGITALER
AUFWIND

Kfz-Zulassung & Geburts-
anzeige: neue Online-
Services made in Kiel

NORTEX
... zieht den Norden an!



KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und
neue Bücherwelten!



E-Paper
für nur
1 EURO
testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen



ABO-ID: BU22EPA

*Nach Ende der Laufzeit von
zwei Monaten geht der Bezug
in ein Jahresabo von derzeit
28,90 € über.



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



mehr
Angebote



KAUF

Single-Haus // ca. 10 Auto-Minuten von Kiel
ideal für das Förderprogramm "Jung kauft alt"

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Kiel taut auf und wir gleich mit. Der letzte Schnee ist geschmolzen, die Fahrräder sind startklar und irgendwo wartet schon das erste Fischbrötchen in der Sonne. Zeit also für eine Ausgabe voller Frühlingsgefühle, frischer Ideen und kleiner Neustarts.

Wir schicken dich raus an die Förde, auf Ausflugstour und ins Osterneest – mit der einen oder anderen bunten Geschenk-idee. Wir bringen dich in Schwung beim Frühlingsball in der Halle 400 oder beim Solo Latin. Und falls du dich eher nach Meeresrauschen sehnst: Auch der nächste Familienurlaub an der Ostsee ist nur einen Katzensprung entfernt. Natürlich darf der Frühjahrs-Glow-up nicht fehlen: von gepflegten Füßen bis zur Lieblingsfrisur, von neuer Mode bis zu frischen Impulsen für dein Zuhause. In „Wohnen & Wohlfühlen“ gibt's Trends,

Tipps und vielleicht sogar den Anstoß zum Tapetenwechsel. Und wer größer denkt, findet spannende Infos rund um Immobilien und Fördermöglichkeiten wie „Jung kauft alt“.

Auch digital weht frischer Wind durch die Stadt – ob bei der Online-Kfz-Zulassung oder mit dem „Kieler Modell“, das Bürokratie rund um die Geburt spürbar vereinfacht. Und wer selbst etwas bewegen möchte: Die Stadt sucht Projekte für Inklusion und Senior*innen – vielleicht genau deine Idee?

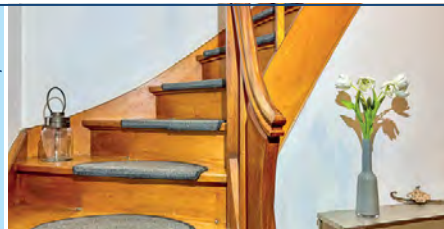
Kurz gesagt: Diese Ausgabe steckt voller Aufbruch, Aufblühen und Aufatmen. Also: Fenster weit auf, Sonnenbrille raus und viel Spaß mit der März-Ausgabe der KIELERleben.

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELERleben-Crew*



Die KIELERleben-Crew (v. li.): Kathrin W., Sebastian, Kathrin M., Gesa, Frank, Stephan, Maya, Sandra, Nicolas, Tobias

Frei // 3,5 Zi. // Friesenwall // Stall/Garage
Dach, Giebel gedämmt // Grdst. ca. 875 m²
Vollbad // 239.000 € // Prov. 4,76 %



Energiebedarfsausweis:
595,73 kWh/(m²*a)
Energieklasse H
Energieträger Stückholz
Warmwasser nicht
enthalten // Baujahr 1961



aufgearbeitete Dielen



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

www.HELDT.immo



14

Tierisch gute Ausflugstipps für die Ferien



10

Plastikfreie Ostern



38

Geburtsanzeige geht jetzt digital



70

So lecker: unsere Blitzrezepte



24

Ein schöner Tag in Husum



48

Blumiger Tapetenwechsel

KIEL, KOMM, TAU MICH AUF!

Raus aus dem Winter, rein ins Tanzvergnügen	7
Tipps für ein nachhaltiges Osterfest	10
Süßes Osterlamm	12
Ausflugstipps für die Osterferien	14
Clevere Tipps für den Frühjahrsputz	18
Kurztrips und Events	20

GLEIS & MEER

Ein Tag voller Husum-Magie	24
----------------------------	----

STADTGESCHEHEN

Science Comes to Town: Forschungsfragen	29
falkemedia sagt JO! zu Olympia	30
Internationale Wochen gegen Rassismus	33
Gutes tun mit Gutes Gut	34
Kfz-Zulassung mit einem Klick	36
Digitale Geburtsanzeige made in Kiel	38

ARBEIT & AUSBILDUNG

Weiterbildungs- und Studienangebote	40
Aus dem Klassenzimmer: StartUp Challenge	43

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Frische Impulse, Trends und Immobilientipps	46
---	----

GESUNDHEIT & WELLNESS

Gutes für die Füße	55
Die größten Mythen über Medikamente	56
Beauty-Favorites	58
Gesundheitstipps	60
Frische Frühlingsmode	64

HUNGER & DURST

Pronto, bitte! Blitzschnelle Rezepte	70
Nordic Fusion auf höchstem Niveau	76

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	78
---	----

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	66
Impressum/Aus der Redaktion	98

Danke!

Für eure ehrliche Kritik und viele gute Ideen.

Wir wollen nicht raten, was ihr braucht. Deswegen haben wir gefragt: Was ist dein Pünktlich, dein Nachhaltig, dein Zuverlässig und dein Einfach? Insgesamt erhielten wir über 1.500 qualitative und ausführliche Antworten - mit viel hilfreicher Kritik und wichtigen Ideen zum Nahverkehr. **Danke!**

Wir wollen die Mobilitätswende gemeinsam mit euch voranbringen. Der nun laufende Dialog über eure Nahverkehrs-Erfahrungen ermöglicht uns wichtige Perspektiven und für euch: **Mitgestaltung.**



Neugierig?
Entdeckt alle
Antworten unserer
Umfrage!



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden



KIEL, KOMM, TAU MICH AUF!

Kein Schnee mehr in Sicht, die Drahtesel geschneigelt und das
Osternest prall gefüllt – Frühling, wir sind startklar!

GLANZVOLLE BALLNACHT

RAUS AUS DEM WINTER, REIN INS TANZVERGNÜGEN!

Wenn der Winter sich verabschiedet, wird Kiel zum Tanzparkett: Am Samstag, den 21. März, lädt die Halle 400 ab 19 Uhr zum Frühlingsball ein. In festlicher Atmosphäre treffen elegante Klänge auf genussvolle Momente – eine Ballnacht, die den Frühling gebührend willkommen heißt.

Für echtes Ballfeeling sorgt die Live-Band „Max and Friends“ feat. Nonhle Beryl & Darryll B. Smith mit klassischen und modernen Tanzsounds. Seit Jahren steht die Band europaweit für energiegeladene Shows und stilvolles Entertainment. Ihr Repertoire reicht von aktuellen Chart-Hits bis zu zeitlosen Klassikern aus Pop, Rock und Soul. Beim Frühlingsball bringen sie vor allem Soul und R&B auf die Bühne – mit kraftvollen Stimmen, sattem Bläusersatz und jeder Menge Groove. Nonhle Beryl und Lerato Shadare, beide bekannt aus dem Musical „Der König der Löwen“, sowie Musicaldarsteller Darryll B. Smith, der bereits mit internationalen Stars auftrat, verleihen dem Abend internationales Flair und echte Bühnenpräsenz.

Später übernimmt DJ H-YO und bringt die Tanzfläche mit lässigen Beats zum Beben. Dazu gibt es internationale Küche, die kulinarisch einmal um die Welt führt. Ob du elegant über das Parkett schwebst oder entspannt durch den Abend flaniert – hier ist Platz für Begegnungen, gute Gespräche und ganz viel Frühlingsgefühl.

Der Dresscode? Abendgarderobe ist erwünscht – schließlich darf es ruhig ein bisschen glamourös sein.

FIT FÜRS PARKETT

Damit auf der Tanzfläche alles rund läuft, bietet die Tanzschule Grenke als offizieller Partner kostenfreie Vorbereitungs-Workshops für alle Ballkarteninhaber*innen an. An mehreren Wochenenden vor dem Ball kannst du Walzer und Discofox auffrischen oder ganz neu lernen. Egal ob Einsteiger*innen oder Tanzprofis – hier holst du dir die nötige Sicherheit für deinen großen Auftritt. Die Anmeldung läuft unkompliziert über die Website der Tanzschule.



**FRÜHLINGS
BALL**

21.03.

DJ H-YO

MAX AND FRIENDS

 **halle400.de**

Veranstalter: Kai City Events

FRÜHLINGSBALL KIEL

Samstag, 21. März · Halle 400, Kiel · Beginn: 19 Uhr

Live-Musik: „Max and Friends“ · DJ: H-YO

Internationale Küche

Dresscode: Elegante Abendgarderobe

**KOSTENFREIE
TANZ-WORKSHOPS**
für Ballkarteninhaber*innen
(Tanzschule Grenke)

TANZSCHULE Grenke
Tanzen EINFACH NEU erleben!

Hier zum Workshop
anmelden:



STARTKLAR FÜR NEUE ABENTEUER?

Hausmesse bei Tank Reisemobile
am 21. und 22. März

Wenn die Tage länger werden und die ersten Sonnenstrahlen Lust auf Meer, Wälder und weite Horizonte machen, wächst auch die Sehnsucht nach dem nächsten Roadtrip. Genau der richtige Moment also für einen Besuch bei Tank Reisemobile: Am 21. und 22. März lädt das Team jeweils von 10 bis 17 Uhr zur großen Hausmesse nach Dänischenhagen ein.

ENTDECKEN, VERGLEICHEN, BERATEN LASSEN
Ob kompakter Van für spontane Wochenendtrips oder großzügiges Reisemobil für den Familienurlaub – zur Hausmesse erwartet dich



BIST DU STARTKLAR? SCHON KRIBBELND. VOLLER VORFREUDE.



Save the Date!
HAUSMESSE: 21.-22. März, 10-17 Uhr



Tank Reisemobile
Teichkoppel 40 • 24229 Dänischenhagen
Telefon: 04349 / 91 94 10
www.tank-reisemobile.de



eine breite Auswahl aktueller Modelle. Hier kannst du Grundrisse vergleichen, neue Ausstattungsdetails entdecken und dich in Ruhe beraten lassen. Das Team rund um René und Tanja Tank nimmt sich Zeit für deine Fragen und unterstützt dich dabei, das Fahrzeug zu finden, das wirklich zu deinen Reiseplänen passt. Neben dem Fahrzeugverkauf spielt auch der Werkstattservice eine wichtige Rolle. Gerade zum Saisonstart ist ein Check-up sinnvoll, damit du sicher und entspannt in die neue Campingsaison starten kannst. Auf der Hausmesse erfährst du mehr über Serviceleistungen, Zubehör und individuelle Lösungen für dein Reisemobil.

ERST TESTEN, DANN ENTSCHIEDEN

Du möchtest das Campingleben erst einmal ausprobieren? Auch dafür ist **Tank Reisemobile** die richtige Adresse. Verschiedene Mietmodelle bieten die Möglichkeit, das Reisen auf vier Rädern unverbindlich kennenzulernen – ideal, um herauszufinden, welches Konzept zu dir passt.

Ein besonderes Extra: Mit Uge Lystfiskeri & Camping in Süd-jütland betreibt das Unternehmen einen eigenen Campingplatz. Zwischen Natur, Wasser und entspanntem Ambiente lässt sich das mobile Reisen unter realen Bedingungen testen – perfekt für alle, die vor einer Kaufentscheidung stehen.

Die Hausmesse ist damit nicht nur eine Fahrzeugschau, sondern ein Treffpunkt für alle, die Fernweh verspüren oder ihre Leidenschaft fürs Reisen vertiefen möchten. Vielleicht beginnt genau hier dein nächstes Abenteuer.

21.-22. März, 10-17 Uhr



zu den Spielen in Kiel



Olympische und Paralympische Spiele 2036, 2040 oder 2044 sollen nach Deutschland geholt werden. Vier Städte bewerben sich: Hamburg, Berlin, München und Köln.

Kiel ist bei allen Bewerbungen als Austragungsort unter anderem der Segelwettbewerbe im Boot – Olympia in Deutschland, Segeln in Kiel!

Für Kiel. Für die Region. Für Schleswig-Holstein.

WARUM IST DEIN JO! ENTSCHEIDEND FÜR KIEL?

Es reicht nicht, dass die Kieler*innen vom Potential Olympias für unsere Stadt überzeugt sind. Erst Deine Stimme entscheidet darüber, ob Kiel sich bewirbt.

Deshalb: Ab 8. März per Briefwahl oder direkt am 19. April **JO! sagen** und Olympia nach Kiel holen.



Am 19. April:
dein JO! für Olympia in Kiel.
www.jo-kiel.de

Kiel.
Kiel
Sailing. City.

Eine gemeinsame Kampagne von IHK zu Kiel, Kieler Yacht-Club und zahlreichen Partnern aus Wirtschaft, Gesellschaft & Wissenschaft

PREMIUMPARTNER

GOLDPARTNER



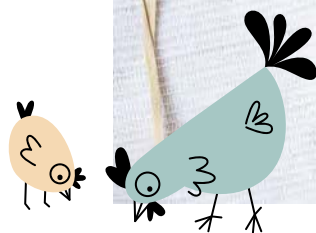
EI, EI, EI – GANZ OHNE PLASTIK DABEI!

Fünf Tipps für dein
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.



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.

vegetarisch umsetzen, indem du dir einfach dein Osterlämmchen 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

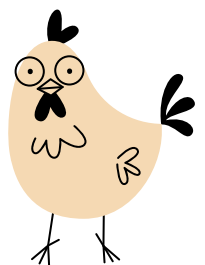
LANGE TRADITION: OSTERLAMM

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



SCHON GEWUSST?

An den Ohrscheiben der Hühner auf 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.



KERNIG-FRUCHTIGE OSTERLÄMMCHEN

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

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 Kakaopulver 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.





Foto: Michael Holz (2), Klaus Knuffmann

FEINE STUNDEN AUF GUT PANKER

Im neuen Guts-Café des Hotel & Restaurant Ole Liese trifft historisches Ambiente auf herzliche Gastlichkeit und regionale Küche. Ob Brunch, Festmahl oder Kuchenbuffet – hier wird Genuss zum festen Termin im Kalender.

Im historischen Nachtwächterhaus auf Gut Panker ist ein neuer Lieblingsort für Genießer*innen entstanden: Das Guts-Café im Nachtwächterhaus verbindet Geschichte, stilvolles Ambiente und eine genussvolle Auszeit im Grünen. Täglich warten Kaffeespezialitäten, hausgemachte Kuchen und kleine regionale Speisen auf Ausflügler*innen, Spaziergänger*innen und alle, die sich etwas Gutes tun möchten.

JEDE WOCHE GENUSSMOMENTE

Ein echtes Highlight ist der Sonntagsbrunch: Frisches Brot, Honig von Gut Panker, hausgemachte Marmeladen und Räucherfisch aus dem Selenter

See sorgen für einen entspannten Start in den Tag. Wer es herzlich liebt, freut sich auf das regelmäßige Festmahl am Freitagabend mit saisonalen Spezialitäten – von deftigen Wintergerichten bis zu feinen Frühlingsklassikern. Montags, zum Wochenbeginn, lockt ein großes Kuchenbuffet mit Torten, Tartes und Blechkuchen aus der hauseigenen Backstube. Ob gemütlicher Nachmittagskaffee, ausgedehnter Brunch oder festliches Buffet: Das Guts-Café im Nachtwächterhaus ist ein kulinarischer Treffpunkt für die Region – genussvoll, saisonal und mit viel Liebe zum Detail.

Hotel & Restaurant Ole Liese

**Gut Panker, Panker, Tel.: 04381 / 90 6 90,
info@ole-liese.de, www.ole-liese.de**



STEAK-HOUSE Nr. 1
Est 1981

Feiern Sie mit uns!

**Egal ob Familienfeiern, Geburtstage
oder Feiertage (Ostern)!**

**Wir bieten individuelle Caterings
für Gruppen ab 10 Personen an.**

(weitere Infos können Sie dazu unserer Webseite entnehmen:
www.steakhouse-nr1.de)



Spare Ribs satt Abend
(jeden Montag & Mittwoch ab 17 Uhr)

Tapasabend mit Livemusik
von Los Zorros
(jeden 1. Donnerstag im Monat):

Mehr Infos zu beiden Aktionen finden Sie
ebenfalls auf unserer Webseite.



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo.–Fr.: 11:30–22:00 Uhr
Sa.: 12:00–22:00 Uhr
So.: 11:30–22:00 Uhr

Telefon: 0431 / 568 373
info@steakhouse-nr1.de
www.steakhouse-nr1.de

Steak-House Nr. 1
Preußerstraße 4-6
24105 Kiel



HURRA, OSTERFERIEN



Vom 26. März bis zum 10. April sind in Schleswig-Holstein Osterferien. Rund um das Fest der Häschen haben sich Tierparks, Umweltzentren und Robotikinstitutionen viele Programme für die Lütten überlegt.



LIGA DER ROBOTER

Roboter bauen, programmieren, spielen, lernen – eine Woche voller Abenteuer für Kinder von 6 bis 10 Jahren! Wenn das für Ihre Kids vielversprechend klingt, warten in Hamburg, Kiel und Neumünster Ferienprogramme der Liga der Roboter. In den Osterferien können die Kids fünf Tage lang in die Welten von Pokémon, Ninjago oder Minecraft eintauchen. Eine Anmeldung ist unter nord.ligaderroboter.de möglich.



TIERPARK ARCHE WARDER

Viele Kinder haben einmal den Wunsch, Tierpfleger*in zu werden. Im Tierpark Arche Warder können kleine Tierfans zwischen dem 30. März und 2. April jeweils von 9.30 bis 15 Uhr einen Tag lang beim Versorgen der Tiere helfen. Dazu gehören Füttern, Putzen, Führen und noch so viel mehr. Die Teilnahme kostet 22 Euro pro Kind und pro Tag. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Wer von den Tieren gar nicht genug bekommt, kann den Tierpark vom 3. bis zum 6. April erkunden und den Nachwuchs kennenlernen. Mehr Infos unter www.arche-warder.de.

WILDPARK EEKHOLT

Am 5. April führt die große Umweltrallye die ganze Familie quer durch den frühlingshaften Wildpark Eekholt. Von 9.30 bis 15.30 Uhr sorgen die kleinen Aufgaben der Osterüberraschung für großen Spaß. Alle teilnehmenden Kinder können sich auf schöne Preise freuen. Mehr Infos unter www.wildpark-eekholt.de.





CIRCUS UBUNTU

Im Ferienzirkus für Luftakrobatik können Kinder ab neun Jahren das Vertikaltuch und das Trapez näher kennenlernen. Das erfordert ein bisschen Mut, der belohnt wird, wenn die Eltern am Ende der Woche über das Gelernte staunen. Der Kurs findet vom 7. bis zum 11. April jeweils von 13 bis 16 Uhr in der Turnhalle in Horst, dem Winterquartier des Circus Ubuntu, statt. Mehr Infos unter www.ubuntu.de.

TIERPARK WESTKÜSTENPARK

Der Westküstenpark lädt am 5. April zur lustigen Osterrallye ein. Mit etwas Glück begegnest du sogar dem Osterhasen, der eine kleine Überraschung bereithält. Außerdem können Kinder eigene Osternecker basteln, es gibt buntes Kinderschminken und Kreft's Puppenbühne macht Theater für Kinder. Mehr Infos unter www.tierpark-westkuestenpark.de.

UMWELTZENTRUM UHLENKOLK

Die Wildnis ist ganz nah. Auch in der Nähe der Stadt. In der Ferienbetreuung „Stadtfüchse“ gehen Kinder von 7 bis 12 Jahren auf Entdeckungsreise und erfahren allerhand über Pflanzen, Säugetiere und Vögel. Gemeinsam geht die Gruppe vom 30. März bis zum 3. April täglich von 8 bis 16 Uhr Spurenlesen und übt sich in Überlebenstechniken. Durch kreatives Spielen und Entdecken arbeiten die Kinder in kleinen Gruppen zusammen und erlangen Achtsamkeit gegenüber der Umwelt. Mehr Infos unter www.umweltzentrum-uhlenkolk.de.



HOLSTEIN KIEL

Endlich kicken wie die Profis: Das können Mädchen und Jungs im Holstein-Trainingslager. Das zweitägige Camp findet am 26. und 27. März für 6 bis 13 Jahre alte Kids statt, das viertägige Camp läuft vom 30. März bis zum 2. April für 6- bis 9-Jährige. Die Torjäger*innen erwarten altersgerechtes Training, spannende Turniere, viel Spaß, viel Fußball und viel Holstein. Und vielleicht kommt auch einer der Profispieler vorbei. Mehr Infos unter www.fussballschule.holstein-kiel.de.



DAS ETWAS ANDERE OSTEREI

Hand aufs Herz: Wie viele Schokohasen braucht ein Mensch wirklich?
Bevor das Osternest wieder vor lauter Naschis überquillt,
haben wir eine bessere Idee: den KielGutschein.

Mit dem KielGutschein verschenkst du ein Stück Heimat und zwar so vielseitig wie unsere Stadt selbst. Ob neue Sneaker, ein spannender Roman, ein Dinner beim Lieblingsitaliener oder ein frischer Haarschnitt für den Frühlingslook: Der Gutschein ist bei vielen teilnehmenden Händler*innen, Gastronom*innen und Dienstleister*innen in Kiel einlösbar. Und ja, auch in Teilbeträgen. Erst shoppen, dann schlemmen? Eine super Kombi!

WAS HANDFESTES

Für alle, die an Ostern lieber etwas „Richtiges“ übergeben möchten: Die gedruckten Gutscheinkarten gibt es auch in praktischer Form an verschiedenen Verkaufsstellen in Kiel – perfekt in Kombination mit einer hübschen Geschenkkarte. Du überraschst deine Liebsten mit maximaler Freiheit und unterstützt gleichzeitig die lokalen Geschäfte in unserer Stadt.

Alle Infos sowie Akzeptanz- und Verkaufsstellen findest du unter: www.kielgutschein.de



Kunterbunt wie ein Osterei:
der KielGutschein



SO EINFACH
LANDET KIEL
IM OSTERNEST:



Betrag auswählen
– zwischen zehn und 250 Euro.
Ein paar liebe Worte schreiben
und auf Wunsch ein Bild hinzufügen.
Bequem und sicher bezahlen.
Per E-Mail verschicken oder ausdrucken
und persönlich überreichen.



SERVICE MIT SIEGEL – FÜR JEDES RAD

Die Werkstatt von **Fahrrad Rosacker** in Büdelsdorf wurde erneut erfolgreich vom TÜV Nord zertifiziert. Regelmäßige, unangekündigte Prüfungen und Kundenbefragungen sichern dabei dauerhaft hohe Qualitätsstandards. Gerade bei moderner Fahrrad- und E-Bike-Technik bietet die Zertifizierung Kund*innen ein Plus an Sicherheit – auch im Leasing-Bereich. Es werden nicht nur Räder aus dem eigenen Verkauf gewartet, sondern ausdrücklich auch Fahrräder und E-Bikes angenommen, die anderswo gekauft wurden, außer unbekannter Motoren. Reparaturen werden transparent aufgenommen, inklusive Durchsicht und klarer Kostenübersicht. Neben Reparaturen werden auch Inspektionen und UVV-Prüfungen angeboten. Termine können telefonisch oder online gebucht werden, viele Räder sind oft innerhalb von 24 Stunden wieder abholbereit. Bei längeren Wartezeiten stehen Leih-E-Bikes zur Verfügung. Im Fokus stehen dabei stets ein zuverlässiger Service und zufriedene Kundschaft.

Foto: Fahrrad Rosacker



Foto: Harry Beiersdorf

GROSSER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase das historische Landgestüt besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen wieder viele Marktleute und Kunsthandwerker*innen ihre Waren aus: z.B. Schinken und Wurst vom Strohschwein aus eigener Herstellung, Gewürze, Schokoladenkreationen, Deko für Haus & Garten, ungewöhnlichen Osterschmuck, Mode und Accessoires. Die Kinder haben ihren Spaß beim Ponyreiten und auf der Kindereisenbahn. Der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten. Die Traventhaler Alpakas, Schafe mit Osterlämmern und das bunte Hasendorf erwarten die kleinen und großen Gäste. Die Sonderausstellung zeigt „Susanna im Bade“ ursprünglich von Jacopo Tintoretto (1555) in einer Neuinterpretation von Harry Beiersdorf. Für das leibliche Wohl gibt es frische Torten, Crêpes und Kaffeespezialitäten, das Traventhaler Hengst-Bier aus der Landbrauerei, Wurst vom Holzkohlegrill und die beliebte Erbsensuppe.

21. und 22. März, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal





NUTZE UNSERE LEASING-KOMPETENZ!



Wir machen die Abwicklung so unkompliziert wie möglich



Große Bike-Auswahl von sportlich bis komfortabel



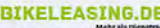
Wir kümmern uns fachgerecht um alle Reparaturen und Inspektionen während der Leasingzeit



Wir beraten Dich individuell zum Bike-Leasing und erklären Dir alle Vorteile

WIR ARBEITEN MIT ÜBER 20 LEASING-PARTNERN:







BESTE BIKES - BESTER SERVICE



TÜV-zertifizierte Qualitäts-Werkstatt



Beste Neuraufmontage



Transparente Kostenkalkulation



Sorgfältige Inspektionen



Fachmännische Reparaturen



Moderne Reparaturannahme





JETZT BERATUNGSTERMIN BUCHEN!



FAHRRAD ROSACKER | Hollerstr. 27 | 24782 Büdelsdorf

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr, Sa 9.00 - 13.00 Uhr,

ACHTUNG: Mittwoch nachmittags geschlossen.

www.fahrrad-rosacker.de



DEIN FRISCHE-UPDATE FÜRS ZUHAUSE

AUFBLÜHEN STATT AUFSCHIEBEN!

Der Winter hat sich verabschiedet, das Licht kommt zurück und plötzlich sieht man sie wieder: Staub, Schlieren, vollgestellte Ecken. Aber keine Sorge: Frühjahrsputz muss kein Wochenendmarathon sein.

Mit ein paar cleveren Tricks, guter Musik und der richtigen Reihenfolge bringst du dein Zuhause schnell wieder in Frühlingsform. Hier kommen zehn Tipps für dein persönliches Wohn-Reset:

1. MUSIK AN – MOTIVATION HOCH!

Bevor du überhaupt loslegst: Lieblingsplaylist starten oder Podcast auswählen. Mit guter Laune putzt es sich fast von selbst.

3. ERST AUSMISTEN, DANN LOSLEGEN

Alte Zeitschriften, ungeliebte Kleidung, abgelaufene Vorräte – weg damit! Weniger Kram bedeutet weniger Staub und weniger Arbeit!

2. MIT PLAN GEHT'S ENTSPANNTER

Welche Räume sind dran? In welcher Reihenfolge? Eine kleine Checkliste sorgt für Struktur und jedes Häkchen fühlt sich gut an.

5. VON OBEN NACH UNTEN ARBEITEN

Erst Lampen, Regale und Fensterbänke reinigen, dann den Boden. So bleibt alles sauber und du sparst dir doppelte Arbeit.

4. GUT VORBEREITET STARTEN

Sind alle Reiniger da? Genug Lappen? Handschuhe? Wer nachhaltig putzen möchte, greift zu Hausmitteln wie Essig, Natron oder Zitronensäure.

6. FENSTER CLEVER PUTZEN

Am besten an einem bewölkten Tag – so trocknet das Wasser langsamer und es entstehen weniger Streifen.

7. GERÄTE BRAUCHEN AUCH PFLEGE

Waschmaschine und Spülmaschine regelmäßig mit einem Reinigungsdurchlauf entkalken – das verhindert Gerüche und verlängert die Lebensdauer.

8. MATRATZEN & POLSTER AUFFRISCHEN

Natron aufstreuen, einwirken lassen, absaugen – das wirkt Wunder bei Matratzen und Sofas.

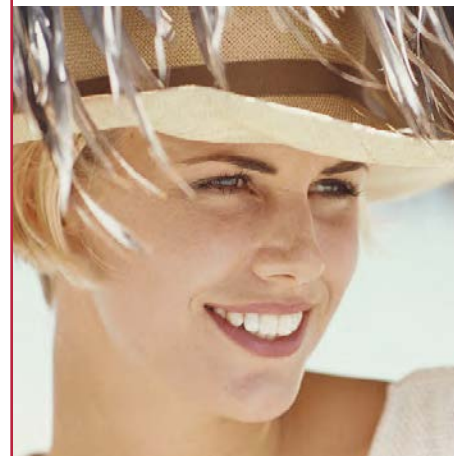


9. KÜHLSCHRANK-CHECK NICHT VERGESSEN

Alle Fächer herausnehmen, mit warmem Seifenwasser reinigen und alte Lebensmittel entsorgen. Extra-Frische bringt eine halbe Zitrone mit etwas Natron.

10. FRÜHLINGSDUFT EINZIEHEN LASSEN

Zum Schluss die Kür: Frische Blumen, ätherische Öle oder selbstgemachte Duftsprays sorgen für echtes Frühlingsgefühl.



**Schöne Zähne
– damit Sie
wieder gut
lachen haben.**

Ob Sportunfall oder
Zahnersatz im Alter –
Implantate sind fast immer
die beste Lösung.
Kein anderer Zahnersatz
bietet Ihnen die Vorteile
eines Implantats.
Kompetente Beratung,
professionelle Behandlung,
alles aus einer Hand.

**Ohne Abdruck –
rein digital**



**Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt**

**Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug**

Telefon: 0 48 73 / 870

Fax: 0 48 73 / 93 11

www.implantat-komplett.de

URLAUBSSPASS AHOI!

Nicht lang schnacken, Koffer packen: Rundum-sorglos-Urlaub und Freizeitspaß für die ganze Familie erwarten dich im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand.

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen die Haut kitzeln, eine leichte Brise über den Ostseestrand weht und die Natur langsam erwacht, ist genau der richtige Moment für eine Auszeit mit der Familie.

Warum weit reisen, wenn dein unvergesslicher Familienurlaub nur weniger als eine Stunde entfernt ist? Im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand, einer der größten und beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands, erwarten dich komfortable Unterkünfte, zahlreiche In- und Outdoor-Attraktionen sowie ein drei Kilometer langer Ostseestrand – perfekt für entspannte Urlaubstage voller Abwechslung.

