

# Kielerleben

STAY SAFE  
STAY HOME

Keine Zeit für Langeweile -  
Buch- und Streamingtipps

ONLINE SHOPPEN  
AN DER FÖRDE

Unterstützt Kiels Geschäfte  
und die lokalen Lieferdienste



## Happy Hühnerstall

Hühner liegen tierisch im Trend! Wir verraten warum und  
waren zu Besuch bei Heikendorfer Federfreundinnen

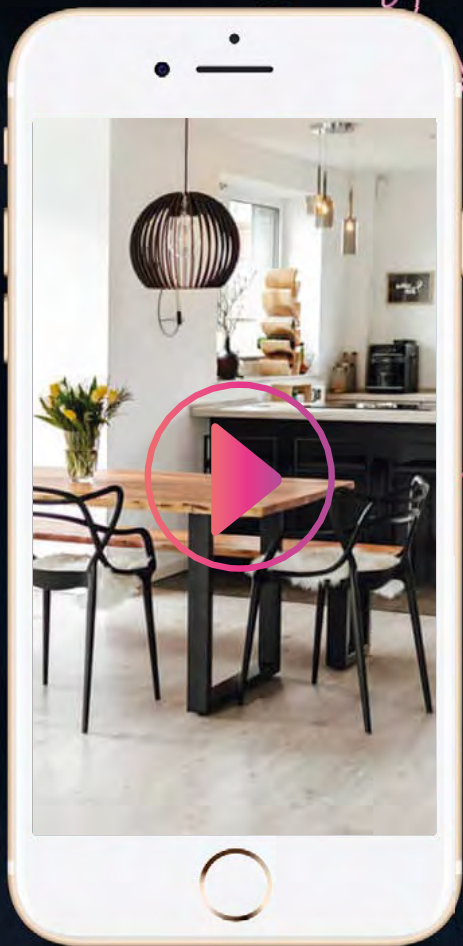


# IHR IMAGE-VIDEO

inkl. Socialmedia-Push by falkemedia\*

**NUR  
980 €**

Einführungspreis bis 31.5.



**»16 Mio.«**

Video-Views erreichte falkemedia allein 2019

## VIDEO-MARKETING-PAKETE

### Paket S:

inklusive Veröffentlichung auf unseren regionalen Social Media Seiten mit 70.000 Reichweite

**> 980 €**

### Paket M:

**garantierte** zusätzliche 10.000 Views

**> 1290 €**

### Paket L:

**garantierte** zusätzliche 20.000 Views

**> 1690 €**

## UNSER TEAM

Alles aus einer Hand – wir konzipieren und drehen mit Leidenschaft wirksame und erfolgreiche Unternehmensfilme für Sie!

## BUCHEN SIE JETZT

falkemedia GmbH & Co. KG  
Lennart Lizarzaburu  
l.lizarzaburu@falkemedia.de  
Tel.: +49 (431) 200 766-813

**SOCIAL-MEDIA-BOOST**







**Kompetenz & Leidenschaft für Haare seit über 90 Jahren**

Lassen Sie sich von unserem Service begeistern!

Ab sofort mit der professionellen Haarfarbe und Haarpflege von Wella Professionals.

**KLINCK**  
Dein Friseur



**Die KIELerleben-Crew:**  
Vorne, v. li.: Finja, Jonas, Vera, Svea, Jana, Kathrin, Markus und Mareike  
Hinten, v. li.: Lennart, Mona, Jörg, Mirjam, Sebastian, Anne, Katharina und Marleen

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

nun sitzen wir hier, alle gemeinsam und doch jeder für sich. Wenn ihr diese Ausgabe – aufgrund der aktuellen Lage – virtuell durchblättert, ist es bereits zwei Wochen her, dass nach und nach Kitas, Schulen, Sportzentren, Cafés und alles andere schließen musste, was das gesellschaftliche Leben ausmacht. Zwei Wochen, von denen wir in diesem Moment noch nicht wissen können, wie sie aussehen werden. Dieses Virus kam über uns „wie ein Tsunami“, beschrieb ein italienischer Arzt Anfang März die Situation. Und treffender kann man es wohl nicht formulieren.

Doch die Zeit ist auf unserer Seite: Je länger wir das exponentielle Wachstum hinauszögern können, desto sicherer können wir uns sein, dass Krankenhäuser sich vorbereiten können. Dass ein Impfstoff gefunden wird. Dass wir gemeinsam diesem Virus entgegentreten. Denn nur so können wir es besiegen: Gemeinsam. Daher unser Appell an euch: Bitte bleibt zu Hause! Macht es euch gemütlich, lest gute Bücher, genießt ein Gläschen Wein, aber bitte meidet die Öffentlichkeit!

Für ein Magazin wie KIELerleben bedeutet das vor allem, das weiterhin in die

Welt zu tragen, was wir sowieso schon immer tun: Regionalität ist cool. Und zwar so cool, dass sich innerhalb kürzester Zeit viele solidarische Posts im Internet fanden, die auf die Relevanz aufmerksam machten, jetzt erst recht die lokalen Unternehmen zu unterstützen. Lasst uns dieses Gefühl nehmen und es laut in die Welt schreien, denn auch die Zeit nach Corona wird kommen: Dann ist es umso wichtiger, weiterhin gemeinsam lokal stark zu sein. Sich gegenseitig zu unterstützen, im Laden um die Ecke zu kaufen. Messen zu besuchen, Feste, Veranstaltungen. Konzertkarten in KIELer Ticketcentern zu ordern. Cafés, Restaurants und kleine Bäcker aufzusuchen. Zu schätzen, was da direkt vor der Haustür auf einen wartet.

Wir freuen uns schon sehr auf diese Zeit und hoffen, dass wir euch mit dieser Ausgabe einen kleinen Vorgeschmack geben und ihr die Gedanken für einen kurzen Moment frei kreisen lassen könnt. Egal, was geschieht: Gemeinsam ist Kiel stark!

*Eure KIELerleben-Redaktion*



8

Redakteur Sebastian war zu Besuch bei zwei Damen in Heikendorf: Hier liegen Hühner total im Trend

61

Das Projekt sisu kommt richtig gut an - auch bei uns!

54

Kiel macht mobil: Zum Beispiel mit dem Rad

71

Rezepte für einen abwechslungsreichen Brunch



Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.  
www.pefc.de

16  
Ihr bleibt zuhause und wir zeigen euch, was ihr machen könnt



# INHALT

## OSTERN BLEIBT OSTERN

Bräuche, Deko, DIYs rund um Ostern **6**  
Titelgeschichte: Tierisch im Trend **8**

## STAY @ HOME

Wir zeigen euch, wie ihr eure Zeit nutzen könnt **16**

## GLEIS + MEHR

Das Förde Fräulein erkundet Nortorf **22**

## SPORT

Neues aus dem Stadion: Holstein **25**

## STADTGESCHEHEN

Kieler Naturkosmetik, Igers Kiel & mehr **26**

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Garten-Spezial: Rund ums Draußen-Leben **36**  
Alles für die eigenen vier Wände **41**

## MOBILITÄT

Auto oder Fahrrad: Kiel ist mobil **54**

## MODE

Das trägt Kiel: Redakteurin Lene **58**

## KÖRPER & SEELE

Auf der Suche nach Entspannung **62**

## HUNGER & DURST

Gastronews aus Kiel **69**

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**  
Was finde ich wo **77**  
Impressum/Aus der Redaktion **78**





## WIR SIND NICHT PROFESSIONELL, ABER DAFÜR GEBEN WIR UNS IMMERHIN KEINE MÜHE!

Eigentlich macht das Team um die maritime Modemarke FÄDD wenig richtig. Und trotzdem haben sie es irgendwie geschafft zu überleben. Mit ihrer umgedrehten Brusttasche auf den T-Shirts erkennt man das Label auf den ersten Blick. Signature-Style eben. Gerade ist das neue Flagschi fertig geworden, mit dem „Schä“ Mimpf und seine Gegenarbeiter ihre „Schörts“ auf diverse Messen fahren, um sie vor Ort zu verticken. An der Seite des knallbunten Lieferwagens sticht das Motto von FÄDD hervor: UNS LADDE. Das tritt zumindest auf die Arbeitsweise der Mannschaft von Mimpf Mehr Fähigkeiten, als atmen und hell von dunkel unterscheiden zu können, besitzen und benötigen die Mitarbeiter auch nicht.

Die Motive haben in der Regel irgendwas mit dem Meer zu tun. Ob alter Seemann, der selbsterfundene Kutterklub, oder der Glücksschiss – die kleinen und großen Bildchen sind schon ganz unterhaltsam. Wenn die Mannschaft von Mimpf aber nur halbwegs professionell arbeiten würde, könnte man sogar richtig Geld verdienen. Aber weit gefehlt. Stattdessen hat man sich bei der neuen Kollektion mal wieder keine Mühe gegeben, großartig neu und innovativ sieht anders aus und von Talent fehlt nach wie vor keine Spur.

Stattdessen erfindet man den Tampen natürlich nicht neu. Das wäre auch viel zu aufwendig. Mit Grafiken und Pastelltönen, die in den 80er Jahren schon einmal funktioniert haben, besinnt man sich auf die Grundlagen modischen Schöpfens. Immer mit am Start: ein kleines Augenzwinkern als Beleg dafür, dass sich FÄDD eben nicht zu Ernst nimmt. „Maritime Klamotten gibt es viele, aber wir wollen beweisen, dass Norddeutsche auch lustig sein können“, sagt der Schäff. Am 27. März gibt es die neue Kollektion zum ersten mal online zu kaufen. Der traditionelle Vorort Verkauf muss aus gegebenem Anlass dieses Jahr leider ausfallen. Ob alle Klamotten fertig sein werden, konnte bis Redaktionsschluss niemand verlässlich sagen. aber FÄDD arbeitet dran. Is` ja auch ladde.

### FÄDD

Koppelberg 3A, Kiel  
Tel.: (0341) 36 43 78 00  
[www.faedd.com](http://www.faedd.com)

## Späschel-Anti- Katastrophen-Helfer-Schörts

Moin,  
da wir ja irgendwie gerade alle ziemlich am Arsch sind, haben wir uns gedacht, wir müssen etwas tun. Von jedem verkauften Shirt gehen 5€ direkt an den Corona-Nothilfefonds des Deutschen Roten Kreuzes. Wir, FÄDD, als Firma und Arbeitgeber sind leider von dieser Krise auch stark betroffen, alle Messen fallen weg, und unsere Partnershops haben dicht gemacht. Wir hoffen hiermit zumindest ein bisschen helfen zu können, um diese Scheisse irgendwie zusammen durchzustehen. Als zusätzliches MEGA GIMMICK stecken wir euch 10 Blatt unbenutztes Klopapier am Stück in jede Brusttasche. Somit könnt ihr schön losfeuern zu Hause.



UNS LADDE SEIT 2008

ANTI FÄDD MODE



faedd



faedd\_antimode



# KUNTERBUNTE Osterzeit

*... endlich ist es nun soweit! Der Hase durch die Gärten springt und uns die schönsten Eier bringt!*







*Bei uns freut sich jedes Kind auf den Osterhasen und die traditionelle Eiersuche. Auch Schokohasen und kleine Küken dürfen nicht fehlen. Aber wie sieht es eigentlich in anderen Ländern der Welt aus?*



#### **Australien:**

##### **Beuteltier statt Osterhase**

In Australien macht ein Beuteltier dem Hasen den Platz streitig. Nach seiner Einwanderung aus Europa entwickelte sich der Hase in Down Under zu einer Plage und bedrohte einheimische Tierarten, sodass dort der Osterhase kurzerhand durch ein anderes Tier ersetzt wurde. Zu australischen Ostern ist nun das sogenannte Easter Bilby in jeglicher Form zu finden und profitiert sogar davon: Mit einem Teil des über verkaufte Easter Bilbies eingenommenen Geldes werden Tierschutzprojekte zur Rettung der kleinen Beuteltiere unterstützt.

#### **Bulgarien: Eier werfen**

In Bulgarien werden die Eier auch bunt gefärbt, die Tradition hat dort jedoch strengere Regeln: An Gründonnerstag wird mit roten Eiern begonnen. Mit einem der roten Eier streicht die älteste Frau des Haushalts den Kindern über das Gesicht, was ihnen Gesundheit bringen soll. So sanft geht es dann jedoch nicht weiter: Nach der Messe an Ostersonntag werden Kirchenwände und Familienmitglieder mit bunten Eiern beworfen. Wenn ein Ei bei dieser Schlacht unbeschadet bleibt, soll im folgenden Jahr das erfolgreichste Familienmitglied sein.

#### **Norwegen: Höchstspannung**

In Norwegen zieht man nicht los auf Eiersuche, sondern auf Tätersuche. Päskekrimmen ist eine Tradition, bei der das ganze Land in den Osterferien Kriminalgeschichten und Thriller liest, hört oder ansieht. Verlage, Radio- und Fernsehsender veröffentlichen zu der Zeit extra Krimis – sogar auf Milchpackungen werden kleine Detektivgeschichten abgedruckt.

#### **Schweden: Die Hexe geht um**

In Schweden treibt die Osterhexe Päskekäring ihr Unwesen. An Gründonnerstag fliegt sie auf ihren Hexenberg Blåkulla. Um ihr nachzueifern, verkleiden sich an diesem Tag Kinder mit bunten Kopftüchern und Besenstielen. Mit leeren Kannen in der Hand gehen sie von Tür zu Tür und fragen nach Süßigkeiten. Im Gegenzug verschenken sie selbstgebastelte Osterbriefe.



**Gut Uhlenhorst  
Stadt. Land. Golf.**  
nur 12 km vom Kieler Zentrum



**Unsere Kursangebote –  
jetzt anmelden!**

### **Entdeckertag**

mit Abschlussturnier über 3 Löcher 60,- €  
Jugendliche (12 bis 18 Jahre) 30,- €

### **Platzreifekurs**

zum Beispiel ab 4. oder 18. April: Für die Kursdauer erhalten Sie Leih-Golfschläger und können kostenfrei den 9-Löcher-Kurzplatz bespielen. 299,- €  
Jugendliche (12 bis 18 Jahre) 149,- €  
Ab 4 Personen sind individuelle Termine möglich.

und danach ...

### **Der Uhlenhorster Starter**

für 2 Monate unbeschränkt Golf spielen auf 27 Löchern und dem öffentlichen 9-Löcher-Kurzplatz, Turnierteilnahme mit Handicapführung 199,- €

Termine und Infos zu Kursen & Starter im Internet:  
[www.gut-uhlenhorst.de/einsteiger-und-kurse](http://www.gut-uhlenhorst.de/einsteiger-und-kurse)

### **GUTSCHEIN**

erhalten Sie drei Logobälle gratis bei  
Buchung Ihres Kurses:

**Code: KIELERLEBEN2020**

### **Stammtisch**

... für Golfer und Nicht-Golfer am ersten Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Restaurant LAURENS. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Sie!

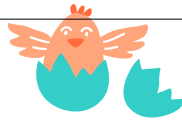


**Golf- & LandClub  
Gut Uhlenhorst**

Mühlenstraße 37 | 24229 Dänischenhagen  
Tel: 04349 / 91700 | [www.gut-uhlenhorst.de](http://www.gut-uhlenhorst.de)







## BEI PENNY, POLLY, TILDA & CO

# DER LAUFSTEG IM HEIMISCHEN GARTEN

*Hühner entwickeln sich zum „Next Big Thing“ für Familien. Zwei Heikendorfer Gärten werden zum Laufsteg für die gackernden Federtiere, die einen sinnstiftenden Zweck für ihre Besitzerinnen erfüllen.*

Tägliche Routine: Wenn Esther etwas Zeit mit ihren Hühner verbringen möchte, lockt sie diese mit ein paar Körner an, um sie zu füttern – das funktioniert immer



Trude, Peppa, Polly und Lena flitzen flügel-schlagend über den Rasen von Esther Berlins 80 Quadratmeter großem Garten im Kieler Vorort Heikendorf. Henriette und Lille ergänzen das Hennen-Sextett, das sich mit ein bisschen Körnerfutter anlocken, füttern und streicheln lässt. Schorsch ist der Hahn im Korb. Er wacht über seine Hennen, schützt sie vor ungebetenen Gästen und kräht Familie Berlin früh morgens aus dem Bett. Noch dürfen sich die Hühner auf der gesamten Fläche frei bewegen, sie haben einen abgesteckten Rückzugsort inklusive Hühnerklappe mit Zeitschaltuhr für ihren Schönheitsschlaf. Zum Frühjahr hin ist Schluss mit lustig. Dann umfasst das Hühnergehege lediglich rund 50 Quadratmeter der Gesamtfläche. Die Kinder der Berlins können dann gemeinsam mit den Hühnern im Garten spielen, ohne in deren Hinterlassenschaften zu treten.

Seitdem Esther ihre neuen Tiere vor einem Jahr bei sich aufnahm, sitzt sie regelmäßig auf ihrer Terrasse und beobachtet von dort aus das rege Treiben ihres geflügelten Geschwaders. Angefangen hatte alles mit dem Wunsch der Kinder nach einem Haustier. Für das Halten von Hunden reichte den Berlins die Zeit nicht. Es musste schon eine unkomplizierte, pflegeleichte Lösung her. Ein Nachbar brachte die Familie auf die Idee, Hühner im eigenen Garten zu halten – ein idealer Kompromiss, welcher den Berlins heute einen Mehrwert bietet.

Esther Berlin und Anke Nehter (v. li.) sind seit kurzem glückliche Hühnerbesitzerinnen und beobachten ihre Schützlinge täglich im heimischen Garten





„Für mich sind die Hühner mehr als nur ein Nutztier“, sagt Esther. „Sie tragen zu meiner Entschleunigung bei.“ Dem Stress der Stadt entfliehen, die Hektik der Zeit einfach ausblenden – all das sind Eigenschaften, welche die die kleinen flauschigen Tiere in uns Menschen auslösen. Und damit ist Esther längst nicht allein. Ursprünglich kaufte sie drei Hühner – für jedes ihrer Kinder eins. Schon kurze Zeit später meldeten sich Freunde und Verwandte, die ebenfalls an der Haltung einer Henne oder eines Hahns interessiert waren. Nur mit dem nötigen Platz konnten die Hobby-Hühnerhalter nicht dienen. Darauf nahm sich Esther dreier weiterer Tiere an, gab ihnen ein Dach über dem Kopf.

## HAPPY HÜHNERGARTEN

Aber wie hält man eigentlich Hühner? Und: kann beziehungsweise darf das jeder tun, der die Lust am Huhn für sich entdeckt? Pffiffige Autoren erkannten die Problematiken, denen sich angehende Geflügelhalter ausgesetzt sahen, bereits vor rund zwei Jahren. Auf den einschlägigen Versandportalen im Internet finden sich auf Anhieb über ein Dutzend Werke mit aussagekräftigen Titeln wie „Garten sucht Hühner“, „Vom Glück mit Hühnern zu leben“ oder „Happy Hühnergarten“. Irgendwie aber auch logisch: Schließlich leben wir in Zeiten, in denen wir vermehrt auf eine bewusste Ernährung setzen.



Tohuwabohu daheim: Wenn Esther dem Treiben ihrer Hühner im Garten zuschaut, kann sie dabei wunderbar entspannen

„Für mich sind die Hühner mehr als nur Nutztiere, sie tragen zu meiner Entschleunigung bei.“



sagt Esther

LESEN ERFÜLLT,  
BEFLÜGELT UND VERBINDET

Spannende Interviews, unabhängige Rezensionen,  
geniale Hörbücher auf 100 Seiten

JETZT TESTEN  
EINE AUSGABE GRATIS  
[buecher-magazin.de/gratis](http://buecher-magazin.de/gratis)



SEIT 15  
JAHREN



Positiver Nebeneffekt: Seit rund einem Jahr kümmert sich Esther um die Hühner im eigenen Garten und holt regelmäßig frische Eier aus dem Stall

## Hühner legen im Winter weniger Eier als in den warmen Sommermonaten



Es stellt sich nicht die Frage ob, sondern wann der Veggie-Day von Paaren Ü30 in der Woche stattfindet und welcher Fleischersatz wirklich die Entgiftung des Körpers fördert. Ebenso folgerichtig kann es nur sein, wenn ein weiteres Genre Einzug in die Bücherregale eben jener Ü30-Paare erhält: „Ratgeber-Literatur für Hühnerhaltung“. Dass die Sehnsucht nach Entschleunigung und die Suche nach dem Glück im eigenen Garten offenbar einen Nerv bei vielen Menschen traf, merkt auch Philipp Wulff, Angestellter der Raisdorfer Mühle. „Wir haben in der letzten Woche wieder eine Lieferung erhalten, in dieser Woche sind die Hühner fast ausverkauft“, sagt Wulff. Tierhandlungen erleben seit einiger Zeit einen wahrhaftigen Run auf Geflügel. Alle zwei Wochen beliefert ein Händler die Mühle mit 400 Hühnern. Die Jungtiere sind zwischen 15 und 20 Woche alt. Kosten pro Huhn: 12,50 Euro. Seit zwei Jahren sei die Nachfrage nach den Tieren merklich angestiegen. Fünf bis zehn Tiere verkauft der Betrieb in der Regel pro Nase. Familie Berlin ist mir ihren tierischen Mitbewohnern also repräsentativ für die Stichprobe.

Zurück in Esthers privatem Tierreich: An diesem Donnerstagnachmittag öffnet Esther die Klappe des überdachten Stalles. Sie findet drei Eier, liebevoll eingebettet in das Stroh, mit dem der Stall reichlich ausgelegt ist. Sicher entnimmt Esther die Eier und legt sie in den Kühlschrank für den nächsten Morgen. Vieles über artgerechte Tierhaltung angelesen hat sie sich nicht. Im Gegenteil: Wenn Esther Fragen hat, kontaktiert sie Freunde und Bekannte, die ebenfalls „in Hühner machen“. Learning by Doing lautet ihr Motto,

durch welches ihr so manches Mal ein Ei ... ähm ... Licht aufging. „Ich dachte, dass Hühner immer gleich viele Eier über das Jahr verteilt legen“, gibt Esther zu. Schließlich würden die Regale in den Supermärkten ihr diesen Eindruck vermitteln. Im Laufe des vergangenen Jahres wurde sie eines Besseren belehrt und weiß heute: Hühner legen im Winter weniger Eier als in den warmen Sommermonaten. Schlagartig wurde ihr klar, welch einen Einfluss der Mensch durch sein künstliches Eingreifen in das Leben der Tiere hat.

### VERFLIXTE MOGELPACKUNG

Wenn Esther heute in den Supermarkt geht, betrachtet sie ihren Einkauf mit anderen Augen. Häufig trifft sie hier auf ihre Freundin Anke Nehter. Seit Oktober geht es in den Small-Talks zwischen Backwaren- und Frischeregal allerdings nicht mehr um die gleichaltrigen Kinder, das vegetarische Mittagessen oder die Gesundheit ihrer Ehemänner. Seit einem halben Jahr ist Anke stolze Besitzerin von zwei Zwerghühnern und zwei „Showgirls“ – einer Kreuzung aus Seiden- und Nackthalshuhn. „Ich habe schon wieder einen Hahn abzugeben“, sagt Anke ein wenig enttäuscht zu Esther. Als sie sich die Hühner, ebenfalls auf Wunsch ihrer Kinder zulegte, wollte sie eigentlich auf einen Hahn verzichten – aus Rücksicht vor den Nachbarn. Jedes der drei Hühner entpuppte sich jedoch als männliches Exemplar. Das Problem: Sind die Tiere erst wenige Wochen alt, lässt sich ihr Geschlecht nicht eindeutig bestimmen. Erst mit dem Wachsen ei-

### ELEKTRISCHE HÜHNERKLAPPE

Hühner müssen jeden Morgen zu einer bestimmten Zeit ins Freie gelassen werden. Abends ist dafür zu sorgen, dass sie sich vor Einbruch der Dunkelheit sicher in ihrem Stall befinden – zum Schutz vor Raubtieren. An den Wochenenden kann es lästig sein, im Morgengrauen in den Garten zu stapfen, um die Tür vom Hühnerstall zu öffnen. Daher empfiehlt sich die Anschaffung einer automatischen Hühnerklappe.







nes Kamms und des Gefieders wird deutlich, dass es sich um ein männliches Tier handelt. Bei Anke ist dies bereits zum dritten Mal der Fall. Sie tauschte die Tiere bei ihrem Händler, dem Wildpark Schwentental, gegen drei neue Jungtiere. „Ich habe mir die Showgirls nicht ausgesucht, das war reiner Zufall“, sagt Anke.

Den Anstoß zur Hühnerhaltung hat sie ihrer Freundin Esther zu verdanken. Diese redete ihr positiv zu, stimmte sie auf den verantwortungsvollen Umgang mit den Tieren und schilderte die angenehmen Seiten der Hühner für die Familie. Viele Essensreste müssten nicht mehr weggeschmissen werden, das würden die Tiere schon erledigen, berichtete Esther an Anke. Letztere ist auf einem Hof aufgewachsen und kennt das Zusammenleben mit den Tieren. Vor ein paar Jahren hat sie sich das Leben in der Vorstadt mit Showgirls im Garten allerdings noch nicht vorstellen können. Ihre Kinder und das Familienleben änderten dies.

„Ich beobachte meine Showgirls täglich wie sie in ihrer Formation schützend durch den Garten rennen“, sagt Anke. Sie seien unzertrennlich und sehr soziale Tiere. Die Zugänge zum Garten stehen an beiden Seiten des Hauses rund um die Uhr offen. Penny, Tilda, Nia und Polly, so heißen die Showgirls und Zwerghühner, laufen Anke weder weg, noch verirren sie sich in benachbarten Grundstücken. Sie suchen vielmehr den Kontakt zu Anke, wenn diese in der Küche steht. In ihrem Augenwinkel bemerkt sie, wie ihre Showgirls sie von der anderen Seite der Glastür bei der Arbeit beobachten. Suchen ihre Girls die Nähe zum Menschen oder beruht die Neugier auf das Leben der jeweils anderen Spezies sogar auf Gegenseitigkeit?

## RUND UMS HUHN

Anders als Esther griff Anke zur bereits erwähnten Ratgeber-Literatur, noch bevor sie die Tiere bestellte. In „Hühnerglück in meinem Garten“ informierte Anke sich über die Grundlagen der Federtierhaltung. „Nach der Lektüre habe ich mich noch mehr auf meine Hühner gefreut“, sagt sie. Sie habe viele praktische Tipps und Einblicke in das Leben mit Hühnern erfahren. Eine automatische Hühnerklappe ist nämlich richtig praktisch, nicht nur zum Schutz vor Raubtieren wie Katzen, Mardern und Füchsen. Sie erleichtert Hühnerhalten den Alltag, öffnet und schließt die Klappe zum Hühnerstall ganz automatisch zu einer festgelegten Uhrzeit. Vor allem an den Wochenenden kann es lästig sein, im Morgengrauen in den Garten zu stapfen und die Tür des Stalls öffnen zu müssen. Ein anderer Punkt ist die Hygiene. Einmal in der Woche reinigen Anke und Esther ihre Ställe und desinfizieren sie. Sind diese nicht ausreichend sauber, nistet sich gern die Rote Vogelmilbe in den Ställen ein. Sie ist der größte Feind der Tiere und kann sogar tödlich sein. Das Corona-Virus der Hühnerwelt sozusagen.

Wie schmerzlich dies enden kann, musste Esther erfahren, die sich eine Woche lang um ihr Huhn Chicalletta gekümmert hat. Sie nahm das Tier in ihren Haushalt auf, pflegte es, fütterte sie mit Schmelzflocken. „Leider hat sie es nicht geschafft und ist im Kreise der Familie verstorben“, sagt Esther. Hühner sind eben mehr als nur Nutztiere.