KOPFÜBER INS ABENTEUER

Tauche ein ins Subtropische Badeparadies mit Norddeutschlands längster Welle, 13 rasanten Rutschen und der Wasserspiel-landschaft Water World. Große und kleine Abenteuer*innen können im Abenteuer Dschungelland auf Entdeckungsreise gehen und Kaimane, Schlangen und Echsen ganz nah erleben – hier ist Freizeitspaß garantiert!



Bunte Bälle, rasante Abfahrten und vieles mehr warten im Subtropischen Bade-paradies und im Abenteuer Dschungelland



Fotos: Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG



UNSER
TIPP



ANGEBOT: FRÜHLINGS-FAMILY-FUN

Genieße vom 12. April bis 8. Mai erlebnisreiche Frühlingstage an der Ostsee und sichere dir ganze 20 Prozent Preisvorteil auf deinen Ostseeurlaub. Und weil das Aprilwetter immer für eine Überraschung gut ist, sorgen neben Strand und Meer auch zahlreiche Indoor-Attraktionen für Spaß

und Abwechslung. Also raus aus dem Alltag und rein ins Frühlingsabenteuer! Jetzt buchen und gemeinsam unvergessliche Familienmomente am Weissenhäuser Strand sammeln. Weitere Infos findest du unter: www.weissenhaeuserstrand.de

Fotos: Weissenhäuser Strand GmbH & Co. KG



Urlaub direkt vor der Tür

Warum weit reisen? Jetzt die Ostsee erleben!

Erleben Sie einen unvergesslichen Familienurlaub im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand – einer der größten und beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands!

Freuen Sie sich auf:

- ✓ Kurze Anreise
- ✓ Komfortable Unterkünfte
- ✓ In- und Outdoor-Attraktionen
- ✓ Zahlreiche Restaurants
- ✓ KidzClub mit Kinderbetreuung
- ✓ Und vieles mehr

Mehr Infos unter:



WEITEREMPFOHLEN AUF
HolidayCheck '25



**Weissenhäuser
Strand** Ferien- und Freizeitpark
Das ganze Jahr Ostsee

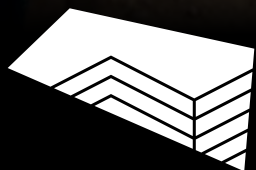
Frühjahrs- markt in Haithabu

KIEL, KOMM, TAU MICH AUF!



Ostern
3.-6.4.
9 bis 17 Uhr

haithabu.de



**Wiking Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

 **Sparkasse**

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

PROVINZIAL



Das Osterwochenende ist
eine gute Zeit für den
Besuch in Haithabu



Fröhliche Stimmung herrscht im
Wikinger Museum Haithabu



Auf dem Frühjahrsmarkt
können alte Handwerks-
techniken bestaunt werden



Das Angebot ist stilvoll
und vielseitig

FRÜHLINGSAUFBRUCH

Wenn nach der kalten Jahreszeit die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, dann lädt vom 3. bis zum 6. April jeweils von 9 bis 17 Uhr das **Wikinger Museum Haithabu** wieder zu seinem vielfältigen Frühjahrsmarkt nach Haddeby bei Schleswig ein.

Über das Osterwochenende wird das bedeutende Handelszentrum am Noor erneut lebendig und überall herrscht rege Betriebsamkeit. In die Häuser fallen die ersten frühlingsschönen Sonnenstrahlen und die Marktbetreibenden und die Besucher*innen handeln und tauschen 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 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.
3. bis 6. April, Frühjahrsmarkt in Haithabu, Wikinger Museum Haithabu, Haddeby bei Schleswig

ASR FRYER Club

DAS Airfryer Premium-Abo

4 Ausgaben und die Club-Mitgliedschaft im Jahresabo:
Schneller, knuspriger, stressfreier genießen.

The image shows the cover of the ASR FRYER Club magazine, issue 1/26 WINTER. The cover features a large photo of a Salami-Lasagne and lists various recipe highlights: 32 Seiten Extra-Heft GRATIS, 93 neue crispy Rezeptideen, 30 Express-Rezepte, and 7 Tiefkühler-Tricks. A smartphone in the foreground displays the ASR FRYER Club app interface, showing the same Salami-Lasagne recipe with a 'Kochmodus starten' button. A white arrow points from the magazine cover to the app interface.

32 Seiten Extra-Heft **GRATIS** 93 neue crispy Rezeptideen *ZuckerTopf* EXTRA Ausgabe 1/26 WINTER

ASR FRYER Club

Das Beste aus der Heißluftfritteuse

Salami-Lasagne
Ganz einfach!

30 Express-Rezepte

FAVORITEN
Backfisch, Krokotten & Camembert

VEGGIE-HITS
Knuspriges Gemüse

ICONIC DER TEST
Cosori ändert alles:
Gesünder, stylisher & smarter als je zuvor

7 Tiefkühler-Tricks
Gerichte auftauen,
erhitzen & genießen

16 süße Ideen
Softe Zimtschnecken,
Marmorkuchen & mehr

Schnell SOULFOOD

Schlemmerzeit! Wärm dich
mit Pasta, Hähnchen, Lachs
So genial: Reinigungsaufwa

Mit **MEHR EN**
fit durch den

Airfryer
leicht & le
20H
Prof
Reze

ASR FRYER

Dein Airfryer-Upgrade für nur 53,99€
statt 79,95€

Salami-Lasagne

25 Min. | Einfach | ☆5

Kochmodus starten

Genieße alle
Rezepte aus dem
Magazin PLUS
täglich neue Ideen
direkt in der Air
Fryer Club App!

Schnell zum Abo unter:
www.airfryer.club/premium-regio
Bestellnummer: A125KOMBI2

*Diese Angaben gelten nur innerhalb Deutschlands. Originalpro-
dukt kann von Abbildung abweichen. Änderungen vorbehalten.
Fotos: Archiv



**Jetzt scannen
& losfryen!**



EIN TAG VOLLER HUSUM-MAGIE

Ein Frühlingsausflug nach Husum lohnt sich im März besonders. Sobald die Sonne durch die Wolken blinzelt, zeigt sich die charmante Hafenstadt an der Nordsee von ihrer schönsten Seite. Zum Krokusblütenfest am 14. und 15. März verwandelt sich Husum in ein lila Blütenmeer und begeistert mit nordischem Flair, frischer Luft und ganz viel Frühlingsgefühl. Das Förde Fräulein nimmt dich mit auf einen perfekten Tag in Husum und zeigt dir die schönsten Orte, persönliche Tipps und echte Highlights, die diesen Ausflug unvergesslich machen.

Im März erstrahlt Husum
in einem lila Blütenmeer
aus Krokussen



Das Frühstück im Künstler-
café ist wie ein kleiner
Urlaub in Frankreich



Ticket geschoppt und los
geht's: Die DB Regio bringt
dich stressfrei ans Ziel



TIPP 1: REISE MIT DER BAHN NACH HUSUM

Für mich beginnt ein perfekter Husum-Tag am besten bequem mit der Bahn. Die DB Regio Schleswig-Holstein bringt dich stressfrei aus Richtung Hamburg oder Westerland nach Husum, während draußen die ersten Frühlingsgrünflächen vorbeiziehen und die Landschaft sofort gute Laune macht. Die passende Verbindung nach Husum findest du wie immer unter www.bahn.de oder in der App DB Navigator.

Husum bietet einige
schöne Läden zum Stöbern



TIPP 2: FRÜHSTÜCK WIE EIN KLEINER URLAUB

Wenn du in Husum ankommst, darf ein Frühstück im Künstlercafé Husum auf keinen Fall fehlen. Das Café hat diesen wunderbar französischen Charme: Holzmöbel, kleine Pflanzen auf den Tischen und dieser Duft von frischem Kaffee und Croissants, der einem schon beim Eintreten den Tag versüßt. Sogar die Fliesen auf dem Boden sind einfach wunderschön.

Meine Frühstücksauswahl? Ein Teller voller himmlischer Köstlichkeiten: eine Auswahl an frisch gebackenem Baguette und Brot, gegrilltes Gemüse, süßes Bananenbrot, frisches Obst, hausgemachte Marmelade und leckerer Lachs mit Honig-Senf-Soße. Dazu ein Croissant mit Pistaziencremefüllung und ein Café mit Pistaziencreme – mehr Frühstückshimmel geht kaum.

Wenn du nach dem Frühstück noch ein bisschen Platz hast, probiere unbedingt eine Tarte oder Torte. Im Sommer kannst du im Hinterhof zwischen Orangenbäumen sitzen, die Sonne auf der Haut spüren und fast vergessen, dass du nur in Husum bist. Für mich ist dieses Frühstück wie ein kleiner Urlaub in Frankreich, nur mitten in Schleswig-Holstein.

TIPP 3: BUMMEL DURCH DIE CHARMANTEN GASSEN UND SHOPS

Nach dem Frühstück lohnt es sich, die Gassen der Husumer Altstadt zu erkunden. Überall warten kleine Läden, Conceptstores und Boutiquen darauf, von dir entdeckt zu werden. Mein erster Tipp ist der Gundt Home Conceptstore: liebevoll kuratierte Wohnaccessoires, kreative Geschenkideen und kleine Schönigkeiten für dein Zuhause. Und ein kleiner Bonus: Dich begrüßt die süße französische Bulldogge Hope – ein absoluter Gute-Laune-Garant! Bei Schmucke Deern geht es farbenfroh mit meinem zweiten Tipp weiter: Klamotten, Accessoires und aktuelle Trends reihen sich wie auf einer kleinen Modenschau aneinander – perfekt, wenn du Lust auf ein bisschen Inspiration oder Shopping-Spaß hast. Ich liebe es, hier ein bisschen durch die Gassen zu stöbern, die Atmosphäre zu genießen und die kreativen Ideen aufzusaugen. Husum zeigt hier seine ganz persönliche, charmante Seite.

TIPP 4: BESTAUNE DAS LILA HIGHLIGHT: KROKUSBLÜTENFEST

Jetzt kommt mein persönliches Highlight und Tipp für deinen Ausflug: das Krokusblütenfest im Husumer Schlosspark, das dieses Jahr am 14. und 15. März stattfindet. Sobald man den Park betritt, ist man umgeben von einem lila Blütenteppich, der sich wie ein

Frühlingsmeer über die Wiesen legt. Ich kann dir sagen: So ein Anblick lässt jeden grauen Wintertag vergessen. Und nicht nur die Blüten sind beeindruckend: Das Husumer Schloss selbst, der einzige erhaltene Schlossbau an der schleswig-holsteinischen Westküste, bildet einen wunderschönen Rahmen für das Fest. Ob Fotomotive, Spaziergänge zwischen den Beeten oder einfach nur das Genießen der Farben – das Krokusblütenfest ist ein Erlebnis, das du in Husum nicht verpassen solltest.

Ein kulinarisches Muss;
ein frisches Krabbenbröt-
chen auf die Hand



TIPP 5: GEMÜTLICHER TAGESABSCHLUSS IM KINO

Nach einem Tag voller Eindrücke und frischer Nordseeluft ist das Kino Center Husum der perfekte Ort, um gemütlich zu entspannen und den Tag ausklingen zu lassen. Das Kino hat acht Säle und jeder einzelne hat seinen eigenen Namen, Charakter und kleine Besonderheiten. Besonders charmant finde ich die liebevollen Details: An jedem Platz gibt es eine kleine Klingel, mit der man Essen und Getränke direkt bestellen kann. Einfach zurücklehnen, Popcorn genießen und den Film in Ruhe erleben. Ich liebe es, wie hier Gemütlichkeit, ein bisschen Retro-Flair und norddeutscher Charme zusammenkommen. Die Atmosphäre ist urig, aber gleichzeitig modern. Das Kino Center Husum macht einen Besuch besonders und rundet deinen Tag in Husum einfach perfekt ab.



Retro trifft auf Gemütlichkeit: Das Kino Center hat seinen eigenen Charme

TIPP 6: GENIESSE DAS HAFENFLAIR

Nach dem Parkspaziergang zieht es mich an den Husumer Hafen. Hier erwarten dich nicht nur frische Seeluft und ein maritimes Flair, sondern auch das absolute kulinarische Muss: ein frisches Krabbenbrötchen bei Husumer Krabbenbrötchen. Das Brötchen ist sogar noch warm und mit Liebe zubereitet – ein Stück Nordsee auf die Hand darf bei meinem Ausflug nach Husum nicht fehlen.

Doch der Hafen hat noch mehr zu bieten: Der Husumer Speicher ist heute ein lebendiger Kulturort mit Konzerten, Lesungen und Events direkt am Wasser. Auch das Schifffahrtsmuseum erzählt spannende Geschichten rund um die Nordsee und die Seefahrt, während das Theodor-Storm-Haus Einblicke in das Leben und Werk des berühmten norddeutschen Schriftstellers gibt. Hier spürt man das Herz von Husum: Historie, Kultur und echtes Nordsee-Flair direkt nebeneinander.

Alles, was ein Frühstück braucht, gibt's im Künstler-café Husum



KLEIN, FEIN, HUSUM

Ein Tag in Husum ist wie ein kleiner Frühlingsurlaub: Krokusblüten, Hafenflair, charmante Läden und himmlisches Frühstück. Pack deine Kamera ein, schnapp dir eine Jacke für die frische Nordseeluft und lass dich vom Krokusblütenfest und dem besonderen Charme der Stadt verzaubern. Husum ist klein, aber oho und perfekt für einen Tagesausflug voller Nordsee-Flair.



Wenn's um Immobilien geht...

**...dann zur
Förde Sparkasse.**

Ihr Maklerteam in Kiel.

Rufen Sie uns gerne an - Tel.: 0431 592-3888

Unsere Kundenbewertungen:



EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

*Rückmeldungen unserer Immobilienverkäufer der vergangenen 18 Monate auf Immobilienscout24.de



Förde Sparkasse



STADTGESCHEHEN

Kiel drückt auf „Aktualisieren“: Kfz anmelden im Schlafanzug,
Geburtsanzeige per Klick - läuft bei uns! Dazu ein lautes „Jo!“
von falkemedia zu Olympia und Wissenschaft, die in die Stadt spaziert.

WENN DER ALLTAG ZUR FORSCHUNGSFRAGE WIRD

Science Comes to Town zeichnet Gewinnerprojekte aus und startet neue Wettbewerbsrunde

Große Fragen beginnen oft im Kleinen – in der Schule, im Stadtbild oder bei der Berufswahl. Genau hier setzen die ausgezeichneten Co-Creation-Projekte von Science Comes to Town 2026 an. Gemeinsam mit Wissenschaftler*innen machen Bürger*innen ihren Alltag zum Forschungsraum. Noch bis zum 15. April läuft die zweite Wettbewerbsrunde.

DIE GEWINNERPROJEKTE

Eine zwölfte Klasse des Geschichtsprofils der Hebbelschule untersucht ihre Schule als gesellschaftlichen Mikrokosmos. Interviews mit ehemaligen Lehrkräften, Schüler*innen und Eltern, Archivmaterial und historische Stundenpläne zeigen, wie Kriege, Reformen oder Bewegungen wie Fridays for Future den Schulalltag prägen.

Ein weiteres Projekt nimmt die Kieler Stickerlandschaft unter die Lupe. Aufkleber an Ampeln oder Straßenschildern erzählen von Protest, Humor und Zugehörigkeit. Motive, Orte und Überklebungen werden kartiert und dokumentiert. Eingereicht wurde die Idee von Charlie Brodersen und

Paul Rasmus Lindhorst.

Im dritten Projekt stehen oft übersehene Naturwissenschaftlerinnen im Fokus. Ihre Biografien und Entdeckungen werden als Podcast, Trickfilm, Hörspiel oder Bühnenstück neu erzählt. Ziel ist es, Wissenschaft niedrigschwellig erfahrbar zu machen, so Dr. Madeleine Freund vom Netzwerk NaturSpielpädagogik.

JETZT BEWERBEN!

Die zweite Wettbewerbsrunde richtet sich an Bürger*innen, Schüler*innen, Initiativen und Vereine aus Kiel sowie den Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde.

Bewerbungsschluss: 15. April

Bekanntgabe: Mai

Umsetzung: Juni bis November

Ausgewählte Teams erhalten bis zu 1.000 Euro, wissenschaftliche Begleitung und eine öffentliche Präsentationsmöglichkeit.

Alle Gewinner*innen sind zudem zur Abschlusszeremonie eingeladen.

Paul Rasmus Lindhorst und Charlie Brodersen widmen ihr Forschungsprojekt der Kieler Stickerlandschaft

Infos und Sprechstunden:
WWW.SCTT-2026.DE



WEITERE TERMINE

Expedition Open-Science-Land

Interaktive Ausstellung zu Open Science in der ZBW – Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft. Täglich geöffnet. www.expedition-open-science.org

Offener Lesekreis „Die Odyssee“

Ab 3. März 17 Uhr • Universität Kiel
Ein 24-wöchiger, wissenschaftlich begleiteter Lesekreis zur antiken Vorlage – ohne Vorkenntnisse, Einstieg jederzeit möglich.

Women Science Show

5. März, 19 Uhr • Studio Filmtheater
Junge Wissenschaftlerinnen geben Einblicke in ihre Forschung und ihre Motivation.

Kinder-Uni: Roboter und Eis

18. März, 14.30–15.30 Uhr • HAW Kiel, Hörsaal 6, mit Professor Bernd Finke-meyer, für Kinder ab acht Jahren.

DLR_Raumfahrt_Show

18. März, 16.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, interaktive Show für Familien zu Luftfahrt, Raumfahrt, Energie und Verkehr – mit Anmeldung.

Mach mit beim Science Battle!

Bewerbungsschluss 20. März • Bist du neugierig, experimentierfreudig und arbeitest gern im Team? Dann nimm am Science Battle teil! In Brest, Kiel und Split treten Teams in spannenden Challenges an – von Quiz und Experimenten bis zu kreativen Bauaufgaben. Auf die Siegerteams wartet das große Finale auf der Kieler Woche! Mitmachen können alle ab 14 Jahren.

Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

**Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein?
Ihre Kundenberaterinnen des *geht los!* Magazins beraten Sie gern!**

Kurze E-Mail an buero@verlagskontor-sh.de
oder per Telefon 0431 / 200 766 50 –
wir melden uns schnell!

geht los! erscheint jeweils
im **März** und **Oktober**.

Anzeigenschluss für die nächste
Ausgabe ist am **05.09.2025**



KIEL SAGT



Olympia zurück an die Förde?
Klingt groß. Ist es auch. Und
genau deshalb sagen wir als
Medienunternehmen falkemedia
ganz bewusst: JO!



„Olympia in Kiel fühlt sich an wie ein riesiges Förde-Upgrade. Wenn wir Nachhaltigkeit ernst nehmen und unsere maritime Stärke zeigen, kann das ein echtes Herzensprojekt für die Stadt werden. Kiel hätte die Chance, sich weltweit als lässige, weltoffene und gleichzeitig verantwortungsbewusste Küstenstadt zu präsentieren. Und mal ehrlich: Wo würde Segeln bitte besser passen als hier?“

Förde Fräulein Kathrin

Als Goldpartner der Initiative „Kiel sagt Jo!“ unterstützen wir die Idee, die olympischen und paralympischen Segelwettbewerbe wieder nach Kiel zu holen – dorthin, wo sie schon 1936 und 1972 zuhause waren. Kiel ist Segelmetropole, Kiel kann Großevent – das beweisen Kieler Woche und Ocean Race eindrucksvoll. Doch es geht um mehr als Medaillen und Möwen im Kamerabild. Beim Bürgerentscheid am 19. April – abstimmen dürfen alle Kieler*innen ab 16 Jahren, Briefwahl ist ab 8. März möglich – entscheiden wir gemeinsam, ob Kiel offizieller Partner einer deutschen Olympiabewerbung werden soll. Und damit Teil eines Zukunftsprojekts. Denn die Pläne zielen nicht auf ein Strohfeuer, sondern auf nachhaltige Entwicklung: Das Athlet*innendorf soll später als Wohnraum genutzt werden, Investitionen in Verkehr, Sportstätten und Digitalisierung sind langfristig gedacht. Maßvoll, mit klarer Nachnutzung und im Schulterschluss mit einem breiten Bündnis aus Stadt, Wirtschaft, Wissenschaft und Sport.

OLYMPIA ALS ZUKUNFTSBOOSTER

Wir sehen enormes Potenzial für Innovation und Sichtbarkeit: „Als CEO eines Medien- und Digitalunternehmens sehe ich in Olympia für Kiel vor allem eine strategische Zukunftschance. Die Spiele können ein kraftvoller Impulsgeber für Innovation, nachhaltige Stadtentwicklung und digitale Infrastruktur sein. Wenn wir es richtig anpacken, entsteht nicht nur ein internationales Sportereignis, sondern ein langfristiger Wettbewerbsvorteil für unsere Region. Kiel hat die maritime Kompetenz, die Erfahrung mit Großevents und die kreative Wirtschaftskraft, um hier ein starkes, modernes Signal zu setzen – weit über die Förde hinaus,“ sagt Kassian A. Goukassian, CEO von falkemedia.

„Für uns ist klar: Wenn Kiel JO sagt, dann mit Haltung, Herz und nordischer Bodenständigkeit. Und mit der Überzeugung, dass große Ideen am Meer manchmal einfach besser gedeihen“, finden auch Gesa Schimmer und Kathrin Wesselmann, Geschäftsführerinnen der falkemedia Regional GmbH. Kiel kann Olympia und wir sagen JO!



CEO Kassian A. Goukassian sieht in Olympia einen kraftvollen Impulsgeber für Innovationen



Auch Förde Fräulein Kathrin ist Feuer und Flamme für Olympia



Kathrin und Gesa sagen: „JO!“ – denn Kiel kann Olympia!



DEIN RHYTHMUS. DEIN MOMENT.

Du liebst lateinamerikanische Musik, aber dir fehlt der oder die passende Tanzpartner*in? Dann kommt hier die Lösung: Mit Solo Latin bringt die **Tanzschule Gemind** als erste in Kiel dieses neue Kursformat an den Start – speziell für alle ab 30, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und ein gutes Körpergefühl haben. Im Mittelpunkt stehen die klassischen Lateintänze wie ChaChaCha, Rumba, Jive und Samba. Mal temperamentvoll und mitreißend, mal weich und gefühlvoll – jede Woche wartet ein neues tänzerisches Highlight auf dich. Nebenbei trainierst du Körperspannung, Haltung und Musikalität, stärkst dein Selbstbewusstsein und entwickelst Schritt für Schritt deinen eigenen Stil. Leistungsdruck? Fehl-anzeige. Es geht um Spaß an der Bewegung, neue Impulse und darum, dir selbst etwas Gutes zu tun. Neugierig geworden? Dann schnapp dir deinen Platz bei einer der kostenlosen Probestunden: Dienstag, 3. März, um 18 Uhr oder Mittwoch, 4. März, um 17.15 Uhr. Bitte vorher anmelden und dann heißt es: Musik an, Alltag aus.



Tanzschule Gemind

Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

NEU UND NUR BEI UNS IN KIEL: **SOLO LATIN**

Lateinamerikanische Tanzfreude –
ganz für dich allein.

ChaChaCha, Rumba, Jive und Samba –
mal schwungvoll und schnell, mal weich
und gefühlvoll.

Jetzt anmelden zur
kostenlose Probestunde:
Di., 3. März um 18.00 Uhr
Mi., 4. März um 17.15 Uhr



LESESCHATZ- PREIS 2026

Auszeichnung für Jina Khayyer
im Literaturhaus Schleswig-Holstein

Die Buchhandlung Almut Schmidt vergibt erneut den Leseschatz-Preis – und knüpft damit an den erfolgreichen Auftakt des vergangenen Jahres an. Die Preisverleihung findet am Montag, den 23. März, um 19 Uhr im Literaturhaus Schleswig-Holstein (Schwanenweg 13, Kiel) statt.

Ausgezeichnet wird in diesem Jahr die Autorin Jina Khayyer für ihren Roman „Im Herzen der Katze“ (Suhrkamp Verlag). Mit dem Leseschatz-Preis würdigt die Buchhandlung ein Werk, das eindrucksvoll zeigt, welche Kraft Literatur entfalten kann.

EIN ROMAN ÜBER EXIL, FREIHEIT UND EMANZIPATION

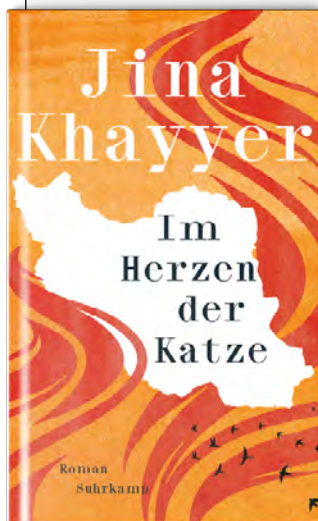
In „Im Herzen der Katze“ erzählt Jina Khayyer anhand mehrerer Generationen iranischer Frauen von Exil, Unterdrückung, Freiheitsstreben und Emanzipation. Der Roman verbindet historische Erfahrungen mit emotionaler Tiefe und entfaltet eine sinnliche, kraftvolle Erzählweise. Dabei entsteht ein vielschichtiges Bild von Identität, Mut und Widerstand – intensiv, berührend und mit feinem Gespür für Lebenswitz.

Das ausgezeichnete Buch macht deutlich, wie Literatur über reine Wissensvermittlung hinausgeht: Sie eröffnet emotionale Zugänge zu Geschichte und gesellschaftlichen Entwicklungen, schafft Empathie und hinterlässt ein nachhaltiges Verständnis für Zusammenhänge und persönliche Schicksale.

UNTERSTÜTZUNG AUS KULTUR UND POLITIK

Der Leseschatz-Preis wird unterstützt vom Börsenverein des Deutschen Buchhandels sowie vom Literaturhaus Schleswig-Holstein. Als Schirmherrin konnte Bettina Aust gewonnen werden. Nach dem Erfolg der ersten Preisverleihung im vergangenen Jahr

– 2025 wurde die Autorin Arezu Weit-holz ausgezeichnet – etabliert sich der Leseschatz-Preis zunehmend als feste Größe im literarischen Kalender Kiels.



KARTEN & INFORMATIONEN

Der Eintritt zur Preisverleihung beträgt 10 Euro. Karten sind ausschließlich im Vorverkauf in der Buchhandlung Almut Schmidt in Kiel-Friedrichsort erhältlich. Ein Abend für Literaturbegeisterte – und eine Einladung, die Kraft erzählter Geschichten neu zu entdecken.

100% MENSCHENWÜRDE

INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS 2026

Vom 16. bis 29. März finden die Internationalen Wochen gegen Rassismus in Schleswig-Holstein statt.

Das diesjährige Programm unter dem Motto „100% Menschenwürde. Zusammen gegen Rassismus und Rechtsextremismus“ umfasst mehr als 130 Veranstaltungen und Angebote im Land, die dazu einladen, sich mit Rassismus, Rechtsextremismus, Diskriminierung und gesellschaftlichem Zusammenhalt auseinanderzusetzen. Koordiniert werden die Aktionswochen wie in den Vorjahren vom Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein (LDZ S-H).



Autorin Kübra Gümüşay spricht bei der Eröffnung am 16. März zum Thema Sprache und Rassismus

ERÖFFNUNG AM 16. MÄRZ

Zur Eröffnung der **Internationalen Wochen gegen Rassismus 2026** laden das Landesdemokratiezentrum und die Landesbeauftragte für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen des Landes Schleswig-Holstein am 16. März ins InnoPier in Kiel ein. Die Autorin des Bestsellers „Sprache & Sein“ und Moderatorin Kübra Gümüşay spricht in ihrer Keynote über strukturellen

Rassismus, Ausgrenzung und Entmenschlichung. Im Fokus steht dabei die Sprache als Instrument zur Konstruktion sozialer Identität. Künstlerisch begleitet wird der Abend durch die Slampoet*innen Mona Harry und Björn Högsdal. Zudem ist die Ausstellung #wasihrichtseht von Dominik Lucha Teil des Rahmenprogramms.

Am 21. März, dem Internationalen Tag gegen Rassismus, wird weltweit der Opfer und Angehörigen rassistischer Gewalt gedacht – zugleich ein Tag, der zum aktiven Engagement gegen Rassismus aufruft. Das vollständige Programm der Internationalen Wochen gegen Rassismus ist online abrufbar unter www.ldz-sh.de/iwgr und über den QR-Code.



eyekey design

GEGEN RASSISMUS UND RECHTS- EXTREMISMUS

16. BIS 29. MÄRZ 2026

Internationale Wochen gegen Rassismus Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

#IWgR
www.ldz-sh.de

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Landesdemokratiezentrum
Schleswig-Holstein

LANDESPRÄVENTIONSRAT
SCHLESWIG-HOLSTEIN

Schleswig-Holstein
Ministerium für Inneres,
Kommunales,
Wohnen und Sport



Alessa Orth schaut sich an, wie die Tiere bei Rob auf dem Lebenshof LiPaiO leben

Alessa Orth zu Besuch bei AIMM in Portugal



Ausgewählte Produkte von Gutes Gut sind auch bei Hafenschnauze in Eckernförde erhältlich

KAUFEN, SPENDEN, BEWUSSTSEIN ÄNDERN

Wenn schon kaufen, dann sinnvoll – und bei einem lokalen Label, das die Veränderung transparent macht. Alessa Orth aus Kronshagen bei Kiel setzt sich der Fast Fashion entgegen und du kannst helfen, Gutes zu tun.

Wir sind alle Teil der Gesellschaft und können und sollten auch als Einzelperson einen Beitrag leisten, um der nächsten Generation eine solide Grundlage zu bauen. Diese Verantwortung wurde Alessa Orth noch präsenter, als sie ihr Baby in den Armen hielt. Daraufhin entschied sie, anderen Menschen die Möglichkeit zu erleichtern, ihren Teil beizutragen. So entstand im Dezember 2025 der Onlineshop www.gutesgut.com. Hier bietet die Gesundheitsmanagerin Kleidung, Jutebeutel und Sticker an, die zum Nachdenken anregen.