*Von Sebastian Schulten*



## BUCHTIPP

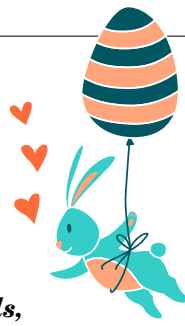
Ratgeber für Hühnerhaltung gibt es seit einiger Zeit wie Sand am Meer. Sie erklären, was für die Haltung nötig ist, wie oft und warum der Hühnerstall gereinigt und desinfiziert werden sollte und warum sie das eigene Glück fördern. Während Anke sich einige Tipps vor der eigenen Hühnerhaltung angelesen hat, vertraute Esther auf das Prinzip „Learning by Doing“ – und das mit Erfolg.

Liebe auf den ersten Blick: Anke kam auf Wunsch ihrer Kinder nach einem Haustier auf die Idee der Hühnerhaltung. Anke und ihre „Showgirls“ sind seit Oktober 2019 unzertrennlich



Showgirls sind keine offiziell anerkannte Rasse, erfreuen sich aber dank ihres attraktiven Aussehens, ihrer Robustheit und ihrer einfachen Haltung zunehmender Beliebtheit

# DIE HASEN SIND LOS



*Wir haben für euch aktuelle Trends, Tipps und ein tolles DIY für einen gelungenen Osterkranz, der jede Tischdekoration abrundet.*

## TIPP: WOHIN MIT ALL DEN EIERKARTONS?

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



## TREND: OSTERN GANZ IN PASTELL

Pastellöne sind fast jedes Jahr wieder top modern. Kein Wunder, passen sie sich doch fast jedem Einrichtungsstil an und können dennoch immer individuell eingesetzt werden. Auch an Ostern sind sanfte Farben tonangebend. So wie bei den musikalisch inspirierten Eiern von Raumzutat oder den rosa Häschen bei Depot.

## DIY: OSTERKLANZ AUS EIERN

### IHR BRAUCHT

- 1 Drahtbügel
- Flachzange und Schere
- Seitenschneider
- 1 Rolle Jute
- Sekundenkleber
- 8-10 ausgeblasene Eier
- 1 dicke Nadel (z. B. spitze Stricknadel)
- Federn, Zweige, Blumen oder andere Dekoration
- dünner Draht
- Pinsel

ihr den Draht durchschneiden und zur Seite biegen. Dann klebt ihr das Ende des Jutegarns mit Sekundenkleber an eine Stelle des Bügels und wickelt es nach und nach eng herum. Das Ende wieder verkleben. Wenn ihr mögt, könnt ihr nun dünne Zweige um das Gestell binden.

**2.** Die Eier vorsichtig abwischen und trocknen lassen, danach die Ausblaslöcher mit der dicken Nadel vorsichtig vergrößern.

**3.** Die Eier bemalt ihr nun mit Farbe. Auf Seite 14 zeigen wir euch, wie das mit Naturmaterialien geht. Nachdem die Eier trocken sind, vorsichtig mit Draht an die Zweige binden.

**4.** Am Ende könnt ihr weitere Dekoelemente wie Federn, Blumen oder anderes an den Zweigen befestigen.

**Viel Spaß beim Basteln!**

### SO GEHTS

**1.** Mit der Zange biegt ihr den alten Drahtbügel zu einem runden Kreis auseinander. Unterhalb des Hakens könnt



Diesen Osterkranz könnt ihr ganz individuell gestalten





# Und Prost!

## FRIEDE, FREUDE, EIERLIKÖR

Ostern ohne Eierlikör ist wie Weihnachten ohne Tannenbaum. Einfach doof. Das weiß auch die Destillerie Spitzmund und läutet daher die Hochsaison des Eierlikörchens wieder ein. Das Kieler Unternehmen hat für alle, die den vollen Genuss suchen, den liebevoll genannten KLÖTENKÖM (plattdeutsch: Eierlikör) kreiert. Schmeckt wie selbstgemacht, aber enthält weder Milch noch Sahne und ist damit frei von Laktose, Gluten, Farbstoffen und Milcheiweiß. Der Geschmack entsteht dadurch, dass Spitzmund deutlich mehr Eigelb verwendet, als vorgeschrieben. Und die Eier selbst? Die stammen von Hühnern aus KAT-zertifizierten Betrieben. Also alles Friede, Freude, Eierlikör! Übrigens: Wer mit Angeber-Wissen beim Anstoßen glänzen will, der kann ganz nebenbei erwähnen, dass Spitzmunds KLÖTENKÖM der aktuelle Gewinner des Drinkstarters ist, dem Wett-



Advertorial

bewerb für Getränke von morgen und erhielt unter anderem die Bronze-Medaille des Internationalen Wein- und Spirituosen-Wettbewerbs (IWSC). Weitere Informationen unter [www.spitzmund.com](http://www.spitzmund.com).

**Spitzmund -flüssiger Genuss-  
Waisenhofstraße 11, Kiel  
Tel.: (0431) 982 84 48  
[www.spitzmund.com](http://www.spitzmund.com)**

Advertorial

## GENÜSSLICHE FEIERTAGE

Sobald der Frühling kommt und das Osterfest naht, steigen unweigerlich die Temperaturen und mit ihr die Lust an frischen Früchten vom Markt. In unmittelbarer Nähe zum Exerzierplatz habt ihr natürlich nicht nur zu Marktzeiten die Möglichkeit, euch von destillierten Getränken und Mixabilities inspirieren zu lassen. Eine breite Auswahl an Spirituosen bietet euch Whiskyle – der Fachhandel für Hochprozentiges aller Art. Ob Gin, Whiskey, Wein, Cognac oder Korn – hier werdet ihr kompetent beraten und er-

haltet einen umfassenden Einblick in die Welt des Destillierten und der Brände. Ob als Geschenk oder für dein Eigenbedarf – edle Spirituosen stehen für den hochprozentigen Genuss in besonderen Momenten. Wenn wir dieser Tage also für das Osterfest zusammenkommen und gemeinsam im engen Kreis der Familie feiern, wird schon mal ein besonderer Tropfen aufgetischt. Jens Schlenzen und Marc-Björn Stock sind Experten auf ihrem Gebiet und überzeugen mit ihrem Fachwissen und breitem Angebot seit Ende 2017 bei Whiskyle im Kronshagener Weg, in unmittelbarer Nähe zum Exerzierplatz. Fruchtig florale Cocktails passen hervorragend zur Frühlingszeit und zu weißem Spargel harmonisiert ein Gin. Zu gerilltem und grünem Spargel passt übrigens ein rauchiger Tequila. Schaut bei Whiskyle vorbei und lasst euch vom Know-How der Experten beraten.



**Whiskyle - finest spirits in town  
Kronshagener Weg 10, Kiel  
Tel.: (0431) 12814633  
[www.facebook.com/WHISKYLEkiel](http://www.facebook.com/WHISKYLEkiel)**



**jung@smart**  
Unsere besten Gebrauchten.

### >> Wagen ohne Wagnis.

Mit unseren Gebrauchtwagen von jung@smart glänzen Sie garantiert – und gehen auf Nummer sicher. Denn wir sorgen dafür, dass es Ihrem Gebrauchten an nichts fehlt:

- > 24 Monate Fahrzeuggarantie<sup>1</sup>
- > 12 Monate Mobilitätsgarantie<sup>1</sup>
- > HU-Plakette jünger als 3 Monate oder mindestens noch 21 Monate gültig
- > Garantierte Kilometerleistung
- > Wartungsfreiheit für 6 Monate (bis 7.500 km)
- > 10 Tage Umtauschrecht
- > Finanzierungs-, Leasing- und Versicherungsangebot
- > Probefahrt meist innerhalb von 24 Stunden möglich
- > Inzahlungnahme Ihres Fahrzeugs möglich

Die Garantiebedingungen finden Sie unter [www.smart.com/gebrauchtwagen](http://www.smart.com/gebrauchtwagen).

Das alles ist bei jung@smart immer inklusive. Und egal, ob Sie sich für ein Finanzierungs-, ein Leasing- oder ein Sofortkaufangebot entscheiden – mit einem gebrauchten smart sehen Sie alles andere als alt aus. Am besten kommen Sie gleich mal für eine Probefahrt bei uns vorbei. Oder Sie vereinbaren einfach einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Partner vor Ort:**

**Süverkrüp Automobile GmbH & Co. KG  
Autorisierter smart Verkauf und Service  
Daimlerstraße 1  
24109 Kiel  
Tel. 0800 38 77 777**

smart – eine Marke der Daimler AG

Anbieter: Süverkrüp Automobile GmbH & Co. KG,  
Daimlerstraße 1, 24109 Kiel



CEREC | LASER | CMD | IMPLANTATE

## Zahnverlust? Implantate sind die zeitgemäße Lösung!

Bei Zahnverlust oder zerstörten Zähnen sind Implantate oft die erste und beste Wahl für einen festen und ästhetischen Zahnersatz. Implantate sind biologisch verträglich, klinisch erprobt und können nicht erhaltungswürdige Zähne langfristig erfolgreich ersetzen. Die Behandlung ist durch eine schonende, laserunterstützte Durchführung in der Regel schmerzfrei!

### Was wir bieten:

- Laserunterstützte Behandlung
- Modernste Technik in Diagnostik und Therapie
- Sichere und klinisch erprobte Operationsmethoden
- Minimalinvasive, schmerzarme Operationstechniken
- Hochwertige Implantatsysteme & Meisterlabor
- Implantation & Versorgung in einer Hand

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin zur Beratung!



## Zahnarzt Dr. Riha & Kollegen

www.laserzentrum.dental  
Tel. 04331 35 26 930

Telefonische Anmeldung:  
Mo bis Do 8:00 bis 19:00 Uhr  
Fr 8:00 bis 13:30 Uhr  
Termine nach Vereinbarung  
Kieler Straße 17 | 24768 Rendsburg

© RENDSBURGERLEBEN



OSTERN



## DIE BESTEN TIPPS FÜR NATÜRLICH GEFÄRBTE OSTEREIER

Die Ostereier sollen dieses Jahr mal ohne die ganzen in Plastik verpackten Farbtinkturen und unzählige Einmalhandschuhe auf ganz natürliche Weise gefärbt werden? Das geht ganz einfach mit Spinat, Kurkuma und Co. Für Grüne Eier könnt ihr Spinat, Petersilie, Johanniskraut oder auch Mateteen nehmen, für gelbe Eier eignen sich Kurkuma, Karotten, Safran oder auch Zwiebelschalen. Mit Rotkohl, Fliederbeersaft oder Heidelbeeren färbt ihr eure Eier herrlich blau. Je nach dem, welche Zutat ihr verwendet, bekommt ihr verschiedene Abstufungen der Farbtöne.

Gebt beispielsweise 500 Gramm Spinat, einen Esslöffel Kurkuma in 1,5 Liter Wasser oder nehmt 1,5 Liter Rote-Beete-Saft, kocht es je-

weils zehn Minuten auf und färbt die Eier in dem entstandenen Sud. Dies lässt sich beliebig auf die anderen Zutaten übertragen. Um besondere Muster zu kreieren könnt ihr die Eier vor dem Färben mit Zitronensaft bemalen oder Küchegarn drumherum wickeln. Für ausgefallene Blattmuster lassen sich Blätter mit einem Seidenstrumpf vor dem Färben auf dem Ei fixieren. Heraus kommen wunderschöne und natürlich gefärbte Eier. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und probiert verschiedene Techniken aus.

Wir freuen uns natürlich auf eure zugesendeten Bilder auf [www.facebook.com/KIELerleben](http://www.facebook.com/KIELerleben) und Instagram (@stadtmagazin\_kielerleben) und wünschen viel Spaß beim Färben!

Foto: Gettyimages/E-/VioletaStoimenova



## SO HELFT IHR DEM TIERPARK EEKHOLT

Der Ostersonntag ist im Wildpark Eekholt traditionell ein besonders schönes Fest für die ganze Familie. Leider muss es dieses Jahr aufgrund der aktuellen Umstände ausfallen – was euch jedoch nicht davon abhalten soll, den Tierpark zu unterstützen. Denn da er privat geführt wird, benötigt der Park jetzt erst recht eure Hilfe. Mit den ausbleibenden Besuchern fehlt nämlich nicht nur Geld, sondern auch Zuwendung für die Tiere. Um den Park aufrecht zu erhalten, könnt ihr zum Beispiel Tierpate werden, Jahreskarten kaufen oder ganz einfach spenden. Weitere Informationen findet ihr unter [www.wildpark-eekholt.de/download/Tierpatenschaften.pdf](http://www.wildpark-eekholt.de/download/Tierpatenschaften.pdf). Helft alle mit. Gemeinsam können wir alles schaffen!



## IST DENN SCHON WIEDER OSTERN?

Diese hübschen Hasen aus Keramik bestechen durch ihre schlichte Eleganz. Sehr reduziert passen sie sich jeder Osterdekoration und jeder Umgebung an. Entdeckt im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf. Ab 9,90 Euro hoppeln die Hasen zu euch nach Hause.



## OSTERN UND DER HAHN

„Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen“, sagte Jesus zu Petrus. Das war dann auch der Fall, nämlich am Gründonnerstag. Jesus wird festgenommen. Als Petrus ihn dann zum dritten Mal verleugnet, kräht just in diesem Moment der Hahn. Ein Zeichen: Seid wachsam. Der Hahn kündigt aber auch den neuen Tag an und bringt Hoffnung.



## HAHN IM KORB

Auf der Suche nach der passenden Garten- oder Balkondekoration für die Ostertage? Bei **Rosa Rostig** in der Yorckstraße 1a findet ihr sowohl schöne Gestecke, als auch den Hahn im Korb. Oder eben in den Blumenbeeten. Für weitere frühlingshafte Ideen schaut ihr am besten einfach vorbei.

## Himbeerhof Gut Steinwehr *Bekannt für Qualität.*



- In der Saison **Selbstpflücke, Cafe und Hofladen** täglich geöffnet
- Ab Mitte Mai **Erdbeeren**
- Ab Juli **Himbeeren, Süßkirschen, Johannisbeeren und Brombeeren**
- **Weihnachtsmarkt**
- **Festsaal bis 250 Personen**  
(teilbar: 400/270/130 qm)



 @himbeerhofgutsteinwehr  @himbeerhofGutSteinwehr

# Stay save @ HOME

*Wir alle sitzen im selben (Haus-)boot: Völlig isoliert zuhause zu bleiben ist für viele erst einmal ein befremdlicher Gedanke. Und doch ist es die einzige Lösung, gemeinsam etwas gegen die Coronakrise zu bewirken. Damit euch die Decke nicht auf den Kopf fällt, haben wir schon mal Vorfreude auf die Zeit „danach“ in Kiel gesammelt sowie Ideen rund ums Bummeln von der Couch aus.*



## MACHT MIT – KIEL BLÜHT AUF

Der Frühling erwacht in den heimischen Wohnzimmern und Gärten. Da die Veranstaltung „Kiel blüht auf“ aufgrund der aktuellen Lage nicht stattfinden kann, ruft der Veranstalter Kiel-Marketing dazu auf, das eigene Zuhause zum Blühen zu bringen. Schnappt euch die Kokoserde und Handschuhe und werdet Kleingärtner in den eigenen vier Wänden. Die Unternehmen „Rankwerk“ und „Fördepflanzen“ bieten zum Beispiel einen Lieferdienst für Pflanzen und biologische Produkte an, damit trotz Corona die ersten Frühlingserwachen.



## KIEL HILFT KIEL

Die Sonntagsöffnung der Kieler Geschäfte am 26. April ist abgesagt. Bitte bleibt den regionalen Einzelhändlern und Dienstleistern trotzdem treu und nutzt die Onlineangebote! Seit dem 26. März gibt es unter [www.kiel-hilft-kiel.de](http://www.kiel-hilft-kiel.de) eine Auflistung für die Kieler Bürgerinnen und Bürger sowie die Wirtschaft. Der Bereich „Lokal kaufen“ führt auf, welche Unternehmen in Kiel welche Wege der Bestellung anbieten. Unter „Initiativen und Aktionen“ werden diejenigen Aktivitäten gebündelt, die in der Stadt entstehen – vom virtuellen Schaufensterbummel über die Unterstützung der lokalen Geschäfte bis hin zu Spenden- und Gewinnspielaktionen für die Gastroszene. Bei „Hilfe für Unternehmen“ erfahren Unternehmen und Selbständige, welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung es gibt: Welche Institutionen und Ansprechpersonen helfen weiter? Wer bietet konkrete Beratung und Unterstützung in Einzelfällen? Hier findet ihr Antworten.



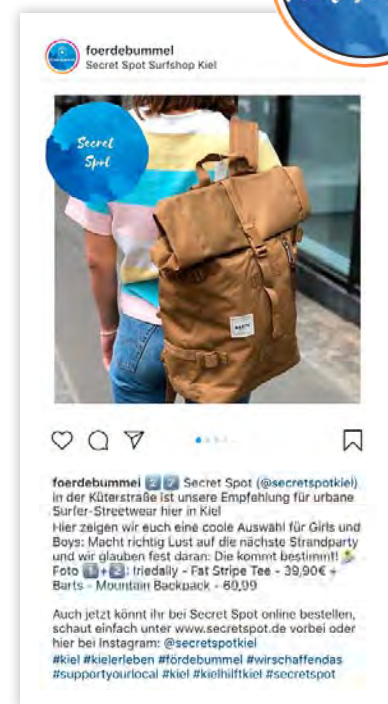
## START IN DIE SEGELSAISON LEICHT VERSCHOBEN

Aufgepasst, die Eröffnung des Segelprojekts Camp 24/7 wird erstmal verschoben! Der Buchungsstart für die Individualbücher verschiebt sich ebenfalls noch ein wenig, aber es gibt viele Plätze in über 30 Segelangeboten zu vergeben. Informiert euch regelmäßig auf [www.camp24-7.de](http://www.camp24-7.de), wann die Buchungen losgehen und folgt dem Camp auf Instagram und Facebook. Wasserliebhaber\*innen, Sportskanonen, Segelinteressierte, Klein und Groß – alle sind herzlich willkommen im Sommer in See zu stechen. Auch für Landratten hält das Camp 24/7 ein vielfältiges Angebot bereit, um endlich wieder Freunde zu treffen, zum Beispiel auf dem Beach-Volleyballfeld oder am Tischkicker. Bald heißt es „Leinen los“ für die 18. Segelsaison des Camp 24/7.



# GANZ EINFACH VOM SOFA AUS – BUMMELN IN KIEL

*Wer es auch so vermisst, durch die Straßen Kiels zu schlendern und den einen oder anderen kleinen Laden zu besuchen, der sollte es sich jetzt mit einem Becher Kaffee in der Hand auf dem Sofa bequem machen und bei unserem jungen und frischen Instagram-Kanal Fördebummel (@foerdebummel) vorbeischaun.*

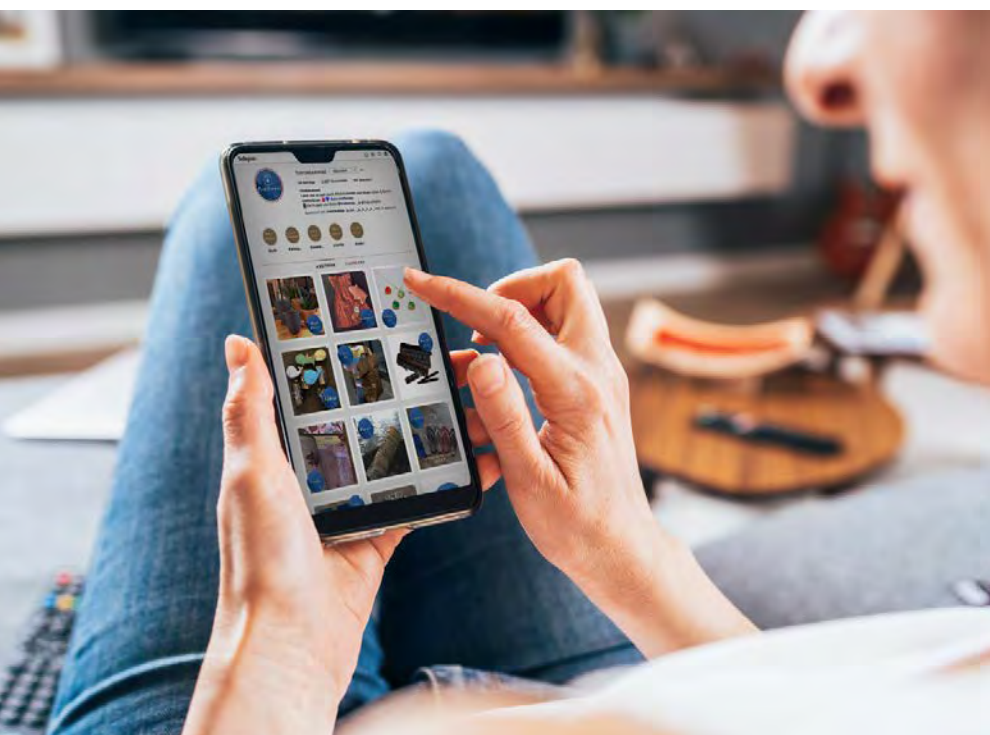


## SO GEHTS:

*Wer also in Shoppinglaune ist, der guckt gleich mal vorbei – und wer selbst Teil sein möchte und seine Produkte zeigen will, der schreibt eine E-Mail an foerdebummel@gmx.de, es ist ganz leicht:*

1. Ihr schickt bis zu 10 Fotos von abgebildeten Produkten mit passenden Beschreibungen und den Preisen an die Mailadresse.
2. Mona und Finja erstellen aus eurem Material dann das Posting.
3. Wenn ein Kunde dann ein Produkt haben möchte, kann er euch direkt über eine Verlinkung kontaktieren, um seine Bestellung mit euch individuell abzuwickeln.

Also, worauf wartet ihr noch? Lasst uns in Kiel ausgiebig shoppen gehen und gemeinsam zeigen, dass Kiel auch und vor allem in schweren Zeiten zusammenhält.



Hier bei Fördebummel haben sich zwei Kolleginnen aus unseren Redaktionen zusammengetan, um kleineren und größeren Kieler Läden eine gebündelte Plattform zu bieten, auf der sie ihre Produkte präsentieren können. Das Förde Fräulein-Team und das Stadtmagazin sind natürlich traurig darüber, dass aufgrund der Corona-Krise so viele Kieler Unternehmen mit enormen Existenzängsten zu kämpfen haben. Dagegen muss man doch was tun können, oder?

Na klar! Und so entstand Fördebummel: Die Idee dahinter ist es, den vielen kleinen individuellen Geschäften in und rund um

Kiel die Möglichkeit zu geben, ihre Produkte zu präsentieren – ganz egal, ob sie bereits einen eigenen Onlineshop haben oder nicht.

Gleichzeitig ist das für uns alle die perfekte Gelegenheit, virtuell auf einen Bummel durch unsere schöne Fördestadt zu gehen, sich selbst eine Freude zu machen oder nach einem kleinen Geschenk zu schauen – und nicht bei den großen Online-Händlern zu ordern.

Die Produkte oder Gutscheine können direkt bei den einzelnen Geschäften bestellt werden, Fragen werden schnell beantwortet und wir stärken gemeinsam unser Kiel!

# UNSERE BUCHTIPPS IM APRIL

**WIR  
VERLOSEN**  
von unseren Empfehlungen  
jeweils 3 x 1 Exemplar  
unter [kielerleben.de/  
gewinnspiel](http://kielerleben.de/gewinnspiel)

## DANIELA BÖHLE ABENDEKTÜRE FÜR LECKERMÄULER

Dieses Buch liest sich am besten mit ein paar Keksen in Reichweite. Denn spätestens wenn Nina ihr Praktikum in der Konditorei des wortkargen Sven beginnt, bekommt jeder eine Menge Appetit auf Süßes. Dieses Buch handelt jedoch nicht von einer 16-jährigen Teenagerin auf Ausbildungssuche. Es geht um die über 40-jährige Nina Scheibe, Chefse-



kretärin in einem Berliner Krankenhaus, die durch das Praktikum ihren Traumjob findet. Wären da nicht die Männer, die alles kompliziert machen. Ihre Freundin hat sie nämlich bei einer Partnerbörse angemeldet. Aus dem mutigen Schritt, den Nina mit dem Praktikum wagt, entsteht nicht nur ein kleines Tortenunternehmen. Für sie entwickelt sich so viel mehr. (Mirjam Stein)

**Daniela Böhle: Schmetterlinge aus Marzipan, dtv, 9,95 Euro**

## UTA HAESE KÜSTENKRIMI



In einem luxuriösen Seniorenwohnpark an der Ostsee geht der Tod um. Scheinbar wahllos rafft er Rentner dahin. Ist das wirklich nur der natürliche Lauf der Dinge oder hilft da jemand nach? Hanna Hemlokks Spürnase juckt. Kaum zu glauben, welche geballte kriminelle Energie diese Senioren zwischen Taubenzüchterverien und Häkelclub entfalten.

Mit vielen, oftmals frechen, Dialogen führt die Autorin vom Schönberger Strand durch die riskanten Ermittlungen von Hanna, selbsternanntes Privat Eye. Auch die anderen Bücher von Uta haben schon begeistert, immer gut zu erkennen an der Möwe auf dem Cover, die für maritime Stimmung sorgt.

**Uta Haese: Makrelenblues, emons, 13 Euro**

## TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



Advertorial

## JANNA STEENFATT IM THEATER ZU HAUSE

Janna Steenfatts großartiges Debüt erzählt die Geschichte von Ina, die für sich bisher keine großen Erwartungen an das Leben formulieren konnte. Ihre Beziehungen sind bisher keine ernsthaften und eher Phasen in der persönlichen Entwicklung. Auf Wohnungssuche in Hamburg findet sie ein WG-Zimmer bei Falk, mit dem sie sich anfreundet. Er liebt sie und sie weiß von seinen Gefühlen. Beide blenden dies aber gekonnt aus. Als Inas Mutter stirbt, ist es Falk, der alles organisiert. Die Mutter war Schauspielerin, weshalb Ina oft umgezogen ist und jede neue Spielzeit verlangte von ihr viel familiären Verzicht. Ihren Vater hat sie nie kennengelernt. Als die Mutter aber eines Tages angetrunken war, verriet sie den Namen. Es ist Wolf, der gerade jetzt in Hamburg anreist, um im Schauspielhaus Shakespeares „Sommertraum“ zu inszenieren. Ina will ihren Vater endlich treffen und nimmt ei-



nen Job in der Schauspielkantine an. Die Atmosphäre im Theater lässt sie ankommen. Sie atmet diese Welt ein und kann sich langsam öffnen, vor allem als sie die Schauspielerin Paula kennen und lieben lernt.

Auch ihrem Vater begegnet sie im Theater. Aber wie sich das Gefühlsleben von Ina entwickelt, ihr hin und her zwischen Falk und Paula und ob sie sich ihrem Vater zu erkennen gibt, soll selbst erlesen werden.

Ein Roman, der mit der Handlung und den gut gezeichneten Charakteren, sehr überzeugt. Der Text glänzt in den Beschreibungen der einzelnen Beziehungen. Die Suche nach Geborgenheit und das Angenommenwerden sind hier glaubhaft mit Humor und Einfühlungsvermögen erzählt. Durch Kleinigkeiten werden die Dinge groß, die nur auf den ersten Blick überflüssig erscheinen.

**Janna Steenfatt: Die Überflüssigkeit der Dinge, Hoffmann und Campe, 22 Euro, [www.buchhandlung-friedrichsort.de](http://www.buchhandlung-friedrichsort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**

## PETRA DITTRICH MIT RAINER MORITZ

### EIN BUCH ÜBER EINE BUCHHANDLUNG

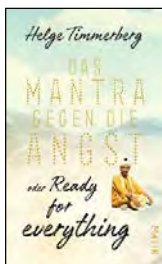


Direkt am trubeligen Marktplatz von Gingst auf der schönen Insel Rügen hat sich Petra Dittrich ihren Lebenstraum erfüllt: Nach zwanzig aufregenden Jahren in der Großstadt eröffnet sie hier eine eigene Buchhandlung – trotz Risiken und Nebenwirkungen. Gemeinsam mit Rainer Moritz, dem Leiter des Literaturhauses Hamburg, berichtet sie in „Meine Buchhandlung“ von diesem besonderen Ort, den sie dort geschaffen hat. Denn schon nach kurzer Zeit wird ihr Laden zu einem Wohnzimmer – für sie selbst wie auch für all die Menschen, die sie hier besuchen und sich von ihren Leseempfehlungen inspirieren lassen.

**Petra Dittrich mit Rainer Moritz: Meine Inselbuchhandlung, Eden Books, 16,95 Euro**



HELGE TIMMERBERG

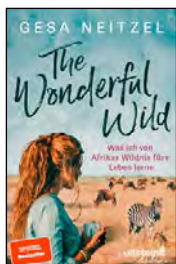
**DIE SUCHE NACH DEM YOGI**

Helge Timmerberg hat sein nächstes Buch veröffentlicht. Ich persönlich kannte seine Bücher noch nicht, aber eine Kollegin ist völlig ausgeflippt vor Freude, als sie von „Das Mantra gegen die Angst oder Ready for

Everything“ erfuhr. Auch ich wurde sofort in den Timmerbergschen Bann gezogen. Worum es geht? Timmerberg sucht den Yogi, der ihm bei seiner Pilgerreise im Annapurna-Massiv vor fünfzehn Jahren ein Mantra gegen die Angst anvertraute. Ein Geschenk, das ihm gegen seine Angst vor großen Hunden, vor Türstehern und vor den Lesern seiner Bücher half. Er will nun herausfinden, wie geheim das Mantra wirklich ist, ob er überhaupt darüber schreiben darf. (Mirjam Stein)

**Helge Timmerberg: Das Mantra gegen die Angst oder Ready for Everything, Piper, 20 Euro**

GESA NEITZEL

**REISE ZU SICH SELBST**

Vor vier Jahren wagte Gesa Neitzel im südafrikanischen Busch mit der Ausbildung zur Rangerin einen Neuanfang. In ihrem ersten Buch „Frühstück mit Elefanten“ inspirierten mich ihr Mut

und ihr beeindruckender Wille, diese Ausbildung durchzuziehen. Vor allem aber waren es ihre magischen Beschreibungen der afrikanischen Wildnis, die so sanft und doch so gefährlich sein kann, die mich faszinierte und meine Freude auf ihr neues Buch verstärken. Direkt am Anfang gibt sie ihrem alten Leben ein Verfallsdatum. Sie möchte keine Ausreden mehr suchen, sondern einen Weg zurück in die Wildnis. Auf dieser Suche dürfen wir sie begleiten und werden aufgefordert, selbst Denkpausen einzulegen. (Mirjam Stein)

**Gesa Neitzel: The Wonderful Wild, ullstein, 15,99 Euro**

ANNE MÜLLER

**VOLLER ERINNERUNGEN**

Wie sehr sind Erinnerungen an Menschen und Erlebnisse mit Gegenständen verknüpft? Anne Müllers zweiter Roman führt die Berliner Autorin wieder in ihre Heimat an der Ostsee. Aber nicht nur sie,

sondern auch Ada und ihre Schwester Toni kehren in die Heimat zurück. Sie entscheiden sich nach dem Tod ihrer Mutter das Elternhaus mit Meerblick zu verkaufen. Mit dem Ausräumen beginnt eine Reise in die Vergangenheit, denn manche Fundstücke erzählen ihre Geschichten und lassen die beiden Schwestern in Erinnerungen schwelgen. Ein Brief der Mutter, den sie im Sekretär finden, lässt Ada Mut fassen und sie beschließt, ihren eigenen Sehnsüchten zu folgen.

**Anne Müller: Zwei Wochen im Juni, Penguin Verlag, 18 Euro (erscheint am 21. April)**

## TIPPS FÜR DIE KIDS



SIMON VAN DER GEEST

**CLEVERE FAMILIENZUSAMMENFÜHRUNG**

Weil Mama und Papa wegen eines Streits Zeit für sich brauchen, wird die zwölfjährige Vonkie für eine Woche auf den stinkenden, todlangweiligen Hof ihres Großvaters geschickt. Aber Vonkie fragt ihrem mürrischen Opa bald Löcher in den

Bauch. Dabei kommt sie Stück für Stück einer dramatischen Familiengeschichte auf die Spur: Was ist damals in der Spukmühle und mit der Müllerstochter passiert? Warum haben Opa und sein Lieblingsbruder keinen Kontakt mehr? Schlau und hartnäckig schnüffelt Vonkie weiter und fädelt ein Wiedersehen der beiden verfeindeten Brüder ein. Schließlich geht's hier um Familienzusammenführung – und die braucht Vonkie auch bei ihren Eltern unbedingt! Ein ebenso sensibles wie mutiges Plädoyer gegen das Schweigen aus der Feder des preisgekrönten niederländischen Nachwuchsautors. Eine spannende wie berührende Familiengeschichte.

**Simon van der Geest: Das Abrakadabra der Fische, Thienemann, 15 Euro, ab 10 Jahre**



SVEN NORDQVIST

**HINEIN INS WUNDERWIMMELLAND**

Ein Junge geht mit einem Hund Gassi. Was er unterwegs alles sieht, zeigt dieses Wimmelbuch.

Auf einer Bimmelbahn geht es in schwindelerregende Höhen, an gigantischen Baumhäusern vorbei, durch ein labyrinthisches Schloss. Man wandelt durch einen versteinerten Park und einen Zoo, gelangt in ein verrücktes Vergnügungszentrum und begegnet schließlich dem Künstler selbst, der an einer Klippe stehend ein Strichmännchen zeichnet. Dem Schöpfer von „Pettersson und Findus“ ist mit diesem Buch wahrlich ein Meisterwerk voll hintergründigem Humor und skurriler Details gelungen, in dem sich nicht nur kleine Betrachter mit großen Augen verlieren können! Mit jedem Blick ins Buch entdeckt man neue und witzige Elemente.

**Sven Nordqvist: Spaziergang mit Hund, Oetinger, 20 Euro, ab 4 Jahre**

# FILM- UND SERIENTIPPS

*Ihr denkt, ihr habt schon alle Serien gesehen? Ihr kennt jeden Film? Dann haben wir was für euch: Brandneue Tipps direkt aus der Redaktion. Für jeden Geschmack, für jedes Alter, für Prime Account Besitzer und kostenfreie Zugänge.*

## NETFLIX



### THE VALHALLA MURDERS

#### 1 Staffel, 8 Folgen, Netflix

In der isländischen Krimiserie geht es um den Polizisten Arnar, der von Kopenhagen zurück in seine Heimat Island versetzt wird. Hier untersucht er den ersten Fall eines Serienmörders, der offenbar nach dem Vorbild von nordischen Mythologien tötet. Spannende Serie ganz nach nordisch-düsterem Geschmack.

### THE BLACKLIST

#### 7 Staffel, 168 Folgen, Netflix

Bereits seit 7 Staffeln müssen das FBI, allen voran Special Agent Elizabeth Keen und der Verbrecher Raymond Red Reddington zusammenarbeiten, mal mehr, mal weniger freiwillig. Spannend, immer wieder mit tollen Twists und garantiert nie langweilig!



### UNORTHODOX

#### 1 Staffel, 4 Folgen, Netflix

Wer Fan von The Oath ist, dem kann diese Serie gefallen. In Unorthodox will eine junge jüdische Frau ihr orthodoxes Leben in New York gegen einen Neuanfang in Berlin tauschen. Klar ist, dass das nicht so einfach möglich ist. Denn sie flieht nicht nur vor einer arrangierten Ehe, sondern auch vor ihrem alten Leben.



### BRIEF FÜR DEN KÖNIG

#### 1 Staffel, 6 Folgen, Netflix

Eine neue Serie für Fantasy-Liebhaber: In Der Brief für den König will ein böser Prinz ein ganzes Land in die Dunkelheit stürzen. Und der junge Schildknappe Tiuri muss einen geheimen Brief an den König überbringen, um das Ganze aufzuhalten. Passend auch für Fans von The Witcher.



# AMAZON

## BIBI UND TINA

**1 Staffel, Amazon, START: 3. APRIL**

„Das sind Bibi und Tina, auf Amadeus und Sabrina ...“ Ganz klar, viel zu erklären haben wir hier nicht: Wer kennt nicht die Junghexe Bibi und ihre Freundin Tina! Die Neuauflage der Serie wird sich allerdings nicht nur mit der Freundschaft der beiden und ihren Abenteuern, sondern auch mit aktuellen Problemen beschäftigen. Wir freuen uns auf jeden Fall schon.



Bibi und Tina sind zurück!  
Mit jeder Menge Abenteuer  
im Gepäck

Unser  
Liebling!



In Tales from the Loop  
treffen Kunst und Fantasy  
aufeinander

## GAME OF THRONES

**8 Staffeln, Amazon, kostenpflichtig**

In bisher 8 Staffeln kämpfen sieben Königreiche unablässig gegeneinander. Game of Thrones ist eine Kultserie, die seit einer ganzen Weile schon die Welt in Atem hält: Das geheimnisvolle Westeros ist ein Zusammenschluss aus sieben Königreichen. Verstrickt in politische Intrigen und bedroht von dunklen Mächten, kämpfen die Adelshäuser des Kontinents mit allen Mitteln um die Herrschaft. Sieger und Gewinner wechseln mit Verlierern und Mitläufern oftmals die Plätze ...



## TALES FROM THE LOOP

**Staffel 1, 8 Folgen, Amazon**

Fantasyserie at its best. Tales from the loop basiert auf den Büchern von Simon Stålenhag, einem schwedischen Künstler. In der Serie werden Geschichten von Menschen erzählt, die über dem „loop“ leben. Was genau dieses „loop“ ist, wird in der Serie nach und nach klar. Fazit: Spannend und schöne Bilder!

## MEDIATHEKEN FÜR ALLE

### ARD

Wer Lust hat, in dunkle Geschichten einzutauschen, dem empfehlen wir die ARD Mediathek. Kostenlos für alle zugänglich, kommen hier vor allem Fans von skandinavisch-düsteren Krimis auf ihre Kosten. Einfach mal unter [www.ardmediathek.de](http://www.ardmediathek.de) nach skandinavischen Krimis suchen.

### ZFD

Auch Liebhaber von Dokumentation und geschichtlichen Reportagen können sich freuen: Über die ZDF Mediathek könnt ihr spannende Reihen zu den verschiedensten Themen entdecken. Von aktuellen Themen bis Hintergrundwissen ist alles dabei: [www.zdf.de](http://www.zdf.de).





# NORTORF –

## EIN AUSFLUG ZUM MITTEL- PUNKT DES NORDENS

*Du denkst, dass sich ein Ausflug nach Nortorf nicht lohnt? Auch Lene aus der Förde-Fräulein-Redaktion hatte dieses Vorurteil. Bei ihrem Tagesausflug hat sie sich jedoch vom Gegenteil überzeugen lassen und zeigt dir, was du an einem Tag in der kleinen Stadt bei Neumünster alles machen kannst.*

*Text: Lene Rusbült & Fotos: Sina Hoyer*





Vom Bahnhof Nortorf benötigst du keine zehn Minuten Fußweg ins Zentrum

**Z**ugegeben: Nortorf stand bisher nicht auf meiner Reiseliste. Mit nicht einmal 7.000 Einwohnern handelt es sich um eine Kleinstadt. Als ich jedoch über den wunderschönen Skulpturenpark und den geschichtlichen Hintergrund der Stadt las, wurde ich neugierig. Denn Nortorf war auf Grund der geringen Einwohnerzahl nicht immer eine Stadt, sondern musste sich die Stadtrechte hart erkämpfen. Auch wenn die Situation momentan angespannt ist und wir alle gleichermaßen verunsichert sind, wollen wir positiv in die Zukunft blicken. Auf Regen folgt bekanntlich Sonnenschein und so freuen wir uns auf bessere Zeiten mit tollen Ausflügen, wie hier nach Nortorf. Mit dem Auto benötigst du nach Nortorf gerade einmal eine halbe Stunde. Somit bietet sich die Stadt auch für einen spontanen Kurzbesuch super an.



Die Sammlung von Zunftzeichen befindet sich zentral in der Nähe des Marktplatzes



Noch befindet sich das Museum in einem Einfamilienhaus. Ab nächstem Jahr wird es ins große Kesselhaus ziehen



## DER MITTELPUNKT SCHLESWIG-HOLSTEINS

Nortorf liegt am Städtedreieck Neumünster, Rendsburg und Kiel. Also im geografischen Mittelpunkt Schleswig-Holsteins. Wunderschön im Grünen gelegen findest du die Markierung des Punktes abseits des Innenstadtrubels an einer gepflasterten Landstraße, wo er durch einen herrschaftlichen Fels mit Prägung bewacht wird. Auch wenn der Ort etwas unscheinbar wirken mag, so finde ich doch die Tatsache, dass ich mich gerade am Mittelpunkt des Bundeslandes befinde, äußerst interessant.

Wusstest du, dass Nortorf auch die Stadt der Schallplatte genannt wird? Denn in den späten vierziger Jahren hat dort die bekannte Firma Telefunken Schallplatten GmbH angefangen, Schallplatten herzustellen und somit eine der wichtigsten Gewerbebetriebe dargestellt. Hier sind sogar viele bekannte Gesichter wie Peter Maffay und Udo Lindenberg ein- und ausgegangen. Bis heute noch kannst du auf die Geschichte der Schellack- und Vinylplatten zurückschauen. Denn im Museum Nortorf ist der gesamte Werdegang vom Tonstudio bis zur fertigen Schallplatte dokumentiert. Hier erfährst du übrigens auch den spannenden Werdegang Nortorfs vom Flecken zur Kleinstadt. Noch kannst du die historischen Exponate in einem Einfamilienhaus im Jungfernstieg 6 begutachten. Ab 2021 wird das Museum in das alte Kesselhaus ziehen, um noch mehr Platz für seine Besucher bieten zu können.



Die bunte Häuserreihe hat es mir bei meinem Besuch besonders angetan



## BUNTES TREIBEN AUF DEM MARKTPLATZ

Ganz in der Nähe des Museums befindet sich der Marktplatz von Nortorf. Bewacht von der eindrucksvollen, neugotischen Kirche St. Martin kannst du dich hier jeden Mittwoch und Samstag mit regionalem Obst und Gemüse, Blumen, Kleidung und noch vielem mehr auf dem Wochenmarkt eindecken. Ab Mitte April liegt der süße Duft von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte in der Luft, wenn der Marktplatz wieder Veranstaltungsort des jährlich stattfindenden Jahrmarktes ist.



Mittwochs und samstags ist der Marktplatz besetzt mit Gemüsehändlern, Obstständen und Blumenverkäufern



## NATUR UND KUNST IM SKULPTURENPARK

Für die Nortorfer ist der Skulpturenpark ein beliebtes Naherholungsgebiet. Er liegt inmitten des Nortorfer Stadtparks, etwa fünf Gehminuten vom Zentrum entfernt. Es gibt ihn bereits seit 33 Jahren. Rund 22 Skulpturen namenhafter schleswig-holsteinischer Künstler kannst du hier bewundern. Direkt am Eingang des Parks fällt uns der große steinerne Kopf auf, der auf einem Sockel thront und jeden Besucher des Parks zu begrüßen scheint. Der Kopf besteht aus Granit und wurde von dem Künstler Klaus Kütemeier innerhalb eines Jahres angefertigt. Ich finde, durch die Skulpturen wird der grüne Park richtig lebhaft. Kunst wird somit für Jedermann zugänglich und greifbar gemacht. Und das, ohne etwas dafür zahlen zu müssen.



Der steinerne Kopf befindet sich direkt am Eingang des Parks



Stärkung für Zwischendurch: In Edith's Eisstübchen bekommt ihr neben tollen Eiskreationen auch leckere Kaffeespezialitäten

## NORTORF, ES WAR SCHÖN MIT DIR!

Während meines Ausfluges habe ich Nortorf von einer ganz anderen Seite kennengelernt. Es gibt so charmant geführte Läden zu erkunden, man kann durch den Skulpturenpark spazieren oder das Leben auf dem Marktplatz verfolgen. Bei gutem Wetter bietet sich zudem ein Ausflug zum Tierpark Arche Warder an, der bedrohte Haus- und Nutztierassen beherbergt. Mit dem Auto benötigst du gerade einmal 10 Minuten von Nortorf dorthin. Diesen August lohnt sich ein Besuch in Nortorf besonders, weil die Stadt die seit 111 Jahren bestehenden Stadtrechte mit einem großen Volksfest feiern wird. Also worauf wartest du? Erkunde die Straßen Nortorfs und lasse dich, wie ich, von dem Charme der Kleinstadt gefangen nehmen.

## SCHÖNE ADRESSEN IN NORTORF

### ZUM BUMMELN UND STÖBERN

**Natuna Kunsthandwerk**

Poststraße 28, Nortorf

**Schönheit im Mittelpunkt**

Bahnhofstraße 9, Nortorf

### FÜR FRÜHSTÜCK UND KAFFEE

**Edith's Eisstübchen**

Neue Straße 20, Nortorf

**Sonjas Kuchenstübchen**

Am Markt 3, Nortorf



Individuelle Geschäfte wie „Schönheit im Mittelpunkt“ oder „Natuna“ (re.) laden zum Stöbern ein





## INSIDE HOLSTEIN KIEL

# DER LETZTE MACHT DAS LICHT AUS

**Seit 17 Jahren ist Gerd Jahn die gute Seele von Holstein Kiel. Als Platzwart des Vereins ist er nicht nur für den Kreidewagen und Klopapier zuständig – niemand ist so nah dran am Geschehen wie er.**

Im Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) von Holstein Kiel flitzt an einem Dienstagmorgen die U13-Jugendmannschaft der Störche aus den Kabinen die Gänge entlang, nachdem sie ihre Trainingseinheit vor dem Schulunterricht absolviert haben. Dann beginnt die Arbeit von Gerd Jahn und seinem Kollegen Uwe Schubert. Zu ihren Aufgaben gehört es, die Kabinen zu reinigen und für die nächste Einheit fit zu machen. Jahn ist als Platzwart bei Holstein Kiel täglich im Einsatz, um alle anstehenden Arbeiten und Abläufe des Vereins zu koordinieren. Selten steht sein Telefon still – zu tun gibt es immer etwas.

Von Mitarbeitern und Spielern der KSV wird er liebevoll „Gerdi“ genannt. Eigentlich wollte das 64-jährige Kieler Urgestein um neun Uhr morgens zwei Plätze des NLZ abkreiden. Das Wetter macht ihm allerdings einen Strich durch die Rechnung – wie so häufig dieser Tage. Rund zwei Stunden braucht er in der Regel für einen der insgesamt fünf Plätze auf dem Gelände. „Heute geht nix“, sagt Jahn etwas wortkarg. „Das macht keinen Sinn!“. Die Kreide ist wasserlöslich und würde dem Regen nicht trotzen. Seinen Kreidewagen schiebt er frustriert zurück in die Garage, die einer Werkstatt gleicht. Immer am Mann: Schraubenschlüssel, Bandmaß und eine aufgewickelte Leine, die ihm bei der korrekten Vermessung der Plätze hilft. Darüber hinaus müssen die Rasenplätze alle zwei bis drei Tage gemäht werden. Die Qualität des Geläufs ist ihm ein wichtiges Anliegen.

Aber wie wird man Platzwart bei Holstein Kiel? Jahn arbeitet schon immer mit seinen Händen, erlernte den Beruf als Maler in Kiel. Er ist Pragmatiker. Auf die ausgeschriebene Stelle des Zweitligisten habe er sich 2003 beworben und wurde nach einem Probearbeiten am 1. Juli des gleichen Jahres eingestellt. Seitdem kümmert sich der Routinier um die Belange des Vereins rund um das NLZ und das

Holstein-Stadion. Seine Motivation steht dabei außer Frage: Natürlich möchte er für optimale Trainingsbedingungen der Profis sorgen, besonders am Herzen liegt ihm aber der Nachwuchs der Störche. So trägt Jahn seinen Teil zur zukunftsorientierten Vereinspolitik Holsteins bei. „Ich freue mich, wenn auch Spieler anderer Vereine die gepflegte Anlage bei uns sehen“, gibt der Allrounder zu.

An einem Spieltag der Störche ist Jahn ab 7.30 Uhr im Stadion. Dann kommen die Kollegen von „Hawk Eye“, um die Verbindung nach Köln für den Videobeweis zu installieren. Sie benötigen Strom, den der Platzwart ihnen bereitstellt. Ab 9 Uhr überprüft und reinigt Jahn die Kabinen für die Mannschaften und das Schiedsrichterteam. Wenige Stunden vor dem Anpfiff zieht er schon mal persönlich das Regenwasser vom Platz, um das Spiel zu ermöglichen. Die Entscheidung über eine Spielabsage trifft allerdings nicht er. „Das Heimspiel gegen den 1. FC Heidenheim hätte aus meiner Sicht nicht angepfiffen werden dürfen“, sagt der Platzwart. Das letzte Wort hat der Schiedsrichter der Partie. Ob Sieg oder Niederlage – Jahn ist der letzte im Stadion, nachdem er alle Sitzschalen auf mögliche Schäden kontrolliert und diese ausgetauscht hat. Wenn auch die TV-Übertragungswagen den Vorplatz des Stadions verlassen, macht Jahn das Licht aus. Dann geht auch der letzte Mann im Stadion nach Hause, zurück auf das Gelände des NLZ, auf dem er gemeinsam mit seiner Familie wohnt. Hier lebt Jahn für seinen Verein Holstein Kiel.

*Von Sebastian Schulzen*

## WUSSTET IHR SCHON?

- Die Platznorm in der 1. und 2. Bundesliga beträgt 68 mal 105 Meter
- 16-Meter-Raum: 16,5 Meter
- 5-Meter-Raum: 5,5 Meter
- 11-Meter-Punkt bis zum 16-Meter-Kreis: 9,15 Meter
- Das ist auch der Abstand, den die Spieler bei Freistößen einzuhalten haben



Eines seiner Arbeitsgeräte ist der Kreidewagen, mit dem er die fünf Plätze auf der Anlage des NLZ in Projensdorf abkreidet



Seit 17 Jahren arbeitet Gerd Jahn für die KSV Holstein Kiel



Mit Schraubendreher und Bindfaden richtet Jahn die Linien aus





# Stadtgeschehen

*Auch wenn wir gerade nicht gemeinsam durch Kiels Straßen bummeln können, kommt diese Zeit bald wieder. Wir halten euch stets auf dem Laufenden. Und wer lokale Unternehmen unterstützen und ein wenig bummeln möchte, guckt am besten auf Instagram bei @foerde\_bummel vorbei ...*





Advertorial

Wer hat's erfunden?  
Bei Oceanwell am Tiessen-  
kai gibt es Hautpflege  
für alle Bedürfnisse



Im eigenen Labor wird der  
Extrakt natürlich gefiltert  
und produziert



Der fertige Algenextrakt  
ist so rein, dass man ihn  
sogar trinken könnte

## HAUTPFLEGE FRISCH AUS DER OSTSEE

*Wir haben einen tollen Tipp in Sachen nachhaltige Kosmetik für euch:  
Die Pflege von Oceanwell kommt direkt aus unserer schönen Ostsee.  
Klingt spannend? Ist es!*

**A**m Tiessenkai, im letzten Haus vor dem Leuchtturm, hat sich die Firma „oceanBASIS“ niedergelassen. Hier tüfteln schon seit 25 Jahren Meeress biologinnen und -biologen an spannenden Forschungsprojekten: Vor allem die Alge Laminaria hat es ihnen angetan. Denn bei einer Untersuchung dieser Alge fanden die Forscher heraus, dass die Stoffe, welche die Laminaria-Alge absondert, gemeinsam mit Meeresmineralien für unsere Haut höchst wirkungsvoll sind. Dr. Inez Linke hat uns erklärt, wieso: „Durch die Form, in der

die Stoffe vorliegen, können sie problemlos durch die Oberhaut dringen und unsere Haut so bestens versorgen.“ Diese tolle Erkenntnis steckt jetzt also gemeinsam mit weiteren wertvollen Inhaltsstoffen, wie Aloe Vera oder pflegenden Ölen, in den Produkten der Kieler Naturkosmetikmarke Oceanwell. Die Firma hat es sich dabei zur Aufgabe gemacht, eine qualitativ hochwertige Hautpflege zu kreieren, die nicht nur ausgezeichnete Naturkosmetik ist, sondern sich auch in einem nachhaltigen Sinne daraus bedient, was wir Kieler reichlich haben: erfrischendes

Ostseewasser. Beim nächsten Spaziergang am Tiessenkai solltet ihr daher unbedingt mal vorbeischauen und euch von den Pflegeserien begeistern lassen. Die Produkte sind übrigens für alle kombinierbar – nicht nur für die Damen, auch den nordischen Seebären tut die Pflege gut.

**OceanBASIS GmbH**  
**Tiessenkai 12, Kiel**  
**[www.oceanwell.de](http://www.oceanwell.de)**  
**[www.oceanblog.de](http://www.oceanblog.de)**  
**Tel.: (0431) 97 99 47 10**

## POSTER FÜR DEIN WOHNZIMMER

- » inkl. Beratung und Bildoptimierung
- » inkl. Dateigrößencheck
- » Lieferzeit 2-5 Tage

im April  
**50%**  
auf Posterdrucke  
aus unserem  
Fotolabor

**ALLE INFOS  
UNTER  
0431-98262 24**

**AKTION IM APRIL**  
**50% Nachlass** auf Posterdrucke ab 40x50cm

Gültig für alle Standardgrößen ab 40x50cm bis 100x150cm aus unserem hauseigenen Labor bei Abgabe im April. Von Datei oder Negativ auf glänzendem oder semimattem Papier. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.





# banmaai

THAI KITCHEN & BAR



GEMEINSAM DURCH DIE KRISE

## TAKE AWAY

Montag bis Freitag

12:00-21:00 Uhr

Samstag und Sonntag

15:00-21:00 Uhr

## LIEFERSERVICE

Täglich ab 17:00 Uhr

Lieferung in Kiel kostenlos

Kein Mindestbestellwert

# (04 31) 58 78 09 78

Selbstabholer 10% Rabatt

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

Brunswiker Straße 24 · 24105 Kiel

## STADTGESCHEHEN

# KREATIVE KÖPFE GESUCHT

Im letzten Jahr wurde der Ideenwettbewerb KIWO BRAIN ins Leben gerufen, um das Segel- und Sommerfestival noch abwechslungsreicher zu machen. Mit dem Wettbewerb sucht die Kieler Woche 2020 maritime Kunstwerke. Die zehn besten Exponate werden während der Kieler Woche an der Kiellinie ausgestellt. Dort können alle Gäste am Voting für das Sieger-Kunstwerk teilnehmen. Der Sieger erhält ein Preisgeld von 500 Euro, weitere Preise sind Regatta-Begleitfahrten, Ballonfahrten oder VIP-Tickets für Konzerte. Wer am maritimen Kunstwettbewerb unter dem Motto „Es wird Zeit für den richtigen Kurs“

JETZT MITMACHEN!  
EINSENDESCHLUSS: 1. MAI 2020

## MARITIME KUNST – DER WETTBEWERB ZUR KIELER WOCHE 2020



teilnehmen möchte, schickt einfach bis zum 1. Mai eine Mail mit Foto und Kurzschriftbeschreibung des Kunstwerks an [stefan@kiwobrain.de](mailto:stefan@kiwobrain.de). Mehr Informationen zum Ideenwettbewerb gibt es im Internet unter [www.kiwobrain.de](http://www.kiwobrain.de).