GANZ SCHÖN VIEL GUTES

Um dem Namen ihres Onlineshops gerecht zu werden, hat sich die Kronshagenerin Alessa Orth intensiv mit Zertifikaten und dem Produktionsprozess für Kleidung beschäftigt. Schnell wurde ihr klar, welchen Standard ihre Ware erfüllen soll: Ihre

Deine Spende hilft den tierischen Bewohnern des Lebenshofs LiPaiO



Produkte werden aus hochwertiger Bio-Baumwolle unter fairen Bedingungen gefertigt, die Materialien sind PETA-approved und von Oeko-Tex zertifiziert. In Kiel werden Hoodies, T-Shirts, Westen und Co. von Mitarbeiter*innen der Stiftung Drachensee mit den ausgefeilten und von Alessa designten Motiven sowie dem Label veredelt. Mit jedem verkauften Produkt wird ein Euro für wohltätige Zwecke gespendet. Ein großes Herzensprojekt der 35-Jährigen ist etwa der Lebenshof LiPaiO e. V. in Oeschebühl zwischen Neumünster und Itzehoe. Hier wird Tieren aus Notsituationen ein sicheres Zuhause geschenkt, in dem sie liebevoll umsorgt werden. Die Organisation Ocean Patrol führt Aufräumaktionen an der Küste Portugals durch, analysiert den gesammelten Müll in Hinblick auf Herkunft, Art und Menge und stellt das gesammelte Gut Künstler*innen für ihre Werke zur Ver-

fügung. Ebenfalls in Portugal engagiert sich AIMM, um Meereslebewesen zu schützen und zu erforschen. Außerdem möchten die Meeresbiologen Störungen durch touristische Bootsfahrten minimieren, um den Lebensraum der Tiere zu erhalten.

MOTIVIERTE AUSWAHL

Die Projekte, die Alessa mit ihrem Onlineshop Gutes Gut unterstützen wollte, standen schnell fest, und so kamen auch die ersten Inspirationen für die Motive auf ihren Hoodies und T-Shirts. Die Designreihe „Gaia and us“ beispielsweise bezieht sich auf Alessas griechische Wurzeln und steht für den Einfluss des Menschen auf die Natur. Mit dem Kauf eines solchen Motivs unterstützt man automatisch die Organisation Ocean Patrol und erinnert an unsere Verantwortung gegenüber dem Planeten und der nächsten Generation.



„WIR SIND TEIL DES GANZEN
UND KÖNNEN ALS EINZELPERSONEN
AUCH DIE ZUKUNFT GESTALTEN ...“

Alessa Orth, Gründerin Gutes Gut

Ocean Patrol organisiert Aufräumaktionen an den Stränden Portugals

Organic Unisex T-Shirt
„Berg“ zugunsten des
Lebenshofs LiPaiO, 27,90



Unisex Sweatshirt
„Gaia & us“ für Ocean
Patrol, 69,90 Euro



Der Sticker Orca ist im
5er-Packett erhältlich und
steht stellvertretend für
die Organisation AIMM

Sherpa Fleeceweste
Gaia and us, 84,90 Euro,
und Jute Beutel Wave,
14,90 Euro,
erhältlich in vier Farben.





Foto: Adobe Stock

PROJEKTE FÜR INKLUSION UND SENIOR*INNEN GESUCHT

Stadt fördert Barrierefreiheit und Teilhabe

Wie in den Vorjahren fördert die Landeshauptstadt Kiel auch 2026 Projekte für Senior*innen sowie inklusive Projekte. Einzelpersonen, Vereine, Verbände und Initiativen haben die Gelegenheit, ihre Vorhaben einzureichen. Die Angebote sollen neue Schwerpunkte und Akzente setzen. Teilprojekte eines größeren Vorhabens sind ebenfalls förderfähig.

Neue Projektideen können bis zum 15. März beim Amt für Soziale Dienste, Fachdienst Inklusion und Älter werden im Quartier, Stephan-Heinzel-Straße 2, Kiel, eingereicht oder per E-Mail an foerderfonds-inklusion@kiel.de gesendet werden. Fragen beantwortet die Leitstelle für Menschen mit Behinderung unter der Kieler Telefonnummer 0431 / 901 32 77 oder über die genannte E-Mail-Adresse.

DIESE FÖRDERMITTEL STEHEN FÜR PROJEKTE ZUR VERFÜGUNG

Um das von der Ratsversammlung beschlossene Leitbild für Barrierefreiheit umzusetzen, stellt die Landeshauptstadt Kiel 2026 Haushaltsmittel in Höhe von 100.000 Euro für neue inklusive Projekte zur Verfügung. Jedes einzelne Projekt kann mit bis zu 10.000 Euro gefördert werden. Die Förderrichtlinien, weitere Informationen sowie ein Link zum Antragsformular sind unter www.kiel.de/inklusiveprojekte zu finden. Die Stadt fördert Senior*innenprojekte, die ihren Schwerpunkt in der Mehr- generationenarbeit haben, sowie Projekte, die die Teilhabe von Menschen mit Demenz stärken. Insgesamt stehen 40.000 Euro zur Verfügung. Jedes einzelne Vorhaben kann bis zu einer Höhe von 2.500 Euro gefördert werden. Die Förderrichtlinien, weitere Informationen sowie ein Link zum Antragsformular gibt es unter www.kiel.de/seniorenfoerderung

FAHRZEUGZULASSUNG MIT WENIGEN KLICKS

Neue i-Kfz-Dienste sind online

Ob Neuzulassung, Abmeldung, Umschreibung oder Wunschkennzeichen-Reservierung: Die Landeshauptstadt Kiel bietet jetzt alle Standardleistungen im Bereich Fahrzeugzulassung komplett digital an. Mit der Einführung der nächsten Ausbaustufe des bundesweiten Onlinedienstes i-Kfz kannst du dein Fahrzeug bequem an-, ab- oder ummelden – jederzeit und ohne Behördengang. Vom neuen digitalen Angebot profitieren auch Großkund*innen wie Autohäuser oder Fuhrparkbetreiber*innen. Die Zulassungsbehörde der Landeshauptstadt gehört bundesweit zu den Vorreiter*innen. Die Stelle in Kiel ist eine von nur 22 in ganz Deutschland, die über ein Stufe-4-fähiges i-Kfz-Portal sowie ein entsprechend einsatzfähiges Fachverfahren verfügt.

KFZ-ZULASSUNG RUND UM DIE UHR

Jutta Schlemmer, Leiterin des Kieler Stadtamtes, betont: „Mit dem vollständigen i-Kfz-Angebot machen wir den nächsten großen Schritt zu einer digitalen Verwaltung. Wir bieten den Kieler*innen eine echte Erleichterung im Alltag – unkompliziert, schnell und sicher. Die positive Entwicklung bei der Nutzung bestätigt uns darin, diesen Weg konsequent weiterzugehen. Gerade für Saisonfahrzeuge ist der Dienst ein großer Gewinn. Wir möchten ausdrücklich noch mehr Menschen von den Vorteilen und der Sicherheit des Onlinedienstes überzeugen.“

Die Vorteile von i-Kfz: Der Dienst ist 24/7 verfügbar, eine Terminvereinbarung ist nicht nötig. Zudem sind die Gebühren günstiger als beim Gang zum Amt. Die Fahrzeugnutzung ist nach Onlineantrag sofort möglich. Der vorläufige Zulassungsnachweis kann genutzt werden, bis die Original-Fahrzeugpapiere per Post kommen. Die digitale Identifikation erfolgt sicher über eID oder elektronischen Aufenthaltstitel. Alle Daten werden verschlüsselt übertragen.

Weitere Infos und den Zugang zum i-Kfz-Portal findest du unter www.kiel.de/zulassung

Foto: Adobe Stock



ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

Immer wieder kommt es zu Streitigkeiten zwischen Erb*innen und Pflichtteilsberechtigten über die Frage, welches Recht auf Zuziehung bei der Aufnahme eines notariellen Nachlassverzeichnisses besteht. Nach überwiegender Meinung hat der Pflichtteilsberechtigte das Recht auf physische Anwesenheit bei der Aufnahme des Nachlassverzeichnisses, also bei dem für die förmliche Aufnahme bestimmten Termin.

In einer besonderen Entscheidung hat das Oberlandesgericht München dem Pflichtteilsberechtigten jedoch gerade diese Anwesenheit bei sämtlichen Terminen sowie die Einsicht in Belege versagt. Nach Ansicht des Bundesgerichtshofs findet der oft zitierte

„Blick über die Schulter“ des Notars in der Praxis meist durch Rückfragen des Notars zu weiteren Ermittlungstätigkeiten statt. Teilweise übersenden Notar*innen den Entwurf des Nachlassverzeichnisses an den Pflichtteilsberechtigten und geben ihm Gelegenheit zur Stellungnahme. Letztlich muss der Pflichtteilsberechtigte zu irgendeinem Zeitpunkt in die Ermittlungstätigkeiten des Notars einbezogen werden, um ihm zu ermöglichen, die Qualität der ihm zu erteilenden Auskunft besser beurteilen zu können. Übrigens: Die Kosten einer Versicherung an Eides statt über die Richtigkeit und Vollständigkeit des Nachlassverzeichnisses trägt der Pflichtteilsberechtigte.

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

Foto: Adelmann Beckshewe



MEHR SICHERHEIT AN SENSIBLEN ORTEN

Die Landeshauptstadt Kiel richtet ab April mehrere Waffenverbotszonen im Stadtgebiet ein. Ziel ist es, die Sicherheit an stark frequentierten und kriminalitätsbelasteten Orten zu erhöhen und Gewalttaten mit Messern und anderen Waffen vorzubeugen. Die entsprechende Verordnung wurde vom Innenministerium des Landes Schleswig-Holstein genehmigt. Die Zonen treten in Kraft, sobald die Beschilderung vollständig angebracht ist. Insgesamt werden drei klar abgegrenzte Bereiche ausgewiesen: rund um den Hauptbahnhof mit Bahnhofplatz und angrenzenden Straßen, im Stadtteil Gaarden unter anderem rund um den Vinetaplatz sowie in Teilen der Altstadt entlang der Flämischen Straße und am Wall. Grundlage sind

Auswertungen der Polizeilichen Kriminalstatistik und Einschätzungen der Polizeidirektion Kiel. Aufgrund des erhöhten Personenaufkommens und einer überdurchschnittlichen Zahl relevanter Straftaten gelten die Verbotszonen ganztägig und ganzjährig.

Innerhalb der Bereiche ist das Führen von Waffen und Messern grundsätzlich untersagt. Ausnahmen gelten etwa für Polizist*innen, Rettungskräfte sowie bestimmte berufliche Nutzungen, beispielsweise durch Handwerker*innen. Verstöße können als Ordnungswidrigkeit mit einem Bußgeld geahndet werden; verbotenerweise mitgeführte Waffen können eingezogen werden. Weitere Informationen unter www.kiel.de/waffenverbot



Foto: Adobe Stock



*Spende und werde
ein Teil von uns.*
seenotretter.de

**Bei jedem Wetter.
Auf Nord- und Ostsee.
Seit 1865.**



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

    **#TeamSeenotretter**



Spendenfinanziert



DIGITALE GEBURTS-ANZEIGE MADE IN KIEL

„Kieler Modell“ erfreut sich bundesweiter Nachfrage

Das Kieler Standesamt hat die ersten personenstandsrechtlichen Geburtsanzeigen in Kiel digital, maschinenlesbar und rechtssicher übermittelt. Mit dem „Kieler Modell“ setzt die Landeshauptstadt einen bundesweit beachteten Meilenstein in der Digitalisierung.

In enger Zusammenarbeit mit dem Städtischen Krankenhaus (SKK), dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) und externen Dienstleister*innen haben das Kieler Standesamt und die Stabsstelle Digitalisierung das Verfahren entwickelt. Im Mittelpunkt steht dabei eine durchgängige, maschinenlesbare (M2M) und rechtssichere digitale Prozesskette für die Geburtsanzeige in Deutschland. Damit wurde ein Verwaltungsverfahren, das seit fast 150 Jahren nahezu unverändert papiergebunden geblieben ist, grundlegend modernisiert.

WENIGER BÜROKRATIE ZUM START INS LEBEN

Das „Kieler Modell“ vereinfacht die Geburtsanzeige für alle Beteiligten. Familien profitieren von automatisch erstellten und zugestellten Urkunden – ohne zusätzliche Wege oder unnötige Wartezeiten. Hebammen und Krankenhäuser werden von fehleranfälligen Papierprozessen entlastet und Standesämter können die Anzeigen deutlich schneller prüfen, sicher verarbeiten und effizienter beurkunden. Das Klinikum Region Hannover in Niedersachsen hat das Verfahren bereits übernommen. Weitere Interessensbekundungen liegen vor. Jonas Dageförde, Leiter der Stabsstelle Digitalisierung der Landeshauptstadt Kiel, betont: „Die digitale Geburtsanzeige zeigt, was Digitalisierung ermöglicht: Sie schenkt Menschen Zeit und macht den Service für alle Beteiligten spürbar besser. Dass unser

Kieler Modell jetzt bundesweit zum Einsatz kommt, ist ein starkes Signal – moderne Lösungen können sofort Mehrwert schaffen und weit über Kiel hinauswirken.“

Oberbürgermeister Ulf Kämpfer ergänzt: „Die digitale Geburtsanzeige ‚made in Kiel‘ ist eine tolle Entlastung der Eltern von unnötiger Bürokratie. Besonders freut mich, dass das in Kiel entwickelte Verfahren auch in anderen Bundesländern auf großes Interesse stößt und bereits übernommen wird. Das zeigt, dass kommunale Digitalisierung dann besonders wirksam ist, wenn sie praxistauglich, rechtssicher und übertragbar gestaltet wird.“

SKK-Geschäftsführerin Nicole Schröder erklärt: „Das digitale Verfahren steigert die Effizienz unserer Mitarbeitenden. Gleichzeitig ermöglicht der vollständige Verzicht auf Papier spürbare Kosteneinsparungen – ein klarer Mehrwert für alle Beteiligten.“

ALTE STÜCKE, NEUER WERT VERKAUFEN STATT VERSTAUBEN

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck unkompliziert zu Geld machen.

Der Frühling ist da – und statt vollgestopfter Schubladen im Schrank wartet ein luftig-leichtes Gefühl. Liegt vielleicht auch bei dir Geld im Schrank: Lagert dort alter Goldschmuck nur noch in der Schublade und verstaubt? Mode vergeht, Geschmack ändert sich. Gold und Silber verlieren mit der Zeit an Glanz – aber genau der Materialwert ist es, der zählt. Bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck direkt verkaufen – einfach so mitbringen, wie es zu Hause liegt. Sortieren, Wiegen und Prüfen passieren transparent in deiner Anwesenheit. Der Ver-

kauf ist unkompliziert, ein Termin nicht nötig. Und gerade jetzt sind die Preise besonders hoch. Frage dich: Würde ich die Stücke wirklich vermissen oder noch einmal kaufen? Wenn nicht, ist das Geld besser im Portemonnaie oder auf dem Konto aufgehoben als im Schrank. Jetzt ist also perfektes Timing: aufräumen und sich anschließend etwas Schönes gönnen. Also, lass dir vor Ort ein transparentes An-

gebot machen und entscheide selbst, ob es für dich passt. Komm einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr, donnerstags und freitags zusätzlich von 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder Tel.: 0431 / 56 51 78.



Fotos: Adobe Stock (1)

Goldschmuck verkauft man in Kiel bei Zeitanker!

Silberbesteck auch.



ZEITANKER

Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88 • Kiel

Tel. (0431) 565178 • www.zeitanker.eu

Neue Öffnungszeiten:

montags–freitags 10–14 Uhr

zusätzlich donnerstags und freitags 16–19 Uhr



ARBEIT & AUSBILDUNG

Wir stellen spannende Weiterbildungs- und Studienangebote vor, geben Einblicke in neue Lernmöglichkeiten und zeigen, wo in Kiel kompetente Beratung den nächsten Schritt erleichtert.

NEUSTART IM HANDWERK BEI HÖFER ORTHOPÄDIE & SCHUHTECHNIK IN KIEL

„WAS WIR TUN, IST WERTVOLL“

Umschulung oder berufliche Neuorientierung: Bei Höfer Orthopädie & Schuhtechnik in Kiel zeigt sich, dass ein beruflicher Neustart auch jenseits der 30 möglich ist – und erfüllend sein kann.

Handwerk hat in Kiel eine lange Tradition – und ist zugleich aktueller denn je. Bei Höfer Orthopädie & Schuhtechnik in der Holtenauer Straße wird deutlich, warum eine Ausbildung oder Umschulung im Handwerk auch später im Berufsleben neue Perspektiven eröffnen kann. „Wir arbeiten mit den Händen und machen am Ende des Tages Menschen glücklich. Was wir tun, ist wertvoll“, sagt Silke Schneider, Orthopädienschuhmachermeisterin und Chefin des Familienbetriebs, der inzwischen in dritter Generation geführt wird.

Dass ein beruflicher Neuanfang auch mit 50 oder 60 Jahren gelingen kann, zeigt

Susanne Bertermann (60): Nach Stationen als Tischlerin und Arzthelferin fand sie über eine Reha-Maßnahme zurück in den Arbeitsalltag – und schließlich zu Höfer.

WARUM HANDWERK SICHERHEIT GEBEN KANN

Auch Hidisen Dervishi (30), der aus Albanien stammt und Sportwissenschaften studiert hat, betont die Sicherheit handwerklicher Berufe. Gerade für Menschen mit Brüchen im Lebenslauf biete das Handwerk konkrete Fähigkeiten und langfristige Perspektiven – unabhängig von Alter oder vorherigem Berufsweg, so Dervishi. Das Handwerk sei immer eine Perspektive.



Foto: Falkmedia Regional/S. Schulten

DAS KONTAKTSTUDIUM DER UNI KIEL WISSENSCHAFT FÜR ALLE

Wissenschaft erleben, Neues lernen und eigene Interessen vertiefen – das bietet das Kontaktstudium der **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel**. Das offene Bildungsangebot richtet sich an alle, die sich weiterbilden möchten – unabhängig vom Alter oder bisherigen Bildungsweg. Teilnehmende haben die Möglichkeit, an ausgewählten Seminaren und Vorlesungen teilzunehmen, ohne Prüfungen ablegen zu müssen. Gegebenenfalls kann in Absprache eine Prüfungsleistung angestrebt werden. Neben Präsenzveranstaltungen auf dem Campus gibt es zudem Online-Angebote, etwa per Videokonferenz. Ob Themen aus Alltag, Forschung oder Gesellschaft – das Kontaktstudium schafft Raum für neue Perspektiven. Alle Generationen sind willkommen – ganz ohne Zugangsbeschränkungen. Mehr Informationen zum Angebot, den Kosten und zur Anmeldung gibt es auf: www.kontaktstudium.uni-kiel.de



Foto: Jürgen Haacks

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium

Semester-
beginn:
13. April 2026

Anmeldung ab
16. März 2026

Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569
www.kontaktstudium.uni-kiel.de



FINDE DEINEN WEG

Berufliche Neuorientierung mit Coaching bei **inlingua** am Alten Markt

Zu viele Menschen gehen täglich einem Beruf nach, der sie nicht erfüllt. Dabei verbringen wir im Laufe unseres Lebens rund 90.000 Stunden mit Arbeit – eine enorme Zeitspanne, die Freude bereiten oder zumindest keine negative Belastung sein sollte. Doch oft sind es das Team, die Vorgesetzten oder die eigentliche Tätigkeit selbst, die Unzufriedenheit auslösen. Unser Körper und Geist können diesen Zustand auf Dauer nicht tragen. Stress ist toxisch und kann zu Burn-out oder anderen gesundheitlichen Problemen führen. Doch was kannst du tun, wenn du merkst, dass es so nicht weitergehen kann?

DEIN INDIVIDUELLES COACHING: ONLINE ODER VOR ORT IN KIEL

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss. Und genau hier setzt das Coaching von Sonia Horn an. Sie begleitet dich professionell und einfühlsam auf deinem Weg der beruflichen Neuorientierung – sei es, weil du unzufrieden bist, dich nach neuen Herausforderungen sehnst oder vor der Frage stehst: Kündigen oder bleiben? Das Coaching findet individuell im 1:1-Setting oder in Gruppen statt, sowohl online als auch in Präsenz in den Räumlichkeiten von inlingua am Alten Markt. Ein gezieltes Berufs- und Bewerbungcoaching hilft dir, Klarheit über deine nächsten Schritte zu gewinnen. Gemeinsam werden deine Stärken identifiziert, deine Fähigkeiten und Kompetenzen analysiert und ihr findet heraus, welches Berufsbild wirklich zu dir passt.

Sonia Horn freut sich auf dich und die Arbeit mit dir



SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN, BEWERBUNGEN MEISTERN

Ein wichtiger Bestandteil des Coachings ist die Selbstreflexion. Was sind deine Talente? Wo liegen deine ungenutzten Potenziale? Gerade im Bewerbungsprozess sind ein authentisches Auftreten, eine überzeugende Körpersprache und ein selbstbewusstes Erscheinungsbild entscheidend. Gemeinsam werden dein Auftreten, dein Ausdruck und deine Kommunikationsfähigkeiten trainiert. Zudem bekommst du praktische Unterstützung beim Verfassen deiner Bewerbungsunterlagen. Vom Anschreiben bis zum Vorstellungsgespräch – du lernst, wie du mit professionellen Unterlagen und souveränem Auftreten überzeugst. Auch Themen wie Stressbewältigung und Selbstliebe spielen eine zentrale Rolle: Wer sich selbst akzeptiert und wertschätzt, tritt mit ganz anderer Energie auf. Das stärkt deine Ausstrahlung: Du wirkst klar und gehst mit Vertrauen in neue Situationen.

EXPERTIN MIT INTERNATIONALER ERFAHRUNG

Sonia Horn ist eine qualifizierte Coachin für Fach- und Führungskräfte sowie eine in London zertifizierte RTT (Rapid Transformational Therapist). Diese Methode kombiniert Hypnose und NLP (Neurolinguistische Programmierung), um tiefgreifende Veränderungen zu ermöglichen. Seit 20 Jahren befasst sie sich intensiv mit der menschlichen Psyche und begleitet ihre Kund*innen sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene. Ihr Schwerpunkt liegt auf Selbstwert und Selbstbewusstsein, insbesondere bei Berufswechseln, Karrierezielen, Konfliktmanagement und Teamdynamiken. Ihr Ziel ist es, negative IST-Zustände in positive SOLL-Zustände zu transformieren. Geboren in Irland und aufgewachsen in Deutschland, betreut sie dank ihrer Bilingualität sowohl deutsch- als auch englischsprachige Kund*innen. Zudem

bietet sie multikulturelles Training an, für das sie in Hamburg zertifiziert wurde.

JETZT DEN ERSTEN SCHRITT MACHEN

Ob Unzufriedenheit im Job oder Arbeitslosigkeit – dein nächster Schritt kann dein Leben positiv verändern. Mit Engagement, Empathie und professioneller Begleitung hilft dir Sonia Horn, dein nächstes berufliches Ziel zu erreichen. Sei mutig und starte deine Reise zu einem erfüllteren Berufsleben: Sonia.horn@inlingua-kiel.de

Ein Gutschein vom Jobcenter ermöglicht eine kostenlose Teilnahme am Coaching!

GESCHÄFTSIDEEN-PITCH VON SCHÜLERTEAMS AUS SH

STARTUP-SPIRIT AUS DEM KLASSENZIMMER

Die StartUp Challenge Schleswig-Holstein zeigt eindrucksvoll, wie Schule unternehmerisches Denken fördern kann – und wie aus kreativen Ideen vielleicht schon bald echte Geschäftsmodelle entstehen.

Von App-Ideen gegen Smartphone-Sucht bis hin zu nachhaltiger Hardware: Beim Regionalfinale der StartUp Challenge Schleswig-Holstein im KITZ Kiel zeigten Schüler*innen des RBZ Technik, wie viel Innovationskraft in jungen Köpfen steckt. Am 29. Januar 2026 wurde das KITZ Kiel zum Treffpunkt junger Gründer*innen. Zehn Teams aus dem Beruflichen Gymnasium sowie der BFS III des RBZ Technik Kiel präsentierten ihre Startup-Ideen vor einer hochkarätig besetzten Fachjury. Moderiert wurde das Regionalfinale von Carina Lorenzen, Landeskoordinatorin der StartUp Challenge an der HAW Kiel. Die Challenge ist Teil eines landesweiten Schulwettbewerbs, bei dem Schüler*innen unternehmerisches Denken erlernen und eigene Geschäftskonzepte entwickeln – von der ersten Idee bis zum professionellen Pitch.

GAMIFICATION GEGEN ZU VIELBILDSCHIRMZEIT

Den ersten Platz sicherte sich das Team SideQuest. Die Gruppe entwickelte eine App, die Jugendliche motivieren soll, ihre Bildschirmzeit zu reduzieren und stattdessen reale Aktivitäten zu erleben. Alltagsaufgaben werden dabei spielerisch als „Quests“ gestaltet – etwa Hilfeleistungen, nachhaltige Aktionen oder sportliche Challenges. Für ihre Idee erhielt das Team 400 Euro Preisgeld der Kieler Volksbank sowie die Qualifikation für das Landesfinale am 27. Februar 2026.

NACHHALTIGE TECHNIK UND MEHR SICHERHEIT

Der zweite Platz ging an Blueprint Paper. Das Team präsentierte ein nachhaltiges E-Ink-Tablet mit papierähnlichem Schreibgefühl. Ziel ist ein langlebiges Gerät mit austauschbaren Komponenten, um Elektroschrott zu reduzieren. Bereits ein erster Prototyp existiert.



Das Team von SideQuest freut sich über den Gewinn von 400 Euro, die von der Kieler Volksbank gesponsert wurden



Mit M.A.J.L Life belegte ein weiteres Team den dritten Platz. Entwickelt wurde eine Schutzweste mit integrierten Ärmeln, die vor Schnitt- und Stichverletzungen schützen soll und unauffällig unter Kleidung getragen werden kann.

UNTERNEHMERTUM FRÜH ERLEBEN

Bewertet wurden die Projekte von Vertreterinnen aus Wirtschaft, Wissenschaft und Schule – darunter Expertinnen der HAW Kiel, der IHK zu Kiel, regionaler Unternehmen sowie Finanzinstitute. Für die teilnehmenden Jugendlichen stand neben Preisgeldern vor allem eines im Mittelpunkt: praxisnah zu lernen, Verantwortung zu übernehmen und eigene Ideen selbstbewusst zu präsentieren.

Fotos: StartUp Challenge; Adobe Stock (1)

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

STUDIEN-INFO-TAGE 2026 AN DER UNI KIEL

Vom 10. bis 12. März öffnet die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel ihre Türen für Studieninteressierte. Über 200 Studiengänge und vielfältige Beratungsangebote warten auf dem Campus.

Im März wird der Campus der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) erneut zum Treffpunkt für alle, die sich mit ihrer Studienwahl beschäftigen. Vom 10. bis 12. März 2026 laden die Studien-Info-Tage dazu ein, die Universität kennenzulernen und sich einen umfassenden Überblick über das vielfältige Studienangebot zu verschaffen. Das Programm ist bereits online verfügbar. Ob kurz vor dem Abitur, mitten im Entscheidungsprozess oder einfach neugierig auf neue Perspektiven – die Veranstaltung richtet sich an Schüler*innen, Studieninteressierte und Studierende gleichermaßen. Mehr als 200 Studiengänge werden im Rahmen zahlreicher Vorträge vorgestellt.

Dabei geht es sowohl um grundständige Studiengänge wie Bachelor, Staatsexamen oder Diplom als auch um weiterführende Masterprogramme.

VORTRÄGE, BERATUNG UND EINBLICKE IN DEN CAMPUS-ALLTAG

Neben Fachvorträgen bietet die CAU umfangreiche Beratungsangebote. Im Audimax und im Messezelt stehen Expert*innen für persönliche Gespräche bereit. Die Zentrale Studienberatung informiert über Studienstart, Bewerbung und Finanzierungsmöglichkeiten. Auch Fragen rund um das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, Auslandsaufenthalte oder den Studien-

standort Kiel werden thematisiert. Geführte Campus-Spaziergänge ermöglichen zudem einen Blick hinter die Kulissen einzelner Institute und geben Einblicke in den Studienalltag. Vertreter*innen der Fakultäten, Fachschaften, des Allgemeinen Studierendenausschusses (AStA), des Zentrums für Lehrerbildung sowie weitere Partnerinstitutionen stehen für Gespräche zur Verfügung. Ergänzt wird das Angebot durch Beratungen externer Einrichtungen, etwa zur Studienfinanzierung oder zu beruflichen Perspektiven. Die meisten Vorträge werden online übertragen. Die Studien-Info-Tage sind ohne Anmeldung zugänglich. www.uni-kiel.de/studien-info-tage



Foto: Bevis M. Nickel, Uni Kiel

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Vorträge
Orientierung
Beratung

Austausch
mit Studis
& Lehrenden

Campus-
Spaziergänge

Info-
Messe



Studien-Info-Tage der Universität Kiel vom 10. bis 12. März 2026

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



BILDUNGSURLAUB 5 TAGE FÜR DICH!

Lernen, durchatmen, neue Perspektiven gewinnen: Iris Brücker aus Kiel nutzt Bildungsurlaub, um beruflich sicherer zu werden und gleichzeitig neue Energie zu tanken – ein Modell mit Zukunft, auch für Berufseinsteiger*innen.

Neue Impulse fern vom Alltag: Iris Brücker bildet sich in Schleswig-Holstein weiter während ihres Bildungsurlaubs



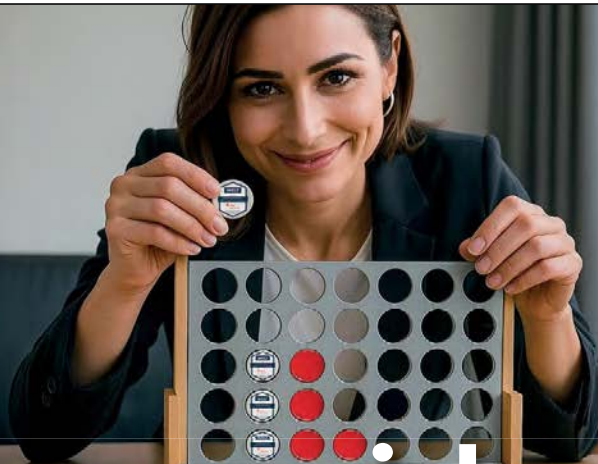
Bildungsurlaub klingt für viele nach trockenen Seminarräumen und Pflichtveranstaltungen. Iris Brücker zeigt, dass es auch anders geht. Sie nutzt das Angebot in Schleswig-Holstein gezielt, um sich beruflich weiterzuentwickeln – und dabei neue Kraft zu schöpfen. Der gesetzliche Anspruch ist klar geregelt: Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können sich bis zu fünf Tage im Jahr für anerkannte Weiterbildungen freistellen lassen, das Gehalt wird weitergezahlt. Die Kosten für Kurs und Unterkunft tragen die Teilnehmenden selbst. Unterstützung bei der Auswahl passender Angebote bietet die anbieterneutrale Weiterbildungsberatung

Schleswig-Holstein, koordiniert vom ver.di-Forum Nord. „Für mich ist das ein fairer Deal“, sagt Iris Brücker. „Ich investiere in mich – und bekomme dafür Zeit.“ In 2025 nutzte sie die Zeit für einen zehntägigen Englischkurs an der VHS Kiel. Durch die sogenannte Verblockung konnte sie Bildungsurlaubstage aus zwei Jahren kombinieren. Der Kurs „Englisch for Business“ war praxisnah, alltagstauglich und speziell auf berufliche Kommunikation ausgelegt. „Ich wollte sicherer auftreten – besonders in Meetings und bei E-Mails“, erzählt sie. Doch Bildungsurlaub muss nicht immer direkt jobbezogen sein. Für 2026 plant Iris Brücker eine ganz

andere Erfahrung: Yoga, Achtsamkeit und Resilienztraining auf Norderney. „Bildungsurlaub ist kontextfrei. Es geht darum, was mir in diesem Moment guttut“, sagt sie. Spaziergänge in den Dünen, Yoga am Strand und Einblicke in die Geschichte der Insel gehören zum Programm. Gerade für junge Menschen im Berufsleben sieht Iris Brücker darin eine große Chance. „Man bekommt fünf Tage geschenkt, um sich neu auszurichten – ohne Leistungsdruck.“ Wo du dich beraten lassen kannst? Hier geht's zum Weiterbildungsportals Schleswig-Holstein: weiterbilden-sh.de. Service-Nummer 0431-55 60 22 70.

Fotos: Iris Brücker; Adobe Stock

Werbung



4 x ausgezeichnet



Beste Bankberatung Kiel.

- Privatkunden
- Firmenkunden
- Baufinanzierung
- Private Banking

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Frische Impulse,
aktuelle Möbeltrends
und clevere Immobilien-
tipps - wir zeigen
dir, wie dein Zuhause
jetzt richtig aufblüht.



ERST WIRD GEREINIGT, DANN BEHANDELT

„Gehörst zu den Hausbesitzer*innen, die eine Pflasterstein-Reinigung in Auftrag gegeben haben und im Nachhinein enttäuscht waren, weil das Ergebnis nicht von Dauer war? Wir wissen, woran es liegt, und beraten dich gerne“, sagt Jacob Enggaard.



Damit die gereinigten Steine weiterhin so schön aussehen, muss eine Nachbehandlung erfolgen. Und diese bietet 360 Home Service

Er kommt aus Dänemark und kennt diese Enttäuschung aus vielen Gesprächen. „Ich kann nur immer wieder betonen: Wir arbeiten anders! Der gesamte Prozess – der Schutz nach der Reinigung, das langfristige Denken sowie die hohe Qualität unserer

Produkte und unseres Premium-Services – macht den Unterschied“,

Jacob Enggaard ist Chef von 360 Home Service und bringt 16-jährige Erfahrung aus Dänemark mit

sagt Jacob Enggaard. Er ist Gründer von **360 Home Service** mit Sitz in Flensburg und bringt 16-jährige Erfahrung mit. „Im Norden haben wir viel Feuchtigkeit. Es reicht nicht, einfach nur nass zu reinigen“, weiß er.

NACH DER REINIGUNG FOLGT DIE BEHANDLUNG

„Viele Anbieter konzentrieren sich auf schnelle Ergebnisse mit dem sofortigen Sauber-Effekt. Dabei fehlt das Verständnis dafür, was Pflastersteine nach der Reinigung tatsächlich schützt. Mit 16 Jahren Erfahrung im Bereich Stein- und Oberflächenbehandlung weiß ich: Die Reinigung ist nur der erste Schritt. Es müssen die richtige Vor-

und Nachbehandlung sowie Imprägnierung und Pflege- und Wartungskonzept folgen. Fehlen diese Elemente, kehren Algen und Schmutz zurück und die Investition war für die Katz.“

DREI TERMINE - UND GARANTIE

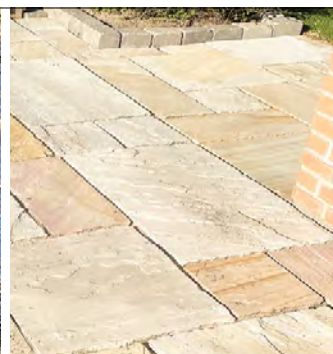
Die Leistung von 360 Home Service umfasst in der Regel drei Termine: die sorgfältige Vorbereitung, die professionelle Imprägnierung und den nachhaltigen Schutz. „Dieses Vorgehen ermöglicht es uns, etwas anzubieten, was selten ist: eine 15-jährige Garantie auf unsere Arbeit“, sagt Jacob Enggaard. Bei der Beratung vor Ort wird ein transparenter Festpreis erstellt – ohne versteckte Kosten. „Wir arbeiten in Schleswig-Holstein und Hamburg – frage gerne an!“

Fotos: 360 Home Service

🚗 Keine Anfahrtkosten

🛡️ Langzeitgarantien

✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung



Professionelle Pflasterreinigung

* Unsere Garantie gilt gegen tiefsitzende Schwarzalgen und Flechten – wir bieten eine der stärksten Langzeitgarantien am Markt

15 €/m²

15 Jahre
Garantie

100%
Zufriedenheits
Garantie

Ab nur
39€
inkl. MwSt.



Fensterreinigung ab 39€

Der Preis beinhaltet alle Fenster und die äußeren Fensterrahmen – **kein Preis pro Fenster, keine Stundenabrechnung und keine versteckten Zusatzkosten.** Zudem ist unser Service durch unsere 100%-Zufriedenheitsgarantie abgesichert.



KÜNDIGUNG BEI GEWINNBRINGENDER UNTERVERMIETUNG ZULÄSSIG

UNTERVERMIETUNG DARF KEIN GESCHÄFTSMODELL SEIN

Haus & Grund Kiel begrüßt die Entscheidung des Bundesgerichtshofs (BGH) zu Untervermietungen (VIII ZR 228/23), mit der eine für die Praxis der Wohnraumvermietung äußerst bedeutsame Klarstellung getroffen wurde.

Vermieter dürfen ein Wohnraummietverhältnis ordentlich kündigen, wenn Mieter eine Wohnung ohne Erlaubnis und gewinnbringend untervermieten. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Untermiete die Grenze der Mietpreisbremse überschreitet. „Untervermietung ist kein Geschäftsmodell. Das ist auch eine Frage der Fairness. Private Vermieter haben Pflichten, tragen Verantwortung und Kosten – sie dürfen nicht zusehen müssen, wie Dritte das Mietverhältnis betrügerisch missbrauchen“,

kommentiert Sönke Bergemann, Geschäftsführer von Haus & Grund Kiel. Im zugrunde liegenden Streitfall zahlte der Hauptmieter für eine Berliner Zweizimmerwohnung eine Nettokaltmiete von 460 Euro. Während einer Abwesenheit verlangte er von Untermietern 962 Euro nettokalt – also mehr als das Doppelte. Das Landgericht Berlin bewertete den Zuschlag als unverhältnismäßig. Zudem wären nach den Regeln der Mietpreisbremse im konkreten Gebiet höchstens 748 Euro zu-

lässig gewesen. Gerade in angespannten Wohnungsmärkten setzt das Urteil ein wichtiges Signal für einen fairen und ausgewogenen Interessenausgleich zwischen Mietern und Vermietern.

Jetzt Mitglied werden unter www.haus-und-grund-kiel.de und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.

Rechtsanwalt Sönke Bergemann
Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel



Foto: Haus & Grund Kiel

DIE WAND IM SCHÖNSTEN GEWAND

Pflanzen beruhigen. Zwischen gezeichneten Blüten, dunklen Botanicals und zarten Aquarellen erlebt das Florale ein großes Comeback. Dabei verleihen 3D-Paperwalls den Mustern Tiefe und spielen mit dem Licht.

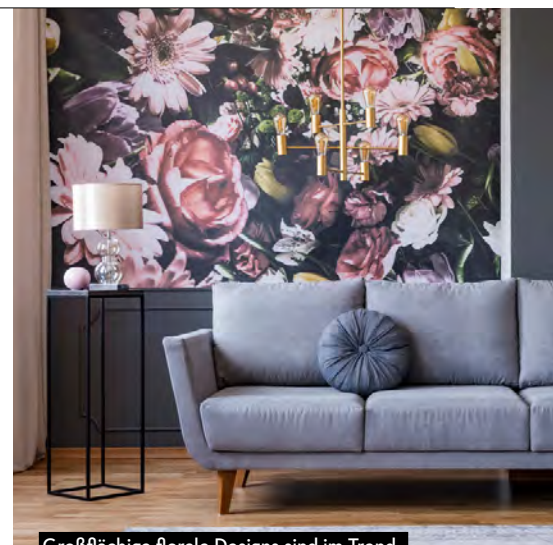
Florale Looks feiern ein Comeback – und zwar in allen Facetten. Große Blätter und üppige Blüten auf dunklem Grund bringen Eleganz ins Haus. Perfekt für Akzentwände, die den Gästen sofort ein spontanes „Wow“ entlocken. Wer es dezenter mag, greift zu Japandi-Botanicals: feine Zweige, sanfte Aquarelle in Sandfarben, Eukalyptus oder Kreideweiß. Das Ergebnis sind Räume, die nicht nur schön aussehen, sondern sich stimmig anfühlen.

Dazwischen blüht das Arts-&-Crafts-Revival: matte Salbei-, Ocker- und Indigo-Töne, dazu Motive mit handgemalter Anmutung – natürlich, warm, zeitlos. Besonders spannend wird es, wenn Struktur und Muster zusammentreffen: ein dezentes Leinen- oder Gras-Feeling als Basis, darüber zarte florale Linien. Haptisch reich, visuell entspannt – ein Mix, der Räume erdet.

3D-WÄNDE BRINGEN LICHT UND SCHATTEN

Auch 3D-Wände sind ein Thema: feine Rillen und Wellen, die mit dem Licht spielen und ein Relief erzeugen. Ton in Ton wirkt das edel und beruhigend. In Kombination mit Blumen bekommt die Wand Tiefe, ohne unruhig zu wirken. Wichtig ist gutes Licht. Seitlich gerichtete Leuchten oder punktuelle Spots arbeiten die Struktur sanft heraus – so entsteht ein lebendiges Spiel zwischen Licht und Schatten.

Kleiner Tipp: Relief-Tapeten benötigen glatte, grundierte Wände und sauber geplante Übergänge. Dann verwandelt sich dein Zuhause in eine stilvolle Oase.



Großflächige florale Designs sind im Trend.

WELCHE TAPETE FÜR WELCHEN RAUM?

In Flur und Küche solltest du robuste Tapeten wählen, zum Beispiel abwaschbare Vliestapeten. Im Schlafzimmer sorgen matte Oberflächen und kleine Rapporte für entspannte Ruhe.

Foto: Adobe Stock

KLEINER TIPP Bevor du dich für eine Tapete entscheidest, solltest du dir – idealerweise zu Hause – Musterproben bei Tages- und bei Kunstlicht anschauen.

STILVOLL WOHNEN, FLEXIBEL GENIESSSEN

Du möchtest dein Zuhause neu gestalten – gemütlich, individuell und mit dem gewissen Etwas? Dann lohnt sich ein Besuch bei HMC Möbel Company. Hier erwarten dich nicht nur moderne Wohn- und Esszimmertrends, sondern auch flexible Polstermöbel, die sich deinem Leben anpassen.

Im Mittelpunkt steht eine vielseitig planbare Eckgruppe, dank zahlreicher Kombinationsmöglichkeiten kannst du sie ganz nach deinen Wünschen gestalten: als kleine oder große Eckkombination oder auch als Einzelsofa. So entsteht genau das Möbelstück, das zu deinem Raum und deinem Alltag passt. Auch bei der Auswahl bleiben keine Wünsche offen. Eine riesige Stoff- und Lederauswahl bietet dir maximale Gestaltungsfreiheit. Neu im Sortiment sind Stoffe mit besonders gutem Fleckenschutz – ideal für Familien, Haustierbesitzer*innen oder alle, die Wert auf Alltagsstauglichkeit legen. Gegen Aufpreis lässt sich die Eckgruppe zudem mit einer Schlaffunktion ausstatten – perfekt zum Relaxen oder für Übernachtungsbesuch.

WOHN- UND ESSZIMMERTRENDS
Darüber hinaus findest du bei **HMC Möbel Company** die neuesten Wohn- und Ess-



Eckgruppe, in Stoff ab 1.949 Euro, ohne Funktion und Dekokissen

zimmertrends für ein Zuhause mit Persönlichkeit. Besonders spannend: ausgewählte Kollektionen eines skandinavischen Herstellers, die mit klaren Linien und zeitlosem Design überzeugen. Vom attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis bis hin zu hochwertigen Designmöbeln mit erstklassiger Verarbeitung bietet das Sortiment für jeden

Anspruch und jedes Budget das passende Möbelstück.

Lass dich inspirieren und entdecke neue Möglichkeiten für dein Zuhause – das Team von HMC Möbel Company freut sich darauf, gemeinsam mit dir deine Wohnideen zu verwirklichen.



Sofa
ab €
2.498,-

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

Große Polstermöbelauswahl



Schlafsofa MULTY - in 4 Farben
Aktionspreis, ab € 2.290,- statt 3.174,-

HMC
MÖBEL COMPANY



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,
Ziergehölze, Stauden, Gräser, Hecken,
Gartendeko, Erden, Dünger...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de

... alles, was ein Garten braucht!



**Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!**



bund-sh.de/spenden

CUBE - NEUER ANSATZ IM SONNENSCHUTZ VERTRIEB

Die Firma HEFA mit Filialen in Kiel, Büdelsdorf und Kremperheide setzt das innovative Konzept der Firma HELLA um – eine Revolution in Beratung und Vertrieb von Sonnen- und Sichtschutz-Produkten.

Die Erfolgsgeschichte begann 2024, als HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl auf der R+T Messe in Stuttgart erstmals den CUBE entdeckte. Anfangs skeptisch, erkannte er das Potenzial: „Das hat echten Mehrwert für unsere Kunden!“ Ende Oktober 2024 wurde die Technologie am HEFA-Hauptsitz in Kremperheide installiert.

TECHNOLOGIE TRIFFT ERLEBNIS

Der CUBE ist eine interaktive Erlebniswelt mit zwei Komponenten: bestehend aus der HELLA Erlebniswelt CUBE und der kompakten HELLA Wandlösung WALL. Ein Touch-Tisch ermöglicht den Kund*innen, ihre Wünsche zu visualisieren. Das erstellte Hausprojekt wird dann auf einer Leinwand dargestellt, während Tageszeit- und Wettersimulationen die Wirkung des Sonnenschutzes erlebbar machen.

BERATUNG MIT ALLEN SINNEN

Mit den Konzepten CUBE und WALL bietet HELLA innovative Verkaufstools, die herkömmliche Ausstellungen übertreffen. Endverbraucher*innen, Architekt*innen und Fachhändler*innen können den CUBE in Kremperheide erleben. „Entdecken Sie eine neue Art der Beratung“, freut sich Christian Fahl auf Anfragen. Die Termine dazu können gerne unter Tel.: 04821 / 890 90 erfragt werden.

HAUSMESSE MIT RABATTEN

Vom 16. bis zum 21. März bietet die HEFA Hausmesse attraktive Rabatte auf das gesamte Sortiment, darunter Terrassenüberdachungen, Außenjalousien, Insektenschutz, Garagentore, Vordächer, Rollläden und Markisen. Ein Besuch in den HEFA-Filialen lohnt sich. Geöffnet ist werktags von 8 bis 17 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr.

HEFA Hans-Eggert Fahl GmbH
Dorfstraße 4, 25569 Kremperheide
Zweigstelle Büdelsdorf: Neue Dorfstraße 89
Zweigstelle Kiel: Asmusstraße 19-21
Zweigstelle Rostock: Am Hechtgraben 12



HEFA-Geschäftsführer Christian Fahl ist begeistert vom neuen Beratungskonzept des CUBE von HELLA.

Fotos: HEFA

FRISCHE IMPULSE FÜRS ZUHAUSE

Ein verlängertes Wochenende, jede Menge Wohninspiration und attraktive Vorteile: Bei Möbel Janz steht entspanntes Einrichten im Mittelpunkt.

Wer seine Einrichtung bewusst auswählen möchte und dabei Wert auf Qualität, Inspiration und gute Angebote legt, sollte sich das lange Einkaufswochenende bei **Möbel Janz** vormerken. Vom 6. bis 8. März lädt das Einrichtungshaus dazu ein, ganz ohne Hektik durch die Ausstellungen zu schlendern, Neues zu entdecken und frische Wohnideen zu sammeln.

Besonders angenehm: Der verkaufsoffene Sonntag am 8. März macht Einkaufen ohne Zeitdruck möglich. Ideal also für alle, die sich in Ruhe inspirieren lassen möchten – ob für ein einzelnes Lieblingsstück oder ein größeres Wohnprojekt. Während des gesamten Wochenendes warten zudem ex-

klusiv Rabatte, mit denen sich stilvolles Wohnen gleich doppelt lohnt.

FRISCH, FRISCHER, FRÜHLING

Passend zur neuen Saison hält auch der Frühling Einzug: In der Wohnboutique gibt es ab sofort eine große Auswahl an Dekoration, Heimtextilien wie Kissen und Bettwäsche sowie farbenfrohe Möbelstücke, die frische Akzente setzen und Lust auf Veränderung machen. So kannst du den Frühling ganz einfach nach Hause holen.

Weitere Infos gibt es unter www.moebel-janz.de/langes-einkaufswochenende/

6. bis 8. März •

verkaufsoffener Sonntag am 8. März



Fotos: Möbel Janz

Langes EINKAUFSWOCHENENDE!

Entdecken Sie die neue Kollektion in der Wohnboutique!

Kommode „Rinara“,
Mangoholz graviert, mint,
B/H/T: ca. 76x88x35 cm.

599,€

BEI MÖBEL-
NEUBESTELLUNGEN
VOM 06. BIS 08. MÄRZ
BIS ZU

20%*
SPAREN

Kerzenleuchter,
Glas lackiert, sechs-
eckig, in mehreren
Farben, Höhe
ca. 9 cm.

je **12,95€**

Kommode „Rinara“,
Mangoholz graviert, mint,
B/T/H: ca. 50x40x90 cm.

399,€

**Grüne
Kunstpflanze,**
Höhe ca. 45 cm
(ohne Übertopf).

16,95€

269,€

Sessel „Spot“,
in Flachs Leinen rosé,
B/T/H: ca. 72x78x82 cm.

Etagere,
Eisen pulver-
beschichtet,
rose, Höhe ca.
34 cm.

14,95€

Körbe, rund,
Jute/Seegras in
drei Größen.
Zum Beispiel:
Höhe ca. 25 cm.

ab
16,95€

FREITAG

6.

MÄRZ

AB 10:00
BIS 19:00 UHR

SAMSTAG

7.

MÄRZ

AB 10:00
BIS 18:00 UHR

**SONNTAG
VERKAUFSOFFEN**

8.

MÄRZ

AB 12:00
BIS 17:00 UHR

**inter
living**

**M Ö B E L
JANZ**

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

Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [v](#) [i](#) [o](#) [t](#)

www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 8. Mal in Folge
mit Bestnote
bewertet!

Mehr Infos auf:
[moebel-janz.de/
service-inspektor](http://moebel-janz.de/service-inspektor)

Für ein neues Lebensgefühl

**BIS ZU
36
MONATE**

0%***
FINANZIERUNG

*Gilt auf alle Neubestellungen vom 06. bis 08.03.2026 bei mind. 50 % Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge sowie beim Kauf im Online-Shop. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.

**Unser Finanzierungsbeispiel: Sofa - Barzahlungspreis: 1999 Euro - Gebühren: 0 Euro - Anzahlung: 0 Euro - Nettodarlehensbetrag: 1999 Euro - monatliche Rate: 55,52 Euro - Laufzeit: 36 Monate Sollzins p.a.: 0,00 % - effektiver Jahreszins: 0,00 %. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CreditPlus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PangV dar. Gilt auf alle Neuaufträge, ab einem Einkaufswert von 500 Euro (Mindest-Monatsrate 15 Euro). Gültig bis zum 08.03.2026.

STRESSFREI ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

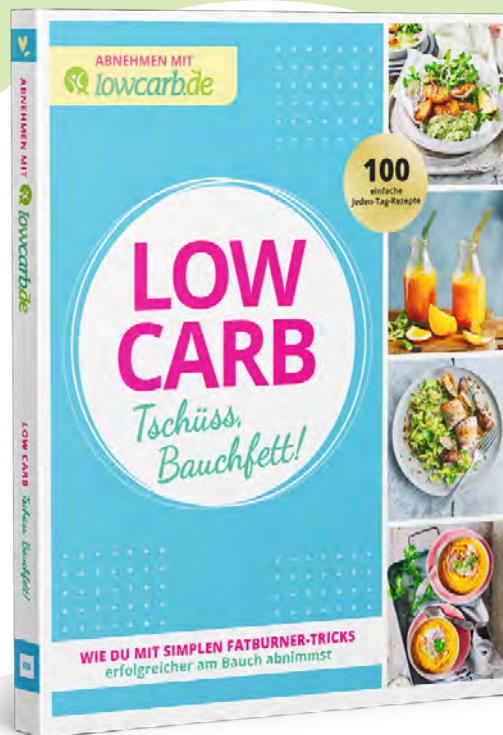
EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch



VIELE VORTEILE

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



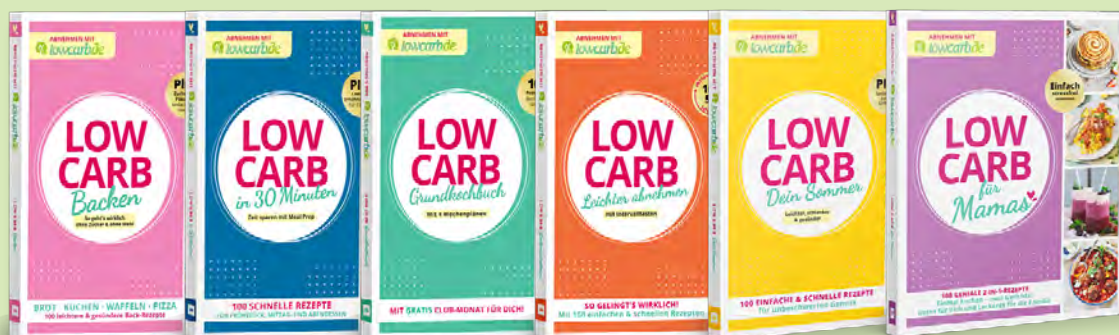
ISBN: 978-3-96417-283-9

100 Rezepte

für jeden Tag und
jede Mahlzeit



**NUR
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

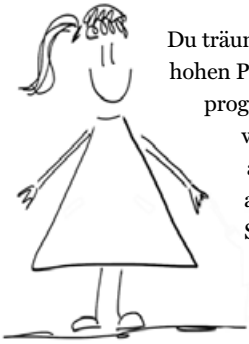
Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Meyersche.de

fm

VERBESSERTE RAHMENBEDINGUNGEN BEI „JUNG KAUFT ALT“

Attraktive Förderung für Immobilienkäufer*innen



Du träumst vom Eigenheim, scheust aber die hohen Preise für Neubauten? Das Förderprogramm „Jung kauft alt“ des Bundes wurde in der ursprünglichen Fassung aufgrund zu hoher Hürden schlecht angenommen und jetzt überarbeitet. So macht es 2026 den Kauf und die Sanierung von Bestandsimmobilien für junge Familien und Erstkäufer*innen attraktiver.

Fazit: „Jung kauft alt“ ist eine echte Chance, günstig in den Immobilienmarkt einzusteigen und gleichzeitig etwas für die Umwelt zu tun. Mit den neuen Regelungen wird das Programm noch attraktiver – für Familien und Singles.

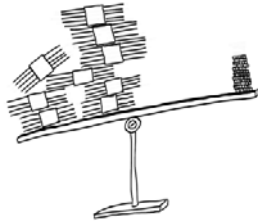
Mehr dazu weiß Doris Heldt:

www.HELDT.immo

#lieblingsmaklerin

#drohnenpilotin #immobilienheldt

#lieblingsmaklerinkiel



DIE WICHTIGSTEN INFOS UND NEUERUNGEN AUF EINEN BLICK:

Zielgruppe: Paare oder Einzelpersonen dürfen bis 45 Jahre alt sein (vorher 40 Jahre).

Voraussetzung: Erstkauf einer Immobilie (Baujahr vor 2002) als selbstgenutzter Wohnraum.

Schnellere Bewilligung: Digitalisierte Antragsverfahren verkürzen die Bearbeitungszeit.

Höhere Förderung: Gestiegen auf 120.000 Euro pro Wohneinheit.

Sanierung: Zusätzliche 20.000 Euro für energetische Modernisierung, z. B. Dämmung, Heizungstausch oder Solaranlage.

Kombination möglich: Fördermittel können mit KfW-Krediten oder anderen Programmen kombiniert werden.

Energieeffizienz: Die Immobilie muss nach dem Kauf mindestens das KfW-Effizienzhaus-Niveau 85 erreichen.

Eigenleistung: Mindestens zehn Prozent des Kaufpreises müssen aus Eigenkapital stammen.

Antragstellung: Antrag vor Kaufvertragsunterzeichnung bei der KfW oder dem zuständigen Landesförderinstitut (z. B. IBSH) einreichen.



Fotos: Doris Heldt

**Familie Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005**


Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Kiel

Eine starke Gemeinschaft? Dafür hab ich jemanden!

Haus & Grund Kiel vertritt die wohnungspolitischen Interessen von 10.500 Mitgliedern. Die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel verwaltet ca. 14.000 Wohn- und Gewerbeinheiten. Dort können Kunden auch ihre Immobilie bewerten und verkaufen lassen.

Mehr Infos unter **0431-6636123**
oder **www.hausundgrund.de/verein/kiel**



GESUNDHEIT & WELLNESS

Jetzt wird aufpoliert, aufgefrischt und aufgeblüht! Ob streichelzarte Füße, glänzende Haare, ein kleines Update für die Wohlfühlfigur oder frische Mode für den Neustart im Kleiderschrank.



WARUM DEINE FÜSSE MEHR AUFMERKSAMKEIT VERDIENEN

Wann warst du das letzte Mal barfuß unterwegs? Unsere Füße stecken die meiste Zeit in Schuhen – dabei lieben sie Bewegung, Abwechslung und frische Luft. Gerade jetzt im Frühling ist die perfekte Zeit, ihnen etwas Gutes zu tun.

TIPPS FÜR GESUNDE FÜSSE IM ALLTAG

Wechsle öfter deine Schuhe und trage möglichst passgenaue Modelle.

Gönn deinen Füßen zwischendurch eine kleine Massage – zum Beispiel mit einem Igelball.

Laufe zu Hause öfter barfuß.

Achte auf trockene Hautstellen oder Druckpunkte und nimm Veränderungen ernst.

KLEINE ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Zehengreifen: Hebe mit den Zehen ein Handtuch oder kleine Gegenstände vom Boden auf.

Fußkreisen: Im Sitzen beide Füße langsam kreisen lassen – mobilisiert die Gelenke.

Wadenstretch: Mit den Händen an die Wand, ein Bein nach hinten stellen und die Ferse bewusst in den Boden drücken.

Schon ein paar Minuten täglich machen einen Unterschied. Deine Füße tragen dich schließlich durchs Leben – vielleicht ist jetzt genau der richtige Moment, ihnen etwas zurückzugeben.

Foto: Adobe Stock



Foto: Förde Podologie

PROPHYLAXE FÜR DIE FÜSSE

Wir kümmern uns um vieles – nur selten um unsere Füße. Dabei tragen sie uns täglich durchs Leben. Darum sollte ab und zu ein Profi draufschauen. Denn bevor unsere Füße hübsch gepflegt sind, müssen sie vor allem eines sein: gesund. Genau hier setzt **Förde Podologie** in Kiel-Brunswik an. Das Team versteht dich als Patient*in und die Behandlungen sind echte Qualitätsleistungen unter strengen Hygienevorgaben, vergleichbar mit denen einer Arztpraxis. Wichtig: Podologie ist keine kosmetische Fußpflege. Hier wird untersucht, beurteilt und gezielt therapiert: etwa Druckstellen, eingewachsene Nägel, Beschwerden bei Sport, Diabetes oder Polyneuropathie. Immer mit Zeit für Aufklärung: Gemeinsam klärt ihr Ursachen, passende Pflege und Entlastung – damit Probleme gar nicht erst groß werden. Wie bei der Zahnprophylaxe lohnt sich Podologie auch ohne akute Schmerzen. Gönn dir den professionellen Blick, bevor es wehtut. Mehr dazu unter: www.foerde-podologie.de



FÖRDE PODOLOGIE

Praxis für medizinische Fußbehandlung

Agnieszka Kwiatkowska

staatlich geprüfte Podologin
Heilpraktikerin für Podologie

–

Bella Rubinstein

staatlich geprüfte Podologin

Brunswiker Str. 40 • 24105 Kiel

Tel. 0431 / 69 11 75 65 • info@foerde-podologie.de

www.foerde-podologie.de



FAKTEN UND FIKTION

DIE GRÖSSTEN MYTHEN ÜBER MEDIKAMENTE

Medikamente helfen uns, Krankheiten zu behandeln, Symptome zu lindern und unsere Lebensqualität zu verbessern. Doch rund um Einnahme und Wirkung von Medikamenten gibt es viele Mythen.