# GENDER PRICING MAL ANDERS



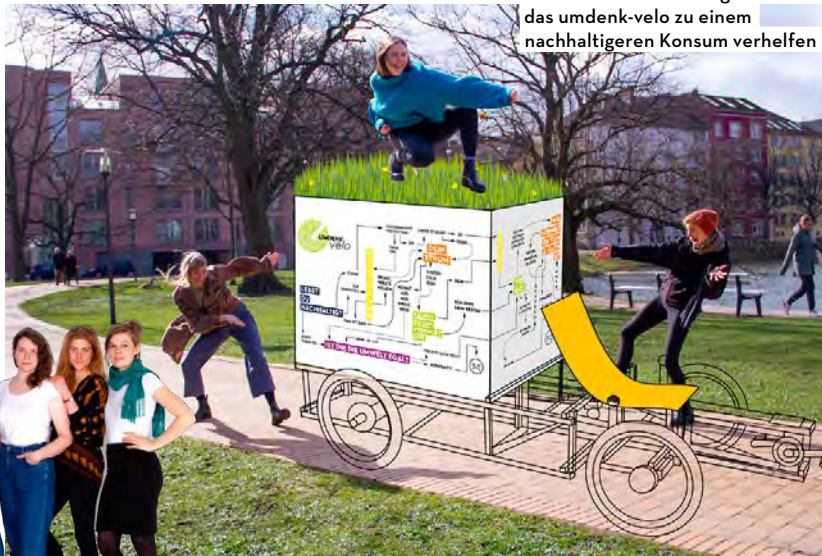
Als Pink Tax (engl. für „rosa Steuer“) oder auch Gender Pricing bezeichnet man den Mehrpreis, den Frauen gegenüber

Männern für die gleichen Artikel zahlen. Besonders aus Drogeriemärkten oder vom Friseur dürfte euch das bekannt vorkommen. Die Aufschläge betragen in manchen Fällen bis zu 100 Prozent. „Wir finden das nicht richtig“, sagen **Arne Herbst** und sein Team, die „Servicefachleute für alle Apfelsorten“. Daher haben sie einige Artikel und Dienstleistungen speziell für Frauen im Preis gesenkt. Dazu gehört zum Beispiel eine Ersparnis von zehn Prozent für den Akku-Wechsel bei iPhone und MacBook sowie für gebrauchte Apple-Geräte. Außerdem bekommt ihr iPhone-Cover für nur 24 Euro statt 29 Euro. Informiert euch unter [www.arne-herbst.de](http://www.arne-herbst.de) oder schaut einfach mal mit eurem kaputten Applegerät in der Scharnhorststraße 8 vorbei.



# FÜR EINEN NACHHALTIGEREN ALLTAG

*Jeder kann seinen Beitrag leisten und seinen Workflow nachhaltiger gestalten*



Mit verschiedenen Fragen wird das umdenk-velo zu einem nachhaltigeren Konsum verhelfen

Das Team von umtütten: Anja, Christina, Theresa, Rabea und Berte

Anja Kromer und Christina Lehmann kennt ihr bestimmt schon von umtütten. Und wenn nicht, dann kennt ihr wahrscheinlich die praktische Snack-Tütüt oder die große Markt-Tütüt. Denn mit diesen hübschen und nachhaltigen Einkaufsbeuteln sind sie vor vier Jahren in Kiel und inzwischen auch in ganz Deutschland bekannt geworden. Jetzt möchten sie einen Schritt weiter gehen und in Schulen und Unternehmen aktiv auf einen nachhaltigen, müllfreien Alltag aufmerksam machen. Dafür entwickeln sie das umdenk-velo, ein elektrisch betriebenes Lastenrad, das beim Umdenken helfen soll. Ein Hamburger Unternehmen baut ihnen dafür das Grundgerüst, anschließend ergänzt das Team von umtütten Holzelemente, mit denen sie in Workshops und Vorträgen Ideen für nachhaltige Lösungen aus den Gästen herauskitzeln. Spiele, Diagramme, Bastelaktionen und noch viel mehr helfen dabei, kreativ zu werden, alte Prozesse umzudenken, neue zu gestalten und nachhaltige Lösungen für den eigenen Ort zu schaffen. Die beiden Expertinnen in Sachen Nachhaltigkeit sehen vor allem Unternehmen in der Pflicht etwas zu verändern, denn sie sitzen am Hebel. „Und da sie mit endlichen Ressourcen arbeiten und zum Teil Produkte herstellen, die nicht lange halten,

haben sie eine moralische Verantwortung“, erklärt Anja.

Das Fahrrad soll aber nicht nur bei Workshops zum Umdenken anregen, sondern auch auf der Straße. Der umtütten-Crew wird es als lokales Transportmittel dienen und gleichzeitig als „fahrbares Museum“ Passanten helfen, anhand von Infografiken ihren nachhaltigen Lebensstil zu hinterfragen.

Nun seid ihr gefragt: Um das Projekt in die Tat umzusetzen, brauchen Anja, Christina und ihr Team eure Unterstützung. Noch bis zum 5. April könnt ihr unter [www.startnext.com/umdenk-velo](http://www.startnext.com/umdenk-velo) beim Crowdfunding mitmachen. Das Ziel sind 10.000 Euro und wer sich beteiligt, bekommt Geschenke. Für eine Spende von 800 Euro könnt ihr gleichzeitig einen Nachhaltigkeitsworkshop für euer Unternehmen buchen. Für 50 Euro erhaltet ihr das von umtütten herausgegebene Buch „Die Umdenkerei“ mit 10 Challenges für ein nachhaltigeres Leben. Aber auch kleinere Spenden sind gerne gesehen. Dafür bekommt ihr einen ultimativen Topfuntersetzer, ebenfalls von umtütten gestaltet und produziert. Ab Juni wird das umdenk-velo dann zum Einsatz kommen und das nachhaltige Kiel bereichern. **Leider musste die Kampagne auf unbestimmte Zeit unterbrochen werden. Aber umtütten macht weiter. Also: Stay tuned!**

## Interhyp-Beratung: Für eine runde Baufinanzierung.



**Bester  
Baufinanzierer**

**Testsieger  
Ausgabe 08/2019**

**€uro**

**interhyp**  
BAUFINANZIERUNG

**Wir sind weiterhin für Sie da**  
per Live-Beratung mit  
Bildschirmübertragung  
und telefonisch

- Beste Konditionen
- Überall in Ihrer Nähe
- 400 Banken im Vergleich
- Persönlich vor Ort

Interhyp Kiel  
Andreas-Gayk-Straße 7–11

**[www.interhyp.de/kiel](http://www.interhyp.de/kiel)**  
**0431 887858-0**



## WAS ISST DEIN KIND?

***Vegan? Vegetarisch? Fast oder Slow Food? Glutenfrei, Paleo oder doch lieber Low Carb? Wenn zur Mittagszeit der Magen knurrt, scheiden sich bei uns die Geister. Doch was passiert, wenn ein Baby unterwegs ist? Ist dann noch alles erlaubt?***

Einige von uns bevorzugen John's Burger und Currywurst vom Blücher Wochenmarkt, andere favorisieren die eigene, eingetupperte Hausmannskost und manche geben sich mit einem veganen Naturjoghurt zufrieden, der selbstverständlich fettarm, Bio und ohne Zusatzstoffe ist. Essen verbindet auch bei uns nicht immer, sorgt aber immer öfter für Diskussionen. Jeder is(s)t wie er is(s)t und das ist auch gut so.

Aber was passiert mit den auferlegten Ernährungsregeln, wenn man nicht mehr nur für sich selbst verantwortlich ist? Unsere Rechtsanwältin Jessica Becker erwartet ihr zweites Kind und zieht zum Wohle ihrer Kinder klare Grenzen. Für sie ist wichtig, dass sich ihre Kinder genauso vollwertig und biologisch ernähren wie sie selbst. Daher kommen neben Obst und Gemüse auch Fisch, Fleisch und Milchprodukte auf den Teller.

Die Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. So steht es bereits in Artikel 6 Abs. 2 unseres Grundgesetzes. Dürfen Vater und Mutter demnach auch die Ernährungsform ihrer Kinder selbst festlegen? Ja. Die

sorgeberechtigten Eltern können frei darüber entscheiden, ob sie ihr Kind vegan, vegetarisch, mit oder ohne Fisch, biologisch oder konventionell ernähren. Aber: Der Gesetzgeber überlässt den Eltern nicht uferlos die Entscheidungsgewalt über die Nahrungsmittelwahl. Denn der Verzicht oder der übermäßige Konsum mancher Lebensmittel mag für Erwachsene unbedenklich sein, kann für Kinder aber gravierende Folgen haben. Ist das Kind nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt – droht also eine erhebliche Mangelernährung – greift der Staat ein und überprüft, ob eine Kindeswohlgefährdung vorliegt. Dies kann für die Eltern zu einem Umgangsausschluss oder gar einem Sorgerechtsentzug führen. Solange aber Lebensmittelextreme nachweislich keine negativen Auswirkungen auf das Wohl des Kindes haben, bleibt den erziehungsberechtigten Eltern das Ernährungskonzept vorbehalten.

Für uns ist wichtig, dass unsere Mandanten rechtzeitig über ihre Rechte und Pflichten aufgeklärt werden. Nicht die Eltern, sondern das Kind und dessen Wohlergehen stehen bei Fragen um die elterliche Sorge und das Umgangsrecht im Vordergrund. Die Interessen von Vater und Mutter müssen zwangsläufig hinter den Bedürfnissen ihrer Kinder zurücktreten, um deren gesunde Entwicklung zu gewährleisten. Wir glauben, dass eine frühzeitige Rechtsberatung nicht nur Sicherheit verschaffen kann, sondern hierdurch auch langfristig Rechtsstreitigkeiten um das Sorge- und Umgangsrecht vermieden werden können.

*Liebe Grüße aus der Blücherstraße  
eure Tanis | von der Mosel – Rechtsanwältin  
Tel: (0431) 389 88 222*





Der ehrenamtliche Projektleiter Thomas Hertwig umringt von Mentorinnen und Lesekindern – auch Männer und Studierende können Lesepaten werden

## ENGAGIERT EUCH – WERDET LESELERNHELFER

Wer lesen kann, ist klar im Vorteil. Das ist nicht nur ein humoristischer Spruch. „Die Fähigkeit, lesen zu können, ist unendlich wertvoll, denn Lesen eröffnet vielfältige Chancen“, sagt Kieler Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, der Schirmherr von MENTOR-Kiel. MENTOR-Kiel ist ein Förderprogramm für Grundschul Kinder im 3. und 4. Schuljahr, die sich mit dem Lesen und Sprechen noch schwer tun. In Einzelterminen treffen sich Mentor\*in und Schulkind einmal pro Woche nach der Schule zwischen 13 und 16 Uhr. Ziel ist es, bei den Kindern die Freude am Lesen zu wecken und ihnen auf spielerische Art und Weise die wunderbare Welt der Buchstaben näherzubringen. Mitmachen können alle Menschen jeden Alters, die ihre freie Zeit sinnvoll verbringen möchten, Freude an der Arbeit mit Kindern haben sowie eine ehrenamtliche Tätigkeit suchen, die überschaubar und flexibel ist. Die Mentor\*innen schenken den Kindern Zeit und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit und entscheiden individuell, in welcher Form die Lesestunde stattfindet. Gesucht werden Mentor\*innen für über 20 Schulen in allen Kieler Stadtteilen, der Einsatzort wird so ausgewählt, dass möglichst keine Fahrtkosten entstehen. Mehr Informationen zu MENTOR-Kiel und zum Mitmachen gibt es unter [www.mentor-kiel.de](http://www.mentor-kiel.de) und Tel.: (0431) 709 99 19 oder ihr schreibt eine Mail an [info@mentor-kiel.de](mailto:info@mentor-kiel.de).

## IN ZEITEN DER KRISE FOTOS SORTIEREN, FOTOBÜCHER GESTALTEN, ERINNERUNGEN SICHERN

Die Corona-Pandemie hat uns fest im Griff und wir sind gezwungen, viel Zeit zu Hause zu verbringen. Vielleicht ist das eine gute Gelegenheit, Fotos zu sortieren und das schon lange geplante Fotobuch-Projekt anzugehen. Nicht nur den Erwachsenen tut es gut, sich schöne Erinnerungen anzusehen, auch Kinder blättern gern die Familienfotos durch – gerade, wenn sie derzeit Oma und Opa nicht live sehen können! Die Produktion der VICO-Fotobücher und aller Bildprodukte aus dem eigenen Fotolabor läuft trotz Corona-Pandemie wenn möglich weiter. Die Fotobuch-Software findet man auf der VICO-Webseite unter [www.vico-kiel.de/fotolabor/vico-fotobuch.php](http://www.vico-kiel.de/fotolabor/vico-fotobuch.php). Bilder-Bestellungen werden am besten online über den Foto-Online-Service [www.fos24-online.de/haendler/vico](http://www.fos24-online.de/haendler/vico) gemacht, einzelne Fotos können auch per E-Mail an [bilder@vico-kiel.de](mailto:bilder@vico-kiel.de) übermittelt werden. VICO, Exerzierplatz 32, Tel.: (0431) 98 26 20, [www.vico-kiel.de](http://www.vico-kiel.de), [bilder@vico-kiel.de](mailto:bilder@vico-kiel.de)

50%  
Rabatt  
AUF DEIN POSTER  
IM APRIL!

Ein tolles Urlaubsfoto auf Leinwand oder als Poster ist ein echter Hingucker in den vier Wänden



Foto: Vico

# Der Kielerleben - Newsletter

Jeden Mittwoch – das Update zum Wochenende mit coolen regionalen Gewinnspielen!  
Jetzt abonnieren unter:

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







MITTEN IN TÖNNING:

# Schwangere Männer

Das Seepferdchen. Die Männchen tragen den Nachwuchs aus.



Nationalpark  
Wattenmeer



Kinder und Jugendliche wissen Bescheid – und haben doch tausend Fragen. pro familia bietet mehr als Aufklärung: Neugier, Bedürfnisse, Ängste und Probleme der Mädchen und Jungen stehen bei uns im Mittelpunkt. Unser sexualpädagogisches Frau-Mann-Team organisiert und betreut Projekte in Schulen sowie Elternabende und Fortbildungen für Fachkräfte.

Mehr unter [www.profamilia.de/sh](http://www.profamilia.de/sh) oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden

**pro familia**  
Schleswig-Holstein

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



## SOMMERLUST AUF HIMBEERHOF STEINWEHR

Vor über 35 Jahren wurde auf dem **Himbeerhof Steinwehr** in Bovenau mit dem Anbau von süßen Beeren gestartet, heute gibt es dort eine Menge Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen und andere Früchte zu entdecken. Während der Saison ist es einer der beliebtesten Orte rund um Kiel zum Selbstpflücken. Und wenn Anfang Mai endlich die ersten Beeren locken, ist es auf dem Himbeerhof Steinwehr Zeit für den Holsteiner Frühlingmarkt: Am 9. und 10. Mai sind alle recht herzlich zu ein paar netten Stunden auf dem Hof eingeladen. Falls ihr an diesem Termin keine Zeit habt, braucht ihr nicht traurig zu sein. Denn am 15. und am 16. August findet die LandGeflüster Messe statt. Rund 100 Aussteller freuen sich auf euch! Mehr Informationen und alle Events findet ihr auf [www.himbeerhof.de](http://www.himbeerhof.de).

PS: Aktuell baut der Himbeerhof Steinwehr fleißig Ferienwohnungen aus, die ab Mai zur Verfügung stehen – im frisch renovierten Festsaal werden dann tolle Veranstaltungen stattfinden können!



## UNTERWASSERWELT HAUTNAH

2020 steht der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer ganz im Zeichen „Meer“. Denn der Anteil, der dauerhaft von Wasser bedeckt ist, liegt bei 68 Prozent: Der Lebensraum Wattenmeer und der Lebensraum Nordsee gehören fest zusammen. Viele Meeresbewohner leben nicht an einem festen Standort, sondern wandern zwischen den flacheren und tieferen Bereichen der Nordsee. Fische, Muscheln, Schnecken, Quallen, Krebse, Seesterne, Wale, Seehunde sowie weitere große und kleine Wesen gehören zu diesem spannenden Lebensraum. Viele Nationalpark-Infoeinrichtungen, wie das **Multimar Wattforum** in Tönning, zeigen, welche Vielfalt die Nordsee beherbergt. Aquarienführungen, Wattwanderungen und weitere interessante Veranstaltungen bieten an, in diese geheimnisvolle Unterwasserwelt abzutauchen – kommt einfach mit und informiert euch unter [www.multimar-wattforum.de](http://www.multimar-wattforum.de).





Beim IT-Dienstleister assono in Raisdorf arbeiten ehemalige Studenten der CAU am Kommunikations-Tool der Zukunft

## SCHLUSS MIT LANGER LEITUNG

Das Thema Künstliche Intelligenz (KI) ist allgegenwärtig und liegt für uns Menschen tatsächlich näher als ihr es bislang vermutet habt. Ein Beispiel? Ihr befindet euch auf der Homepage eines Online-Shops oder Unternehmens, habt aber noch eine Frage zu einem Produkt oder der Kaufabwicklung? Dann kommen so genannte „Chatbots“ ins Spiel – digitale Konversationen, wie ihr sie aus WhatsApp und anderen Chats kennt. Der Unterschied ist, dass ihr nicht mit einem Menschen telefoniert oder schreibt, sondern euch eine Software Antworten auf eure Fragen liefert. Chatbots sind vor allem im Kundenservice und für öffentliche Einrichtungen ein gefragtes Tool, da sie Servicemitarbeiter entlasten, indem sie 24/7 verfügbar sind, keine Pausen machen und sich so permanent um Kundenanfragen kümmern können.

This is where the magic happens: die Firma **assono** mit Sitz in Raisdorf bei Kiel ist als IT-Dienstleister spezialisiert auf Web-Anwendungen, Mobile Apps und Chatbots. Hier arbeiten aktive und ehemalige Studenten der Bereiche Mathematik, Informatik und mehr an der Entwicklung der Bots, unterstützen IT-Prozesse und Arbeitsabläufe in Unternehmen und beraten zu aktuellen Themen im Bereich Digitalisierung. Weitere Infos erhaltet ihr unter [www.assono.de](http://www.assono.de).

### GOOD TO KNOW:

## VORSCHÄDEN AM VERUNFALLTEN FAHRZEUG



Ocka Swalve,  
Fachanwältin für  
Familienrecht

Wenn nach einem Unfall Schadenersatz für ein beschädigtes Fahrzeug verlangt wird, geht es immer öfter auch um die Frage, ob etwaige Vorschäden an dem beschädigten Fahrzeug vorhanden sind und ob diese behoben sind. Stellt der haftende Versicherer fest, dass bei einem früheren Unfall ein Teil beschädigt, aber nicht ausgewechselt wurde, werden im Falle einer neuen Beschädigung im selben Bereich die Kosten für den Ersatz dieses Teils nicht erstattet. Was aber ist, wenn der Geschädigte das Fahrzeug gebraucht erworben hat und im Detail gar nichts über etwaige Vorschäden sagen kann? Grundsätzlich seid ihr als Anspruchsteller in vollem Umfang verpflichtet, auch die Höhe des geltend gemachten Schadens detailliert darzulegen, und wenn der Unfallgegner Vorschäden behauptet, auch das Fehlen von Vorschäden bzw. deren vollständige Behebung.

Der BGH hat in einer Entscheidung vom 5. Oktober 2019 – VI ZR 377/18 – diesen Anforderungen Grenzen ge-

setzt. Er hat es als zulässig angesehen, dass sich der Besitzer des gebrauchten erworbenen Fahrzeugs zum Beweis dafür, dass der – inzwischen festgestellte – Vorschaden vollständig behoben gewesen sei, auf die Vernehmung des Vorbesitzers sowie des in dem zum Vorschaden eingeholten Gutachten als Auftraggeber Benannten berufen hat. Man könne von dem Geschädigten nicht verlangen, dass er auch noch darlege, welche Anhaltspunkte er dafür habe, dass die Zeugen die ordnungsgemäße Behebung des Vorschadens bestätigen würden. Es reiche, wenn jedenfalls nicht schon feststehe, dass er dafür keinerlei Anhaltspunkte habe, und, dass er die Behauptung auch nicht einfach „ins Blaue hinein“ aufstelle. Der Geschädigte habe Anspruch darauf, dass dies im Rahmen der Zeugenvernehmung geklärt werde. Der BGH zieht hier eine Grenze, die allerdings nichts am Grundsatz ändert: Als Geschädigter müsst ihr das Fehlen oder die vollständige Behebung von Vorschäden beweisen, so dass beim Kauf eines gebrauchten Fahrzeugs die sorgfältige Information unerlässlich ist.

*Ocka Swalve*  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht

Dänische Straße 24  
24103 Kiel  
Fon 04 31 / 56 10 32  
Fax 04 31 / 56 12 29  
[ocka-swalve@t-online.de](mailto:ocka-swalve@t-online.de)  
[www.swalve.de](http://www.swalve.de)

Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

Staatlich geförderte  
berufliche Weiterbildung:  
Aktivierungsgutschein,  
Bildungsprämie,  
Bildungsgutschein  
u. v. m.



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](http://www.inlingua-kiel.de)



Frank Meier, Vorstandsvorsitzender (li.),  
und Dr. Jörg Teupen, Vorstand Technik und Personal,  
vor dem 60 Meter hohen Wärmespeicher,  
der die vergangenen 100 Tage täglich im Einsatz war

# 100 TAGE

## ZUVERLÄSSIGE UND ÖKOLOGISCHE ENERGIE FÜR KIEL

*Seit dem 28. November 2019 betreiben die Stadtwerke Kiel ihr Küstenkraftwerk.  
100 Tage später ziehen die Verantwortlichen eine erste Bilanz:*

Das modernste Gasmotorenheizkraftwerk Europas bestätigt sich als Fundament einer zuverlässigen und ökologischen Wärme- und Stromversorgung für Kiel und die ganze Region. „Wir standen vor der Herausforderung, nach Stilllegung des Kohlekraftwerks, die Fernwärmeversorgung für rund 73.500 Haushalte in Kiel sicherzustellen. Dabei ging es uns nicht nur darum, die Energie zuverlässig bereitzustellen, sondern auch darum, Wärme und Strom so umweltfreundlich wie möglich zu produzieren. Nach 100 Tagen können wir selbstbewusst sagen, dass wir den entscheidenden Schritt in die Zukunft der Kieler Energieversorgung erfolgreich vollzogen haben“, freut sich Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel AG.

Mit dem Küstenkraftwerk verringern die Stadtwerke Kiel den Kohlendioxidausstoß um rund 70 Prozent gegenüber dem im März 2019 stillgelegten Kohlekraftwerk. Mit seinem hohen Wirkungsgrad, den flexibel und schnell zu- und abschaltbaren 20 Gasmotoren ist das Küstenkraftwerk auf die aktuellen Anforderungen der Energiewende optimal ausgerichtet. Besonders begeistert zeigen sich die Vorstände

Frank Meier und Dr. Jörg Teupen, Vorstand Technik und Personal der **Stadtwerke Kiel AG**, von der Verfügbarkeit ihres Küstenkraftwerks. Diese liegt seit Inbetriebnahme bei über 90 Prozent. Die ergänzenden Elemente, Elektrodenkessel und der 60 Meter hohe Wärmespeicher, komplettieren das Erzeugungskonzept. Die Anlagen ermöglichen es den Stadtwerken Kiel äußerst flexibel auf verschiedene Szenarien am Energiemarkt zu reagieren und gewährleisten die sichere und zuverlässige Fernwärmeversorgung in Kiel.

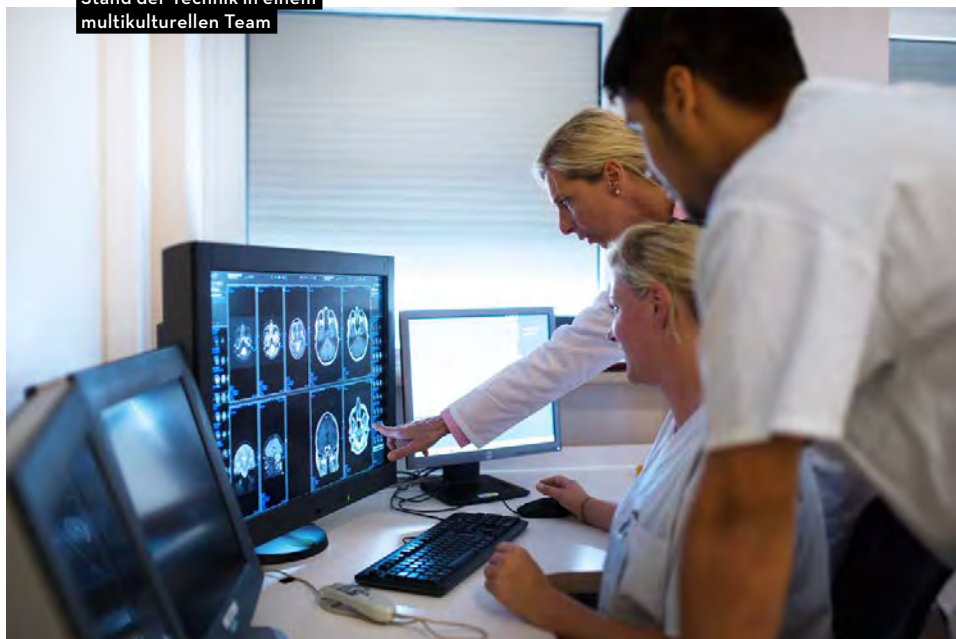
„In den vergangenen 100 Tagen haben wir im Speicher circa 42.000 Megawattstunden Wärme ein- und ausgelagert. Umgerechnet könnten wir damit die Kieler Haushalte fast neun Tage lang warm halten“, nennt Teupen ein Beispiel der Flexibilität des Erzeugungskonzepts des Küstenkraftwerks. „Mit dem Kraftwerk sind wir in der Lage, die fluktuierende Leistung der Erneuerbaren auszugleichen und die Versorgungssicherheit unserer Kunden durch das Kraftwerk jederzeit sicherzustellen“, so Teupen zu den Vorzügen dieses Kraftwerks im Zusammenspiel mit den regenerativen Energien, beispielsweise aus Sonne und Wind.



# LEBEN *helfen*

**Beruf mit Zukunft – das UKSH und die UKSH Akademie bieten Ausbildungsplätze in verschiedenen Bereichen**

Sie arbeiten stets mit dem neuesten Stand der Technik in einem multikulturellen Team



Beim UKSH lassen sich Beruf und Familie bestens unter einen Hut bringen

Suchen Sie einen abwechslungsreichen, krisensicheren Beruf? Haben Sie Freude daran, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen kompetent zur Seite stehen zu können? Dann sind Sie in der UKSH Akademie richtig!

Die Akademie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein bietet verschiedene Ausbildungen in Gesundheitsberufen an:

- Pflegefachfrau/ Pflegefachmann
- Pflegehilfe
- Diätassistenz
- Anästhesietechnische Assistenz
- Operationstechnische Angestellte
- Medizinisch-Technische Assistenz Radiologie
- Medizinische Fachangestellte

Außerdem zwei duale Studiengänge in Zusammenarbeit mit der Universität zu Lübeck:

- BSc Pflege
- BSc Hebammenwissenschaft

Am Universitätsklinikum haben Sie die Gelegenheit das gesamte Spektrum der Patientenversorgung kennenzulernen, zum Beispiel in der Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann oder wenn Sie eher technisch interessiert sind, im Bereich Medizinisch-technische Radiologieassistenz (MTRA). Neu ist die Möglichkeit für Schülerinnen und Schüler mit ESA, über eine erfolgreich abgeschlossene einjährige Ausbildung in der Pflegehilfe in die Ausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann einzusteigen. Für welche Ausbildung Sie sich auch entscheiden, nach dem Abschluss erwarten Sie beste Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Ein Praktikum am UKSH oder ein FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) sind ideal, um die verschiedenen Berufsbilder kennenzulernen. Haben Sie noch Fragen? Dann besuchen Sie die Website [www.uksh.de/akademie](http://www.uksh.de/akademie). Dort erfahren Sie, wie Sie sich bewerben können und Sie finden Ansprechpartner/innen, die Ihnen gerne zu allen Aspekten der Ausbildungen und Studiengänge Auskunft geben.

**UKSH Akademie gemeinnützige GmbH**  
**Schlossplatz 1, Kiel (Kieler Schloss)**  
**Tel.: (0431) 50 09 20 10**  
**[www.uksh.de/akademie](http://www.uksh.de/akademie)**



# WOHNEN & Wohlfühlen

*Die Bäume und Blumen lassen endlich ihre Knospen sprießen und man erahnt bereits, welche Früchte sie im Sommer tragen werden. Traditionell nutzen alle Pflanzenliebhaber die vielen Ausstellungen rund um den Garten – zum Beispiel die Messe Gartenzauber auf Hof Bissenbrook.*

WENN DER  
UND MAN SICH  
WENN MAN  
SCHNITTLA  
KREISEN DUR  
NEUE, U  
JEDLICHE  
ALLE HERZ  
UND DAS MEI  
WOB MICH DI



Advertorial

## GARTENZAUBER

VERTRÄUMT INS  
GARTENJAHR STARTEN

Vom 1. bis zum 3. Mai öffnet der GARTENZAUBER auf Hof Bissenbrook wieder seine Tore und lädt zum Stöbern ein. Über 150 ausgewählte Aussteller präsentieren bei der zauberhaften Landpartie im Herzen von Schleswig-Holstein ihr abwechslungsreiches Angebot.

Bei idyllischer Frühlingsstimmung können die Besucher täglich zwischen 10 und 18 Uhr auf dem charmanten Gelände entspannt shoppen, sich inspirieren lassen und das bunte Treiben beobachten. Es bietet sich ein vielfältiges Angebot an Frühlingsblumen, Gemüsejungpflanzen, Kräutern, Pflanzraritäten, Gartengeräten, Dekoartikeln, Gartenmöbeln, Schmuck und regionalen Köstlichkeiten.

In diesem Jahr gibt sich der GARTENZAUBER ganz verträumt. Schon beim Gang über die herrliche Lindenallee warten romantische Dekorationsideen rund um das Thema Landhochzeit darauf, entdeckt zu werden. Viele dieser zauberhaften Ideen können natürlich auch bei einem runden Geburtstag oder einem Sommerfest umgesetzt werden.

Auch bei den floristischen Demonstrationen dreht sich alles um romantische Ideen für Sommerfeste und Hochzeiten. Gleich drei

Floristinnen und Blumen-Influencerinnen haben die neusten Trends und fantasievolle DIY-Ideen im Gepäck. Sie zeigen, wie man mit einfachen Handgriffen Sträuße, Haarkränze und Gestecke selbst macht, wie man ganz ohne Steckschaum zauberhafte Gestecke kreiert und was es mit dem Trend „Ring of Flowers“ auf sich hat.

Der GARTENZAUBER ist eine ländliche Erlebnistour und bedeutet Gartenspaß für die ganze Familie. Kinder kommen beim Strohburgklettern und Bastelspaß auf ihre Kosten – für alle anderen lassen Musikanten die charmante Entdeckungsreise auf dem Land komplett werden. Also nichts wie hin: Hier können sich alle für das perfekte Gartenjahr ausstatten und einen inspirierenden Tag auf dem Land genießen. Der Eintritt kostet 9 Euro, für Kinder bis 16 Jahre ist der Eintritt frei.

**Hof Bissenbrook,  
Grobenaspe  
Tel.: (04327) 141 78  
info@gartenzauber.com  
www.gartenzauber.com  
Kostenfreie Parkplätze  
vor Ort, Hunde sind auf  
dem Ausstellungsgelände  
nicht erlaubt.**



Die Ausstellung „Gartenzauber“ hat für jeden Geschmack etwas im Gepäck



Fotos: Gartenzauber



Neuer  
Termin folgt  
**1.-3.  
Mai**

# GARTEN zauber

Hof Bissenbrook 24623 Grobenaspe  
Eintritt: 9 Euro • 10 bis 18 Uhr  
[www.gartenzauber.com](http://www.gartenzauber.com)



# Pflanzzeit **OUTLET- VERKAUF** in Groß Vollstedt

**Täglich  
geöffnet**  
auch So. 11-16 Uhr



**Große Auswahl – kleine Preise**  
Frühjahrsblüher, Gemüsepflanzen, Rosen,  
Obst- u. Ziergehölze, Heckenpflanzen u. v. m.  
Neu: Großes Stauden- u. Clematis-Sortiment

**P.S. Gartenbau GmbH**

**24802 Groß Vollstedt • Dorfstraße 2a**  
**direkt an der A7 Abfahrt Warde/Westensee**

**aus Kiel: A 210 Ausfahrt Achterwehr, Richtung Westensee**

☎ 04305/992920

Mo.-Sa. 8-18 Uhr, So. 11-16 Uhr

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Garten



## DIE PFLANZZEIT HAT BEGONNEN

Wer seinen Garten liebt, üppig blühende Balkone schätzt und sich am liebsten auf hübsch begrünten Terrassen entspannt, der ist bei **P.S. Gartenbau** in Groß Vollstedt an der richtigen Adresse. Ob Frühjahrsblüher, Hornveilchen, Rosen, Stauden, Obstbäume und viele andere mehr – das Angebot ist groß, die Preise klein. Durch die besonders günstigen Outlet-Preise macht es gleich doppelt Freude, auf der großen Ausstellungsfläche und im Gewächshaus seine Lieblinge auszusuchen. Gut, dass P.S. Gartenbau die ganze Woche über geöffnet ist – von Montag bis Samstag jeweils von 8 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 16 Uhr. Mehr unter Tel.: (04305) 99 29 20.





Blüten so weit das Auge reicht –  
hier gibt es alles für die Gartensaison



## FAMILIENGEFÜHRTER TRADITIONSBETRIEB FÜR PFLANZEN UND GARTENBEDARF

Seit der Gründung 1975 steht das Familienunternehmen **Klemms Gartenmarkt** für gute Beratung, gute Pflanzenqualität und ein breites Sortiment mit vielen Besonderheiten. Ein großes Augenmerk wird auch auf regionale Waren gelegt. So sind in dem Gartenmarkt beispielsweise Pflanzen und Gartengeräte aus Schleswig-Holstein und Erden aus Kiel erhältlich. Über die Jahre wuchs der Gartenmarkt zur heutigen Größe heran und wurde Stück für Stück erweitert. 2010 übernahm Fridolin Klemm das Geschäft von seinem Vater Michael und führte es seitdem nach alter Manier fort. Die Wertschätzung

der Mitarbeiter wird hier großgeschrieben. Viele von ihnen sind bereits über Jahrzehnte bei Klemms Gartenmarkt beschäftigt. Vor einigen Jahren wurde das Grundstück, auf dem Klemms Gartenmarkt steht, von den Eigentümern verkauft. Da die Gemeinde Kronshagen die Bebauung des Grundstücks für 2021 beschlossen hat und ein Umzug des Gartenmarktes für Familie Klemm nicht wirtschaftlich wäre, wird die Traditions gärtnerei voraussichtlich Ende des Jahres ihre Türen schließen müssen. Wahrscheinlich ab Juni oder Juli soll noch ein großer Ausverkauf für Schnäppchenjäger stattfinden.

## TRENDS DER HEFA HAUSMESSE 2020

Am 13. und 14. März lud die Hans Engert Fahl GmbH (HEFA) zu ihrer jährlichen Hausmesse in die Kieler Filiale ein. Neben der Verlängerung des Aktionszeitraumes zum Start der Terrassensaison standen die Themen Einbruchssicherheit und individuelle Sonnenschutzsysteme im Mittelpunkt des Interesses für Besucher. Mit Sonnen-, Pollen- und Insektenschutzsystemen, Haus- und Terrassenüberdachungen sowie Garagentoren und Rollläden umfasst HEFA eine breite Produktpalette im Übergangsbereich zwischen Haus und Garten. HEFA bietet mit ihrer Markilux-Pergola nun eine fast wetterunabhängige Markise an, die sich durch ihre Robustheit auszeichnet. Einmal ausgefahren schirmt sie sogar vor leichtem Regen ab. Witterungsunabhängig können übrigens auch solide Haustür- und Terrassendächer sein. „Diese sind zum Teil so weit ausbaubar, dass sie als eine Art Kaltwintergarten bezeichnet werden können“, erklärt Henning Harris, Filialleiter in Kiel. Das Thema Einbruchschutz ist ein häufig angesprochenes Thema. Neben Rollläden,

die unwillkommene Besucher abschrecken, stellen die modernen Möglichkeiten von Smart Home durch ihre io-Antriebe ein weiteres Hemmnis für Langfinger dar. Bedienen lassen sich diese aus der Ferne ganz einfach über das Smartphone. Darüber hinaus bieten die insekten- und pollenflugsicheren Systeme eine Möglichkeit, um Allergikern das Leben zu vereinfachen. Sollte eines der Produkte von HEFA in Ihre engere Auswahl fallen, können Sie einen unverbindlichen Termin vor Ort vereinbaren. Informationen und Beratung gibt es zu den Öffnungszeiten, montags bis freitags 8.30 bis 19 Uhr, sonnabends 9 bis 16 Uhr.

Die Markilux-Pergola ist eine besonders robuste, fast wetterunabhängige Markise für Ihre Terrasse



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

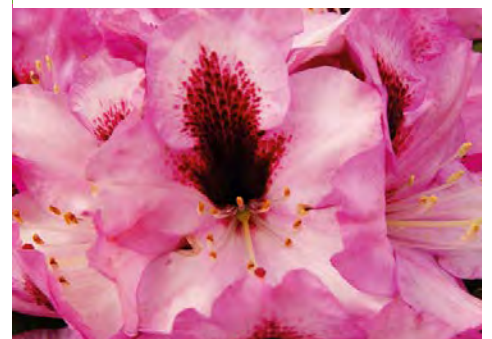
Pflanzenvielfalt für Balkon und Garten.



**Klemms  
gartenmarkt**

Pflanzen & Gartenbedarf

Suchsdorfer Weg 3  
24119 Kronshagen  
Telefon: 0431-58 18 27  
Montag - Freitag 8-18 Uhr,  
Samstag 8-13 Uhr  
Kommen Sie vorbei –  
wir beraten Sie gern.







# ORDNUNG IM GARTEN

## MATERIAL

- für 3 Stück
- > 3 Holzscheiben
- > Tafelfarbe
- > Pinsel
- > Kreidestift
- > Holzstab
- (Durchmesser 5 mm, Länge 60cm)
- > Gartenschere
- > Heißkleber



*In einem Kräutergarten kann man leicht den Überblick verlieren. Damit das nicht mehr passiert, helfen diese praktischen Pflanzenschilder. Aber sie sehen auch echt schick aus und sind somit ebenfalls geeignet für kreative Bastler mit Durchblick.*

## ANLEITUNG

1. Zuerst bemalt ihr die Holzscheiben mit der Tafelfarbe. Am besten tragt ihr mit dem Pinsel zwei Schichten auf. Für die erste zieht ihr den Pinsel in Längsrichtung, für die zweite in Querrichtung. Die Farbe gut trocknen lassen.
2. Währenddessen ist der Holzstab an der Reihe. Schneidet euch mit der Gartenschere jeweils 20 cm lange Stücke ab, je nach Topfgröße.
3. Mit der Heißklebepistole zieht ihr auf der Rückseite der Holzscheibe in der Mitte einen Klebestreifen von oben nach unten und drückt den oberen Teil des Holzstabes auf den Klebestreifen.
4. Nun könnt ihr die Schildchen mit dem Kreidestift beschriften und wenn ihr mögt verzieren.

**Diese Materialien und noch mehr Bastelzubehör findet ihr bei Wolle und Hobby nicht nur in der Ringstraße 37-39 in Kiel, sondern auch online unter [www.wolleundhobby.de](http://www.wolleundhobby.de).**

**GÜNTHER WITT**  
GmbH

**GW**  
Malereibetrieb

Barkauer Straße 93 | 24145 Kiel | Tel. 0431 / 6 11 32

**Ihr-Maler-in-Kiel.de**





## WARUM EINE PERGOLAMARKISE?

Kennt ihr das? Die Sonne scheint und ihr sitzt gemütlich auf der Terrasse, plötzlich kommt norddeutscher Wind auf und die Markise muss trotz Sonnenschein eingefahren werden. Der große Vorteil der Pergolamarkise ist, dass sie dank ihrer Bauweise wesentlich windbeständiger ist (bis 6 Bft/Windstärken) und mit der richtigen Tuchauswahl selbst bei Regen ausgefahren bleiben kann. Optional kann die Pergolamarkise auch mit Vertikal- oder Seitenmarkisen sowie mit Heizstrahler und Lichtschienen ausgestattet bis in den späten Abend genutzt werden. Wenn das für euch nach einem perfekten Partner auf der Terrasse klingt, ruft das freundliche Team von **Kielmann** unter Tel.: (0431) 67 27 28 an. Die Mitarbeiter beraten euch ausführlich und übernehmen auch gern die fachmännische Montage. Oder ihr schaut einfach auf [www.kielmann-fenster.de](http://www.kielmann-fenster.de) vorbei.



## 6 DINGE, DIE IHR NUN ENDLICH ANPACKEN KÖNNT

Das Beste aus einer Situation machen – nie war das wichtiger als aktuell. Daher haben wir hier sechs Vorschläge, die ihr nun endlich in den eigenen vier Wänden umsetzen könnt!

1. Schubladen aussaugen. Macht man viel zu selten und nie gründlich genug. Jetzt schon!
2. Fußleisten abwischen. Siehe Punkt 1.
3. Ausmisten. Im Sommer stehen dann endlich wieder

Flohmärkte in Kiel an, bei denen ihr eure Schätze unter die Leute bringen könnt.

4. Das Backrezept ausprobieren, das schon so lange am Külschrank hängt! Juchu!
5. Den Balkon aufräumen, putzen, frühlingsfit machen. Auf unseren Balkonen dürfen wir ja die Sonne genießen.
6. Keller, halbe Treppen oder Dachböden entrümpeln oder aufräumen.

Foto: claudio.arnese / E+ / Getty Images

## EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



BAHNHOFSTRASSE 14  
IN 24143 KIEL

**KNUTZEN**  
W O H N E N





# INNOVATIVE OBERFLÄCHEN IN JEDEM BAD

## HÖCHSTE HYGIENE UND EINFACHE REINIGUNG

*Qualität ist mehr als kunstvolles und hochwertiges Design – Qualität bedeutet auch, einen Teil zu Nachhaltigkeit sowie zur Vereinfachung der Reinigung beizutragen. Bei Andreas Paulsen hat man diesen Trend schnell erkannt und bietet eine große Auswahl an innovativen Oberflächenveredelungen zum dauerhaften Schutz gegen Keime und Bakterien.*

Eine große Auswahl an  
Keramiken ...



... sowie individuelle  
Beratung gibt es bei  
Andreas Paulsen

Das Badezimmer als Wohlfühloase ist ein Ort, den man ganz einfach individuell gestalten kann. Dazu zählt freilich auch der Einsatz von hochwertigen Materialien, sowie die Möglichkeit, Qualität, Nutzen und Design in hervorragender Weise miteinander zu kombinieren. Was zum Beispiel wäre, wenn schon die Oberfläche alleine dafür sorgt, dass sich weniger Schmutz absetzt? Das Reinigen von Kalkflecken, Wasserspritzern oder Schmutzablagerungen im Waschbecken wäre damit herrlich einfach! Was so großartig klingt, bedeutet außerdem eine erhebliche Zeitersparnis und Schonung der Umwelt durch reduzierten Putzaufwand, Wasserverbrauch und Einsatz von Reinigern.

### INNOVATIVE OBERFLÄCHENVEREDELUNG

Mit den revolutionären Hygiene-Glasuren erhalten Keramiken, wie zum Beispiel Waschtische und WCs eine spezielle Oberfläche, die sich nicht nur einfach pflegen lässt, sondern auch höchste Hygienestandards erreicht. Dabei handelt es sich um eine oberflächliche Beschichtung, die sich nicht abnutzt: eine in die Keramikglasur integrierte dauerhaft eingebrannte Schutzglasur. Diese gewährleistet na-

hezu unbegrenzt wirksamen Schutz, da sich durch die glatte Oberfläche so gut wie kein Schmutz ablagern kann. Übrigens: Die Oberfläche erstrahlt dadurch ganz nebenbei in einem tollen Glanz.

### SCHUTZ VOR 99,9 PROZENT ALLER BAKTERIEN

Wer auf der Suche nach solchen Möglichkeiten für das heimische Badezimmer ist, kann sich in den Andreas Paulsen BäderWelten von der Produktvielfalt inspirieren und kompetent beraten lassen. Hier findet sich beispielsweise die nanotechnologische Oberflächenglasur „CATAglaze+ Silver Titanium“ serienmäßig in allen concept 300 und Catalano Keramiken. Die zusätzliche Wirksamkeit von Silber Titanium unterstützt eine antimikrobielle Wirkung und schützt vor 99,9 Prozent aller Bakterien und Keime. Außerdem ist eine antibakterielle Hygiene-Glasur in allen concept 100 Keramiken verarbeitet. Fragen zu innovativen Glasuren, weiteren Neuheiten und aktuellen Design-Trends werden bei **Andreas Paulsen** im Wittland 14-16 beantwortet. Weiterführende Informationen gibt es unter [www.andreas-paulsen.de](http://www.andreas-paulsen.de).



Advertorial



Die Baufinanzierungsspezialisten Holger Paasch und Oliver Arp (v. li.) von Dr. Klein vor Ort

## NIEDRIGE BAUZINSEN CLEVER NUTZEN

2020 ist für viele das Jahr, den Traum von einer eigenen Immobilie umzusetzen. Warum? Die Zinsen für Baufinanzierungen sind immer noch sehr niedrig. Und die Investition in die eigenen vier Wände zählt zu den klügsten Absicherungen für das Alter: Eigentümer haben später nachweislich mehr Geld zur Verfügung als Mieter. So individuell das Darlehen auch ist – es gibt ein paar grundlegende Tipps, wie man das meiste aus den aktuell sehr guten Angeboten herausholen kann. Erstens: niedrige Zinsen lange sichern. Wer sich die heutigen Konditionen für eine längere Zeit – zum Beispiel für 20 Jahre – sichert, profitiert zum einen von der Planungssicher-

heit. Zum anderen ist er auch in einer besseren Situation, wenn die Anschlussfinanzierung ansteht: Denn dann ist schon ein relativ großer Teil abbezahlt und die nächste Finanzierungsrunde wird günstiger. Zweitens: möglichst hoch tilgen. Gerade bei niedrigen Zinsen raten Spezialisten zu einer hohen anfänglichen Tilgung von mindestens zwei Prozent – wenn möglich sogar mehr. Kreditnehmer können dadurch ihre Immobilie schneller abbezahlen und sparen Zinskosten. Was im Einzelfall möglich und nötig ist, lässt sich am besten in einem individuellen Beratungsgespräch klären. Holger Paasch und Oliver Arp, Spezialisten für Baufinanzierung von

Dr. Klein in Kiel, bieten diese kostenfrei an – und sie nehmen sich Zeit dafür: Vom fundierten Haushaltsplan über die Ermittlung des finanziellen Spielraumes bis zum Vorschlag verschiedener Lösungen. Ihr Vorteil bei Dr. Klein: Sie vermitteln ungebunden und suchen die beste Variante aus dem Angebot von über 400 Partnerbanken.

**Dr. Klein in Kiel, Holger Paasch und Oliver Arp,**  
**Holstenstraße 14-16, Kiel,**  
**Tel.: (0431) 64 08 28 20,**  
**www.drklein.de**



**ANDREAS PAULSEN**

Die schönsten  
**BäderWelten**  
 seit 1879



**BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN**

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

24109 Kiel · Wittland 14 - 18 · Tel. 0431 - 5863 0 | 24537 Neumünster · Rendsburger Straße 80 · Tel. 04321 - 185 0



UNSER BESONDERES ANGEBOT FÜR DICH!

JETZT  
FÜR NUR  
42,90 €

# Jahresbezug

mit Geschenk für Dich!

Bestellquelle: MZ17ONE



AUCH  
DIGITAL  
ERHÄLTLICH!

**Thermomix® Zubehör-Paket S**  
5-tlg. Set bestehend aus 1 Silikonspatel,  
1 Universalbürste und 3 Messerbürsten.  
Gratis im Wert von 14,95 €\*  
Bestellnummer: F1214

**LIEFERUNG  
FREI HAUS:**  
6 reguläre Ausgaben  
2 Spezial-Ausgaben

**BESTELLUNG  
PER POST**

Abo-Service falkemedia  
mein ZauberTopf  
Postfach 810640  
70523 Stuttgart

**BESTELLUNG  
ONLINE**

[www.zaubertopf.de/  
praemienabo](http://www.zaubertopf.de/praemienabo)

**BESTELLUNG  
PER TELEFON**

Ruf einfach an unter:  
0 711 72 52 293





Schon im letzten Jahr nahm Robert Janz (li.) stolz die Auszeichnung für besondere Kundenzufriedenheit vom Service-Inspektor entgegen

ZUM 3. MAL  
IN FOLGE MIT  
BESTNOTE AUS-  
GEZEICHNET!

## GEPRÜFTE SERVICE-QUALITÄT FÜR EURE VIER WÄNDE

Möbel Janz will's wissen! Eure Zufriedenheit als Kunde steht in dem beliebten Einrichtungshaus in Schönkirchen schon immer an erster Stelle. Nur so können euch die Mitarbeiter neben der Produktqualität und einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis einen ganz besonders guten Service sowie die kompetente Beratung bieten, die ihr erwartet.

Seit Juni 2017 setzen die Einrichtungsexperten noch einen drauf und lassen sich regelmäßig von Kunden bewerten. Die Umfrage sowie Auswertung übernimmt der Service-Inspektor, ein unabhängiges Institut zur Analyse von Kundenmeinungen. Die Bewertungen sind zu 100 Prozent anonym, können sowohl zuhause online als auch auf Pa-

pier durchgeführt werden und werden direkt an das Institut gesendet. Die monatlichen Auswertungen helfen dem Team, Angebot und Service stetig weiterzuentwickeln. Das aktuelle Ergebnis: Möbel Janz-Kunden geben im Durchschnitt die Note 1,4 für Kundenzufriedenheit – zum dritten Mal in Folge! Und über 92 Prozent aller Befragten gaben an, dass sie wieder bei Janz kaufen würden. „Durch die regelmäßigen Befragungen erhalten wir permanent ehrliches Feedback und wissen, was unsere Kunden schätzen oder was wir noch besser machen können“, betont Robert Janz.

Viele weitere Infos über das Einrichtungshaus in Schönkirchen findet ihr unter [www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de).



Das  
**Wesentliche**  
ist zu sehen.



Interliving  
Sofa Serie 4251  
**2.499 €**

### Interliving Sofa Serie 4251

Bezug Stoff Sneak steel, Metallfuß, best. aus: 2-Sitzer mit Armteil links inkl. 2x Sitztiefen- und 2x Kopfteilverstellung, Longchair rechts inkl. Armteilverstellung, Schenkelmaß ca. 300x225 cm. Bezug: 100% Polyester. Ohne Zierkissen und Decke.



M Ö B E L  
**JANZ**

Möbel Janz GmbH  
Schönberger Landstraße 59-61  
24232 Schönkirchen  
Mo-Fr 10-19 Uhr · Sa 10-18 Uhr

[www.moebel-janz.de/interliving](http://www.moebel-janz.de/interliving)

**Ausgezeichneter Interliving Partner:**  
Entdecken Sie die neue Kollektion  
mit TV-Liebling Samu Haber!



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

## Unsere Immobilie?

### Dafür haben wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 48,- Euro. **Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de)**

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



## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Freundliche  
Puschelhäschen,  
klein: 5,95 Euro  
groß: 11,95 Euro



## DER FRÜHLING STRAHLT

Wenn die Sonne sich wieder öfter zeigt und uns warme Tage beschert, suchen wir gerne leuchtende und helle Farben aus unseren Kleiderschränken. Denn sie machen nicht nur gute Laune, sondern kurbeln gleichzeitig unsere Motivation an. Sind eure Outfits bisher eher winterlich trist? Dann schaut mal bei Siak Apart vorbei und stöbert durch die herrliche Frühjahrskollektion. Um das neue Outfit perfekt abzurunden, findet ihr bei **Siak Apart** in der Kolberger Straße 15 in Nortorf passende Accessoires. Die strahlenden Frühlingsfarben der Dekoartikel bringen auch euer Heim zum Leuchten.

Hübsches Tuch in  
Frühlingsfarben,  
10,50 Euro



Der letzte Schliff  
fürs Outfit,  
33,50 Euro



Bei Siak Apart könnt ihr euch komplette Outfits zusammenstellen

25 Jahre  
**KIELmann**



### ERHARDT-PERGOLAMARKISE AUS ALUMINIUM

- Schutz gegen Sonne, Wind und Regen
- Windstabil, durch im Boden verankerte Stützen
- Motor serienmäßig
- Weitere Zusatzausstattungen möglich
- Made in Germany
- Optional inkl. Montage

Für Beratungsgespräche vor Ort oder in unserer Ausstellung  
**bitten wir um eine TERMINVEREINBARUNG.**

Tel: 0431/67 27 28 | Borsigstraße 15a | 24145 Kiel-Wellsee  
[www.kielmann-fenster.de](http://www.kielmann-fenster.de) | [info@kielmann-fenster.de](mailto:info@kielmann-fenster.de)



## 90 JAHRE SIEMATIC – TIMELESS BY TRADITION

Vor 90 Jahren wurde SieMatic unter dem Namen August Siekmann Möbelwerke im westfälischen Löhne gegründet. 90 Jahre, die das Unternehmen in einem Jubiläumsmotto zusammenfasst: „Timeless by Tradition“ Diese drei Worte beschreiben, wofür der Premium-Küchenhersteller seit seiner Gründung steht. Design und Qualität, die keinem kurzfristigen Trend unterliegen, sondern über viele Jahre Bestand haben.

Vom ursprünglichen Küchenbüfett über die erste grifflose SieMatic bis zu ganzheitlichen Einrichtungskonzepten – bis heute ist zeitlose Eleganz die Prämisse für jede Küche, die das Werk verlässt. Entdeckt die einzigartigen Küchenplanungen hautnah in Kiel: Das Exklusiv-Studio „**SieMatic am Ziegelteich**“ bietet euch viel Raum für Inspiration, eine kompetente, individuelle Beratung und echte Planungskompetenz.

Foto: 2019 SieMatic

## AUFRÄUMEN MIT SYSTEM

Aufräumen lohnt sich, vor allem wenn man mal wieder viel Zeit hat. Der Ratgeber „My Green Home – Dein Guide für ein nachhaltiges Zuhause“ hat nicht nur hilfreiche Tipps für Putzen ohne Müll oder die Zero-Waste-Küche. Die Autorinnen Jana Wischnewski-Kolbe, Anne Peter und Christine Weidenweber geben ebenfalls Ratschläge zum effektiven Aufräumen. Und zwar mit System, um möglichst viel Raum zu schaffen.