MYTHOS 1: MEDIKAMENTE KANN MAN MIT JEDEM GETRÄNK EINNEHMEN

Falsch! Wer beispielsweise Antibiotika nimmt, sollte Milch und Milchprodukte aufgrund des Calciumgehalts vermeiden. Auch die Kombination mit manchen Fruchtsäften ist nicht empfehlenswert: Grapefruitsaft kann die Wirkung vieler Medikamente verstärken, Orangen- und Apfelsaft können die Absorption bestimmter Medikamente verringern. Vorsicht ist bei Kräutertees geboten, weil einige Kräuter die Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Die beste Wahl ist Wasser.

MYTHOS 2: MEDIKAMENTE SOLLTE MAN IM BADEZIMMER AUFBEWAHREN

Falsch! Die richtige Aufbewahrung von Medikamenten ist wichtig, um deren Wirksamkeit und Sicherheit zu gewährleisten. Und obwohl es praktisch erscheint, ist es nicht das Badezimmer. Die hohe Feuchtigkeit und die Temperaturschwankungen sind nicht empfehlenswert. Medikamente sollten an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden – und außerhalb der Reichweite von Kindern, vorzugsweise in einem verschlossenen Schrank oder einer Schublade.

MYTHOS 3: NATÜRLICHE HEILMITTEL SIND IMMER SICHERER

Nein, leider nicht. Einige Pflanzen und Kräuter enthalten starke Wirkstoffe, die Nebenwirkungen haben oder sogar toxisch sein können. Außerdem können sie mit verschreibungspflichtigen Medikamenten interagieren und deren Wirkung beeinflussen. Zum Beispiel kann Johanniskraut die Wirksamkeit von Antidepressiva oder der Pille verringern. Es ist wichtig, bei der Verwendung von natürlichen Heilmitteln genauso vorsichtig zu sein wie bei konventionellen Medikamenten. Besser die Mediziner*innen oder Apotheker*innen konsultieren, bevor man etwas Neues ausprobiert.

MYTHOS 4: GENERIKA SIND MINDERWERTIGE MEDIKAMENTE

Falsch. Generika enthalten denselben Wirkstoff in derselben Menge wie das Original. Sie durchlaufen dieselben Zulassungsprüfungen und müssen Wirksamkeit und Sicherheit belegen. Der Unterschied: Nach Ablauf des Patents dürfen andere Hersteller den Wirkstoff produzieren – das senkt den Preis, nicht die Qualität.

MYTHOS 5: DIE NEBENWIRKUNGEN VON MEDIKAMENTEN TRETEN IMMER AUF

Die Packungsbeilage eines Medikaments listet häufige und seltene Nebenwirkungen auf, basierend auf klinischen Studien und Berichten nach der Markteinführung. Nebenwirkungen sind von vielen Faktoren abhängig und variieren von Person zu Person. Manche erleben Nebenwirkungen, andere haben keine oder eher milde Reaktionen. Dosis, Dauer der Einnahme und der eigene Gesundheitszustand spielen dabei eine Rolle. Oder auch die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente kann das Risiko von Nebenwirkungen erhöhen.

Medikamente sollten am besten mit
Wasser eingenommen werden.

Diese Mythen
führen nicht nur zu
falschen Erwartungen,
sondern bergen
auch gesundheitliche
Risiken. Welche
das sind, verrät uns
die Debeka Krankenversicherung in
Deutschland.

PRODUKT-LIEBLINGE DER REDAKTION

Diese Produkte haben
uns in den letzten
Wochen ganz besonders
begeistert:



SONNENGEKÜSST

Das Prime & Glow Serum von St. Moritz verhilft zu sanfter Bräune mit zartem Schimmer und kann easy in die tägliche Routine eingebaut werden. Hyaluronsäure und Squalan unterstützen vor dem Austrocknen und sorgen für eine geschmeidige Hautoberfläche. Ideal, um pünktlich zum Frühling etwas Bräune ins Gesicht zu zaubern.

stmoriztan.de



RAUMWUNDER

Diese Oversized Beauty Bag von feschi punktet bei uns mit viel Platz und einem coolen Look – ideal für Reisen oder den gut sortierten Alltag. Ein Innenfach mit Zipp ordnet Kosmetika und Co., das leichte Material macht die Tasche angenehm zu tragen.

feschi.shop



BEERENGLANZ

Der Nail-Juice-Pflegelack in der Farbe „Soft Blueberry“ von gitti trägt sich als transparentes, helles Lila mit Jelly-Effekt. Die Formel verbindet eine zarte Tönung mit Pflege und enthält Blaubeersamenextrakt, Vitamin C und E sowie veganes Kollagen. Sie pflegt und stärkt trockene, glanzlose Nägel und hält bis zu 5 Tage.

www.gitti.de



TIEFENREINIGUNG

Das Skin Perfecting 2% BHA Liquid Peeling von Paula's Choice löst mit 2 Prozent Salicylsäure Ablagerungen in den Poren, bremst öligem Glanz und verfeinert das Hautbild. Das Peeling glättet die Textur und reduziert Mitesser für einen strahlenderen Teint.

www.paulaschoice.de



MEERESBRISSE

Sea Clean von Ecrú New York ist ein leichtes, sulfatfreies Shampoo, das täglich gründlich reinigt, ohne die Kopfhaut auszutrocknen. Panthenol und hydrolysierte Seidenproteine wirken stärkend, während Meeres- und Pflanzenextrakte für frisches, gut kämmbares Haar sorgen.

www.ecrunewyork.com

**PFLANZENKRAFT**

Das Intensive Facial Oil von nkm setzt auf kaltgepresste Pflanzenöle, die der Hautbarriere ähneln und schnell einziehen. Sanddorn und Hagebutte adressieren Unreinheiten und frühe Fältchen, während Rosenöl ausgleicht, Himbeersamenöl antioxidativ schützt und Distelöl regeneriert – geeignet für Mischhaut und unreine Haut, ebenso für normale bis reife Haut.

nkm-atelier.de

**SEIDIG**

Das PHA 5% Exfoliating Lip Serum von The Ordinary glättet die Lippen mit 5 Prozent Gluconolacton (PHA) und 1,5 Prozent AHA. Glycerin und Ectoin unterstützen die Hautbarriere, spenden lange Feuchtigkeit und mindern Trockenheit sowie raue Stellen.

www.theordinary.com

**ROSIG**

Ein cremiges Rouge, das sich nahtlos mit der Haut verbindet und einen natürlichen Look schenkt. Die Textur der Haut bleibt sichtbar und die Intensität lässt sich mühelos variieren. Die Formel ist sanft zur Haut und kommt ohne aknefördernde Inhaltsstoffe aus. Erhältlich in verschiedenen Tönen.

www.meritbeauty.com

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe.

„Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

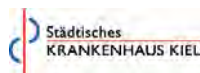
Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar perfekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen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

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

Herzlichst, Ihr Björn Donner

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





Krebsinformationstag 2026

7. März 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Ort: Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30
www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Programm

10.00 Uhr Begrüßung

Prof. Dr. Roland Repp, Leiter Onkologisches Zentrum, Chefarzt 2. Medizinische Klinik für Onkologie, Städtisches Krankenhaus Kiel

10.10 Uhr Immunsystem als Waffe gegen den Krebs – welche Rolle spielen Medikamente und Impfungen

11.00 Uhr Kaffeepause

11.25 Uhr Zwischen Hoffnung und Wirklichkeit: Naturheilverfahren in der Onkologie

12.15 Uhr Pause – Gespräche mit Selbsthilfegruppen

Ab 10.00 Uhr Stand zu Fragen rund um:

→ die Stomatherapie, → den Portkatheter, → den PleurX™ Katheter

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

- Sport und Krebs – warum Bewegung für Krebspatient*innen wichtig ist
13.00 Uhr Treffpunkt Infostand. Dazu bitte Sportschuhe mitbringen.
- Ernährungstipps für Tumorpatient*innen
- Psychoonkologie: Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- Informationsstand zu sozialrechtlichen Fragen – Wo gibt es welche Unterstützung?

KREBSINFORMATIONSTAG

Das Onkologische Zentrum des Städtischen Krankenhauses Kiel lädt am 7. März, 10 bis 14 Uhr, zum Krebsinformationstag ein. Er findet statt im Bildungszentrum, Hasseldieksdammer Weg 30. Vorträge, Workshops und Kontaktangebote zu Selbsthilfegruppen sollen Unterstützung für den Alltag geben. Nach der Begrüßung referiert Prof. Dr. Roland Repp, Leiter des Onkologischen Zentrums, zum Thema Immunsystem als Waffe gegen den Krebs und im zweiten Hauptvortrag „Zwischen Hoffen und Wirklichkeit“ soll der Einsatz von Naturheilverfahren in der Onkologie erläutert werden. Darüber hinaus erwartet Interessierte der bewährte „Markt der Möglichkeiten“ sowie ein vielfältiges Angebot an Vorträgen und Workshops. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

7. März, 10 bis 14 Uhr

**SKK Bildungszentrum,
Hasseldieksdammer Weg 30, Kiel**



Prof. Dr. Roland Repp, Leiter des Onkologischen Zentrums und Krebsinformationstages

Foto: Timo Wilke

WIR LADEN EIN ZUM

FRÜHLINGS MARKT

29. MÄRZ
11⁰⁰-16⁰⁰ UHR

**Buntes
Programm:**
Kunsthandwerk und
Handarbeit aus
der Region

Kulinarisches:
Frische Waffeln
Süßes und Herzhaftes
aus unserer Küche

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

www.haus-schleusberg.de

GESUNDER LEBENSSTIL NACH KREBSERKRANKUNG

Auch viele Jahre nach einer Krebsdiagnose lohnt es sich, auf einen gesunden Lebensstil zu achten: Langzeit-Krebsüberlebende, die nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und ein gesundes Körpergewicht halten, hätten ein um rund 30 Prozent geringeres Sterberisiko als Betroffene mit ungesünderen Gewohnheiten. Das zeigt eine aktuelle bevölkerungsbasierte Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). Untersucht wurden mehr als 6.000 Menschen aus ganz Deutschland, die mindestens fünf Jahre zuvor an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs erkrankt waren. Die Studie unterstreicht daher das Potenzial von gezielter Beratung und Unterstützung in der Krebsnachsorge.



Foto: Adobe Stock



DIE SCHATTENSEITE DER FRÜHJAHRSSONNE

Die Vögel zwitschern, die Frühblüher sind da – ab an die frische Luft! Dabei wird oft vergessen: Die Frühlingssonne kann schon so kraftvoll sein wie im Sommer. So schützt du dich vor möglichen Schäden:

Spätestens ab März gehört UV-Schutz fest in deine Routine – noch besser ist es, wenn du dich das ganze Jahr über eincremst. Nach dem Winter ist die Haut empfindlicher, gleichzeitig nimmt die Strahlung zu. Ohne Schutz treffen UV-Strahlen Haut und Augen direkt – das erhöht das Risiko für Sonnenbrand, Pigmentflecken und langfristige Schäden. Übrigens: UVA-Strahlung bahnt sich sogar einen Weg durch Wolken und Fensterglas. Greif daher täglich zu einer Tagespflege oder Sonnencreme mit mindestens LSF 30 – auch wenn's bedeckt ist – und check unbedingt das Haltbarkeitsdatum. Trag genug Produkt auf und vergiss Ohren, Nacken und Handrücken nicht. Draußen länger unterwegs? Alle zwei Stunden nachcremen, ebenso nach dem Schwitzen, Duschen oder Abtrocknen. Am verlässlichsten schützen Kleidung, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille mit einem Schutz von UV400. Vermeide lange Sonnenbäder, insbesondere zur Mittagszeit, und gewöhne die Haut Schritt für Schritt wieder an die Sonne.

Praktisch: Den UV-Index findest du täglich in Wetter-Apps oder auf den Websites der Wetterdienste. Ab Stufe 3 lohnt es sich, besonders aufmerksam in Sachen Sonnenschutz zu sein.

FRÜHLINGSFRISCH IN DIE BIKINI-SAISON

Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich wieder öfter und mit dem Frühling wächst bei vielen der Wunsch nach einem guten Körpergefühl. Wer sich auf dem Weg zur Bikinifigur gezielt unterstützen lassen möchte, findet bei **Körperteam** in Kiel eine effektive Methode: die Kryolipolyse. Mit der innovativen Kühltchnik lassen sich hartnäckige Fettpölsterchen gezielt reduzieren – ganz ohne Operation. Ob Bauch, Hüfte oder Oberschenkel: Während einer rund 60-minütigen Behandlung werden ausgewählte Areale kontrolliert gekühlt. Die Fettzellen reagieren besonders empfindlich auf Kälte und werden nach und nach vom Körper abgebaut. Das Ergebnis wirkt natürlich und passt sich sanft den eigenen Konturen an. Gerade im Frühling ist der richtige Zeitpunkt, um aktiv zu werden: Die Behandlung benötigt keine Ausfallzeit und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren – ideal also, um entspannt und selbstbewusst in die wärmere Jahreszeit zu starten.

Wer seinem Körper etwas Gutes tun und sich bewusst Zeit für sich nehmen möchte, ist bei Körperteam in besten Händen. Weitere Infos unter www.koerperteam.de



Foto: Adobe Stock



körper  team

Kryolipolyse – Fettzellenreduktion ohne OP

- Schonend und gezielt
- Unterstützt eine definierte Körpersilhouette
- Ohne OP, ohne Ausfallzeiten

Erleben Sie eine straffere und schlankere Silhouette!



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

AUGENSCHUTZ UNTERWEGS

Die Tage werden länger, die Sonne kräftiger – viele zieht es wieder aufs Rad, auf den Wanderweg oder zur ersten Tour ins Grüne. Im Frühjahr wirken dabei besondere Reize auf die Augen: tief stehende Sonne, schnelle Hell-Dunkel-Wechsel sowie Staub und Pollen können das Sehen spürbar anstrengen. Moderne Filtergläser gehen über klassischen UV-Schutz hinaus.

„Filtergläser reduzieren gezielt die Lichtanteile, die als störend empfunden werden, und verbessern gleichzeitig die Kontrastwahrnehmung“, sagt Nicolà Streitt, Gebietsleiter bei Eschenbach Optik. „Das Ergebnis ist ein entspannteres Sehen über mehrere Stunden hinweg. Dies ist ein entscheidender Vorteil und erhöht die Sicherheit bei Outdoor-Aktivitäten mit häufig wechselnden Lichtbedingungen.“

Eschenbach Optik verweist auf unterschiedliche Lösungen: ambelis® Filtergläser mit Kantenfilter und Kontrastverstärkung für wechselnde Lichtverhältnisse sowie acunis®

Komfortgläser, entwickelt für Menschen mit migränebedingter Lichtempfindlichkeit. Diese filtern den Bereich um 484 nm und mindern Blendung, ohne stark abzudunkeln. Ergänzend bieten Sportbrillenfassungen der Marke einen sicheren Sitz, ein weites Sichtfeld sowie Schutz vor Wind – kombiniert mit Blendschutz und Kontrastplus.

Die Auswahl und Beratung erfolgen idealerweise beim Optiker: Sehbedarf, Lichtempfindlichkeit, sportliche Anforderungen und Einsatzzweck werden dort individuell berücksichtigt – mit dem Ziel einer passenden Lösung für entspanntes Sehen bei Frühlingsaktivitäten.

Weitere Informationen:
www.eschenbach-vision.com



Fotos: Eschenbach Optik GmbH

HER SCHUHWERK VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Wenn die Zeit an der frischen Luft wieder beginnt, rückt gutes Schuhwerk vermehrt in den Fokus. Der Outdoor- und Footwear-Spezialist Viking präsentiert seine neue Frühjahr/Sommer-Collection 2026 HER – entwickelt von Frauen für Frauen.

Basis sind über 200.000 gescannte Frauenfüße und Tests mit mehr als 100 Testerinnen. Das Ziel: Passformen, die die weibliche Anatomie ernst nehmen. Herzstück ist ein Motion-Control-System mit mehr Stabilität an der Ferse, kontrolliertem Abrollen und einer Zwischensohle aus weichen und festeren Zonen; asymmetrisches Design und Dual-Density-EVA gleichen stärkere Pronation aus, ohne Bewegungsfreiheit zu beschneiden.

Die Linie startet mit HER Momentum GTX, einem vielseitigen Sneaker mit GORE-TEX für dauerhaft trockene Füße, stabiler Führung und griffiger Gummisohle – ge-

dacht für wechselhaftes Wetter und lange Tage draußen. HER Boost WP setzt auf Vikings eigene Watershield-Membran: leichter, dynamischer und dennoch mit Motion-Control und sicherem Grip für nasse Bedingungen. Am puristischsten ist HER

Sense: minimalistisch, besonders leicht und auf ein natürliches Laufgefühl ausgelegt – mit unterstützender Motion-Control für aktive Alltagswege. vikingfootwear.com



TROCKENBÜRSTEN: WAS ES KANN – UND WAS NICHT

Trockenbürsten soll die Haut wecken, den Kopf sortieren, ja sogar das Immunsystem unterstützen. Gebürstet wird auf trockener Haut mit einer Bürste aus Naturborsten – kurz vor der Dusche. Welche Effekte hat dieses Ritual aus der Naturheilkunde tatsächlich auf unseren Körper?



Oft werden dem Trockenbürsten große Effekte zugeschrieben: von weniger Cellulite über „Detox“ bis hin zum Stoffwechsel- oder Immun-Boost. Für diese Aussagen gibt es allerdings keine belastbaren Belege. Sichtbar ist der kurzfristige Effekt: Die Haut wirkt durch die angeregte Durchblutung rosiger und glatter, Pflege kann anschließend besser einziehen. Die mechanische Reibung löst Hautschuppen und kann ein schonendes Peeling sein.

SANFT ANWENDEN, NICHT ÜBERTREIBEN

Wähle mittelfeste Naturborsten; mit Stiel erreichst du den Rücken, ohne Stiel hast du mehr Kontrolle. Haut und Bürste bleiben trocken. Bürste in langen Zügen zum Herzen hin: von den Füßen über Unterschenkel und Oberschenkel nach oben, dann von den Händen über

Unter- und Oberarme. Den Bauch in kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn, den Brustbereich nur sehr leicht. Das Gesicht auslassen oder nur mit einer besonders weichen Spezialbürste arbeiten. Zwei bis fünf Minuten reichen; ein- bis dreimal pro Woche ist ein zurückhaltender Start. Danach kurz duschen, abtrocknen und Öl oder Lotion auf die warme Haut geben. Die Bürste regelmäßig ausklopfen, gelegentlich mit milder Seife reinigen und gut trocknen lassen. Wichtig ist ein moderater Druck: spürbar, aber nicht schmerzhaft. Die Haut darf leicht rosig werden, Brennen ist ein Stopp-Signal. Wer etwa sehr sensible oder entzündete Haut, offene Stellen, ausgeprägte Krampfadern oder akute Neurodermitis-Schübe hat, sollte verzichten oder ärztlich nachfragen. In der Schwangerschaft nur besonders sanft bürsten; den Bauch behutsam behandeln.

Foto: Adobe Stock

MRS.SPORTY

Bauch-Weg-Aktion

**Trainiere *jetzt*
4 Wochen für**

29 €*



**Dein 4 Wochen-Neustart.
Mehr Energie, ein gutes Körpergefühl und ein strafferer Bauch.**

*Das Angebot gilt für die ersten 50 Teilnehmerinnen.
Die Teilnahme an der Bauch-weg-Aktion umfasst 4 Wochen Training
zum einmaligen Preis von 29€.
Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlich gültigen Mehrwertsteuer.

Mrs.Sport Kiel Wik
Prinz-Heinrich-Str.20, 24106 Kiel, Tel: 0431-54449930

Mrs.Sport Kiel-Vorstadt
Walkerdamm 17, 24103 Kiel, Tel: 0431-5355226

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Str.86, 24119 Kronshagen, Tel: 0431-5349415



DEN FRÜHLING SPÜREN

- LEICHT, FREI UND IN BEWEGUNG!

Den Frühling nicht nur sehen, sondern auch spüren – mit den inspirierenden Trends der Frühjahrskollektionen im **NORTEX Mode-Center** in Neumünster.

Der sanfte Frühlingswind bringt neue Energie und das Gefühl, dass alles möglich ist: eine Einladung, sich selbst neu zu begegnen. Mit Leichtigkeit, Selbstbewusstsein und Freude – in hellen Farben, fließenden Stoffen und lässigen Schnitten.

LEICHTIGKEIT TRAGEN

Für die Damenmode bedeutet das:

- Kurz geschnittene Oberteile & weite Hosenbeine
- Helle Farben wie Blau, Khaki, Schilf, Beige und Cremeweiß
- Kreative, verspielte Dessins & maritimer Stil

„Bei den Damen werden Jacken wieder kürzer getragen – mit geradem, offenem Schnitt oder als Blouson“, sagt Ingo Borgerding, Einkaufsleiter bei Nortex. Besonders

gefragt sind leichte Sommerjacken, etwa Modelle aus Popeline, lässige Collegejacken oder Cardigan-Blazer, die Komfort und Eleganz harmonisch verbinden. Modetrend Nummer eins bei den Damenhosen ist die „Wide Leg“. „Getragen wird sie in fließenden, lässigen Stoffen, auch in leichter Baumwollqualität und im Sommer gern in Leinen“, so der Experte. Zu weiten Hosen mit hoher Taille passen kurze Blusen oder Strickjacken besonders gut – bevorzugt in Weiß oder blau-weiß gestreift.

FREIHEIT LEBEN

Für die Herrenmode bedeutet das:

- Luftig-lockere Schnitte & leichte Stoffe
- Grün- und Blautöne sowie helle Beige-Nuancen
- Casual Look, Sportivität & britischer Country-Stil

Kurze Schnitte und ein lässiger Stil prägen auch die Herrenmode. „Der Blouson bringt eine sportliche Note ins Spiel“, sagt Nortex-Abteilungsleiter Dirk Winselmann. „Er darf knackig an der Hüfte sitzen und wird gern offen sowie mit hellen Sneakern getragen. Das sorgt für einen flotten, zugleich eleganten Auftritt.“ Ebenfalls gefragt sind Field Jackets in leichter Baumwollqualität, die etwas rustikaler wirken. Im Trend liegen zudem Jacken im britischen Country-Stil mit Karomustern. Bei Hosen reicht die Auswahl von klassischen Five-Pocket-Jeans bis zu Chinos aus Baumwolle. In der warmen Jahreszeit rücken Leinenhosen in den Fokus.

NORTEX, Grüner Weg 8-11, Neumünster,
Tel.: 04321 / 870 00
www.nortex.de

SCHWITZEN FÜR EIN LÄNGERES LEBEN?

Schwitzen, abkühlen, durchatmen – für viele gehört die Sauna fest zum Wohlfühlprogramm. Aber kann regelmäßiges Saunieren tatsächlich Herz, Gefäße und Immunsystem stärken?

Ein Saunagang bringt den Körper sofort auf Touren: Der Schweiß fließt, die Haut rötet sich, der Puls steigt, danach sinkt der Blutdruck. Doch wie gesund ist regelmäßiges Saunieren langfristig?

Laut Prof. Dr. Axel Schmermund, Kardiologe und Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Deutsche Herzstiftung, sind häufige, auch intensive Saunagänge nicht schädlich – im Gegenteil: Wer regelmäßig sauniert, lebt tendenziell länger und gesünder.

Besonders profitiert das Herz-Kreislauf-System. Studien zeigen, dass das Risiko für Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfall und plötzlichen Herztod sinken kann.

Regelmäßiges Saunieren kann den Blutdruck senken, die Gefäßfunktion verbessern und Arterien elastischer halten. Zudem wirkt es positiv auf das vegetative Nervensystem, reduziert Entzündungen und oxidativen Stress und kann Blutfett- sowie Stresswerte wie Cortisol verbessern. Darüber hinaus gibt es Hinweise auf ein geringeres Demenzrisiko, eine bessere Lungenfunktion bei Asthma oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD),

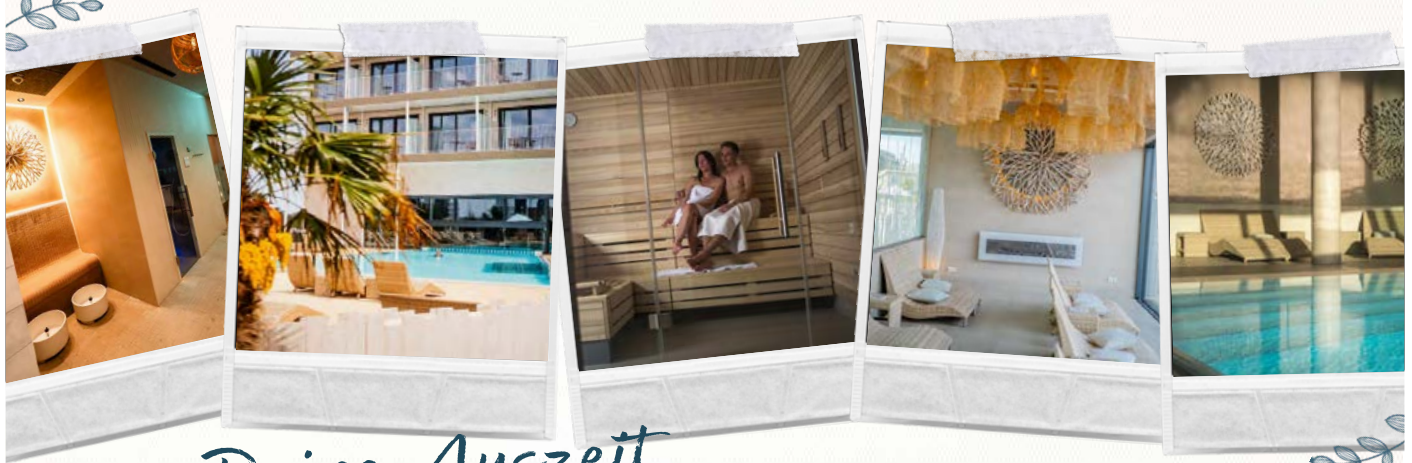
Schmerzlinderung etwa bei rheumatoider Arthritis und Spannungskopfschmerzen sowie eine gestärkte Hautbarriere. Viele Menschen berichten zudem von weniger Stress und einem stärkeren Immunsystem. Wichtig ist jedoch: Die stärksten Effekte zeigen sich bei regelmäßiger Anwendung.



Foto: Adobe Stock

 **20stories**
SAUNA & SPA

 **SLOW DOWN**
BOTTSAND | HOTEL & SPA



*Deine Auszeit,
♥ die du dir verdient hast.*

Dich erwartet:

Saunalandschaft | In & Outdoorpool | Wellnesbereich mit frischer Osteeluft |
Erlebnisduschen | Wellnesanwendungen



Deine Wellnessmomente warten auf dich in unserem „20 Stories – Sauna & Spa“ – schon ab 29 €.

Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf im SlowDown Bottsand | Hotel & Spa | 04343 185 980 | info@slowdown-hotels.de



WAAGE

24.09.–23.10.

Missverständnisse liegen in der Luft. Falls eine Verabredung nicht zustande kommt, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt. Am Ball zu bleiben lohnt sich. Beruflich wie in der Ausbildung: Mach deine Position klar; von allein schaut gerade niemand genauer hin.



SKORPION

24.10.–22.11.

Deine Vorstellungen lassen sich nicht so zügig umsetzen, wie du es dir wünschst? Das ist noch lange kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Genieß die ruhige Phase – Neues kommt bald, und vielleicht wird's schneller turbulent, als dir lieb ist.



SCHÜTZE

23.11.–21.12..

Was dich allein betrifft, läuft solide – erste Erfolge werden sichtbar. In der Liebe darfst du offensiver werden. Grundsätzliche Zweifel sind nicht immer treffsicher: Vertraue nicht jedem Gefühl.



STEINBOCK

22.12.–20.01.

Was in der ersten Monatshälfte leicht geklärt werden kann, ist in der zweiten etwas schwieriger zu regeln. Aufschieben lohnt sich also nicht. Mach dich nicht überall unentbehrlich, sonst wird die Last groß. Erkenne, was dir deine Kontakte geben – und plaudere keine Geheimnisse aus.



WASSERMANN

21.01.–19.02.

Wenn du jetzt nur tust, was getan werden muss, wirst du schnell die Motivation verlieren. Plane bewusst Dinge, die dir Freude bereiten, und such beruflich frische Anregungen. In der Beziehung bringen dich kleine Kompromisse schneller voran, auch wenn du dich im Recht fühlst.



FISCHE

20.02.–20.03.

Energie hast du genug, aber planlos loslegen wäre unklug. Kläre zunächst, wie du mit den Bereichen umgehen willst, mit denen du zur Zeit unzufrieden bist. Enge Freundschaften brauchen deine Gesprächsbereitschaft. In der Liebe hilft klare Haltung – mit Kopf und Herz.

STERNZEICHEN DES MONATS



WIDDER

21.03.–20.04.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird dich kaum weiterbringen. Überprüfe lieber, wo du deinen Forderungen mehr Nachdruck verleihen willst. Siehst du dich vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltest du dich mit anderen austauschen. Dann wirst du einige neue Möglichkeiten für dich erkennen.



UNSER
ASTROLOGE

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



STIER

21.04.–20.05.

Nur Pflichterfüllung kühlt die Motivation. Tu bewusst auch Dinge, die dir Spaß machen, und such beruflich neue Impulse. In der Beziehung führen kleine Kompromisse oft schneller zum Ziel, selbst wenn du dich im Recht fühlst.



ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Flirten fällt dir leicht, aber die Konkurrenz schläft nicht. Eine Abfuhr ist kein Drama – gib dem Ganzen Zeit. Was dich in wichtigen Zielen in den letzten Monaten viel Kraft gekostet hat, gelangt zum Abschluss. Neue Angebote bitte kritisch prüfen, vor allem dort, wo dein Bauchgefühl warnt.



KREBS

22.06.–22.07.

Stress im Job oder in der Schule lässt sich nicht vermeiden. Zeig Kampfgeist, wenn Konkurrenz auftaucht. In Beziehungen: Forderungen weder überhöhen noch kleinreden – akzeptiere, dass dein*e Partner*in nicht all deine Erwartungen erfüllen muss.