Stellt euch zu allererst vier Kisten bereit und unterteilt sie in behalten, Restmüll und Recycling, Spenden und verkaufen sowie anderer Raum. Sie helfen euch beim Ordnen und Sortieren. Im nächsten Schritt verschafft ihr euch einen Überblick, damit ihr wisst, wo ihr anfangen könnt und vor allem wann ein Ende in Sicht ist. Danach landet alles auf einem Haufen. Wenn ihr zum Beispiel euren Schrank aufräumt, holt ihr alle Kleidungsstücke heraus und werft sie auf euren Klamottenberg. Dann geht es los mit dem Sortieren. Stellt euch bei allen Dingen immer die Frage: Brauche ich



das wirklich? In der Regel hat man nämlich von allem zu viel. Nehmt dafür jedes Teil in die Hand und beurteilt, ob es wirklich noch verwendet wird. Wenn ja, dann kommt es zurück in den Schrank und erhält dort einen festen Platz, um von Anfang an für Ordnung zu sorgen. Dinge, die bereits kaputt sind, landen entweder direkt im Müll oder ihr repariert sie. Wenn sie euch einfach nicht mehr gefallen, aber noch gut erhalten sind, macht anderen eine Freude und verschenkt oder verkauft sie. Ihr werdet sehen, es lohnt sich. Also an die Arbeit!

**Jana Wischnewski-Kolbe, Anne Peter und Christine Weidenweber: My Green Home – Dein Guide für ein nachhaltiges Zuhause, Kneisebeck Verlag, 26 Euro**

## Küchendesign in Kiel

Wir planen Küchen, die ihre Besitzer perfekt widerspiegeln – in bester Qualität und bis ins kleinste Detail.

# SieMatic

AM ZIEGELTEICH

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



# 90

ANNIVERSARY  
1929-2019

SieMatic





## Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche Budgetberatung:**  
Jetzt Termin vereinbaren!



### Ihre Finanzierungsberater vor Ort



**Holger Paasch**  
Dipl.-Betriebswirt (FH)



**Oliver Arp**

Holstenstraße 14-16  
24103 Kiel  
T 0431 / 640 828 20  
Kiel-baufi@drklein.de  
www.drklein.de

# DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



In diesem Jahr steht für adrett Textilpflege bereits das 60-jährige Jubiläum an

## SIND EURE VORHÄNGE SCHON ADRETT?

Wenn nicht, macht das gar nichts! adrett Textilpflege befreit sie gerne vom Grauschleier, der sich über die kalte Jahreszeit gebildet hat, und bringt eure Wäsche pünktlich zum Frühjahrsputz wieder zum Strahlen. Dazu gehören natürlich auch Sofabezüge und Winterjacken, die schon bald ein wenig weiter hinten im Schrank verschwinden dürfen.

Fast 60 Jahre befindet sich die gefragte Textilpflege nun am Standort in der Klopstockstraße 1. Die noch heute geltenden Prinzipien Sorgfalt, Qualität und Kundenzufriedenheit haben sich bewährt: „Kunden vertrauen uns auch bei hochwertigen und empfindlicheren Textilien zu 100 Prozent“, erklärt Inhaberin Katharina Woltering und verweist unter anderem auf die Abendgarderobe in der

Hochzeitsaison. Technologisch moderne Maschinen bei **adrett** reinigen in einem besonders schonenden Verfahren, das geschulte Personal weiß, wie mit den besonderen Schätzen der Kundschaft umzugehen ist. Für ein gutes Gefühl sorgt außerdem, dass eure Wäsche hier mit Viva Enviva – einem von der Europäischen Union mit Ecolabel ausgezeichneten Waschmittel – gewaschen wird.

Vor dem aktuellen Hintergrund des Corona-Virus ist auch das besondere Desinfektionswaschverfahren mehr als gefragt. Informiert euch persönlich bei dem freundlichen Team von adrett in der Klopstockstraße 1, ruft an unter Tel.: (0431) 945 88 oder schaut im Web auf [www.adrett-textilpflege-kiel.de](http://www.adrett-textilpflege-kiel.de) vorbei!



Inhaberin und Textilreinigermeisterin Katharina Woltering führt adrett seit Anfang 2019

## UPCYCLING IN HÖCHSTFORM

Ein Schatz vom Sperrmüll, eine großartige Idee und einen Tag Arbeit: Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Den hübsch bepflanzten Stuhl, den Inhaberin Sabine liebevoll gestaltet hat, könnt ihr bei **Rosa Rostig** in der Yorkstraße 1a bewundern – und natürlich kaufen. Außerdem findet ihr weitere Inspiration für einen frühlingsfrischen Garten.



## FISCHE IN DER TOSKANA

Das schöne handgefertigte Geschirr aus der Toskana harmoniert bestens mit dem maritimen Untersetzer aus Kork. Das Geschirr gibt es ab 15 Euro, den Fisch-Untersetzer für 9,90 Euro in Heikendorf, im **Kaufhaus der Kunst** zu entdecken.

# SCHLAFSOFA QUINT BEI HMC

Das trendige Zweier-Sofa Quint von der Marke Brühl passt sich spontan vielen Raumsituationen an und wird im Handumdrehen zum Doppelbett. Leichtes Handling ist dank bewährtem Ziehharmonikauszug garantiert. Erhältlich ist das Sofa in zwei Größen, außerdem gibt es eine große Stoff- und Lederauswahl. Aktuell bei **HMC**: Das Sofa mit Stoffbezug zum Aktionspreis von 1.426 Euro. PS: HMC berät auch telefonisch und sendet gerne entsprechende Muster und Materialien per Post zu!



brühl



**DAS kaufe ich für MICH !**



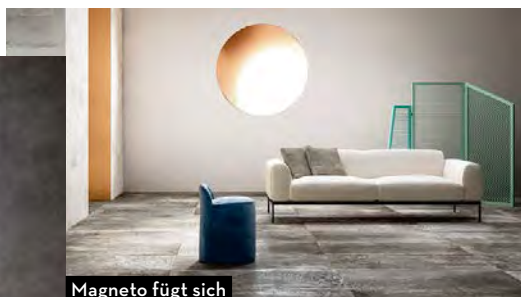
exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

**das Bett**  
K O M P L E T T

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

## DAS NEUE RAUMGEFÜHL

Jede Gebäudestruktur basiert auf Zement, der heute mit metallischen Finishes wie Gold, Rust oder Arctic veredelt wird. Magneto erfüllt den Wunsch, mit den eigenen Umgebungen Geschichten zu erzählen, sie auf originelle Weise zu definieren und einzigartig zu gestalten. Ein Material, das Tradition und Gegenwart, warm und kalt, hell und dunkel verbindet und immer ein besonderes Augenmerk auf Helligkeit hat. Jedes Element entzückt mit rauher und dezent verschlissener Optik. In der großen neu gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **RABE** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennen zu lernen. Mit der neuen digitalen Fliesenbemusterung können Fliesen schnell und einfach in vielen Beispierräumen verlegt werden. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialisten ausführlich.



Magneto fügt sich mit der rustikalen Optik perfekt in die Umgebung ein

**Wir beraten Sie  
gerne telefonisch!  
Und senden Ihnen Muster zu!**



**Schlafsofa MALOU** mit abklappbaren Armlehnen  
In 3 Größen & 6 Farben: Liegefläche 130/150 oder 180x200cm.  
Jetzt zum Aktionspreis ab € **1.598,-** statt € 1.798,-  
Gegen Aufpreis auch mit Bettkasten.

"Ostseepark Schwentinental"  
Dieselstraße 3  
24223 Schwentinental  
Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

**HMC**  
MÖBEL COMPANY



Ob großer oder kleiner Raum - für einen begehbaren Kleiderschrank ist fast überall Platz



## DIE QUAL DER WA(H)LE

Dieser Wal bringt ein Lächeln auf den Tisch und sorgt sofort für gute Laune, egal, was ihr auf dem Brett aus Akazienholz präsentiert. Der Wal macht immer eine gute Figur: Bei Fingerfood, Brotzeit oder frischem Fisch. Gesehen im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 19,90 Euro.

## MÖGLICHKEITEN OHNE GRENZEN

Zum alljährlichen Frühjahrsputz gehört auch das Aufräumen. Vor allem wenn es darum geht, Platz zu machen für einen neuen Schrank. Die Tischlermeister von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** bauen auf Wunsch nicht nur einen neuen Schrank, sondern auch einen begehbaren Kleiderschrank – mit 10 Jahren Garantie besonders langlebig und nachhaltig. Darin ist je nach Bedarf sowohl Platz für Anzüge und Kleider als auch für Staubsauger und Wäscheständer. Dank der vielen Möglichkeiten sind der Einrichtung des Schanks keine Grenzen gesetzt und auch raumhohe Schränke sind möglich. Dank eines praktischen Kleiderlifts kann dann auch die obere Etage genutzt werden. Um alle Ecken gut auszuleuchten, lohnt sich der Einbau von sensorgesteuerten Lichtquellen. Die Ausstellung in der Eckernförder Straße 44 bietet eine große Auswahl verschiedener Musterflächen.



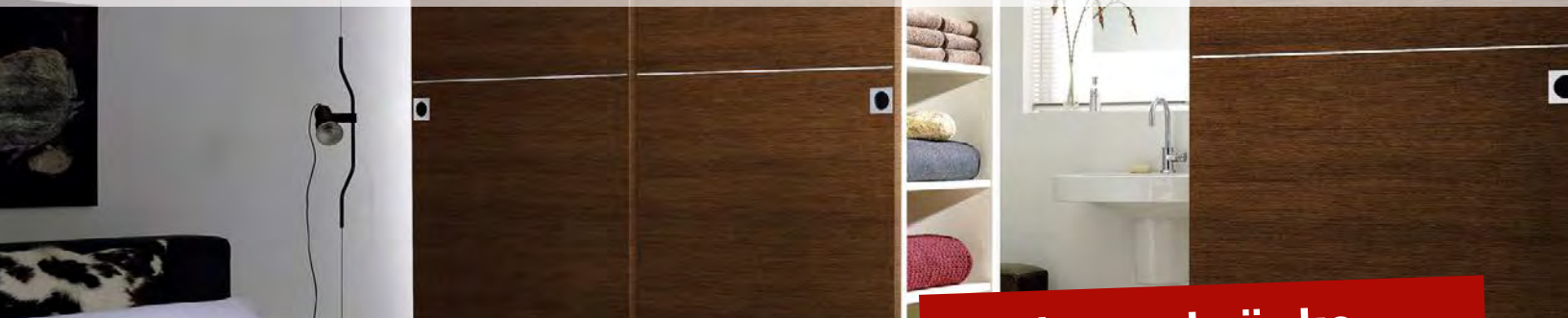
## GARTEN-STILLEBEN

Dem Charme dieses rostigen Käfigs erliegt doch jeder Gartenfreund. Bepflanzt mit hübschen Blumen und allerlei naturnahen Dekoelementen ist er der Hingucker in jedem Garten. Entdeckt haben wir ihn bei **Rosa Rostig**.

Eckernförder Straße 44

am Wilhelmplatz in Kiel

Tel.: 0431 210 78 80



# RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**Einbauschränke ...**

**... finden Sie bei uns!**

# FRÜHLING – ZEIT FÜR EINEN TAPETEN- WECHSEL!

Wem es jetzt in den Fingern juckt, frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen, der ist in den **Knutzen Wohnen** Einrichtungshäusern an der richtigen Adresse. Die Filiale in der Asmusstraße 19–21 z. B. bietet euch auf 2.000 Quadratmetern neben einer breiten Auswahl an Tapeten und Dekoration passende Farben für einen Neuanstrich sowie geschmackvolle Gardinen, Dekostoffe und Plissees. An der Wand ist in dieser Saison alles erlaubt: Ob blumig, zeitlos-elegant, metallisch oder farbenfroh, Vlies, Rohfaser oder die Fototapete mit eurem Lieblingsmotiv – Knutzen berät euch kompetent zu eurer Wunschtapete und -farbe und zeigt euch anhand aktueller Trends, wie abwechslungsreich Wohnräume gestaltet werden können. Auch bei der Frage, welches Produkt sich für welche Zwecke eignet, stehen euch die Experten professionell zur Seite. Tipp: Wenn es mal etwas mehr wird, liefert Knutzen den Einkauf auch gerne zu euch nach Hause! Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 748 08 und im Web auf [www.knutzen.de](http://www.knutzen.de).

Foto: ashe / E+ / Getty Images



## DAS SCHATTENPLUS BEI TIEFSTEHENDER SONNE

Die markilux pergola vereint das luftig-leichte Flair des „Südländers“ mit allen Möglichkeiten des Sonnen- und Wetterschutzes moderner Markisen. Bei Wind und Wetter fährt sie groß auf: Die Pergolamarkise steht auf schlanken Säulen mit seitlichen Führungsschienen und wirft mit bis zu sechs Meter Ausfall weiträumig Schatten auf einer Fläche von bis zu 30 Quadratmetern. Bei tiefstehender Sonne sorgt das manuell oder mit Sundrive Motor bedienbare Schattenplus – eine Stoffbahn, die aus dem Vorderprofil vertikal nach unten gelassen wird – zusätzlich für Schutz. Da nicht aller Tage Sonnenschein ist, lässt sich die vordere Säule um bis zu 40 Zentimeter absenken, sodass Regenwasser problemlos ablaufen kann – der Sonnenschutz wird ruck, zuck zum Wetterschutz! Die Bedienung und Handhabung veranschaulicht Ihnen das Team der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 65 06 00 oder [www.gueth-molfsee.de](http://www.gueth-molfsee.de).

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



**MuhlackKüchen**  
KielKüchenKultur


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





**JETZT**  
informieren

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

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

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

**markilux**



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

## KEIN PARDON FÜR TIERISCHE HINTERLASSENSCHAFTEN

Unangeleitete Hunde auf den Gemeinschaftsflächen berechnen auch ohne Nachweis von Verunreinigungen oder Mieterbeschwerden zur Kündigung. Das geht aus dem Beschluss des Bundesgerichtshofes (BGH) vom 2. Januar 2020 hervor, der zur beharrlichen vertragswidrigen Nutzung von Gemeinschaftsflächen entschieden. Im Streitgegenständlichen Fall hatten die beklagten Mieter ihre beiden Hunde entgegen der Hausordnung und trotz mehrerer Abmahnungen unangeleitet auf den Gemeinschaftsflächen des Hauses herumlaufen lassen. Der BGH gab der Vermieterin Recht, lehnte den Antrag auf einstweilige Einstellung der Zwangsvollstreckung ab und machte deutlich, dass es für eine Störung des Hausfriedens und zur Rechtfertigung einer Kündigung nicht eines Nachweises von Verunreinigungen oder Beschwerden der

Mitmieter bedarf. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 10.500 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de).

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



12478



**Giftfrei Gärtnern tut gut...**  
*...Ihnen und der Natur.*



*Informieren Sie sich hier und nutzen Sie Ihre Chance!*

→ Weitere Infos unter [www.NABU.de/giftfrei](http://www.NABU.de/giftfrei)

NABU/A. Wolff



## INTERHYP IST FÜR EUCH DA!

Auch von zu Hause:  
Nutzt die kostenlose  
Online-Beratung und lasst  
euch von den Experten  
persönlich beraten!

# ONLINE-BERATUNG ZUR BAUFINANZIERUNG

Auch in der aktuellen Situation kümmert sich **Interhyp** um eure Baufinanzierung. Dafür steht euch das Team um Christine Bülck gerne telefonisch unter Tel.: (0431) 887 85 80 zur Verfügung. Auch online hat der Baufinanzierer eine tolle Möglichkeit geschaffen, euch umfassend, unverbindlich und kostenlos zu beraten. Vereinbart einfach einen Termin, wählt euch mit einer euch zugeteilten PIN ein und lasst euch virtuell eure maßgeschneiderte Finanzierung ganz transparent am PC zeigen und erklären. Hierfür müsst ihr nichts downloaden und braucht keine großartigen Computerkenntnisse. Interhyp ist Deutschlands größter Vermittler für private Baufinanzierungen und hat Zugriff auf die Angebote von mehr als 400 Darlehensgebern und auf staatliche För-

dermittel. Christine Bülck, Leiterin der Interhyp-Geschäftsstellen in Kiel und Flensburg, verfügt über beste Kontakte zu lokalen und überregionalen Banken und sucht für euch die idealen Konditionen heraus. Die persönliche Beratung steht dabei im Vordergrund: „Bei Interhyp kann ich mich voll und ganz auf die Beratung der Kunden in der Region und auf optimale Finanzierungslösungen konzentrieren, das ist mir sehr wichtig“, sagt sie. Und das funktioniert nun auch super online. „Wir prüfen außerdem zusätzlich noch sämtliche Fördermöglichkeiten, wie zum Beispiel die der KfW.“ Extra-Kosten entstehen dabei keine. Unterschiedliche Lösungen können kombiniert werden, um so die besten Zinsen zu sichern – egal, ob es um den Bau oder Kauf ei-

ner Immobilie geht oder um eine Darlehensverlängerung. „Wir entwickeln bei Bedarf eine optimale Anschlussfinanzierung oder Wohnföhl-Kredite für zum Beispiel ein neues Dach“, sagt Christine Bülck. Mehr Infos unter [www.interhyp.de/kiel](http://www.interhyp.de/kiel) und [kiel@interhyp.de](mailto:kiel@interhyp.de).



Interhyp-Spezialistin  
Christine Bülck

## WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

**Gerne beraten wir Sie.**

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



Kreishandwerkerschaft  
Mittelholstein  
VERSTEHEN | BÜNDELN | HANDELN

### Meistervorbereitungskurs Teil III und IV

17.08.2020 (Teil III) bis 22.11.2021 (Teil IV)

**Unterricht:** Mo + Do von 18-21.15 Uhr in der Kreishandwerkerschaft Mittelholstein, Wasbeker Str. 351, Neumünster

**Kosten:** Teil III 1.040 €, Teil IV 485 €  
**Meisterprüfungsgebühren der HWK Lübeck:** für Teil III und IV je 290 €

#### Lehrplan:

**Teil III:** Betriebsorganisation, Recht, Finanzen, Sozialrecht, Steuerwesen, Buchführung, Kostenrechnung. 252 Unterrichtsstunden (17.08.2020 – 29.04.2021)

**Teil IV:** Arbeits- und Berufspädagogik (Ausbildereignungsprüfung). 108 Unterrichtsstunden (09.08.2021 – 22.11.2021)

**Antrag auf Zulassung** schriftlich an die Handwerkskammer Lübeck, Breite Straße 10-12, 23552 Lübeck

**Für weitere Fragen** steht Ihnen Frau Schmidt zur Verfügung.  
Tel.: 0451 1506 – 221,  
Mail: [cschmidt@hwk-luebeck.de](mailto:cschmidt@hwk-luebeck.de)



Seit über  
80 Jahren

FAHRENKRUG  
KACHELÖFEN UND KAMINE

[www.fahrenkrug-kamine.de](http://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



# KIEL MOBIL

*Frische Luft macht munter. Munter sein macht gute Laune. Und mit guter Laune kann man alles meistern. Also schwingt euch aufs Rad und haltet euch fit.*



Dieses coole Bike  
erhaltet ihr beim Veloenter

veloCenter

Die Inhaber  
Oliver Bathke  
(li.) und Philipp  
Mikloweit**Gesucht**Unterstützung im Verkauf  
und in der Werkstatt!  
Bewerbungen an  
info@velocenter.de.

## NEUES FAHRRAD PERFEKT ZUGESCHNITTEN

*Im Velocenter 2.0 liegt der Fokus auf dem  
ergonomischen Radfahren.*

Wer den Service des Velocenters im Knoop Weg kennt, darf sich nun auf einen noch besseren Service freuen. Denn im März sind Oliver Bathke und Philipp Mikloweit mit ihrem Team in den zweiten Standort, dem Velocenter 2.0, im Eichkamp 11-13 eingezogen. Das schlichte Interieur und der großflächige Ausstellungsbe- reich heben die Wertigkeit der Fahrräder hervor und lassen dem Kunden genügend Raum, um das Fahrrad unter die Lupe zu nehmen. Die erfahrenen Radprofis helfen euch dabei, in der großen Auswahl genau das richtige Rad zu finden. Zuerst analysiert ihr zusammen, welcher Fahrradtyp am besten zu euren Ansprüchen passt, ein 3D-Scan hilft anschließend dabei, die korrekte Sitzposition zu ermitteln. Im dritten Schritt wird anhand der Ergebnisse das passende Fahrrad ausgewählt und eingestellt. Nach der Probefahrt findet das Finetuning statt. Und danach radelt ihr mit einem perfekt auf euch zugeschnittenen Fahrrad vom Hof. Um Wartezeiten zu ver-

meiden, vereinbart ihr am besten einen Termin unter [www.velocenter.de](http://www.velocenter.de) oder Tel.: (0431) 80 39 91. Wie aus dem ersten Standort gewohnt, könnt ihr auch im Eichkamp euer Fahrrad reparieren lassen – ohne lange Wartezeiten. Für den Fall, dass euer Rad nicht mehr fahrtauglich ist, stehen direkt vor der Tür Parkplätze zur Verfügung. Bei jeder Reparatur wird das Fahrrad außerdem kostenlos gereinigt. Anders als beim alten Standort werden die Räder für die Reparatur nun in der Werkstatt begutachtet und in eigens angebauten Räumlichkeiten gelagert. Dem alten Standort, mit einer großen Auswahl an Zubehör, bleiben sie dennoch treu. Geöffnet sind die Geschäfte dienstags bis freitags von 10 bis 19 Uhr, der neue Standort zusätzlich samstags von 9 bis 17 Uhr.

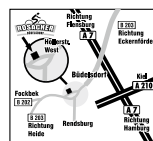
**Velocenter 2.0**  
**Eichkamp 11-13, Kiel**  
**Tel.: (0431) 80 39 91,**  
**[www.velocenter.de](http://www.velocenter.de)**

KLIMA-  
FREUNDLICHMIT UNSEREN  
**TESTSIEGERN**PEGASUS  
Solero E8 Plus  
sehr gutKategorie: Trekking  
10251 E-Welbikes 10/2020

Modell 2020 getestet

PEGASUS  
Solero E8 Pluse 2.299,-  
€ **1.999,-**Finanzkauf 35 x € 59,78 /  
Schlussrate € 68,73\*\*

www.zeg.de



**ROSACKER**  
**BÜDELSDORF**

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

Fahrrad Rosacker  
Inh. Carsten Sommerfeldt  
Hollerstraße 27  
24782 Büdelsdorf  
Tel.: (0 43 31) 31 21 0  
Fax: (0 43 31) 3 85 79  
fahrrad-rosacker@t-online.de  
Internet: fahrrad-rosacker.de

## Autoservice Scheele GmbH

Pannen- &amp; Unfallhilfe | Kfz-Werkstatt | Autovermietung

# 0431- 88 88 61 80

### Unsere aktuellen Frühjahrsangebote!

(Gültig vom 01. April bis 30. Juni 2020)

zum Beispiel :

**Frühjahrscheck** inkl. 1 Liter Schreibeiniger **23,20 €**

**Radwechsel** ohne Wuchten **21,90 €**

**Einlagerung** pro Reifensatz und Saison **29,90 €**

**Klimaservice** mit Desinfektion **79,90 €**

Autoservice Scheele GmbH - Liebigstr. 16 - 24145 Kiel (im Gewerbegebiet Wellsee)



buerero94.de



# "Mit Rückendeckung und Flankenschutz durch die Krise."

## Wir sind für dich da!"

Caroline Stiller  
Systemischer Präventionscoach  
Unternehmen Achtsamkeit  
KBC-Mitglied seit 2016

**KBC Corona-Hilfe**  
**Tel: (04 31) 39 47 99 19**  
**Rat und Tat**  
**von Unternehmern**  
**für Unternehmer**

[WWW.KIELERBUSINESSCLUB.DE](http://WWW.KIELERBUSINESSCLUB.DE)



Foto: Getty/kenyon

## ERST RADELN, DANN SCHLEMMEN

Was gibt es Schöneres, als mit dem Rad gemütlich durch unser idyllisches Schleswig-Holstein zu fahren und sich nach jeder Etappe mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten zu belohnen? Genau dies bietet Ihnen die Aktion Dinner-Biking. Los geht's am **Best Western Hotel Prisma** in Neumünster. Danach erwartet Sie ein Tag voller Erlebnisse, eine schöne Radtour von 43 Kilometern durch eine wunderbare Landschaft und nach jeder Etappe kleine und große Leckereien. Die Tour führt auf herrlichen Wald- und Wiesenwegen vorbei am Einfeld der Bordscholmer See. Nach dieser Etappe können Sie sich mit einer leckeren Vorspeise im Hotel Carstens in Bordschholm für die Weiterfahrt stärken. Das nächste Etappenziel ist der Antik-Hof Bissee, wo Sie kulinarische Leckereien sowie Antiquitäten und Kunst erwarten. Anschließend können Sie in Schilldorf im Restaurant Kirschenholz eine Pause einlegen und einen Zwischengang genießen. Die letzte Etappe der kulinarischen Dinner-Biking-Tour führt zum Start- und Endpunkt, dem Best Western Hotel Prisma, wo auch der Rest des 6-Gänge-Radlermenüs im Restaurant campinos für Sie bereit steht. Für 55 Euro pro Person sind Roadbook, Empfangscocktail, kleine und große Leckereien nach jeder Etappe inklusive. Das Dinner-Biking findet von April bis Oktober an verschiedenen Terminen statt. Bitte reservieren Sie Ihre Plätze mindestens drei Tage vor dem Termin unter Tel.: (04321) 90 41 50. Mehr Infos gibt es auch unter [www.hotel-prisma.de](http://www.hotel-prisma.de). Übrigens: Sie müssen kein Radprofi sein, um am Dinner-Biking teilzunehmen.



## FRÜHJAHRSCHECK FÜRS AUTO

Der Winter ist vorbei. Die Sonne scheint und die Temperaturen steigen. Es wird Zeit, die Winterreifen gegen Sommerreifen zu wechseln und das Fahrzeug anhand eines 20-Punkte-Sicherheitschecks auf Schäden durch den Winter überprüfen zu lassen. Die Kfz-Werkstatt vom **Autoservice Scheele** in Kiel-Wellsee bietet neben Öl-

wechsel inklusive Filter zum Angebotspreis auch Wartungs- und Reparaturarbeiten am Fahrzeug an. Auch die Klimaanlage sollte nach dem Winter gewartet werden, damit ihr an heißen Tagen einen kühlen Kopf bewahrt. Vereinbart direkt einen Werkstatttermin unter Tel.: (0431) 888 861 80 und fahrt sicher in den Frühling.



Das super leichte  
MTB Fahrrad für Kinder

## KOMPETENZ RUND UMS RAD

Fahrrad Rosacker, das Fachgeschäft für Zweiräder, besticht durch eine große Auswahl an Fahrrädern, E-Bikes und Zubehör sowie durch ein hochwertiges Serviceangebot. Auf einer Fläche von über 500 Quadratmetern werden die Wünsche aller Altersklassen abgedeckt. Das sportbegeisterte Inhaberpaar sammelt auf Radtouren mit den unterschiedlichsten Fahrradtypen eigene Erfahrungen. „So können wir aus eigenen Erkenntnissen dem Kunden mit Rat und Informationen bei der Auswahl behilflich sein“, sagt Carsten Sommerfeldt. Durch die Enkelkinder hat man sich nun auch verstärkt mit dem Kinderradbereich beschäftigt, sodass kindgerechte, leichte und sichere Kinder- und Jugendräder angeboten werden. Verschiedene Fahrräder und E-Bikes können probefahren werden. Auch ein Verleih ist möglich. Aufgrund hoher Ersparnisse nutzen immer mehr Angestellte das Bike-Leasing über den Arbeitgeber. Die Kunden werden auch hier durch geschultes Personal gut beraten und können ihr Wunschrad über sämtliche Leasinggesellschaften erhalten. Unter [www.bikeleasing.sh](http://www.bikeleasing.sh) können die Ersparnisse ermittelt werden. Für Privatpersonen bietet **Fahrrad Rosacker** das Leasingpaket „New Mobility Package“ an. Aufgrund der Baustelle in der Hollerstrasse-West gibt es wöchentlich wechselnde Baustellenangebote, sowohl im Fahrrad- und E-Bike- als auch im Zubehörbereich. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 312 10 oder [www.fahrrad-rosacker.de](http://www.fahrrad-rosacker.de).

## Dinner-Biking

Rad fahren und schlemmen



### Die Partner:



Hotel Carstens  
Bordesholm



Antik-Hof Bissee  
Bissee



Restaurant  
Kirschenholz  
Schillsdorf



### Alle Infos auf einen Blick:

Streckenlänge: ca. 43 km  
Etappen: 4  
Preis: 55 € p.P.  
Leistung: Roadbook, Empfangscocktail,  
5-Gänge-Menü während der  
Tour  
Reservierung: 3 Tage vor Termin



direkt neben den Holstenhallen

### Hotel Prisma

Max-Johannsen-Brücke 1 · 24537 Neumünster  
Tel.: 04321 9040 · Fax: 04321 90444  
[info@hotel-prisma.bestwestern.de](mailto:info@hotel-prisma.bestwestern.de)  
[www.hotel-prisma.de](http://www.hotel-prisma.de)



# Das trägt Kiel

*Mit tollen Jacken oder Mänteln wirkt man direkt angezogen!*

Lust auf auffällige Mode? Klar, aber immer mit Stil. Unsere Redakteurin Lene trägt am liebsten klassische Basics ohne viel Schnickschnack. Dabei wertet sie ihre Looks punktuell mit Hinguckern auf: Schicker Schmuck oder auch das Spiel mit Animalprints, wie hier im gezeigten Outfit, sorgen dafür, dass schlicht nicht schlicht aussehen muss! „Einen richtig festen Klamottenstil habe ich wohl eher nicht - ich trage gerne das, worauf ich Lust habe“, sagt Lene über sich selbst. Von groben Strickpullis über Blusen bis hin zu feinen Kleidern darf da alles dabei sein. Gerade jetzt im Frühling freut sie sich auf helle Farben und leichtere Stoffe. Und auf Mäntel: „Ich liebe Jacken und Mäntel. Damit sieht man immer direkt angezogener aus!“

*Lene, 26 Jahre*



# SOMMEREISGEFÜHL

Wer kennt ihn nicht, den legendären Eis-Werbespot aus den 80er Jahren: Like ice in the sunshine, like ice in the sunshine ... Im Video suhlen sich knapp bekleidete Menschen am Strand, unter den beliebten Eis-Sonnenschirmen, im knackigen Badaanzug oder hüpfen ins Wasser. Okay, ganz so warm ist es noch nicht aber wir haben richtig Lust, uns dieses Gefühl jetzt schon auf die Klamotte zu holen: Pastellfarben, Streifen oder Zitrusfrüchte sind nicht nur top modern, sondern garantieren euch auch mega gute Laune! Anziehen, anschauen, anlächeln: Probiert es aus, es klappt!



Auch für die kleinen Damen gibt es die passenden Kleidchen für den Frühlingsstart (H&M, circa 15 Euro)

Süßes Früchtchen: Sweater mit Zitronenprint von Naketano, 65 Euro



Auch bei Tofte in der Holtenauer gibts eine Menge Streifen und Pastellfarben



Gelb ist eine tolle Farbe für den Frühling: Bei Fräulein M. gibt's eine schöne Auswahl

Bluse von Pont Neuf, aus EcoVero Lenzing Viskose

Advertorial

## NOCH MEHR PLATZ UMBAU BEI FRÄULEIN M.

Anfang März wurde in Eckernförde gebastelt und gebaut – das Fräulein M. in der Speicherpassage schloss für drei Tage seine Türen und werkelte an einer neuen Idee. Herausgekommen ist eine Erweiterung des Ladens, die für einen noch größeren Verkaufsraum sorgt. Das bedeutet natürlich auch mehr Auswahl für die Kundinnen: „Wir haben jetzt vor allem sehr viele hübsche Kleider und Outfits für das lang ersehnte Frühlingswetter.“ Auch Outfits für die anstehenden Konfirmationen hängen

bereits an den Kleiderstangen. Ein Fokus des Sortiments bei Fräulein M. liegt auch auf dem Thema Nachhaltigkeit, viele Marken denken bereits um. Das dänische Label Pont Neuf bedient sich beispielsweise der EcoVero Lenzing Faser, die einen neuen Standard bei umweltbewusster Viskose setzt: Das sieht und fühlt man. Wer neugierig geworden ist, kommt einfach vorbei!

**Fräulein M.**  
**Langebrückstraße 20**  
**Eckernförde**  
**Tel.: (0435) 16 67 71 74**



Advertorial



Absolut im Trend: Mit der erdfarbenen Kollektion von Casall liegt ihr beim Yoga- und Pilates-Kurs voll im Trend



Die neue CurvyFit-Linie: konsequent weiblich, selbstbewusst aktiv

## FIT IN DEN FRÜHLING

# MODE- TRENDS FÜR DIE MATTE

*Yoga und Pilates sind so angesagt wie nie. Mit dem richtigen Outfit macht ihr gerade auf der Matte eine gute Figur.*

Sie haben nachweislich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit, fördern die Körperwahrnehmung sowie Achtsamkeit und beziehen Meditationstechniken mit ein – Yoga und Pilates sind ganzheitliche Sportarten. Aus diesem Grund sprießen die Kursangebote in den letzten Jahren aus dem Boden. Wer sich auch modisch voll im Trend präsentieren möchte, sollte sich die neue Kollektion bei Intersport Knudsen im CITTI-PARK anschauen. Bei Jogging-Hosen, Leggings, Bras und Crop-Tops herrschen Erd- und Pastelltöne vor. Und auch die neuen CurvyFit-Linien von Esprit, Venice Beach und adidas können sich sehen lassen. Schließlich wollen nicht nur sportbegeisterte Top-Models auf die Matte und ihren Körper in Form bringen. „Yoga und Pilates sind vor allem deshalb so beliebt, weil sie das Wohlbefinden und Körpergefühl ganzheitlich

fördern“, sagt Sandra Oelke, Mitarbeiterin von Intersport Knudsen. Viele Menschen würden mittlerweile bewusster auf ihre Ernährung achten. Den ganzen Körper gelte es dabei nicht außer Acht zu lassen.

Bei **INTERSPORT Knudsen** erhaltet ihr eine Top-Beratung der Mitarbeiter zu den jeweiligen Outfits. Die entsprechende Sportbekleidung ist in vielen verschiedenen Größen vorrätig. Stylish und farblich aufeinander abgestimmt ist besonders die Plus-Size-Kollektion. In den gefütterten Jogginghosen- und Oberteilen bringt ihr euren Körper rasch auf Betriebstemperatur. Dank der atmungsaktiven Trainingsbekleidung kommt ihr nicht zu sehr ins Schwitzen. Von der Yoga-Matte bis zum Oberteil mit Pulswärmer – **INTERSPORT Knudsen** kleidet euch für den Yoga-Kurs ein. Weitere Infos unter [www.intersport-knudsen.de](http://www.intersport-knudsen.de).



Intersport Knudsen im CITTI-PARK Kiel rüstet euch für Fitness-Kurse vom Basis-Outfit bis zur Yoga-Matte und Kopfstütze





# LEBENSVERLÄNGERENDE MaßNAHMEN

**SENIOREN  
GESUCHT**

Meldet euch unter  
hello.sisu@posteo.de oder  
Mobil: 0176 21 46 35 71

*Es reichen schon kleine Handgriffe, um etwas nachhaltiger zu leben, zum Beispiel an Kleidungsstücken*

„Eine durchschnittliche Konsumentin besitzt 118 Kleidungsstücke. Aber nur ein Drittel trägt sie davon regelmäßig. Das hat fatale Folgen für die Umwelt. 100.000 Tonnen Kleidung werden jährlich allein in Deutschland weggeworfen. Zudem stößt die weltweite Textilproduktion mehr CO<sub>2</sub> aus, als der internationale Flug- und Schiffsverkehr zusammen. Gleichzeitig sind 30 Prozent der über 65-Jährigen in Kiel von Alterseinsamkeit betroffen. Sisu möchte dies gemeinsam mit dir ändern.“ Mit diesem Videotext hat sich sisu beim diesjährigen Yoowee-doo-Ideenwettbewerb beworben, bei dem ihr bis zum 6. März für euer Lieblingsprojekt abstimmen konntet. Die Idee für sisu ist den Mädels im Changemakerkurs gekommen, den sie im Rahmen des Masterstudiums Sustainability, Society and the Environment an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) belegen. Das Thema nachhaltige Mode war schnell gefunden. Durch Gespräche mit der Stadt Kiel kam schließlich die Idee, das ganze Projekt generationsübergreifend zu gestalten.

Svenja Großmann, Charlotte Winter, Laura Marie Abels und Sarah-Marie Kröger bilden gemeinsam sisu und sind begeisterte Flohmarktbesucher, durchstöbern gerne den Kiloladen und setzen sich in ihrem Alltag viel mit dem Fast Fashion Konsum und dessen Auswirkungen auseinander. Deshalb möchten sie als sisu Workshops anbieten, bei denen die Teilnehmer lernen, ihre Kleidung zu reparieren oder anzupassen. Die dafür nötigen Techniken werden Senioren vermittelt.

Noch befindet sich sisu in der Planungsphase und sie suchen motivierte Senioren, die ihr handwerkliches Wissen weitergeben möchten. Der erste Workshop soll Mitte

Mai in der anlaufstelle nachbarschaft, kurz anna, in der Beselerallee 55a stattfinden. Ein Senior betreut dann für zwei bis drei Stunden ein bis zwei Kursteilnehmer. Es wird Kaffee und Kuchen geben und alle können einfach die gemütliche Atmosphäre genießen. Nähmaschinen und Garne werden gestellt. Wenn jemand zum Beispiel einen neuen Reißverschluss einbauen möchte, sollte dieser mitgebracht werden. Und dann wird alles unternommen, um das Leben des Kleidungsstücks zu verlängern.

Warum den Studentinnen Nachhaltigkeit so wichtig ist? „Es ist alternativlos“, sagt Laura. „Wir möchten zeigen, dass es gar nicht so kompliziert ist, nachhaltiger zu leben und es führt kein Weg daran vorbei. Außerdem kann es Spaß machen und ist bereichernd“, ergänzt Charlotte.

Wenn ihr bei den Workshops dabei sein möchtet, könnt ihr über Facebook oder Instagram (@sisukiel) oder per Mail an hello.sisu@posteo.de Kontakt aufnehmen.

**„Wir möchten zeigen, dass es gar nicht so kompliziert ist, nachhaltiger zu leben und es führt kein Weg daran vorbei. Außerdem kann es Spaß machen und ist bereichernd“.**

*Charlotte von sisu*

Es muss nicht immer das neue Markenshirt sein, mit sisu könnt ihr Kleidung reparieren und anpassen



Sarah-Marie, Svenja, Charlotte und Laura möchten mit sisu zeigen, wie einfach ein nachhaltiger Kleidungsstil ist



# KÖRPER & Seele

*Wenn es etwas gibt, das wir alle gelernt haben, ist es, auch in hektischen Phasen einen kühlen Kopf zu bewahren. Üben kann man das zum Beispiel mit Hilfe einer Meditationsapp, die wir euch hier vorstellen. Es kann aber auch schon reichen, sich selbst etwas Gutes zu tun: Mit einem Friseurbesuch, einem Saunagang oder dem Gefühl, dass irgendwie alles gut wird.*



# Calligraphy® Cut

## - ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

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

Ganz exklusiv hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl!

Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere ein einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich

gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die Haar-faser nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich.

Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet mich mit dem Calligraphy Cut: Als Frank die neue Technik im Rahmen einer Gala für Intercoiffeure aus ganz Deutschland in Hamburg vorstellte, wurde ich zum Intercoiffeur ernannt.

Wir sind stolz, ganz exklusiv in Kiel die Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns schon, unsere Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut!

*Herzlichst,  
Ihr Björn Donner*



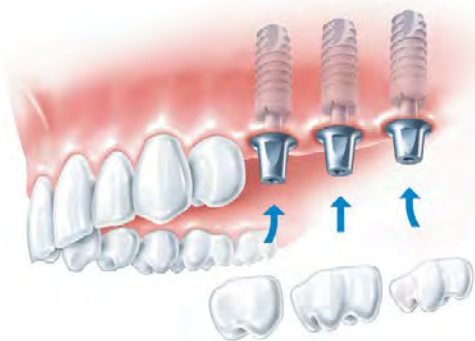
körper  team

• **Fettzellenreduktion durch Kälte** •  
– kostenfreies Beratungsgespräch –



ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN IMPLANTOLOGEN

# Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



**schmerzarm • kostengünstig • schnell**  
im Vergleich zu konventionellen Methoden

Schönberger Str. 143  
24148 Kiel – Wellingdorf  
Tel. 0431 – 72 37 52  
[www.dr-thomas-moritz.de](http://www.dr-thomas-moritz.de)

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

**Es brennt, kribbelt  
& schmerzt an  
Ihren Beinen ?**

**Wir können helfen!**



## Hochtontherapie:

Schmerzhemmende Wirkung bei diabetischer Polyneuropathie. **Kosten: 21,19€ pro Anwendung.**



**Sprechen Sie uns an:**

Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz  
PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh  
Dänischenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125

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

## WÄHREND DER KONTAKTSPERRE GESUND SITZEN – AUCH IM HOME OFFICE

*Viele verlegen ihren Arbeitsplatz aus aktuellem Anlass vom Büro in die eigenen vier Wände. Auch hier gibt es einige Regeln für ein gesundes Sitzen, vor allem um Verspannungen entgegenzuwirken. Falscher Haltung im Büro vorbeugen sollte nicht nur im Interesse des Arbeitnehmers, sondern auch des Arbeitgebers sein. Denn Rückenleiden sind mittlerweile der häufigste Grund für Fehltage. Dies sind ein paar wichtige Regeln:*

Eine falsche Haltung am Arbeitsplatz führt häufig zu Verspannungen und anderen Beschwerden



1. Der Monitor sollte mindestens eine Armlänge entfernt platziert sein. Je weiter der Monitor weg ist, desto entspannter für Oberkörper und Augen.
2. Die Höhe des Monitors sollte so eingestellt sein, dass der Blick darauf schräg nach unten fällt - der Kopf ist leicht nach unten geneigt. Der Nacken wird entlastet, die Augen werden weniger angestrengt.
3. Tastatur und Maus sollten so platziert sein, dass die Ellenbogen stets auf gleicher Höhe sind. Der Oberkörper wird nicht permanent einseitig belastet, das beugt Verkrampfungen und Disharmonien vor.
4. Handauflagen verhindern das Abknicken der Hände bei der Bedienung der Maus. Gelenke, Sehnen und Nerven in von der Hand bis zum Ellenbogen werden geschont.
5. Das Becken sollte leicht ge-

- kippt werden - ergonomische Stühle und Sitzkissen helfen dabei. Der untere Rücken bleibt in seiner natürlichen Haltung; Bandscheiben und Muskulatur werden entlastet.
6. Die Füße sollten fest und möglichst parallel zueinander auf dem Boden platziert werden. Der Körper nimmt automatisch eine gesündere Haltung ein.
7. Den Bürostuhl richtig auf die eigene Körpergröße einstellen. Keine Ahnung wie? Ein Online-Rechner für ergonomisches Sitzen hilft euch bei der Berechnung.
8. Bewegung einbauen, aufstehen, Beine und Arme ausschüttern oder Dehnübungen machen. Auch viel trinken ist eine gute Idee. Das ist nicht nur gesund, sondern nötig ebenfalls zu regelmäßigen Gängen.



## AUF KUSCHELKURS MIT TEAM SAMTPFOTEN

Seid ihr in der Erkältungszeit außer Gefecht gesetzt oder womöglich wegen eines Krankenhausaufenthalts nicht zu Hause? Bleibt noch die Frage, was mit euren Katzen passiert? Wer kümmert sich während eurer Abwesenheit ums Füttern und verbringt vielleicht etwas Zeit mit euren Samtpfoten? Diese Sorgen räumen Gabi und Rainer Jüttner von der mobilen Katzenbetreuung aus dem Weg. Sie bieten euch eine liebevolle und zuverlässige Katzen-

betreuung bei euch Zuhause für Kiel und Umgebung an. Das Katzensitting wird ganz individuell auf die Bedürfnisse und Gewohnheiten eurer Katzen abgestimmt. Denn: Es darf ihnen an natürlich an nichts fehlen, wenn ihr „Liebling-mensch“ gerade nicht da ist. Ganz anders als im Katzen-Hotel, bleibt die Katze in ihrer gewohnten Umgebung. Gabi und Rainer verfügen natürlich über genügend Erfahrung mit den pelzigen Vierbeinern: ihr ganzes Leben faszinieren sich die beiden bereits für Tiere. Katzen haben sich im Speziellen in ihr Herz geschnürt. Sie selbst kümmern sich liebevoll um ihre eigenen beiden Vierbeiner Pooh und Toni und verstehen daher nur zu gut, wie wichtig ein liebevoller Umgang mit den Tieren während eurer Abwesenheit ist. Weitere Infos erhaltet ihr unter [www.katzenbetreuung-kiel-samtpfoten.de](http://www.katzenbetreuung-kiel-samtpfoten.de).



Gabi und Rainer Jüttner kümmern sich während eurer Abwesenheit um eure Katzen

## NOBELPREIS-TECHNIK IN DER AUGENKLINIK RENDSBURG



© vierC-design.de

2018 wurde der Physik-Nobelpreis für Laser-Werkzeuge verliehen.

Diese neueste Errungenschaft der Technik bekommen Sie bei uns! Mit dem Femtosekunden-Laser entfernen wir Ihren Grauen Star präziser, sicherer und schonender.

Augenklinik Rendsburg  
Jungfernstieg 25  
24768 Rendsburg  
fon: 04331 - 590 20



AUGENKLINIK RENDSBURG

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

## 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, Rückfragemöglichkeit, EUR 55,-.

Martin A. Banger [www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)  
Tel / Fax: 04334 181000 eMail: [banger@ki.comcity.de](mailto:banger@ki.comcity.de)



# POLYNEUROPATHIE- SYMPTOME LINDERN DURCH HOCHTONTHERAPIE



Die täglichen Begleiterscheinungen bei einer diabetischen Polyneuropathie sind sowohl ein ständiges Kribbeln in den Füßen als auch stechende Schmerzen in den Beinen. Die Facharztpraxis für Neurologie, **Dr. Wenzelburger und Ina van Loh aus dem MZA in Altenholz**, bietet die Hochtontherapie gegen Nervenschmerzen an. Mit der Hochtonbehandlungsmethode können Schmerzen und Nervenerkrankungen ohne Gabe von Medikamenten und deren etwaige Nebenwirkungen behandelt werden: Dem Körper wird elektrische Energie in Form von variierenden Wechselströmen mit sehr hohen Frequenzen zugeführt.

Diese Form der Therapie zieht mehrere positive Effekte nach sich: Der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung verbessert, Nerven werden aktiviert und Beschwerden wirkungsvoll gelindert. Die Behandlung findet in entspannter und angenehmer Liegeposition statt. Der Vorteil gegenüber einer „normalen“ Reizstrom-Therapie: Die

Energie dringt weitaus tiefer in das Gewebe ein und entfaltet dort ihre heilende Wirkung.

Für die Hochtontherapie bei diabetischer Polyneuropathie ist keine Sprechstunde erforderlich – lange Wartezeiten entfallen! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa zehn Anwendungen à 30 Minuten erforderlich. Diese Art der Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei einem Patienten mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahler, bei privat krankenversicherten Patienten werden die Kosten übernommen.

Weitere Informationen zum Ablauf erhalten Sie direkt beim Praxisteam im MZA in der Dänischenhagener Straße 12 b in Altenholz, unter Tel.: (0431) 32 21 25 und auf [www.gleichstromstimulation.de](http://www.gleichstromstimulation.de). Praxisöffnungszeiten: Mo–Fr 8–12 Uhr, Mo+Di+Do 15–18 Uhr, Fr 14–16 Uhr

Foto: JPC PROD / Shutterstock

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



### Bestellung per Post

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

Jetzt 2 Ausgaben  
für nur **7,50 €**

frei Haus  
Bestell-Nr.: NAT170NM

### Bestellung online

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

### Bestellung per Telefon

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



falkemedia





Das Team vom fertilitycenter Kiel berät Sie gerne zum Thema Kinderwunsch

## DAS PCO-SYNDROM UND KINDERWUNSCH

Das PCO-Syndrom ist eine häufige Erkrankung, die 8 bis 13 Prozent aller Frauen betrifft. Typische Merkmale sind unregelmäßige Menstruationszyklen, vermehrte männliche Hormone und Unfruchtbarkeit aufgrund von Eireifungsproblemen. Frauen mit PCO-Syndrom haben keine oder nur seltene Eisprünge. Daher ist es das Ziel in der Therapie von Kinderwunschpatientinnen mit PCO-Syndrom, mittels hormoneller Stimulation die Reifung von Eibläschen zu ermöglichen. Ist die Eizelle reif, kann der Eisprung ausgelöst und so eine Schwanger-

schaft angestrebt werden. Das klappt nicht immer im ersten Monat. Aber mit ein bisschen Geduld und der Erfahrung der Ärzte im fertilitycenter sind die Chancen auf eine Schwangerschaft sehr hoch. Informieren Sie sich in einem unverbindlichen Erstgespräch über notwendige Untersuchungen und individuelle Möglichkeiten.

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



## MEDITATIONSAPP: EINATMEN, AUSATMEN

In stressigen Zeiten ist es wichtig, so richtig innerlich zur Ruhe zu kommen. Möglich ist das inzwischen ganz nebenbei und an Ort und Stelle – dank Smartphone. Apps gibt es dafür viele. Eine einfach gestaltete App, die komplett kostenlos ist, ist Breathe. Ihr könnt hier einen Account anlegen, müsst es aber

nicht. Die App richtet sich zwar eher an alle, die schon Meditationserfahrung haben, aber mit ein bisschen Gefühl kriegen es auch Anfänger hin. Einstellen lassen sich die Dauer, die Sounds und die Lautstärke. Super einfach und unkompliziert. Erhältlich ist sie sowohl im App Store als auch bei Google Play.

# CHIROPRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische  
amerikanische Chiropraktik



Lars Löptien  
HEILPRAKTIKER

während der Bauphase:

Triangel 4 · 24214 Gettorf  
Telefon 04346 36 97 51

www.chiropraktik-nord.de  
info@chiropraktik-nord.de

LIEBE PATIENTINNEN  
UND PATIENTEN,

der Neubau unserer Praxis hat begonnen. Am bisherigen Standort entsteht noch in diesem Jahr die neue Chiropraktik Nord.

Bis zur Eröffnung finden Sie uns in Gettorf übergangsweise im Triangel 4 – nur 500 Meter vom bisherigen Standort entfernt.

Der Insight Millenium Wirbelsäulen-Scan steht uns selbstverständlich auch in der Interimspraxis zur Schmerzdiagnostik zur Verfügung.

LEBEN SIE LOS.



# SCHÖNHEIT AM PULS DER ZEIT



***Passend zum Frühling, der ja bekanntlich für Veränderung, Farbe und neue Trends steht, gibt es auch bei Friseur Klinck GmbH Neuerungen in Sachen Schönheit.***

Mit Wella Professionals holt sich das Unternehmen die exklusiven Marken des Marktführers Wella in die Salons. Beide haben nicht nur ihre Tradition als Familienunternehmen gemein, sondern stehen vor allem für langjährige Erfahrung und Expertise in der Friseurbranche.

Die zum Unternehmen gehörenden Konzepte Top Hair, KLINCK Dein Friseur, Cut & Cash – Die Haarschneider und F.B.I. – The Hairdresser verwöhnen von nun an mit einem Markenportfolio und einer Servicedimension, die in Fülle und Qualität einzigartig in der Branche ist. Die Erfolgsmarken von Wella Professionals garantieren, dass kein Kundenwunsch offen bleibt: Angefangen beim Wella Farbportfolio, das mit seinen innovativen Haarfarben seit 140 Jahren die Nr. 1 der Friseurbranche ist, bis hin zu EIMI, die trendige Stylinglinie für Individualisten und der luxuriösen Haarpflege von System Professional als Highlight im exklusiven Top Hair Salon.

Auch in Sachen Mitarbeiterqualifikation gehen die Friseur Klinck

GmbH und Wella ab sofort gemeinsame Wege. Durch erstklassige Aus- und Weiterbildungsprogramme werden die Mitarbeiter auf höchstem Niveau in Sachen Education und ganzheitlichem Salonservice geschult. Schon in der Vergangenheit wurde in dem Familienunternehmen das Thema Mitarbeiter-Entwicklung sehr großgeschrieben. Dies wird in alter Tradition weitergeführt und so soll auch in Zukunft viel Geld in Aus- und Weiterbildung gesteckt werden, um für Kundinnen und Kunden immer auf dem neuesten Stand zu sein.

Wer also neugierig ist und Lust auf einen neuen Look hat, ist in den Salons der **Friseur Klinck GmbH** herzlich willkommen. Alle Salons unter [www.klinck.de](http://www.klinck.de).

**KLINCK**  
Dein Friseur

**CUT & CASH**  
DIE HAARSCHNEIDER



**Top Hair**



# HUNGER & Durst

*Und jährlich grüßt der Osterhase. Natürlich gilt nach wie vor: Kein Osterbrunch ohne Hefezopf. Doch dank unserer Rezepte könnt ihr euch dieses Jahr auch die eine oder andere ungewöhnliche SpEise abgucken.*





ALTES  
STAHLWERK

NEUMÜNSTER

# TANZ IN DEN MAI

Freuen Sie sich auf Partymusik  
von DJ Michael Blohm und  
angesagte Drinks.

**Am Donnerstag, 30.4.  
ab 21 Uhr | Eintritt € 15**

Kartenverkauf direkt an unserer  
Hotelrezeption sowie online

# OSTER FESTTAGS BUFFET



**am Ostersonntag  
& -montag (12. &  
13.04.), mittags &  
abends jeweils mit  
Kinderbuffet**



Der Frühling liegt in der Luft und das  
Osterfest naht. Ein fröhlicher Schlem-  
merspaß für die ganze Familie. Süße  
und herzhafte Speisen laden zum  
Schnabulieren und Naschen ein!

Lassen Sie sich verwöhnen von der  
vielfältigen Auswahl an frischen  
Salaten, Frühlingsgemüsen, Edel-  
fischen, Roastbeef...  
Erleben Sie genussvolle Momente  
mit duftenden Kaffeespezialitäten bei  
verführerischen Dessertvariationen.

**38 € pro Gast**  
als Genussticket  
am Hotelempfang  
erhältlich

*(Kids bis 4 J. kostenfrei,  
5-12 Jahre schlemmen  
für die Hälfte)*

Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH  
Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

Altes Stahlwerk Business- & Lifestyle-Hotel

Rendsburger Str. 81 | 24537 Neumünster  
Tel. 04321 55600 | [info@altes-stahlwerk.com](mailto:info@altes-stahlwerk.com)  
[www.altes-stahlwerk.com](http://www.altes-stahlwerk.com)

HUNGER & DURST



## RUNDUM SORGLOS BEI DER TRAUMHOCHZEIT

Wie schön, wenn man sich an einem der  
wichtigsten Tage im Leben nahezu jeden  
Wunsch von den Lippen ablesen lassen kann.  
Der Catering-Service **Küchenperle** bietet  
euch für eure Traumhochzeit von länd-  
lich-rustikal bis elegant das Rundum-Sorg-  
los-Paket. Genießt einen Sektempfang am  
idyllischen Teich, schlemmt mit gutem Ge-  
wissen hochwertige regionale Produkte und

lasst euch von liebevoller Dekoration – auch  
für die Kirche – verzaubern. Ob in der Event-  
location Kuh-Lounge mit freier Trauung im  
romantischen Garten oder an einem anderen  
Ort eurer Wahl – ihr könnt euch darauf ver-  
lassen, dass euer großer Tag, einschließlich  
der Gestaltung der hausgemachten Hoch-  
zeitstorte, nach euren individuellen Wün-  
schen abläuft! [www.kuechen-perle.de](http://www.kuechen-perle.de)



## WENN WIR ENDLICH WIEDER INS CAFÉ KÖNNEN ...

... dann starten wir sofort mit einer Tour! Kommt ihr mit? Los geht es in der Wik, bei **Tante Suse** (Adalbertstraße 19). Hier kriegt ihr leckere Zimtschnecken (das einzige Café in Kiel, das welche hat!) und einen schönen Platz im Garten. Dann gehts weiter die Holtener Straße hoch, mit kurzem Stopp bei der **TragBar** für einen Käsekuchen oder bei **Chilli Vanilli** am Dreiecksplatz auf einen Walnuss-Cookie. Nachdem wir uns dann zwischen **Phollkomplex**, **Brunswik** und **Kopiton** entschieden haben (alle Brunswiker Straße), geht es im Knoop Weg 75 weiter zum Mittagstisch im **mmhio**: lecker und regional! Und wer jetzt noch immer nicht genug hat, der spaziert durch den Schrevenpark bis zum **Café Rosana** (Hasseldieksdammer Weg 12a) oder gegenüber zum **Café Gold**. Vollgefuttern, mit Kaffee aufgetankt und herrlich glücklich fallen wir dann in einen tiefen Schlaf und träumen von Keksen, Cappuccino und Käsekuchen!



# OSTERBRUNCH MAL ANDERS

*Osterbrunch for One. Oder eben Two.  
Jedenfalls haben wir die besonderen  
Rezepte dafür. Schnell gemacht,  
pfiffig, herzhaft oder süß – da  
schmeckt es auch alleine oder zu zweit.*

## MUFFINS MIT CRANBERRYS

### Zubereitungszeit:

50 Min.

### Zutaten für 12 Stücke

- 250 g kernige Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 250 ml Buttermilch
- 80 ml Rapsöl + etwas mehr zum Fetten der Form
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimtpulver
- 30 g getrocknete Cranberrys oder Rosinen
- 10 g Leinsamen
- 20 g Kürbiskerne + etwas mehr zum Garnieren

### Zubereitung

**1.** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Haferflocken in einen Multizerkleinerer geben und zu Mehl mahlen. Bananen, Buttermilch und Öl in eine Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.

**2.** Hafermehl, Backpulver, Zimt sowie Cranberrys, Leinsamen und 20 g Kürbiskerne zufügen und zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

**3.** Ein Muffinblech großzügig fetten, den Teig einfüllen, mit einigen Kürbiskernen garnieren und 30 Min. im Ofen backen. Anschließend mindestens 15 Min. abkühlen lassen.

**TIPP:** Aus dem Teig kann man auch ein Brot backen. Dafür anstatt eines Muffinblechs eine Kastenform (Länge 24 cm) fetten und den Teig darin etwa 10 Min. länger backen.



# LIMETTEN-SCHMAND-FALTENBROT MIT MOHN

**Zubereitungszeit:** 1 Std. zzgl. **Ruhezeit:** 1 Std.

**Zutaten** für 16 Stücke

- 250 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 130 g Zucker
- 90 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 1 Ei
- 600 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas zum Bearbeiten
- 1/2 TL Salz
- 2 unbehandelte Limetten
- 300 g Schmand
- 30 g Mohn



## Zubereitung

**1.** Milch in einem Topf handwarm erwärmen. Hefe sowie 90 g Zucker darin auflösen. Butter hinzufügen und schmelzen lassen, Ei, Mehl, Salz zufügen und zu einem Teig verkneten. Den Teig für 30 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 30 cm x 40 cm) ausrollen.

**2.** Limetten waschen, die Schale reiben und auspressen. Schmand, Limettensaft und -abrieb sowie restlichen Zucker und Mohn verrühren. Eine

Springform (Ø 26 cm) einfetten. Teig mit der Limetten-Schmand-Mischung bestreichen und in etwa 5 cm breite Streifen schneiden. Diese jeweils wie eine Ziehharmonika falten. In die gefettete Form eng aneinandersetzen und an einem warmen Ort erneut für 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Faltenbrot 25–30 Minuten backen. Anschließend etwas auskühlen lassen, aus der Form lösen und lauwarm oder abgekühlt servieren.



# KÄSE SCHINKEN WAFFELN MIT RADIESCHEN-DIP

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**Zutaten** für 4 Personen

- 1 Bund Schnittlauch
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 75 g Bergkäse
- 100 g weiche Butter + etwas mehr zum Fetten des Waffeleisens
- 3 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 Pck. Backpulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Schinkenwürfel
- 1 Bund Radieschen
- 1 Beet Kresse
- 150 g Frischkäse
- 150 g Quark

## Zubereitung

**1.** Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Bergkäse fein reiben.

**2.** Butter und Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit 125 ml Wasser in die Butter-Mischung rühren. Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben, die Hälfte des Schnittlauchs, Petersilie, Schalotte, geriebenen Bergkäse und Schinkenwürfel zugeben, alles gut vermengen. 10–15 Min. ruhen lassen.

**3.** Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen

und trocken tupfen. Frischkäse und Quark glatt rühren. Übrigen Schnittlauch, Radieschen und Kresse zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Ein Waffeleisen vorheizen, ggf. mit etwas Butter einpinseln. Nach und nach immer 1 kleine Kelle Teig in das Waffeleisen geben und goldbraun ausbacken. Waffeln mit Radieschen-Dip anrichten und servieren.



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



## ALTERNATIVBROT OHNE MEHL KÖRNERBROT MIT NÜSSEN

**Zubereitungszeit:** 1 Std. 15 Min. zzgl. **Ruhezeit:** 2 Std.

### Zutaten für 1 Brot

- 1 EL Kokosöl
- 135 g Kürbiskerne
- 90 g Leinsamen
- 65 g ganze Mandeln und Haselnüsse gemischt
- 145 g glutenfreie Haferflocken
- 20 g Chiasamen
- 3 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Meersalz
- 3 EL Honig



### Zubereitung

**1.** Kokosöl in einem Topf erwärmen, bis es flüssig wird. Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse, Haferflocken, Chiasamen, Flohsamenschalen, Meersalz, Honig mit 350 ml Wasser in einer Schüssel mischen und anschließend mit dem flüssigen Öl gut verkneten.

**2.** Eine Kastenform (Länge 20 cm) mit Backpapier auslegen und den Brotteig hineingeben. Die Oberfläche mit einem Löffel glätten und die Form mit einer Folie bedecken und 2 Std. ruhen lassen.

**3.** Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Folie abnehmen und das Brot in den Ofen stellen. 20 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, aus der Form holen und umgedreht zurück in den Ofen geben. Temperatur auf 160 °C reduzieren. Weitere 40 Min. backen, bis es beim Klopfest hohl klingt. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

# Villa Coloniale

Ristorante Pizzeria



NEU AB 1. APRIL 2020

## AUSSER HAUS

Dienstag bis Sonntag  
17:00–21:00 Uhr

0 43 22-88 67 44



Lindenplatz 6 · 24582 Bordesholm

Telefon: (0 43 22) 88 67 44

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

Täglich ab 17:00 Uhr, Montag Ruhetag





## DAS NORDEN – THE NORDIC ARTS FESTIVAL

Das **NORDEN Festival** steht für aktives Erleben, kulturelle Vielfalt, nachhaltige Trends und kulinarische Feinheiten Schleswig-Holsteins und der angrenzenden nordischen Länder in atmosphärischer Umgebung – ein entspannter Kurzurlaub der besonderen Art! Auch in diesem Jahr überzeugt das vielseitige Festival mit einem unterhaltsamen Programm von Konzerten über Lesungen bis Straßentheater und Artistik: Die Band *Jeden Tag Silvester* ist seit der Veröffentlichung ihres Debütalbums 2014 nicht zu übersehen. Die zweite und gleichnamige Single ihres im Mai 2019 erschienenen dritten Albums „Zwischen den Meeren“ erreichte bereits nach kurzer Zeit hohe YouTube-Zahlen und

schaffte es in diverse Radio- und Streaming-Playlisten. Geboren und aufgewachsen ist der Fingerstyle Gitarrist und Songwriter Christoffer Wadensten in der Kleinstadt Söderköping an der Ostküste Schwedens. Er hat die letzten paar Jahre unter dem Pseudonym Meadows die Welt bereist und mit seiner introspektiven, akustischen Musik zahlreiche Clubs und Wohnzimmer erfüllt und verzaubert. Tagestickets ab 9,50 zzgl. VVK Gebühr. Karten so lange der Vorrat reicht. Tickets erhaltet ihr im NORDEN Shop online und bei der Buchhandlung Liesegang. Informationen unter [www.norden-festival.com](http://www.norden-festival.com).  
**27. August - 13. September • Königswiesen Schleswig**



SCHLESWIG  
KÖNIGSWIESEN

# NORDEN

THE NORDIC ARTS

# FESTIVAL

MUSIK • FILM  
LITERATUR • KUNST  
WORKSHOPS • STRASSENTHEATER  
KINDER • AKTIVITÄTEN  
KULINARIK

AN 3 WOCHENENDEN JEWEILS VON DO. – SO.

# 27. Aug. – 13. Sep. 2020

[www.norden-festival.com](http://www.norden-festival.com)

/nordenfestival



## LIVE-MUSIK IM ALTEN STAHLWERK

Sein letztes Konzert im **Alten Stahlwerk** war ausgebucht. Nun geht er auf Tour und wird euch am 20. Mai hier erneut mit einem neuen Format und spannenden musikalischen Wegbegleitern begeistern: Nicholas Müller. Sein Programm „Zum Sterben zu viel“ begrüßt mit einem bunten Strauß aus Schwarz: Lieder über den Tod, geschrieben von anderen, intoniert von Nicholas Müller und musikalisch begleitet vom grandiosen Neonorchester, hervorragende Talkgäste, musikalische Freunde am Mikrofon, jeden Abend frische Gedanken übers große Gammeln, eine Mischung aus kleiner Revue und großer Geste, Konzert und Konzept, Talkshow und Schweigeminute. Immer voller Respekt, aber nie ohne Humor. Tickets gibt es ab 39 Euro oder für 68 Euro pro Person inklusive Dinnerbüfett. Auch für das Konzert von Stefan Jürgens am 28. März um 20 Uhr sind noch Restplätze vorhanden. Seine Konzerte sind emotionale Wechselbäder voller Poesie, scharfzüngiger Komik, stiller Momente und hymnischer Kraft. Tickets: 36 Euro. Sichert euch Tickets für beide Konzerte unter [www.altes-stahlwerk.com](http://www.altes-stahlwerk.com).

## EINE MUSIKSCHULE FÜR ALLE

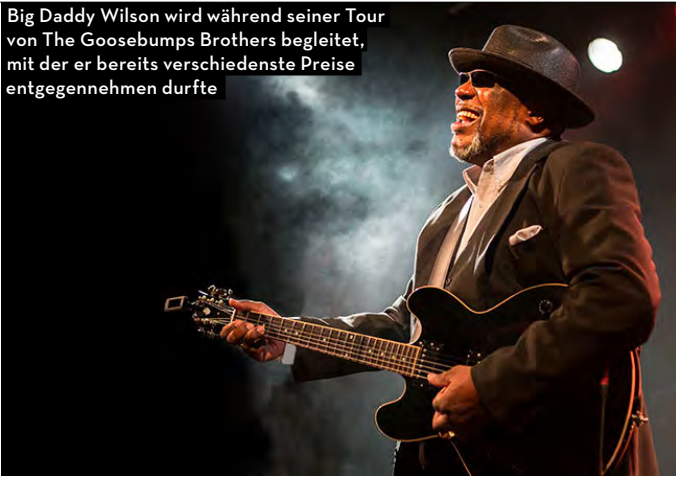
Am 1. Februar 1997 gründete Hörbie Schmidt die Rock & Pop Schule Kiel, um sich dem vernachlässigten Kulturgut wieder zuzuwenden. Sein Ziel: Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zeigen, wieso es sich lohnt, Musik nicht nur zu hören, sondern selbstständig zu machen. Stück für Stück stellte Schmidt sein Team aus qualifizierten Lehrern zusammen – allesamt Profis mit Lehr-, Live- und Studioerfahrung, die Gitarre, Bass, Drums, Klavier, Keyboard, Cajon und weitere Instrumente unterrichten – mit Erfolg: 2012 ist die Rock & Pop zur Musikschule des Jahres gekürt worden. Für Schmidt und seine Kollegen steht die Balance zwischen Leistung und der Freude an der Musik im Vordergrund. Darüber hinaus engagiert sich das Team

für soziale Projekte und bietet einen Musikunterricht für Hörgeschädigte an. Nicht zuletzt wurde die Schule so für ihren gesellschaftlichen Auftrag ausgezeichnet. Dabei deckt sie alle Genres der Popmusik ab. Ob Fans von Woodstock oder Wacken – hier ist jeder herzlich willkommen und dazu eingeladen, Talent und Techniken aller musikalischen Subgenres zu entdecken und einzubringen. Und auch künftige Projekte möchte Hörbie Schmidt auf den Weg bringen: darunter das Pop 2 Go Bandcamp im Nordkoll Rendsburg vom 11.10. – 16.10. sowie das inklusive Bandcamp 2021 in der Jugendakademie Bad Segeberg vom 28.7. – 2.8.2021. Weitere Infos dazu erhaltet ihr auf [www.rockpopschule.de](http://www.rockpopschule.de). Stay tuned!





Big Daddy Wilson wird während seiner Tour von The Goosebumps Brothers begleitet, mit der er bereits verschiedenste Preise entgegennehmen durfte



## MIT BIG DADDY WILSON ÜBER DEN GROSSEN TEICH

Für den Fall, dass es ab 19. April wieder mit dem Programm weitergeht, hat sich die Räucherei schon jetzt etwas einfallen lassen: 25 Jahre hat lang Big Daddy Wilson die Welt bereist und seine Liebe zum Blues mit den Menschen überall in der Welt geteilt. Die „Deep in my Soul“ Tour wird eine intime und intensive Show werden, denn er nimmt uns mit auf eine Reise in sein Herz und seine Seele. Er nimmt uns mit über den großen Teich, an den singenden Fluß in Muscle Shoals (Alabama), in das berühmte FAME Studio, wo große Legenden spielten und unvergessliche Aufnahmen von Musikern wie Aretha Franklin, Etta James, Otis Redding, Wilson Pickett und vielen mehr entstanden. Auf seiner neuen Tour singt er von den tiefsten Gefühlen in seinem Herzen, über Leid und

über Freude, über das Leben und die Liebe.

Deep Purple schrieben mit Hymnen wie „Smoke on the water“ oder „Highway star“ Geschichte. Selbst heute stehen sie noch auf den großen Bühnen rund um den Globus. Child in time wandeln auf den Pfaden der Hochphase dieser außergewöhnlichen Live Band. Nah am Original der frühen Ära und mit viel Spielfreude widmen sich die 5 erfahrenen Musiker den charakteristischen Gesangs-Ekstasen und legendären Funkenflügen zwischen Gitarre und Orgel. Der Sound einer Hammond gepaart mit markanten Gitarrenriffs aus einem Marshall Amp. Tickets für beide Konzerte erhaltet ihr bei Konzertkasse Streiber.

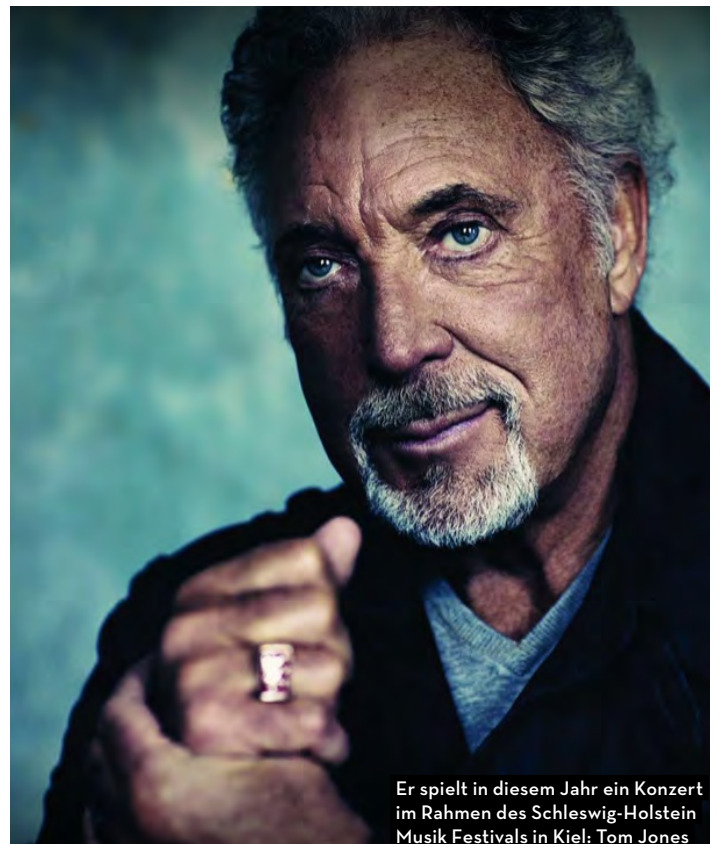
**Child In Time • 25. April**  
**Big Daddy Wilson • 26. April**

## SHMF STARTET VORVERKAUF

Mit Tom Jones gibt sich ein echter Klassiker der Popmusik in Schleswig-Holstein die Ehre. Seine Hits wie „Burning down the House“, „Sexbomb“ oder „She’s a Lady“ haben längst Kultstatus erreicht. Bei seinem SHMF-Konzert am 12. August in Kiel singt er diese großen Songs seiner Karriere, die in den 1960er Jahren begann – eine Zeitreise von den Anfängen der Popmusik bis heute. Insgesamt stehen für die 217 Konzerte, fünf „Musikfeste auf dem Land“ und drei Kindermusikfeste 197.000 Eintrittskarten zur Verfügung. Im Rahmen der Komponisten-Retrospektive, die in diesem Jahr dem Dänen Carl Nielsen gewidmet ist, treten namhafte Orchester und Solisten beim SHMF auf. Klarinetistin Sabine Meyer steht am 10. und 11. August gemeinsam mit dem Royal Danish Orchestra in Kiel und Hamburg auf der Bühne und präsentiert Niensens Klarinettenkonzert, Geigerin Midori interpretiert

als Solistin mit der NDR Radiophilharmonie am 27. August in Sonderburg und am 28. August in Elmshorn das Violinkonzert von Jean Sibelius.

Im Gegensatz zu den aktuell von Absagen aufgrund des Corona-Virus betroffenen Veranstaltungen finden die Konzerte des SHMF nicht in den nächsten Wochen, sondern erst in den Sommermonaten Juli und August statt. Sollten im Sommer Maßnahmen zur Verringerung des Infektionsrisikos notwendig sein, informiert euch das SHMF rechtzeitig über die Modalitäten. Neben der telefonischen Kartenbuchung über die Hotline (0431) 23 70 70 startet auch der Verkauf an den bekannten Vorverkaufsstellen. Gleichzeitig wird auf [www.shmf.de](http://www.shmf.de) die platzgenaue Buchung im Saalplan freigeschaltet. Damit wird der schriftliche Vorverkauf, der seit dem 20. Februar läuft, um zwei weitere Kanäle ergänzt.



Er spielt in diesem Jahr ein Konzert im Rahmen des Schleswig-Holstein Musik Festivals in Kiel: Tom Jones



## A

**adrett Textilpflege**,  
Klopstockstr. 1, Kiel,  
Tel.: (0431) 945 88,  
www.adrett-textilpflege-kiel.de

**Altes Stahlwerk**,  
Rendsburger Str. 81,  
Neumünster,  
Tel.: (04231) 556 00,  
www.altes-stahlwerk.com

**Andreas Paulsen**,  
Wittland 14-18, Kiel,  
Tel.: (0431) 586 30,  
www.andreaspaulsen.de

**Arne Herbst**,  
Scharnhorststr. 8, Kiel  
Mobil: 0173 212 13 00  
www.arne-herbst.de

**assono GmbH**,  
Lise-Meitner-Str. 1-7,  
Schwentinental,  
Tel.: (04307) 90 04 16,  
www.assono.de

**Autoservice Scheele**  
Liebigstr. 16, Kiel  
Tel.: (0431) 888 86 10  
www.scheele24.de

## B

**Ben Tanis -  
Rechtsanwälte**,  
Blücherstr. 14, Kiel,  
Tel.: (0431) 38 98 82 22,  
www.ra-tanis.de

**Best Western Hotel Prisma**,  
Max-Johannsen-Brücke 1,  
Neumünster,  
Tel.: (04321) 90 40,  
www.hotel-prisma.de

**Björn Donner**,  
Bismarckallee 2, Kiel,  
Tel.: (0431) 26 09 79 77,  
www.bjoern-donner.de

**Buchhandlung Almut  
Schmidt**,  
Zum Dänischen Wohld 23,  
Kiel-Friedrichsort,  
Tel.: (0431) 39 33 00,  
www.buchhandlung-  
almut-schmidt.de

## D

**Das Bett komplett**,  
Wall 42, Kiel,  
Tel.: (0431) 940 43,  
www.dasbettkomplett.de

**Designer Tours**,  
Flensburger Str. 40,  
Kappeln,  
Tel.: (04642) 925 75 20,  
www.designer-tours.de

## F

**Fahrenkrug Kamine**,  
Eichenbergskamp 14-16, Kiel,  
Tel.: (0431) 20 15 15,  
www.fahrenkrug-kamine.de

**Fahrrad Rosacker**,  
Hollerstr. 27, Büdelsdorf,  
Tel.: (04331) 312 10  
www.fahrrad-rosacker.de

**fertilitycenter Kiel**,  
Prüner Gang 15, Kiel,  
Tel.: (0431) 97 41 33,  
www.fertilitycenter.de

**Fräulein M.**,  
Langebrückstr. 20,  
Eckernförde,  
Tel.: (0435) 16 67 71 74,  
www.fraeulein-m.de

**Friseur Klinck GmbH,  
Verwaltung**  
Dänische Str. 15, Kiel,  
Tel.: (0431) 59 00 30,  
www.klinck.de

## G

**Gärtnerei Stegelmann**,  
Königsdorfer Str. 7,  
Lindau-Revensdorf,  
Tel.: (04346) 76 28,  
www.gaertnerei-  
stegelmann.com

**Güth**,  
Hamburger Landstr. 101,  
Molfsee, Tel.: (0431) 65 19 42  
www.gueth.de

## H

**Haus & Grund**,  
Sophienblatt 9, Kiel,  
Tel.: (0431) 22 03 30 33,  
www.haus-und-grund-  
ostsee.de

**Himbeerhof Steinwehr**,  
Steinwehr 16, Bovenau,  
Tel.: (04357) 241,  
www.himbeerhof.de

**HMC Möbel Company**,  
Dieselstr. 3, Raisdorf,  
Tel.: (04307) 83 93 63,  
www.moebel-company.de

**Hof Bissenbrook,  
Gartenzauber**  
Bissenbrook 4, Großenaspe,  
Tel.: (04327) 14 17 80,  
www.gartenzauber.com

**Immobilienfinanzierer  
Dr. Klein**,  
Holstenstr. 14-16, Kiel,  
Tel.: (0431) 64 08 28 21,  
www.drklein.de

**Interhyp Kiel**,  
Andreas-Gayk-Str. 7-11, Kiel,  
Tel.: (0431) 887 85 80,  
www.interhyp.de/kiel

**Intersport Knudsen**,  
Mühlendamm 1, Kiel,  
Tel.: (0431) 979 91 93 11,  
www.intersport-knudsen.de

## K

**Kaufhaus der Kunst**,  
Hafenstr. 27, Heikendorf,  
Tel.: (0176) 54 92 85 44,  
www.kaufhaus-der-  
kunst.com

**Kieler Bäder GmbH**,  
Anni-Wadle-Weg 1, Kiel,  
Tel.: (0431) 901 14 14,  
www.kieler-baeder.de

**Kiel-Marketing e. V.**,  
Andreas-Gayk-Str. 31b,  
Neues Rathaus, Kiel,  
Tel.: (0431) 67 91 00  
www.kiel-sailing-city.de

**Klemms Gartenmarkt**,  
Suchsdorfer Weg 5,  
Kronshagen,  
Tel.: (0431) 58 18 27,  
www.klemmsgartenmarkt.de

**Knutzen Wohnen**,  
Asmusstr. 19-21, Kiel,  
Tel.: (0431) 748 08,  
www.knutzen.de

**Körperteam**,  
Ziegelteich 29, Kiel,  
Tel.: (0431) 38 78 37 17,  
www.koerperteam.de

**Küchenperle**,  
Eichholz 11,  
Ruhwinkel-Bockhorn,  
Tel.: (04326) 715,  
www.kuechen-perle.de

## L

**L.O.K.S. Restaurant**,  
Einfeld Schanze 3,  
Neumünster,  
Tel.: (04321) 783 95 30,  
www.loks-restaurant.de

## M

**Möbel Janz und Küchen  
Janz**,  
Schönberger Landstr. 59-61,  
Schönkirchen,  
Tel.: (04348) 917 00,  
www.moebel-janz.de,  
www.kuechen-janz.de

**Multimar Wattforum**,  
Dithmarscher Str. 6,  
Tönning,  
Tel.: (04861) 962 00,  
www.multimar-wattforum.  
de

## O

**oceanBASIS GmbH**,  
Tiessenkai 12, Kiel,  
Tel.: (0431) 97 99 47 91,  
www.oceanbasis.de,  
www.oceanwell.de,  
www.oceanblog.de

## P

**P. S. Gartenbau**,  
Dorfstr. 2a, Groß Vollstedt,  
Tel.: (04305) 99 29 20,

## R

**Rabe Fliesen**,  
Deliusstr. 11, Kiel,  
Tel.: (0431) 66 38 00,  
www.rabe-kiel.de

**Raum kreativ**,  
Eckernförder Str. 44, Kiel,  
Tel.: (0431) 210 78 80,  
www.raumkreativ.com

**Rechtsanwältin  
Ocka Swalve**,  
Dänische Str. 24, Kiel,  
Tel.: (0431) 56 10 32,  
www.swalve.de

**Rock & Pop Schule**,  
Kirchhofallee 37, Kiel  
Tel.: (0431) 67 60 22  
www.rockpopschule.de

**Rosa Rostig**,  
Yorckstr. 1a, Kiel,  
Tel.: (0431) 26 09 60 60,  
www.rosa-rostig.de

## S

**Schatzkammer**,  
Freeweid 14, Flintbek,  
Tel.: (04347) 909 04 40

**SieMatic am Ziegelteich**,  
Wohnconcept +,  
Ziegelteich 23-25, Kiel,  
Tel.: (0431) 329 29 91,  
www.siematic.com

**Spitzmund**,  
Waisenhofstr. 11, Kiel  
Tel.: (0431) 982 84 48,  
www.spitzmund.com

**Stadtwerke Kiel**,  
Holstenstr. 66-68, Kiel,  
Tel.: (0800) 247 12 47,  
www.stadtwerke-kiel.de

**Sum Sum Indoor-Spielpark**,  
Krummbogen 77, Kiel,  
Tel.: (0431) 600 67 96,  
www.sumsumkiel.de

## U

**UKSH Akademie**,  
Schlossplatz 1, Kiel,  
Tel.: (0431) 50 09 20 10  
www.uksh.de/akademie

## V

**Velocenter 2.0**,  
Eichkamp 11-13, Kiel,  
Tel.: (0431) 80 29 91,  
www.velocenter.de

**VICO**,  
Exerzierplatz 32, Kiel,  
Tel.: (