LÖWE

23.07.–23.08.

Plane deine nächsten Schritte in Ruhe. Mit deiner Klarheit findest du Lösungen – und kannst anderen helfen. In der Liebe läuft es in der ersten Monatshälfte leichter. Verfahre also nach dem Motto: Erst das Vergnügen und dann die Arbeit.



JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Fehlende Energie und Klarheit sind nur ein vorübergehender Zustand, der nicht weiter hinterfragt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt.

GRENZEN SETZEN, GEFÜHLE LENKEN

Klare Grenzen zu kommunizieren, freundlicher zu sich selbst zu sein und eigene Emotionen zu regulieren, ist gar nicht mal so easy – und doch so wichtig für unsere mentale Gesundheit! Diese zwei Buchempfehlungen liefern genau dafür spannendes Hintergrundwissen, alltagstaugliche Übungen und Reflexionen: verständlich, empathisch und ohne unverständliches Fachchinesisch.



ZU VIEL GEFÜHL

Ein kleiner Ärger ruiniert den Tag, Selbstzweifel führen zu endlosem Grübeln. Statt diese Gefühle ziehen zu lassen, analysieren und bearbeiten wir sie in der Hoffnung, dass es uns dann besser geht. Psychotherapeutin Gitta Jacob warnt jedoch: Damit erreichen wir oft das Gegenteil. Zu viel Nachdenken über Gefühle wie Wut, Angst oder Zweifel kann sie verstärken oder sogar erst erzeugen. Dieses Buch zeigt, wie wir unsere Emotionen gut regulieren können: Neue wissenschaftliche Erkenntnisse, alltagstaugliche Übungen und Reflexionen helfen dabei, wieder die Hoheit über unsere Gefühle zu gewinnen und gelassener mit unserem Innenleben umzugehen.

Dr. Gitta Jacob: Zu viel Gefühl. Wie wir unsere Emotionen lenken und nicht sie uns, Beltz Verlagsgruppe, 237 Seiten, 20 Euro



PEOPLE PLEASING

People Pleaser können oft nicht aus ihrer Haut. Sie sagen Ja, auch wenn sie eigentlich Nein meinen. Sie fühlen sich für das Wohlergehen anderer verantwortlich und spüren erst viel zu spät, dass sie sich selbst dabei völlig vergessen haben. Oft passen sie sich lieber an, als bei anderen anzuecken. Betroffene sind meist sehr feinfühlig und empathische Menschen, die Gefahr laufen, auszubrennen, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche übergehen. Die Psychologin Ulrike Bossmann beschreibt anhand neuester Forschungserkenntnisse und Fallbeispiele die Auslöser und Auswirkungen von People Pleasing und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen Grenzen zieht und Konflikte austrägt, statt um der Harmonie willen zu schweigen. Zahlreiche Reflexionen und Übungen unterstützen dabei, mit sich selbst ebenso fürsorglich umzugehen wie mit anderen.

Dr. Ulrike Bossmann: People Pleasing. Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen, Beltz Verlagsgruppe, 270 Seiten, 20 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

Seit über 80 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65



20 JAHRE IMPLANTAT-KOMPLETT

HIGHTECH & HERZLICHKEIT

Im beschaulichen Örtchen Aukrug verbindet Dr. med. dent. Peter Niziak jahrzehntelange Erfahrung mit technischem Fortschritt.

Zum Jubiläum begeistert seine Praxis **Implantat-komplett** mit einer Neuerung: dem digitalen Scan des Gebisses – ganz ohne Abdruck!

Wer an eine Praxis für Implantologie denkt, hat oft sterile Glasfassaden in einer Metropole vor Augen. Doch nur einen kurzen Spaziergang von den Auenlandschaften des Naturparks Aukrug entfernt, hat Dr. med. dent. Peter Niziak einen Ort geschaffen, an dem hochmoderne Zahnheilkunde auf gelebte Herzlichkeit trifft. Seine Praxis „Implantat-komplett“ feiert in diesem Jahr 20. Jubiläum – für den bereits seit 1991 tätigen Zahnarzt ein Meilenstein, der auf langjähriger Erfahrung in der Implantologie und einer engen Bindung zu den Patienten fußt.

DIGITALER KOMFORT

Für viele Menschen ist der Weg zum Zahnersatz mit einem unangenehmen Moment verbunden: dem klassischen Abdruck mit Silikonmasse, der nicht selten von Würge- reiz begleitet wird. In Aukrug gehört dieses Szenario dank modernster Technik der Vergangenheit an. Dr. med. dent. Niziak, der

sich leidenschaftlich für technologischen Fortschritt interessiert, hat mit der Einführung eines hochpräzisen Intraoral-scanners einen neuen Standard gesetzt. Er selbst bezeichnet diese Entwicklung als einen Quantensprung für die Behandlung.

„Die herkömmliche Abformung ist heute nicht mehr nötig“, erklärt der erfahrene Zahnmediziner. Die 3D-Kameratechnik erfasst das Gebiss in wenigen Minuten digital. Das Ergebnis ist ein hochauflösendes Modell am Bildschirm, das eine präzise Planungsgrundlage bietet. Auf Basis dieser digitalen Daten wird der Zahnersatz mittels CAD/CAM-Technologie von einer speziell ausgebildeten Zahntechnikerin computer- gestützt designt.

ALLES UNTER EINEM DACH

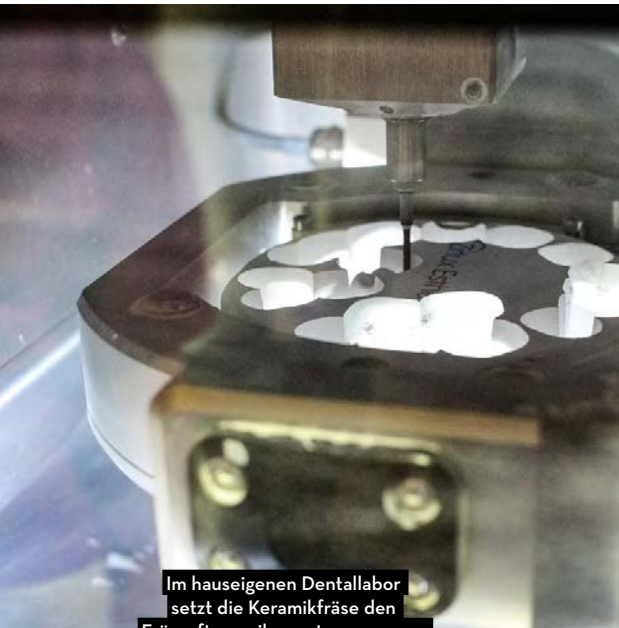
Im eigenen Dentallabor setzt die Keramik- fräse den Auftrag anschließend mit

mikrometergenauer Präzision um. „Durch diesen technischen Fortschritt und die kurzen Wege ist es möglich, dass Patienten morgens zu uns kommen und die Praxis am selben Tag mit ihrem neuen Zahn- ersatz verlassen können“, so Dr. med. dent. Niziak. Dieser Prozess spart nicht nur wertvolle Zeit, sondern ist auch weniger belastend für die Patienten.

Eben das Prinzip „Alles unter einem Dach“ ist ein wesentlicher Grund für den Erfolg der Praxis. Die Effizienz der Abläufe sorgt dafür, dass Beratung, Diagnostik und die prothetische Fertigung ohne Umwege an einem Ort stattfinden. Und das zeigt sich auch am beachtlichen Einzugskreis: Ob von Inseln wie Amrum und Föhr, aus dem hohen Norden oder aus dem Hamburger Süden – Patienten nehmen nicht selten lange Wege auf sich, um diesen komfortablen Service zu nutzen.

Advertorial

Zahntechnikerin Antonia Wasse
„design“ anhand des digitalen
Abdrucks ein Modell, das perfekt
zum Patienten passt.



Im hauseigenen Dentallabor
setzt die Keramikfräse den
Fräsauftrag mikrometergenau um.



Implantat-komplett
Bargfelder Straße 4a, Aukrug
Tel.: 04873 / 870
www.implantat-komplett.de

KEINE FRAGE DES ALTERS

Dr. med. dent. Niziak ist überzeugt: Ein Implantat lohnt sich in jedem Alter. Er erinnert sich gern an eine Patientin, die im hohen Alter neue Implantate erhielt und danach unendlich glücklich war, endlich wieder mit Freude essen zu können. „Feste Zähne sind eine wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Ernährung und ein sicheres Gefühl im Alltag“, betont er.

Von der Terminvereinbarung bis zum Behandlungserfolg werden die Patienten auf dem gesamten Weg von einem 14-köpfigen Team begleitet. Dr. med. dent. Niziak ist sichtlich stolz auf seine Mitarbeiterinnen, die in den 300 Quadratmeter großen, hellen Räumen für eine entspannte Atmosphäre auf Augenhöhe sorgen. Hier wird deutlich, dass das Vertrauen der Patienten auf einem bewährten Dreiklang beruht: Fachliche Routine, technischer Fortschritt und Empathie werden hier als Einheit gelebt.



Der Intraoralscanner liefert mit
modernster 3D-Technologie
einen digitalen Abdruck - ganz
ohne Silikonmasse.

PRONTO, BITTE!

EINE MAHLZEIT IN MINUTEN

Huch, schon fertig? Diese raffinierten Gerichte stehen blitzschnell auf dem Tisch und verwöhnen uns im Nu mit mediterraner Gaumenfreude


35
Minuten

EINFACHE KARTOFFEL- SUPPE AUS 5 ZUTATEN

FÜR 4 PERSONEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Suppengrün
2 EL natives Olivenöl extra
900 ml heiße Gemüsebrühe
etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Das Suppengrün (außer der Petersilie) putzen, ggf. schälen, dann waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, das Suppengrün darin andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten, dann die Brühe und 2/3 der Petersilie hinzufügen. Alles langsam aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Kartoffelsuppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschüsseln füllen und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten


35
Minuten

TORTELLINI IN CREMIGER KÄSE-LAUCH-SOSSE

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 450 g Lauch**
- 2 Stiele Petersilie**
- 100 g Bergkäse**
- 1 EL Butter**
- 200 g Sahne**
- 200 g Kräuterfrischkäse**
- 100 ml heiße Gemüsebrühe**
- 1 kg Tortellini nach Wahl**
(z.B. mit Fleischfüllung, Kühlregal)
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Bergkäse reiben.

2 Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Sahne, Frischkäse, heiße Brühe, etwas Muskat, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Soße 5–8 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.

3 In der Zwischenzeit die Tortellini nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Den Bergkäse in die Pfanne geben und unter Rühren in der Soße schmelzen lassen. Dann die tropfnassen Tortellini untermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZITRONENRISOTTO MIT GARNELEN

FÜR 4 PERSONEN

- 3 EL kalte Butter**
- 2 EL natives Olivenöl extra**
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt**
- 350 g Risottoreis (z.B. Arborio)**
- 150 g trockener Weißwein**
- 1 l heiße Geflügelbrühe**
- 1 Biozitrone**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 400 g Riesengarnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält, entdarmt)**
- 3 Stiele Thymian**
- 2 Knoblauchzehen, gehackt**
- 40 g frisch geriebener Parmesan**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Je 1 EL Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Reis mitdünsten, bis er glasig geworden ist. Mit dem Wein ablöschen, diesen verkochen lassen. Nach und nach heiße Brühe angießen und immer wieder unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen. Auf diese Weise den Reis in 17–20 Minuten al dente garen.

2 Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zitronenschale, 2/3 des Zitronensafts sowie Paprika in den letzten Garminuten zum Risotto geben.

3 Garnelen waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. 1 EL Butter und übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin rundherum scharf anbraten. Übrigen Zitronensaft, Knoblauch und Thymian unterschwenken, alles leicht salzen. Übrige Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit den Garnelen toppen und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten




20
 Minuten

BRUSCHETTE ALLA PUTTANESCA

FÜR 8 STÜCK

- 4 Sardellen in Öl (Dose)
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 EL Kapern in Lake (Glas)
- 150 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Basilikum
- 4 EL natives Olivenöl extra
zzgl. etwas mehr zum
Bestreichen
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Biozitroneis
- 8 Scheiben Ciabatta
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 Sardellen, Oliven und Kapern gut abtropfen lassen und alles fein hacken. Die Tomaten waschen, putzen und sehr fein würfeln. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, ebenfalls fein würfeln. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles in einer Schüssel vermengen.

2 Olivenöl, Essig und Zitronensaft verquirlen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zum Tomatenmix in die Schüssel geben und alles gut vermengen.

3 Ciabattascheiben beidseitig mit etwas Öl bestreichen und in einer Pfanne auf beiden Seiten goldbraun rösten. Herausnehmen. Übrige Knoblauchzehe schälen, halbieren und die Brotscheiben damit einreiben. Die Tomatenmischung auf die gerösteten Brotscheiben verteilen. Bruschette mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten



APFELKUCHEN- GRIESSBREI

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Mehl
- 100 g kalte Butter in Stückchen
- 130 g Zucker
- 70 g gehackte Haselnüsse
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Salz
- 3 Äpfel
- 1/2 Biozitron (Saft)
- 1 l Milch
- 130 g Weichweizengriess

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mehl, Butter, 80 g Zucker, Haselnüsse, Vanillezucker, Zimt und Salz in einer Rührschüssel zu Streuseln verarbeiten. Auf das Blech geben und im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun backen, ggf. zwischendurch wenden.

2 Inzwischen die Äpfel waschen. 2 Äpfel fein reiben, den Rest in dünne Spalten schneiden. Alles mit dem Zitronensaft vermengen. Milch in einem Topf langsam aufkochen. Restlichen Zucker, Apfelraspel und Griess hinzufügen und alles nach Packungsangabe des Griess quellen lassen. Den Apfelkuchen-Griessbrei in Schüsseln geben, mit Streuseln und Apfelspalten garnieren und servieren.

TIPP: Noch krosser gelingen die Streuseln, wenn du ca. 50 g des Mehls durch kernige Haferflocken ersetzt. Anstelle von Haselnüssen schmecken auch Walnüsse oder Mandeln sehr gut.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de



35
Minuten



Gastgeber Sadat Bujupaj
heißt dich im Fuego del Sur
herzlich willkommen.

KIELS ADRESSE FÜR EHRLICHEN GENUSS

In Kiel weiß man: Wer leckeres, hochwertiges Essen ohne Schnickschnack schätzt, ist im Fuego del Sur in besten Händen. Alle Naschkatzen dürfen sich auf eine baldige Neuheit auf der Karte freuen.

Im **Fuego del Sur** an der Halle 400 kommen herzliche Gastfreundschaft und aufrichtige Küche zusammen. Saftige argentinische Steaks von der Holzofenglut, dazu knusprige Pizza, Pasta und ausgewählte Fischgerichte sind heiß begehrte Klassiker auf der Speisekarte. Wie immer gilt: Wer vegetarisch isst, muss nicht suchen, sondern kann wählen – so soll's sein. Ein Besuch im Fuego del Sur fühlt sich immer ein wenig an wie ein entspanntes Abendessen bei Freund*innen. Denn Gastgeber Sadat Bujupaj und seine Crew sind Gastgeber aus voller Leidenschaft. Sie nehmen sich Zeit für deine Wünsche, beraten bei Cuts, Gargrad und Beilagen und behalten die Details im Blick – von der passenden Weinauswahl bis zum letzten Espresso.

SÜSSE NEUIGKEITEN

Neu in Aussicht: Bald ergänzen Kaffee und hausgemachter Kuchen das Angebot – perfekt für die gemütliche Pause am Nachmittag oder nach einem Spaziergang um die Hörn. Sobald das Wetter mitspielt, können Kaffee, Kuchen und Co. auch wieder auf der gemütlichen Terrasse genossen werden.

Ob Date Night, Familienrunde oder spontaner Hunger in der Mittagspause: Das Fuego del Sur ist dein Platz für hochwertigen, unkomplizierten Genuss. Am besten gleich einen Tisch reservieren unter Tel.: 0431 / 88 86 02 78.
Mehr Infos: www.fuegodelsur.com.



Wenn das Wetter mitspielt,
können die Gäste bald wieder auf
der Terrasse Platz nehmen.

Fotos: falkmedia Regional



**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

HERZLICH WILLKOMMEN IM FUEGO DEL SUR

In unserem Restaurant bieten wir nicht nur erstklassige argentinische Steaks vom Holzkohlegrill, sondern auch eine vielfältige Auswahl an internationalen Gerichten. Neben unseren argentinischen Steaks, dem legendären Lava-Steak, köstlicher Pizza und unwiderstehlichen Fischgerichten bieten wir jetzt auch frühlingshafte Spezialitäten an, wie zum Beispiel gefüllte Ravioli mit Steinpilzen und Trüffel-Sahne-Sauce oder Crespelle, also hausgemachte Pfannkuchen, mit Spinat, Ricotta und Tomatensauce gefüllt und mit Käse überbacken. Unser Restaurant ist ein Ort, an dem Geschmacksgrenzen verschwimmen und Genießer aller Art willkommen sind - von Familien bis Feinschmeckern. Erleben Sie bei uns kulinarische Vielfalt in gemütlicher Atmosphäre.

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

Mo-Fr: 12:00–22:00 Uhr
Mittagstisch 12:00–15:00 Uhr
Sa: 17:00–22:00 Uhr
So: 11:00–22:00 Uhr

Sonntags Brunch:
11:00–14:00 Uhr
ab 12:00 Uhr à la Carte

JETZT RESERVIEREN: ———
(04 31) 88 86 02 78 oder ———
— — — — info@fuegodelsur.com — — — —

**Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet**



www.fuegodelsur.com



Felix Gabel, Kilian Lessau,
Geschäftsführer Kieler Kaufmann,
und Lasse Knickrehm, Chefkoch
im Ahlmann (v. l.)

NORDIC FUSION AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Wenn das Schleswig-Holstein Gourmetfestival im Kieler Kaufmann Station macht, trifft kulinarischer Anspruch auf entspannte Atmosphäre. Im Februar standen gleich zwei Abende ganz im Zeichen feiner Aromen, herzlicher Gastgeber*innen und einer Küche, die nachhaltig beeindruckt.

Gastkoch war dieses Mal Felix Gabel, Sternekoch vom KAI3 in Hörnum auf Sylt. Der 36-Jährige bringt internationale Erfahrung aus renommierten Küchen in New York, San Francisco und Bangkok mit – unter anderem aus dem vielfach ausgezeichneten Gaggan, einem der besten Restaurants der Welt. Seit 2017 prägt er die Gastronomie im Fünf-Sterne-Superior-Hotel Budersand und steht im KAI3 für eine moderne Nordic-Fusion-Küche: regional verwurzelt, nachhaltig gedacht und voller überraschender Geschmackskombinationen. Diese Hand-

schrift zog sich durch das gesamte Menü des Abends. Nach feinen Apéros folgten spannende Kompositionen wie Meeresfrüchte-Sülze mit Bouillabaisse-Sud, Schleswig-Holstein Wagyu mit Roter Bete und Trüffel oder Kalbsbries mit fermentierter Karotte, Erdnuss und Tom Kha Gai – nordisch, weltoffen und präzise auf den Punkt gebracht. Die Ente mit Kürbis, Orange und Gewürzjus sorgte für einen runden, aromatischen Hauptgang, bevor ein süßes Finale aus Sanddorn, Friesenkeks, Schokolade und Petit Fours den Abend stimmungsvoll ausklingen ließ.

Felix Gabel richtet mit
der Pinzette an



Ebbe und Glut: Sanddorn trifft auf Schokolade, Marshmallow und Friesenkeks



Ente gut, alles gut: mit Kürbis, Orange und Gewürzsud



Amuse: Meeresfrüchte-Sülze, Kartoffel, Salzwiesenkräuter und Bouillabaisse-Sud



Zwischen den Gängen herrschte eine lockere, fast familiäre Stimmung. Freude am Kochen, Respekt vor hochwertigen Produkten und echte Leidenschaft für gutes Handwerk waren deutlich spürbar. Ein Abend, der eindrucksvoll zeigt, warum das Schleswig-Holstein Gourmetfestival zu den festen Größen im norddeutschen Genusskalender zählt.

GROSSES JUBILÄUM

Vierzig Jahre, unzählige Geschmackserlebnisse: Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) feiert in der Saison 2026/2027 sein großes Jubiläum. Damit ist es Deutschlands ältestes Gourmetfestival. Aktuell läuft noch die 39. Saison 2025/2026 – sie endet im März.

Für die Jubiläumssaison planen die Veranstalter ein ganz besonderes Programm, um vier Jahrzehnte Spitzenkulinarik gebührend zu feiern. Seit jeher holt das SHGF internationale Spitzenköche und Michelin-Sterne-Köche in ausgewählte Mitgliedshotels und Restaurants in Schleswig-Holstein. Das Besondere: Hochkarätige Kochkunst trifft hier oft auf regionale Produkte. Tickets gibt es direkt bei den teilnehmenden Hotels. Da die Nachfrage meist hoch ist, lohnt sich eine frühzeitige Reservierung. Das Programm für die Jubiläumssaison wird voraussichtlich ab Mai/Juni veröffentlicht – am besten regelmäßig auf gourmetfestival.de vorbeischaun und dir deine Wunschtermine sichern.

Der Lebensart Newsletter

Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



Scan
me!



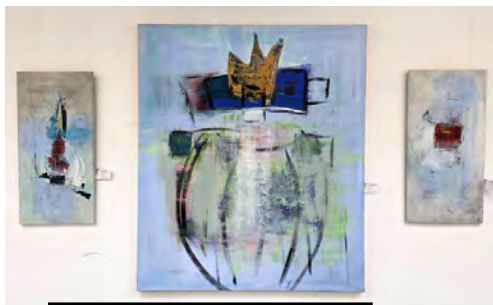
www.lebensart-sh.de/newsletter

lebensart
DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

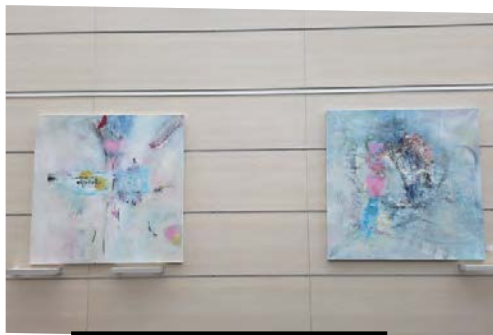


Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in
Ihrer Region los ist und was Schleswig-
Holstein sonst noch bewegt, erfahren
Sie in unserem Newsletter.



Susanne Lamprecht - Königsgeflüster (Mitte) und Geflüster I und II



Ausstellungsansicht mit zwei Bildern von Susanne Lamprecht

AUF DIE INNERE STIMME HÖREN

Lichte Malerei

In ihrer Ausstellung „Die Leichtigkeit des Seins“ zeigt Susanne Lamprecht aktuell ihre sehenswerten Bilder im Karl-Lennert-Krebszentrum Nord.

Susanne Lamprecht, 1958 in Kiel geboren, ist studierte Pädagogin, Visagistin sowie seit fast 30 Jahren freie Künstlerin. Ein wichtiger Meilenstein auf ihrem künstlerischen Weg war eine Begegnung mit dem türkischen Künstler İlhamy Atalay. Mit ihren bezaubernden Bildern stattet sie in schönster Weise Innenräume beispielsweise in Praxen oder Kanzleien aus. Ihr Atelier befindet sich im Anscharkpark. Hier entstehen ihre von zarten Farbnuancen geprägten Bilder, meist abstrakt, wobei sich aber auch immer wieder Gesichter und Menschen auf ihren Werken finden.

Im Karl-Lennert-Krebszentrum Nord präsentiert die Kielerin großformatige Arbeiten, die einerseits fröhlich stimmen, andererseits immer wieder neue Ent-

deckungen für die Betrachtenden bereithalten. Es sind Gefühlsbilder, die nicht nur die Befindlichkeit der Malerin ausdrücken, sondern auch auf die Emotionen der Menschen vor den Werken wirken. Manchmal scheint es, als würde Susanne Lamprecht uns einladen, ihr in ihre eigenen Galaxien zu folgen, um uns dann wieder an anderer Stelle mit kleinen Farbexplosionen auf uns selbst zurückzuwerfen. Und immer wieder gelingt es ihr, unseren Blick einzufangen und uns mit ihren Bildern zu faszinieren. Was da aus einem Impuls heraus entstanden zu sein scheint, erweist sich stets als überaus kunstfertig.

bis 30. April, Karl-Lennert-Krebszentrum Nord, Feldstr. 21, www.susannelamprecht.de

Fotos: Heiko Buhr

Janusz Berowski - Katerfrühstück



Foto: Heiko Buhr



Blick in die Ausstellung „Sag mir, wo die Blumen sind“

Foto: Flandernbunker

Der Kunsthallen-Glasvorbau mit der Videoinstallation „Electromagnetic Brainology“



Foto: Heiko Buhr

VIelfältig

Neun Fotograf*innen haben sich unter der Leitung der Fotografin und Designerin Betti Bogya im Rahmen eines Förder-vhs-Projekts mit unterschiedlichen Spielarten der Zeit beschäftigt und in Bildern, die Zeit als Moment, Wandel und Erinnerung einfangen, umgesetzt. Die Ausstellung „Zeit im Blick“ präsentiert die Ergebnisse des Projekts und eröffnet den Besuchenden die Möglichkeit, Zeit nicht nur zu messen, sondern auch zu erleben – in Bildern, die Geschichten erzählen. Dabei wird in den Fotografien Zeit in verblüffender Weise sichtbar gemacht.

bis 20. März, VHS-Kunstschule im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Str. 31

DREI INSTALLATIONEN

Verhandlungstisch, Informationen und Denkaufgaben versus Beinprothesen, Stacheldraht und Bomben: Der Flandernbunker öffnet mit der neuen Ausstellung „KRIEG & FRIEDEN – Strategien zur Zivilisierung und Konfliktregulierung“ von Wolf Art/Wolfgang R. Vogt seine Türen für eine außergewöhnliche Auseinandersetzung mit den drängendsten Fragen unserer Zeit. Die Schau lädt dazu ein, die Mechanismen von Gewalt zu verstehen und die Voraussetzungen für einen stabilen Frieden neu zu entdecken. Dabei versteht sie sich als aktiver Erfahrungs- und Reflexionsraum.

bis 6. April, Flandernbunker, Kiellinie 249 (am Tirpitzhafen), www.mahnmalikilian.de

FANTASIEVOLL

Die Kunsthalle zu Kiel präsentiert mit „Lu Yang. Electromagnetic Brainology“ ihr viertes Pop-up-Projekt. In digitalen Bildwelten, die mit den Ausstellungsflächen verschmelzen, setzt sich der 1984 in Shanghai geborene Lu Yang mit Themen wie Buddhismus, Gender, Körperlichkeit und existenziellen menschlichen Zuständen auseinander. So auch mit der farbintensiven Videoinstallation „Electromagnetic Brainology“ aus dem Jahr 2017, ein Anime, welches Darstellungen buddhistischer Gottheiten mit Actionfiguren aus der Fantasyreihe „Masters of the Universe“ verbindet.

Bis 30. März, Kunsthalle zu Kiel, Glasvorbau

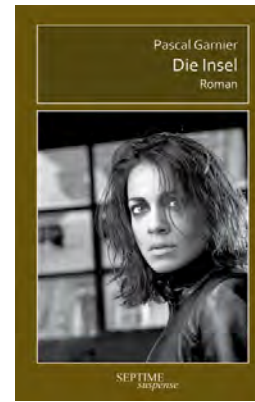
BUCHTIPPS FÜRS SOFA



CHRISTOPHER ECKER DIE LEUCHTENDE REUSE

Der in Saarbrücken geborene und seit vielen Jahren in Kiel beheimatete Christopher Ecker hat bereits eine ganze Reihe von Romanen sowie Erzähl- und Gedichtbänden veröffentlicht. Die literarische Reise mit ihm begann 1997 mit seinem Debüt „Die leuchtende Reuse“, einem lange Zeit vergriffenen Roman. Nun ist er in einer überarbeiteten Neuausgabe wieder erhältlich und alle Freunde anspielungsreicher Literatur, großer Erzählfreude und sprachlicher Brillanz dürfen sich freuen, denn die Geschichte von Josef Gripke, Lehrer im Vorruhestand, der einem rätselhaften Verschwinden nachgeht, ist voller überraschender Wendungen und skurriler Einfälle – willkommen in der fantastischen Christopher-Ecker-Welt. (Heiko Buhr)

Christopher Ecker: Die leuchtende Reuse,
Mitteldeutscher Verlag, 312 S., 24 Euro



PASCAL GARNIER DIE INSEL

Olivier kommt aus Frankreichs Süden, wo er mit seiner Gattin Odile lebt, nach Versailles, weil seine ihm entfremdete Mutter verstorben ist und er den Nachlass und die Beerdigung regeln muss. Olivier hasst es, nach Versailles zurückzukommen und möchte alles so schnell wie möglich hinter sich bringen und wieder aus der Wohnung der Toten verschwinden. Dumm nur, es ist kurz vor Weihnachten, die Erde hart gefroren und die Beerdigung kann frühestens am 27. Dezember stattfinden. Ausgerechnet gegenüber seiner Mutter wohnen Jeanne und ihr Bruder, der blinde, dickliche und gefräßige Rodolphe, ein bitterer Zyniker, der seine Schwester an sich gebunden hat. Rodolphe bringt Roland, einen Obdachlosen, an Weihnachten mit nach Hause, während Olivier wiederum bei der Nachbarin klingelt, in der er seine Jugendfreundin wiedererkennt. Beide waren vor zwanzig Jahren einfach unzertrennlich, bis ein gemeinsam begangenes Verbrechen sie voneinander trennte und Olivier zum Alkoholiker wurde. Mittlerweile ist er längst trocken, doch die Wiederbegegnung mit Jeanne lässt bei ihm alle Dämme brechen und es kommt zu einer rauschhaften Nacht, an deren Ende Roland erwürgt in der Badewanne bei Olivier liegt, der sich an nichts erinnern kann. Ab da beginnt ein perfides Spiel, bei dem Rodolphe Jeanne und Olivier vor sich hertreibt. Pascal Garnier (1949–2010) ist der Meister des französischen Noir-Romans und „Die Insel“ ein weiteres Beispiel seiner großartigen literarischen Kunst. (Heiko Buhr)

Pascal Garnier: Die Insel, Septime Verlag,
162 S., 22 Euro

ØRJAN N. KARLSSON KALT WIE DIE LUFT

Ein fesselnder Auftakt einer neuen norwegischen Krimi-Reihe um den Ermittler Jakob Weber. Durch kurze, szenische Kapitel und wechselnde Perspektiven entwickelt sich eine dichte, spannungsreiche Handlung.

Der Autor Ørjan Nordhus Karlsson, geboren 1970 in Bodø und heute in Oslo lebend, arbeitet als Soziologe im Katastrophenschutz. Er hat bereits zahlreiche erfolgreiche Thriller und Kriminalromane veröffentlicht. Mit dem ersten Band seiner Nordland-Reihe erscheint nun die deutsche Übersetzung, übertragen aus dem Norwegischen von Maïke Dörries und Günther Frauenlob.

Schauplatz ist Bodø, eine Stadt nördlich des Polarkreises. Jedes Kapitel wird aus einer anderen Perspektive erzählt, die Figuren werden klar eingeführt und wachsen schnell ans Herz. Im Mittelpunkt steht die junge Ermittlerin Noora Yun Sande von der Osloer Kriminalpolizei, die

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



nach einer traumatischen Erfahrung nach Bodø versetzt wird. Dort trifft sie auf ihren neuen Kollegen Jakob Weber – und auf einen brisanten Vermisstenfall.

Die neunzehnjährige Iselin Hanssen ist nach einer Joggingrunde verschwunden. Blutspuren, weitere Vorfälle in der Region und Parallelen zu einem ungeklärten alten Fall lassen den Verdacht auf einen Serientäter wachsen. Der Druck auf die Polizei steigt – und ausgerechnet Verstärkung aus Oslo konfrontiert Noora erneut mit ihrer

Vergangenheit.

Atmosphärisch dicht, spannend erzählt und stark in der Landschaft verankert: ein Krimi, den man kaum aus der Hand legt – und der Lust auf weitere Fälle um Jakob Weber macht.

Ørjan N. Karlsson: Kalt wie die Luft, Pendragon Verlag, 358 S., 24 Euro





Foto: Christoph Hardt

HOWARD CARPENDALE

Ein Abend voller Emotionen, Hits und großer Erinnerungen: Am 17. April kommt Howard Carpendale im Rahmen seiner Abschiedstournee in die Wunderino Arena nach Kiel. Nach über fünf Jahrzehnten auf der Bühne verabschiedet sich der charismatische Sänger von seinen großen Tourneen und lädt sein Publikum ein, ihn ein letztes Mal

in dieser Form live zu erleben. Mit zeitlosen Klassikern, persönlichen Lieblingssongs und einer eindrucksvoll inszenierten Show wird das Konzert zu einer musikalischen Reise durch Carpendales Lebenswerk. „Ich bin in der besten Verfassung, die ich je hatte, und genau so möchte ich mich von den großen letzten Tourneen verabschieden“, so der

Künstler.

Die Nachfrage ist groß, der Vorverkauf läuft und für viele Fans dürfte dies die letzte Chance sein, Howard Carpendale im Rahmen einer Solotournee zu erleben.

Tickets: www.wunderino-arena.de

17. April, 20 Uhr

Wunderino Arena, Kiel



Foto: DeichArt

TARTUFFE

Mit Tartuffe widmet sich DeichArt dem listigen Meisterwerk von Molière und fragt: Warum lassen wir uns so gern verführen und manipulieren? Wo hört der Reiz der Verführung auf – und wo beginnt die gezielte Täuschung? Lustvoll stapft das Ensemble durch die Welt von Medien, Talkshows und TV-Formaten unserer Gegenwart. Es wird gelogen, gepoltert, becirt und entlarvt – bis schließlich reiner Wein eingeschenkt wird. Ein temporeicher Theaterabend voller Witz, Schärfe und überraschender Aktualität. Mehr Infos unter www.deich-art.de, Karten gibt es für 25 Euro zzgl. Gebühr auf www.theater-kiel.de. **7. März, 20 Uhr • Maritim Backbord Lounge, Kiel**

EINHANDSEGELN

Ein Mann allein auf einem Boot, kurz vor Kap Horn. Als Einhandsegler umsegelt er die Welt – oder vielleicht sich selbst. Auf KATE MOSS spricht er mit der See, dem Boot und seinen Gedanken. Abenteuer oder Flucht vor Alltag und Midlife-Krise? Mit feiner Ironie und poetischen Bildern erzählt Einhandsegeln von Freiheit,

Einsamkeit und den Absurditäten des Lebens. Ivan Dentler bringt den Roman von Christian Kortmann erstmals in Kiel auf die Bühne. Mehr Infos, weitere Termine und Karten: www.die-komoedianten.de

6. März, 19 Uhr •

Theater Die Komödianten, Kiel



Foto: Theater Die Komödianten

WAVING THE GUNS

Du willst Leute beeindrucken? Dann mit WTG – live in Kiel! Waving The Guns aus Rostock stehen seit über zehn Jahren für energiegeladene Shows mit eigener musikalischer und inhaltlicher Dramaturgie. Zwischen bewusst stumpf und unverkrampft tiefgründig, mit Humor und klarer politischer Haltung, verbinden sie Battle-Rap-Attitüde mit scharfem Witz und echtem Entertainment. Mit ihrer Tour IM ZENIT machen sie nun Halt in Kiel. Support-Act für diesen Abend ist COBA. Tickets gibt's für 28 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

11. März, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Waving The Guns



Foto: Havington

HAVINGTON

Die Indie-Pop-Band Havington bringt Sonne in jeden Raum. Verspielte Gitarren, analoge Synths, pulsierende Beats und ihre charakteristische Zweistimmigkeit verbinden Indie-Pop, Folk und Elektro zu einem leichten, aber tiefgehenden Sound – wie ein Aperol im Sommer: erfrischend und voller Gefühl. Ihr Debütalbum „troubled heart“ vereint ruhige Folksongs und tanzbare Hymnen. Songs wie eine warme Umarmung – zum Träumen, Mitsingen und Tanzen. Mehr Infos und Tickets gibt's für 22 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

23. März, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

KAFVKA

KAFVKA aus Berlin stehen für klare Haltung, druckvollen Sound und Songs, die bewegen. Mit „Alle hassen Nazis“ landeten sie einen Millionen-Hit, der längst zur Hymne auf Demos geworden ist. Seit 2014 wuchs die Band vom Subkultur-Geheimtipp bis auf große Festivalbühnen – kompromisslos, unabhängig und mit eigenem Label. Zwischen Wut, Hoffnung und Euphorie verbinden KAFVKA klare Botschaften mit großen Emotionen und positivem Vibe. Mehr Infos und Tickets gibt's für 26 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

26. März, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Thomas Tiefseetaucher



08.03.26

05.03. HINNERK KÖHN

11.03. WAVING THE GUNS

12.03. MO-TORRES

14.03. HEAVYSAURUS

21.03. TAYLOR & HARRY NIGHT

23.03. HAVINGTON

25.03. ABDEL BOUDII

26.03. KAFKA

28.03. MR. HURLEY & DIE PULVERAFFEN

01.04. THREE FOR SILVER

02.04. RAUSGEGANGEN GEHEIMKONZERT

04.04. KIELECTRIC 2026

12.04. HENRIK FREISHLADER

16.04. SPIDERGAWD

17.04. MONSTERS OF LIEDERMACHING

18.04. ENGST

20.04. MARIA CLARA GROPPER

22.04. BLOND

23.04. SMILE AND BURN

24.04. SEBASTIAN 23

25.04. FROLLEIN MOTTE

02.05. ERIK COHEN

07.05. MILLENIUM KID

11.05. CHRISTIN JUGSCH

Karten und Infos:

www.diepumpe.de

📷 insta:diepumpe

Kiel.
Kiel.
Sailing City.

DIE SCHLAUEN SIND DIE FRAUEN

Foto: Gudrun Schury

Zum Internationalen Frauentag lädt Rolf-Bernhard Essig zu einem heiteren Erzählprogramm rund um sprichwörtliche Frauen. Mit Witz und wissenschaftlicher Neugier beleuchtet Essig Redensarten, erzählt überraschende Hintergründe und

würdigt oft vergessene Erfinderinnen und ihre Verdienste. Dazu gibt es Musik und eine „Sprichwort-Sprechstunde“, bei der das Publikum Fragen stellen darf. Eintritt frei, Spenden willkommen. Mehr Infos gibt's auf www.dersau.de.

8. März, 11.30 Uhr • Dorftreff am Reederberg, Dersau



Foto: Klaus Manns

ORLOFF & DER SCHWARZMEERKOSAKEN-CHOR

Nach 67 Jahren auf der Bühne und 32 Jahren an der Spitze des Ensembles tritt Peter Orloff, der legendäre Leiter des Schwarzmeerkosaken-Chores, seine letzte große Tournee an. Seine Karriere begann 1958 als jüngster Sänger aller Kosakenchöre; heute blickt er auf eine Ära voller internationaler Erfolge und Musikgeschichte zurück. Gemeinsam mit seinen grandiosen Musikern krönt er die Erfolgsgeschichte mit dieser Abschlusstournee. Karten gibt's an allen bekannten VVK-Stellen.

13. März, 19 Uhr • Petruskirche, Kiel-Wik



Foto: Song Solinas

SONG SOLINAS

Song Solinas verbinden Folk, Country und Roots Rock mit der Tradition großer Singer-Songwriter. Inspiriert von Neil Young, The Band oder Townes Van Zandt und ebenso von Hiss Golden Messenger und Magnolia Electric Co., entsteht ein warmer Americana-Sound zwischen Nostalgie und Gegenwart. Live überzeugt die Band mit entspannter Bühnenpräsenz, feinem Humor und großer Nähe zum Publikum. Mehrstimmige Harmonien und ehrliche Texte machen jedes Konzert zu einem berührenden wie gemütlichen Erlebnis. Der Eintritt kostet 16 Euro. Mehr Infos + Karten: www.kulturladen-leuchtturm.info

13. März, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

MEL-D + JANE DOE

Mit einer Stimme, die außergewöhnlich klar und zugleich tief melancholisch klingt, zeigt Mel D, dass sie weit mehr ist als „nur“ Sängerin. Auf ihrem Debütalbum „Young Bones“ entfaltet sie in neun poetischen Tracks zwischen Sehnsucht, Weltschmerz und Hoffnung eine zerbrechliche wie kraftvolle Klangwelt.

Zwischen Indie, Alternative, Soul und Pop erzählt Mel D von Fürsorge, Zusammenhalt und Empowerment. Ihre Songs sind zärtlich, eindringlich und zeitlos – eine musikalische Umarmung in herausfordernden Zeiten. Support an diesem Abend sind „Jane Doe“ aus Hamburg. Karten kosten 15 Euro im VVK, 18 Euro an der Abendkasse.

13. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Foto: Mel-D

„Don Pasquale“ entführt
ins Italien der 60er Jahre



L'ELISIR D'AMORE UND DON PASQUALE

Gaetano Donizetti gehört zu den bedeutendsten Opernkomponisten der Belcanto-Ära, also des „schönen Gesangs“. Neben seinen dramatischen Werken sind besonders die beiden musikalischen Komödien „Don Pasquale“ und „L'elisir d'amore“ („Der Liebestrank“) auf den internationalen Opernbühnen auch heute noch sehr beliebt. Hier gesellt sich zum wohlklingenden Gesang auch jede Menge (Situations-)Komik. An der **Oper Kiel** sind in dieser Spielzeit

beide Komödien zu sehen. Das kanadische Regie-Duo BARBE&DOUCET verlegt „Don Pasquale“ ins Italien der 60er Jahre – die Wiederaufnahme ist am 30. Mai 2026 im Kieler Opernhaus –, mit „L'elisir d'amore“ dreht das Künstlerduo die Schraube noch um eine Windung weiter. Die gesamte Handlung rund um einen (zwar vermeintlichen, aber sehr wirksamen) Liebestrank zum Entfachen der Liebe zwischen Nemorino und Adina verlegen die beiden

in das Filmset eines Italo-Western der 60er Jahre – Cowboyhüte, Saloon und Knarren inklusive. Die Premiere wird am 21. März 2026 gefeiert, in den Hauptrollen sind die beliebten Kieler Ensemblemitglieder Xenia Cumento als Adina, Dashuai Chen als Nemorino, Samuel Chan als Belcore und Jörg Sabrowski bzw. Matteo Maria Ferretti als Quacksalber Dulcamara zu erleben. „L'elisir d'amore“ ab 21. März, **Oper Kiel** „Don Pasquale“, 30. Mai, 10. Juli, **Oper Kiel**

Foto: Olaf Struck

**Theater
Kiel * Oper**

Opernhaus
ab 21. Mär 2026

L'elisir d'amore

Gaetano Donizetti



Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

NEU IM PRINT UND AUF INSTAGRAM

Buchen Sie jetzt die Sommerausgabe!

Das Team der Lebensart berät sie gern:
Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
0431 / 200 766 500 | info@verlagskontor-sh.de



Foto: Marcus Lieberenz

ALICE

Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? Seit über 150 Jahren erscheint Alice auf Bühnen, in Filmen, Opern und Songs – immer neu gedeutet, stets ein Spiegel ihrer Zeit. Das Metafiction Cabaret macht diese Frage zum Kern der Inszenierung: Hochkultur trifft Clubsound und Punk, Musical auf Varieté, Realität auf surreale Bilder. Die Bühne wird selbst zum Wunderland: 16 bewegliche Spiegel formen ein Kaleidoskop aus Identitäten. Eine bildstarke Produktion für alle ab zwölf Jahren, die dem weißen Kaninchen mutig folgen. Mehr Infos und Karten unter www.theater-neumuenster.de.

13. März, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster



NEPAL © VISUM / Panos Pictures / Brian Sokol

LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM TESTAMENT. Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“:



www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende

Ansprechpartnerinnen:
Sinah Scheffler und Katharina Nägler
Telefon: 030 700 130-145
Mail: testament@berlin.msf.org



SIMONE SOLGA

Deutschland: großes Kino, leider oft Katastrophenfilm – mit reichlich Stoff aus Inkompetenz, Größenwahn und Doppel-moral. In ihrem neuen Programm nimmt Simone Solga die politische Lage scharfzüngig auseinander und liefert zugleich Hoffnung für die Seele. Dafür steigt sie aus ihrem legendären YouTube-Bettchen und bringt ihre geliebte Schonungslosigkeit live auf die Bühne. Solga wagt das Risiko, die Dinge auszusprechen, wie sie sind – hemmungslos fröhlich und unverschämt. Anfangs schmerzt es vor Verzweiflung, doch wenn sie Fahrt aufnimmt, bleibt nur befreiendes Lachen. Mehr Infos: www.metrokino-kiel.de
3. März, 19.30 Uhr • Metro-Kino im Schlosshof, Kiel



Foto: Dominic Reichenbach

EHRlich BROTHERS

In „DIAMONDS“ präsentieren die Ehrlich Brothers ihre spektakulärsten Illusionen aus zehn Jahren in neuen Arrangements. Da die Nachfrage in Kiel ungebrochen hoch ist, kehren die Magier für drei exklusive Zusatzshows in die Wunderino Arena zurück. Ob verbogene Bahnschienen, ein 10 Tonnen schwerer Monstertruck oder das legendäre Schneefinale – die Weltrekord-Magier bringen ihre geschliffenen Highlights zurück auf die Bühne. Freuen Sie sich auf ein Wiedersehen mit Klassikern und brandneue Überraschungen. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.wunderino-arena.de.

20. März, 20 Uhr & 21. März 14 + 19 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Sebastian Drien

JOHANNES-PASSION

Mit Johann Sebastian Bachs „Johannes-Passion“ erklingt am 29. März im frisch renovierten Kieler Schloss eines der ergreifendsten Werke der Musikgeschichte. Im zweiten Konzert der **NDR-Konzertreihe** vereinen das NDR Vokalensemble und das Kammerorchester Concerto Köln ihre künstlerischen Kräfte und widmen sich diesem Meisterwerk barocker Sakralmusik. Unter der Leitung von Klaas Stok, Chefdirigent des NDR Vokalensembles, entfaltet sich ein musikalisches Drama von eindringlicher Intensität. Aus der Evangelienvorlage schuf der Thomaskantor ein Werk von tiefgründiger Innigkeit und subtiler klanglicher Differenzierung, das bis heute durch seine emotionale Wucht und spirituelle Dimension bewegt. Concerto Köln, international bekannt als eines der führenden Ensembles der historischen

Aufführungspraxis, und das NDR Vokalensemble gestalten die „Johannes-Passion“ mit eindrucksvoller Lebendigkeit als zeitloses Klangerlebnis.

**29. März,
Kieler Schloss**



Foto: Norddeutscher Rundfunk

Wir verlosen
2x2 Tickets + Buch
auf
kielerleben.de



SARAH KUTTNER LIEST IM STUDIO FILMTHEATER

Sarah Kuttner ist mit ihrem neuen Roman „Mama & Sam“ (2025, Fischer Verlage) im Studio Filmtheater zu Gast. Darin erzählt sie von einer Tochter, die nach dem plötzlichen Tod ihrer Mutter vor einem schmerzhaften Rätsel steht: Die Wohnung ist chaotisch, das Ersparte verschwunden – und die Mutter offenbar Opfer eines Heiratsschwindlers geworden. Was folgt, ist eine leise, eindringliche Spurensuche. Die Lesung verspricht einen intensiven Abend über Liebe, Schuld und das Zurückbleiben.

5. März • Studio Filmtheater



**NDR Vokalensemble
Concerto Köln**

Johannes-Passion

29.03.26 18:00

Kieler Schloss



**[ndr.de/
kielkonzerte](http://ndr.de/kielkonzerte)**

MARTIN WIND TRIO

Vor 30 Jahren zog Bassist Martin Wind (Foto li.) von Norddeutschland nach New York und etablierte sich dort als feste Größe. Mit seinem Trio „Gravity“ – den europäischen Jazz-Schwergewichten Peter Weniger und Jonas Burgwinkel – präsentiert er in Plön das neue Album „September“. Die Stücke sind ein Dialog zwischen den Kontinenten: melodisch, geerdet und voller Seele. Es ist kein herbstliches Gesäusel, sondern ein markantes Statement über Aufbruch und Wandel. Karten gibt's für 25 Euro bei reservix.de.

21. März, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön



Foto: Martin Wind

PUUUH, NIX LOS, KEINER DA

Es ist voll langweilig. Was nun? Wie fühlt sich Langeweile an, wie sieht sie aus – und vor allem: Wie wird man sie wieder los? In dem humorvollen Erzähl-Tanz-Theater gehen zwei „Langweilerinnen“ diesen

Fragen auf den Grund. Mit viel Bewegung, Witz und Fantasie entsteht ein kurzweiliges Theatererlebnis für Menschen von 4 bis 99 Jahren. Der Eintritt kostet für Kinder 3 Euro, für Erwachsene 4 Euro. Mehr Infos + Reservierung unter www.kulturladen-leuchtturm.info. **22. März, 15.30 Uhr • Ev. Gemeindehaus, Brammerkamp 11, Kiel**



Foto: Kolja Sommer



Foto: Harald Hoffmann

HANS GERZLICH

In seinem Kabarettprogramm „Ich hatte mich jünger in Erinnerung“ lachen alle, die 50 sind, es waren oder es noch werden. Doch Vorsicht: Danach ist man zwei Stunden älter und um einige Lachfalten reicher. Entsetzt stellt der Best Ager in der Blüte des Verfalls fest, dass er im selben Jahr geboren wurde wie ... alte Leute. In Werbepausen locken statt Sportwagen nun Granufink und Wärmepflaster. Außen 50, innen 20 fragt er: Wann beginnt das Leben – und welche Sprache lernt man am besten für die spätere Pflegekraft? Mehr Infos und Karten für 22 Euro gibt's im Lutterbeker oder unter www.lutterbeker.de.

20. März, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

DER AUFZUG

Ein spannendes Kammerspiel erwartet das Publikum: Mariana Lekys wunderbare Sprache trifft auf die bildstarke Inszenierung des Thalamus Theaters. Die Horrorgeschichte, im Aufzug stecken zu bleiben, wird für eine hypochondrische Mitvierzigerin und einen cholerischen Arzt zur Realität. Während der „psychologisch geschulte“ Hausmeister über die Gegensprechanlage tröstet, wird den beiden klar: Nicht nur der Lift, auch ihr eigenes Leben steht längst still. Doch die Kabine wird zum Aufwachraum – und ausgerechnet im Stillstand nimmt ihr Leben wieder an Fahrt auf. Reservierungen unter Tel.: 0431 / 86525 oder per E-Mail an kontakt@thalamus-theater.de.

**21. März, 20 Uhr
Maritimes Viertel, Kiel**

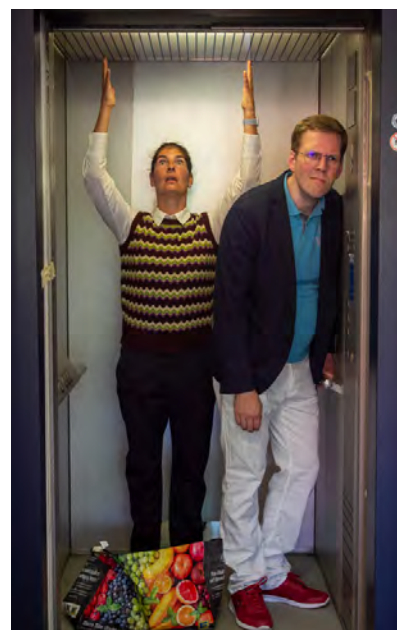


Foto: Thalamus Theater

DER STURM

Nach einem Schiffbruch strandet eine Gruppe auf einer magischen Insel voller Fabelwesen, Geister und einem mächtigen Zauberer. Shakespeares 1611 uraufgeführtes Werk „Der Sturm“ spiegelt die Zeit der großen Entdeckungen wider. Doch was ist das „Fremde“ wirklich? Das Stück zeigt, dass der Blick auf das Unbekannte oft von eigenen Wünschen und Ängsten geprägt ist. Inspiriert von diesem Klassiker wird spielerisch und kindgerecht das Unbekannte erforscht – und dabei auch das entdeckt, was im eigenen Inneren verborgen liegt. Mehr Infos, Termine und Karten auf www.theater-kiel.de.

Premiere: 21. März, 16 Uhr • Theater im Werftpark, Kiel



Foto: Olaf Struck

LIEBE FÜR ST. PAULI

Eine Liebeserklärung an den FC St. Pauli: König Boris, bekannt als Teil der HipHop-Band Fettes Brot, verbindet seit über 35 Jahren eine besondere Beziehung zu seinem Herzverein. In seinem Buch nimmt der Musiker die Leser*innen mit auf eine persönliche Reise durch seine St.-Pauli-Geschichte – von den ersten Stadionbesuchen als Teenager bis zu legendären Anekdoten, etwa der spontanen Idee, einen Song für Trainerikone Ewald Lienen zu schreiben. Mit Humor und viel Herzblut erzählt König Boris von skurrilen Begegnungen, Fanmomenten und der unerschütterlichen Leidenschaft für den Kiezklub. Das Buch ist mehr als eine Hommage an St. Pauli!

10. März • Studio Filmtheater

Wir verlosen
2x2 Tickets + Buch
zur Lesung auf
kielerleben.de



Fotos: Katja Ruge (1)



Fotos: Abhann Productions

RIVERDANCE 30 – THE NEW GENERATION

Wenn Füße donnern, tanzt Irlands Seele: Riverdance kehrt zurück! 2027 feiert die Kultshow ihr 30. Jubiläum und gastiert mit „The New Generation“ in Kiel.

Was 1995 als spektakulärer Pausenbeitrag beim Eurovision Song Contest startete, wurde zu einem globalen Kulturphänomen. Drei Jahrzehnte später zeigt sich die Show in neuer Stärke. Die aktuelle Besetzung – fast vollständig nach der Uraufführung geboren – bringt frische Energie auf die Bühne. Aufgewachsen mit Musik und Mythos von Riverdance, verbindet diese Generation technische Präzision mit neuen Choreografien, modernen Visuals und einer zeitgemäßen Lichtregie.

TRADITION & MODERNE

In Kiel darf sich das Publikum auf ein Treffen des irischen Erbes auf eine klar konturierte, zeitgemäße Inszenierung freuen. Die mit einem Grammy ausgezeichnete Musik prägt weiterhin den unverwechselbaren Sound – mal kraftvoll und rhythmisch, mal ruhig und atmosphärisch. Darauf bauen neue choreografische Bilder auf, die klassische Stepplemente mit fließenden Ensemble-Passagen kombinieren. Kostüme, Projektionen und moderne Lichttechnik greifen vertraute Motive auf und entwickeln sie visuell weiter. Das Ergebnis ist eine lebendige Neuinterpretation, die den Charakter der Originalshow bewahrt und zugleich neue Akzente setzt.

Tickets sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.wunderino-arena.de erhältlich.

7. Februar 2027, 18 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

DARA BREXENDORF: PARADISE BEACH



Foto: Stephanie Baars

In der Buchpremiere zu ihrem Debütroman „Paradise Beach“ erzählt Dara Brexendorf von Ada, die nach einer Endometriose-OP kaum Schlaf findet. Im Dämmerlicht ihrer Wohnung erinnert sie sich an einen flirrenden Sommer mit ihrer Cousine Lill und die Begegnung mit Elja, die ihre Welt ins Wanken brachte. Eindrücklich verknüpft der Coming-of-Age-Roman Körperwahrnehmung mit dem Verschweigen von Schmerzen. Mehr Infos und Karten für 12 Euro unter www.literaturhaus-sh.de.

24. März, 19 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel



Foto: Abi Wallenstein & Chris Kramer

ABI WALLENSTEIN & CHRIS KRAMER

Wenn Abi Wallenstein auf Chris Kramer trifft, ist ein Gipfeltreffen des deutschen Blues garantiert. Virtuoses Gitarrenspiel, raue Stimme und charismatische Bühnenpräsenz machen Wallenstein zur lebenden Legende der Szene. Kramer, mehrfach ausgezeichnete Mundharmonikavirtuose und Geschichten-erzähler, ergänzt ihn mit Spielfreude und kreativer Energie. Gemeinsam verbinden sie musikalisches Können, Humor und Leidenschaft. Karten für 25 Euro: www.savoy-bordesholm.de

20. März, 20 Uhr • Savoy, Bordesholm



Foto: Projektorchester SH

MUSICAL HIGHLIGHTS

Das Projektorchester Schleswig-Holstein lädt zu einem besonderen Konzertwochenende unter dem Motto „Musical Highlights“ ein. Mit der Rückkehr in das traditionsreiche Konzerthaus am Kieler Schloss und einem Gastspiel in der Nordmarkhalle Rendsburg feiert das 70-köpfige Ensemble sein 15-jähriges Bestehen. Freuen Sie sich auf Welterfolge aus „Phantom der Oper“, „Cats“, „Elisabeth“ oder „Tanz der Vampire“, veredelt durch hochmotivierte regionale Solisten. Mehr Infos und Karten für je 20 Euro unter www.projekt-orchester-net.

28. März, 19 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel

29. März, 17 Uhr • Nordmarkhalle, Rendsburg

TOM BAETZEL & ALEX DEMOS

Gitarist und Songwriter Tom Baetzel ist fester Bestandteil der norddeutschen Livemusik-Szene. Nach erfolgreichen Jahren als Bassist in New York mit der Hard-Alternative-Band World Bang kehrt er nach Europa zurück. Dort arbeitet er als Produzent, Songwriter und Studiomusiker an in verschiedenen Genres. Auf seinem Album „Ganz leise“ setzt er auf puristischen Live-Studio-Sound mit Gitarre und Flügel. Im Kulturladen spielt er gemeinsam mit Pianist Alex Demos. Mehr: www.kulturladen-leuchtturm.info

27. März, 20 Uhr •

Kulturladen

Leuchtturm, Kiel



Foto: Hanna Lenz

ZWEI KOMÖDIEN, VIELE ÜBERRASCHUNGEN

Noch bis zum 15. März ist „Kole witte Mann (Kalter weißer Mann)“, eine Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob in plattdeutscher Übersetzung von Rolf Petersen, an der Niederdeutschen Bühne im Theater am Wilhelmsplatz zu sehen: Nach dem Tod eines 94-jährigen Firmenpatriarchen sorgt ausgerechnet die Trauerschleife mit der Aufschrift „In tiefer Trauer. Deine Mitarbeiter“ für Aufruhr. Eine hitzige Debatte über Patriarchat, Sexismus und politische Korrektheit entbrennt – und die Trauerfeier gerät zunehmend außer Kontrolle. Ab dem 21. März folgt „Vun baben daal (Die lieben Nachbarn)“ von Laurence Jyl in niederdeutscher Fassung von Hartmut Cyriacks und Peter Nissen. Leo und Agatha, beide über 70, wünschen sich plötzlich Enkel. Das junge Paar unter ihnen scheint perfekt dafür geeignet – und wird fortan ungefragt in die Familienplanung einbezogen. Freuen Sie sich auf



zwei humorvolle Stücke mit viel Wortwitz und überraschenden Wendungen!
Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de.
Karten sind außerdem erhältlich unter
Tel.: 0431 / 901 901 sowie an der Abendkasse.

Foto: Catharina Staudt

30. FILMFEST SH

Kiel wird erneut zur Bühne für das Filmfest Schleswig-Holstein. Zum 30. Jubiläum flimmern über 50 Filme aller Genres über die Leinwände in der Pumpe, im Studio Filmtheater, im Metro-Kino, Traum-Kino und der Hansa48. Ob Lang- und mittellanger Film, Kurzfilm, Kinderprogramm, Experimentalfilm in der Sektion BLICKFANG, Dokumentarfilm oder Student Films – das Festival zeigt die ganze Bandbreite des Filmschaffens im Norden und darüber hinaus. Im Mittelpunkt steht der Landeswettbewerb mit renommierten Preisen in mehreren Kategorien, darunter erstmals ein eigener Dokumentarfilmpreis. Die feierliche Preisver-



Foto: Filmfest SH

leihung findet am 21. März im Großen Saal der Pumpe statt. Filmlounge, Live-Streams, Ausstellungen und Specials schaffen Raum für Begegnung, Austausch, Networking und echtes Festivalflair – ein cineastisches Jubiläum für ganz Schleswig-Holstein. Das gesamte Programm gibt's unter www.filmfest-sh.de.

17. bis 21. März (Rahmenprogramm ab 11. März) • verschiedene Orte in Kiel

KOLE WITTE MANN (KALTER WEISSER MANN)

Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob,
nddt. Rolf Petersen
unter Mitwirkung von **KielStimmig**
Das Frauen Ensemble

21. Februar bis 15. März 2026
und 5. bis 7. Juni 2026

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Gün Di wat - ginn Di Platt!





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



fr 6.3.	WerkstattTheater	„Kalter weißer Mann“
sa 7.3.	Robert Kreis	„Eingekreist“
sa 14.3.	Don Clark	Der Mann. Die Legende. Der Don
so 15.3.19 ⁰⁰	Vicki Kristina Barcelona	New York
fr 20.3.	Hans Gerzlich	„in der Blüte des Verfalls“
sa 21.3.	Sister Gold	Saxophon x 4
so 22.3.19 ⁰⁰	Alfons	ausverkauft
fr 27.3.	Jan Peter Petersen	„streng gemein“
sa 28.3.	Birdy & Stone	kleine Gesten, leises Glück
fr 3.4.	Lutterbeker - Der Film	
sa 4.4.	Schroeter / Breitfelder + Band	
fr 10.4.	Wildes Holz	„Block-Party“
sa 11.4.	Under Pressure	Rock + Pop v. Feinsten
fr 17.4.	Baltic Beat	große Hits + kleine Juwelen
sa 18.4.	Anka Zink	„K.O.- Komplimente“ Kabar.
fr 24.4+ sa 25.4.	Frau Jahnke mit Gästen	

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de






Theater, das über die Bühne hinaus geht: Beim Mitmachtheater sind die Kinder Teil der Geschichte.

DAS GALLI THEATER IN KIEL „ALLES IST SPIELBAR“

In der lebendigen Atmosphäre der Alten Mu in Kiel befindet sich das Galli Theater. Hier sind Kinder nicht nur bloße Zuschauer, sondern Teil einer Aufführung, die weit über klassisches Frontaltheater hinausgeht.

Nach sieben Jahren intensiver Erfahrung am Galli Theater in Wiesbaden hat sich Finn Lukas Kamm seinen Kindheitstraum erfüllt: 2023 hat er in Kiel gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Charlotte v. Stuckrad-Barre und Christiane Conradt ein Theater aufgebaut, in dem pädagogische Entfaltung an erster Stelle steht.

EIN ORT FÜR DIE KINDER ...

Nach zunächst mobiler Arbeit im Umkreis von Kiel, ist das Team im April 2025 in der Alten Mu sesshaft geworden – in einem Raum, der in mühsamer Eigenleistung kernsaniert und seit Oktober 2025 um eine eigene Bühne ergänzt wurde. Hier finden

unter der Woche Theaterkurse für Kinder in einer Altersspanne von 3 bis 12 Jahren statt. Um den unterschiedlichen Entwicklungsstufen gerecht zu werden, sind die Kurse in drei Altersgruppen unterteilt: Drei- bis Sechsjährige, Sechs- bis Neunjährige sowie Neun- bis Zwölfjährige. In diesen Kleingruppen wird intensiv an der Stimme, der Körpersprache und der allgemeinen Bühnenpräsenz gearbeitet. „Die Theaterkursarbeit zielt vor allem darauf ab, das Selbstbewusstsein zu stärken – und das funktioniert. Durchs Theaterspielen, durchs Sprechen, durchs Singen, durchs Tanzen auf der Bühne vor Publikum“, erklärt Finn.

... UND IHRE KREATIVITÄT

Der pädagogische Ansatz von Finn und seinem Team basiert auf der Überzeugung, dass jedes Kind einen Platz auf der Bühne verdient – genau so, wie es sich wohlfühlt. „Wenn ein Kind sagt, es will eine Blume sein, dann soll es doch bitte eine Blume sein. Es ist immer gut, wenn ein Kind einen eigenen Wunsch formuliert“, sagt Finn. Selbst die kleinsten Rollen, wie zum Beispiel eine Tür, werden so lange ausgebaut, bis das Kind eine tragende Rolle im Stück findet. „Alles ist spielbar“, sagt Finn. Der Ansatz stellt sicher, dass kein Kind überfordert wird, aber jedes die Chance erhält, aktiv am Geschehen teilzuhaben.

Vielseitig: Das Galli-Team bringt regelmäßig neue Stücke auf die Bühne ...



... bei denen jede Aufführung anders als die letzte ist.



Hinter den Kulissen: Finn und Charlotte stehen jedes Wochenende für die Kids auf der Bühne

MITMACHTHEATER AM WOCHENENDE

Das Herzstück des Wochenendprogramms bildet das interaktive Mitmachtheater, bei dem die Grenze zwischen Bühne und Zuschauerraum bewusst aufgehoben wird. Das Galli Team inszeniert hierbei klassische Märchen so, dass die Kinder nicht nur zusehen, sondern durch eine Vielzahl an bereitgestellten Kostümen direkt in das Spielgeschehen schlüpfen können. Ein wesentliches Merkmal dieses Konzepts ist die Spontantität: Da die Kinder jederzeit in die Handlung hineinrufen oder aktiv mit den Charakteren interagieren dürfen, gleicht keine Aufführung der anderen. Die Schauspieler*innen reagieren dabei flexibel auf die Impulse der kleinen Teilnehmer*innen, binden ihre Ideen in den Handlungsverlauf ein und schaffen so ein lebendiges Gemeinschaftserlebnis, bei dem das „Mitleben“ der Geschichte im Vordergrund steht.

ÜBERS THEATER HINAUS

Diesen pädagogischen Geist trägt das Galli-Team auch direkt in die Kieler Schulen und Kitas, wo Theaterprojekte zu verschiedenen Zwecken durchgeführt werden. Auch Themen wie Mobbing oder Integration finden hier Platz. Anstatt trockene Theorie zu vermitteln, nutzt

„DIE THEATERKURSARBEIT ZIELT VOR ALLEM DARAUF AB, DAS SELBSTBEWUSSTSEIN ZU STÄRKEN – UND DAS FUNKTIONIERT. DURCHS THEATERSPIELEN, DURCHS SPRECHEN, DURCHS SINGEN, DURCHS TANZEN AUF DER BÜHNE VOR PUBLIKUM.“

das Team die Kraft der Märchen, um komplexe soziale Dynamiken spielerisch erfahrbar zu machen. In Stücken wie „Das hässliche Entlein“ lernen Schüler*innen zum Beispiel, dass Anderssein eine Stärke ist und Ausgrenzung oft auf Missverständnissen beruht. „Gerade in Grundschulen entwickeln manche Schüler, die ein bisschen weiter außen stehen im Gemeinschaftsgefüge, plötzlich eine enorme Komik auf der Bühne, und nach der Aufführung klopfen denen plötzlich alle auf die Schulter und sagen: ‘Hey, richtig toll!’“, erzählt Finn. „Das sind oft Kinder, die in der Schule vielleicht nicht so gute Noten schreiben oder nicht so oft gelobt werden. Die kriegen dann plötzlich noch mal einen ganz anderen Aufschwung. Es ist toll für uns zu sehen, wenn wir so etwas bewirken können.“ Weitere Infos zum Galli Theater und der Kleinen Theaterschule sowie den Spielplan vom Mitmachtheater gibt es unter www.galli-kiel.de.

Galli Theater Kiel

Theaterleitung: Finn Lukas Kamm

Lorentzendam 6-8, 24103 Kiel

www.galli-kiel.de

Instagram: @gallitheaterkiel

THEATER NACH JOHANNES GALLI

Johannes Galli ist der Urheber der Galli-Theatermethode, nach der Finn und sein Team in Kiel spielen. Er hat über 500 verschiedene Theaterstücke geschrieben, die als Grundlage für die Aufführungen dienen. Ein wesentliches Merkmal der Stücke ist ihre Flexibilität; sie werden in der Praxis individuell auf die teilnehmenden Kinder und deren Wünsche zugeschnitten.

HENDRIK VON BÜLTZINGSLÖWEN

Vorhang auf für Hendrik von Bültzingslöwen: Comedian, Schauspieler und laut Hörzu „Kult im Internet“. In seinem Solo-programm „Parade“ widmet er sich mit feinem Witz adligen Familientagen, kuriosen Alltagserlebnissen und dem Traum, im Tatort einmal die Leiche zu spielen. Mit pointierter Beobachtungsgabe, grandiosem Timing und eleganter Selbstironie legt er das Absurde im scheinbar Normalen frei. Mehr Infos und Karten für 25,20 Euro auf www.hendrikvonbueltzingsloewen.de.

18. März, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Foto: Marvin Ruppert



Foto: Ocean Crew

UNTER WASSER

Das Akrobatik-Musical der „Ocean Crew“ geht in die nächste Runde: 2026 feiert „Unter Wasser“ im Konzerthaus am Schloss Premiere. Das Kreativteam um Johanna Sandkühler, Gesa Vogler und Lasse Petzold entwickelte gemeinsam mit Kinder- und Jugenddarsteller*innen eine fantasievolle Inszenierung. Im Mittelpunkt steht Merle, die in eine geheimnisvolle Unterwasserwelt eintaucht und dort Abenteuer mit Freunden und Gefahren erlebt. Mit Live-Band, Gesang, Tanz und spektakulärer Akrobatik entsteht ein mitreißendes Musical für die ganze Familie. Tickets und weitere Termine: www.oceancrew-kiel.de

13. März, 18 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Foto: Waumiau

WAUMIAU & DISGUSTING NEWS

Waumiau (Foto oben) aus Düsseldorf stehen für rauen „Parolen-Punk“ mit viel Krach, Samples und klarer Haltung. Zwischen kurzen Ansagen, druckvollen Songs und rotziger Energie entsteht ein Sound, der direkt nach vorne geht und live besonders zündet. Im Anschluss folgen Disgusting News aus Bielefeld, die kompromisslosen Hardcore-Punk mit Tempo und Wucht liefern. Mehr Infos gibt's unter www.fahrradkombinat.de.

21. März, 21 Uhr • Fahrradkombinat, Kiel

NADINE JEANNE & ARONNE DELL'ORO

Nadine Jeanne (Foto) und Aronne Dell'Oro präsentieren ihr Doppelkonzert „Human Tracks“, eine musikalische Reise zwischen Soul Jazz und mediterranem Blues. Die Singer-Songwriterin Nadine Jeanne verbindet poetische Texte mit ausdrucksstarker Stimme und Klavier, während Aronne Dell'Oro traditionelle süditalienische Einflüsse in seinen persönlichen Folkstil übersetzt. So entsteht ein intimer, ehrlicher Konzertabend voller Emotion, Klangfarben und expressiver Songs. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum.

Mehr Infos: www.prinzwilly.de

20. März, 20 Uhr •

Prinz Willy, Kiel



Foto: Nadine Jeanne

STEFFEN MÖLLER

In seinem Programm „Präsident von Poleschland“ erschafft Steffen Möller mit viel Witz einen Fantasiestaat aus seinen Heimatländern Polen und Deutschland. Zugelassen ist nur das Beste aus Kultur, Küche und Sprache – manch Bekanntes bleibt dafür außen vor. Als selbsternannter Präsident auf

Lebenszeit führt Möller durch absurde Visionen, charmante Beobachtungen und interaktive Späße. Ein humorvoller Abend voller deutsch-polnischer Pointen, politischer Satire und augenzwinkernder Utopien. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.metrokino-kiel.de

**30. März, 19.30 Uhr •
Metro-Kino im Schlosshof, Kiel**



Foto: Steffen Möller

WER HAT ANGST VOR VIRGINIA WOOLF

Das Theater Augenblicke zeigt Edward Albees zeitlosen Theaterklassiker als intensiven Beziehungs-Cocktail. Zwei Paare geraten in ein verbales Spiel aus Allianzen, Verletzungen und verdrängten Wahrheiten, während Humor und Abgründe dicht beieinanderliegen. Zwischen Cognac, Konversation und zerbrechenden Illusionen entfaltet sich ein eskalierender Mikrokosmos aus Liebe, Trauer und Selbsttäuschung. Regisseur Eggert Harms inszeniert ein komisches, brutales und philosophisches Kammerspiel über Beziehungen, Realität und die Wahrheiten, die Menschen sich selbst erschaffen. Der Eintritt kostet 25 Euro mit anschließendem „Brache“-Bufett. Mehr: www.brache.info

**28. März, 18 Uhr • Hof Brache,
Wahlstorf**



Foto: Theater Augenblicke

NBB-THEATERFESTIVAL OP PLATT FEUERWERK DER NIEDERDEUTSCHEN KULTUR

Sleswig-Holsteen fiert dat plattdütsche Theater mit en groot Festival.

Vorhang auf für das dritte Theaterfestival op Platt. Vom 18. April bis 3. Mai präsentieren die Bühnen des Niederdeutschen Bühnenbundes Schleswig-Holstein e. V. wieder das Beste aus ihren Programmen. Schleswig-Holstein wird sich in eine riesige Bühne für die plattdutsche Sprache verwandeln.

VIelfalt auf Plattdeutsch

Unter dem Motto „Theater is uns Leven“ präsentieren zehn Bühnen 42 Aufführungen mit 13 verschiedenen Darbietungen: Von Schauspiel über spritzige Komödien, Konzerte und fantasievollem Kindertheater ist für Jung und Alt etwas dabei. Hier gibt es die ganze Bandbreite plattdutschen Theaterspiels zu sehen – mit so vielen Auf-

führungen wie nie. Von der Ostsee bis zur Nordsee und von Flensburg bis nach Ahrensburg. So viel Platt gab es noch nie!

GLANZVOLLER AUFTAKT IN LÜBECK

Der Startschuss fällt am Samstag, dem 18. April, um 19.30 Uhr mit einer großen und bunten Eröffnungsgala in den Kammerspielen des Theaters Lübeck. Unter der Moderation von Carina Dawert (NDR 1 Welle Nord) erwartet das Publikum ein bunter Mix aus Sketchen, Musik und

exklusiven Einblicken in die Festival-Produktionen. Als besonderes Highlight ist auch Stargast Werner Momsen wieder mit von der Partie.

Tickets für die Gala gibt es unter www.theaterluebeck.de beim Theater Lübeck, Karten für alle weiteren Termine direkt bei den jeweiligen Bühnen. Das gesamte Programm gibt's unter www.theaterfestival-op-platt.de.

De Jungen Lüüd ut Löwenstedt sind auch 2026 beim Theaterfestival dabei.



Foto: Michael Ermel

20 JAHRE GOSPELCHOR GAARDEN

Der Gospelchor Gaarden feiert sein 20-jähriges Bestehen mit einem besonderen Jubiläumskonzert. Über 30 Sängerinnen und Sänger präsentieren neue Gospelstücke ebenso wie Highlights aus den vergangenen Jahren. Die musikalische Vielfalt ist dabei Markenzeichen des Chores: Neben klassischen Gospels erklingen Popsongs, Reggae-Elemente und Musikklänge. Mit spürbarer Freude, viel Energie und mitreißenden Stimmen entsteht ein festlicher Abend. Der Eintritt ist frei.

21. März, 18 Uhr • St. Johanneskirche, Kiel



Foto: Gospelchor Gaarden



Foto: Olaf Struck

DAS TAGEBUCH DER ANNE FRANK

Anne Frank, 1929 in Frankfurt geboren, flieht mit ihrer jüdischen Familie vor den Nationalsozialisten in die Niederlande. Nach der Besetzung verstecken sich die Franks in einem Amsterdamer Hinterhaus. Dort hält Anne ihre Gedanken und Hoffnungen in ihrem Tagebuch fest – einem der bewegendsten Zeugnisse der Shoah. Grigori Frid vertonte den Text 1969 als Mono-Oper, hier in neuer Fassung für Mezzosopran und Jazz-Trio von Thomas Dorsch. Karten unter www.theater-kiel.de.

Premiere: 28. März, 20 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



Foto: Chapeau

CHAPEAU

Jens Schliecker (Klavier, Gesang) und Olaf Heichert (Gitarre, Gesang) bilden ein Duo, das Musik mit Leichtigkeit und viel Herz präsentiert. Statt Perfektion steht die gemeinsame Freude am Singen im Mittelpunkt. Mit Liedern aus Blues, Chanson, Jazz, Rock und Pop erzählen sie melodische Geschichten, die berühren und zum Nachdenken anregen. Das Publikum ist ausdrücklich eingeladen mitzusingen – Handys für die Texte erlaubt. Denn für Schliecker & Heichert gilt: Singen verbindet, tut gut und macht gemeinsam am meisten Spaß. Mehr Infos und Kartenreservierung unter kulturinitiative-elmschenhagen.de.

28. März, 20 Uhr • Kulturstation Toweddern, Kiel

HANS-CHRISTIAN HOTH: FAUST II

Kabarettist Hans-Christian Hoth bringt Goethes „Faust II“ auf die Bühne – wie gewohnt als packendes Solo. Dieser zweite Teil der Tragödie ist ein zeitloses Meisterwerk über einen ruinierten Staat, der sich durch eine neue Währung retten will, und den künstlichen Menschen Homunculus. Trotz hoher Ideale dreht sich das Karussell am Ende nur um einen Pakt und zwei Getriebene: Faust und Mephisto. Die rasant gekürzte Fassung entstand, wie schon Hoths „Faust I“, mit Unterstützung des Goethe-Experten Erich Trunz. Mehr Infos und Karten: www.theater-kiel.de.

31. März, 20.30 Uhr • Studio im Schauspielhaus, Kiel



Foto: Friedrun Reinhold

Kultur Rausch

& NACHT DER CLUBS 2026

Vom 11. April bis 9. Mai bringt der Kultur-Rausch vier Wochen lang Livemusik, Comedy und Lesungen nach Kiel. Auftakt ist die Nacht der Clubs am 11. April.

April ist Kultur-Monat in Kiel: Mit dem Kultur-Rausch startet am Samstag, 11. April 2026, eines der vielseitigsten Festivals der Stadt. Bis Samstag, 9. Mai präsentiert das Kieler Kultur-Event vier Wochen lang ein exklusives Programm aus Livemusik, Comedy, Lesungen, DJ-Culture und Tanzveranstaltungen – verteilt auf über 16 Veranstaltungsorte.

AUFTAKT NACH MASS

Den Auftakt macht die Nacht der Clubs am Samstag, 11. April. Sie gilt als Party-tour durch die Stadt und ist pünktlich zum Beginn des Sommersemesters eine ideale Gelegenheit für Erstsemester und Neu-Kieler*innen, das Kieler Nightlife

kennenzulernen. Das Prinzip: einmal Eintritt zahlen und die ganze Nacht feiern – in 11 verschiedenen Clubs. Tickets sind bereits im Vorverkauf erhältlich: Für 12 Euro kann das Einlass-Ticket online gebucht werden. An den Abendkassen kostet der Eintritt während der Nacht der Clubs 15 Euro. Ein kostenloser Shuttleservice mit Bus sowie mit der SprottenFlotte sorgt dafür, dass Besucher*innen bequem zwischen den Locations wechseln können.

VIER WOCHEN KULTUR-RAUSCH

Ab Sonntag, 12. April geht es direkt weiter: Beim Kultur-Rausch-Festival warten zahlreiche Programmpunkte – darunter bekannte Journalistinnen und Autorinnen

Annika Brockschmidt (li.) und Anja Rützel bringen mit „Bätchcast Live“ eine unterhaltsame Mischung aus Popkultur, Politik und pointiertem Humor auf die Bühne



wie Annika Brockschmidt und Anja Rützel (16.04.), die im Studio Filmtheater mit dem Bätchcast Live auftreten. Das wird ein Fest! 11. April bis 9. Mai



Fotos: privat (1)

SCHON MAL EINE ZIEGE VERSCHENKT?



Oder eine Ente?
Oder ein Schwein?



Jetzt bestellen!

OXFAMUNVERPACKT.DE



Einzigartige Geschenke, die Gutes tun.



OXFAM
Deutschland

THREE FOR SILVER

Verruchte Dunkelheit, neblige Gassen und ein Hauch Jahrmarkt-Mystik: So lässt sich der Sound von Three For Silver beschreiben. Die Band um Lucas Warford verbindet Folk, Blues und düsteren Americana zu einem eigenwilligen Klangkosmos voller Humor und Theatralik. Zwischen treibenden Rhythmen und verspielten Arrangements entsteht live eine cineastische Atmosphäre, die mal geheimnisvoll, mal augenzwinkernd wirkt. Ein Konzert wie eine musikalische Reise durch schräge Geschichten und skurrile Klangwelten. Karten für 25 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

1. April, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Three For Silver



Foto: Thelma Hansen

DIE DREI HERREN

Die Drei Herren präsentieren einen unterhaltsamen Mix aus Hörspiel, Comedy, Improtheater und Musik. Kai-Peter Boysen, Ingo Rotkowsky und Christian Kock vereinen dabei ihre langjährige Erfahrung als Sprecher, Schauspieler, Musiker und Comedians – und beziehen das Publikum charmant ins Geschehen ein. In ihren Rollen als New Yorker Ermittler Walther Jefferson, Isaak Weinstein und Julius Steinberg verbinden sie Spürsinn mit schwarzem Humor, trockenen Pointen und einer angenehm gruseligen Note. Mehr Infos und Karten für 16 Euro unter www.kiel.de/kulturforum.

3. April, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

COEURBALLA

Der Name ist Programm: CoeurBalla – „das Herz tanzen lassen“. Vier Musikerinnen und ihr Quotenmann laden mit viel Spiel- freude zu einer musikalischen Weltreise ein. Inspiriert von den 17 Hippies, gehen sie längst eigene Wege und verbinden Balkanklänge, Gypsy-Rhythmen, skandinavische Melodien und gefühlvolle Eigenkompositionen zu einem farbenreichen Mix

abseits des Main- streams. Mit Geige, Akkordeon, Kontra- bass, Percussion und ausdrucksstarkem Gesang entsteht ein Konzert voller Wärme, Energie und tanzender Herzen. Mehr Infos und Kartenreservierung unter www.alte-meierei-am-see.de.

11. April, 19.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld



Foto: CoeurBalla

ROBERT CLARK BANKS

Mal sanft mit einem Hauch Melancholie, mal kraftvoll und treibend bewegt sich Robert Carl Blank zwischen Folk, Country, Soul und Blues. Auftritte im Vorprogramm von Elton John, Whitney Houston und Eros Ramazzotti sowie eine US-Tour mit Bluesaltmeister Carl Weathersby ließen den Hamburger Gitarristen und Sänger musikalisch reifen. Seine Konzerte gleichen einem Roadmovie voller Geschichten, Fernweh und Freiheitsgefühl. Hat sich seine warme Stimme erst einmal ins Ohr gespielt, bleibt sie lange präsent. Auf seiner Tour 2026 stellt Robert Carl Blank sein erstes deutschsprachiges Album „Ungefähr genau hier“ vor. Mehr Infos und Kartenreservierung unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

10. April, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



Foto: Heinz Werner Vesting

UNDER PRESSURE

Seit über 15 Jahren zündet die fünfköpfige Band auf diversen Veranstaltungen ein musikalisches Feuerwerk mit ansprechendem Genre-Mix. Lasst Euch ein auf verdammt gute Stimmung und natürlich Rock und Pop vom Feinsten. Sie präsentieren verschiedene Rockklassiker von Guns N' Roses' „Sweet Child o' Mine“ über Roxettes „The Look“ hin zu Totos „Hold the Line“.

Doch auch an moderne Songs wagen sie sich heran und drücken „She's Kerosene“ oder „Shut Up and Dance“ ihren eigenen Stempel auf. Mehr Infos und Karten für 15 Euro unter www.lutterbeker.de.

**11. April, 20 Uhr •
Lutterbeker,
Lutterbek**

Foto: Studieline



KUNSTHANDWERKERINNEN IM HABY-KROG

Am 14. und 15. März, jeweils von 11 bis 17 Uhr, öffnet der beliebte Kunsthandwerkermarkt „Frauen stellen aus“ im Haby-Krog seine Türen. Kurz vor Ostern erwartet die Besuchenden eine vielfältige Auswahl handgefertigter Unikate aus ganz Schleswig-Holstein. 24 Kunsthandwerkerinnen präsentieren mit viel Erfahrung und Leidenschaft ihre Werke – von Kerzen, Schmuck und Textilien über Holz-, Beton- und Keramikunst bis hin zu Floristik, Schmuckdesign und kreativer Osterdekoration. Neben bekannten Stammausstellerinnen sind auch neue Gesichter dabei, die frische Ideen und Techniken mitbringen.

Ergänzt wird der Markt durch das beliebte gastronomische Angebot der Wirtsleute Aust mit hausgemachten Torten und herzhaften Speisen. Die Ausstellerinnen freuen sich auf den persönlichen Austausch – vielleicht findet sich hier ein besonderes Stück für dich oder deine Lieben.

Eintritt frei, mehr Infos: Facebook: Frauen stellen aus
Instagram: frauenstellenaus
Haby-Krog, Dorfstraße 28, Haby

Fotos: Frauke Gilleball, Heine Offergeld



Foto: 360 Grad Design

THIS IS THE GREATEST SHOW!

Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre kehrt This is THE GREATEST SHOW! 2026 mit neuer Inszenierung zurück. Musicalhits verschmelzen mit starken Choreografien und spektakulärer Bühnenshow zu einem mitreißenden Erlebnis rund um Zirkuspionier P. T. Barnum. Songs aus The Greatest Showman treffen auf Highlights aus Moulin Rouge, Wicked oder Mamma Mia. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.wunderino-arena.de.

23. April, 19.30 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

Frauen stellen aus

Frühjahrsmarkt 2026



im Haby Krog
Dorfstraße 28, 24361 Haby



Sa. 14. + So. 15. März von 11-17 Uhr

www.frauen-stellen-aus.de

AUS DER REDAKTION

KIEL, KOMM, TAU MICH AUF!

Wenn's mit den Charts nicht klappt,
spielen wir erstmal am Bootshafen.

Was für ein wildes Leben,
ich renn' von Nord nach Süd,

Vom Exer in die Holtenauer,
weil da immer irgendwas blüht.

Zu viel Grau am Himmel,
zu viel Wind im Gesicht,

Doch dann steh' ich an der Kiellinie –
und plötzlich fühl' ich mich.

Zu oft durch Gaardens Nächte,
Lichter spiegeln sich im Hafen,
Kurz an Liebe gedacht
– dann wieder Möwen, die laut lachen.

Oh Kiel, wie schön du bist,
Zwischen Hörnbrücke und Fördewind.
Hab so lange nichts gefühlt,
Bis ich wieder am Blücher bin.

Oh Kiel, komm tau mich auf,
Zwischen Schrevenpark und
Sonnenlauf.

Wenn du mir sagst, bleib hier
– ich geb' dich nicht mehr auf.

Ich war im Winter viel zu still,
Zu oft im Nebel festgefroren
am Ostuferprofil.

Doch wenn am Bootshafen Musik läuft,
tau' ich auf.

Ja, wenn du strahlst,
dann strahl' ich auch.

Ja, wenn du lebst, dann tau' ich auf.

Was für ein schönes Chaos
zwischen Wochenmarkt und Strand,

Fischbrötchen auf die Hand,
Sonnenbrille im Sand.

Von der Alten Mu bis hoch
zum Leuchtturm in Holtenau,

Du bist salzig, frei und ehrlich –
und ich weiß es genau.

Ich war wie eingefroren im
Februargrau am Bahnhofsvorplatz,
Doch dein erster warmer Tag
macht aus Alltag wieder Schatz.

Oh Kiel, komm, tau mich auf,
Wenn die Fähren zieh'n,
halt ich nicht mehr drauf.
Ich könnt' mich neu verlieb'n –
vielleicht sogar in dich.
Zu oft im Grau versunken,
Doch wenn die Kieler Woche funkelt,
Dann weiß ich wieder:
Hier gehör' ich hin.

Wenn der Wind dreht
über'm Falckensteiner Strand,
Wenn der Abend rot wird
über'm Germaniahafenrand,
Dann flüstert alles leise:
„Bleib doch hier, lauf nicht davon.“
Und ich tau' auf.

DIE NÄCHSTE

Kielerleben

erscheint am
31.03.

Anzeigenschluss
18.03.

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus
dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführung: Gesa Schimmer &

Kathrin Wesselmann (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

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel,
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Natalie Zahnnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766 62

E-Mail: s.reussner@falkemedia.de

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkemedia.de

Tobias Meisheit, Tel.: 0171 / 375 36 19

E-Mail: t.meisheit@falkemedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75

E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung: Sandra Huege

Titelgestaltung: Sandra Huege

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Nortex

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 Früaulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Früaulein - Der Blog

www.syltfrueaulein.de

RENSBURGerleben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

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.zaibertopf.de)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2026 by falkemedia.

Alle Rechte vorbehalten.

FRÜHLINGS BALL



21.03.

DJ H-YO

MAX AND FRIENDS



halle400.de

Veranstalter: Kai City Events

BLÜHENDE BIENENWIESEN FÜR DEN NORDEN

StromNatur – 100 % Ökostrom aus regionaler Windkraft

Mit dem Wechsel zu StromNatur unterstreichen Sie, dass Ihnen die Umwelt am Herzen liegt. Denn pro Kilowattstunde fließen 0,6 Cent in den Umweltfonds der Stadtwerke Kiel. So lassen Sie Bienenwiesen blühen – ganz bequem von zu Hause aus.

Jetzt wechseln mit dem Aktionscode
„Kielerleben“ auf: stadtwerke-kiel.de

Jetzt wechseln und
100 €
Umwelt-Bonus
sichern!*

Frische Energie für die Zukunft.

*100 € Umwelt-Bonus (brutto) werden mit der Jahresabrechnung (nach 360 Tagen in diesem Produkt) verrechnet. Er entfällt, wenn das Vertragsverhältnis vor Ablauf der Erstvertragslaufzeit beendet wird.

Preise abhängig vom Wohnort – einsehbar über Online-Tarifrechner. Mindestlaufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar.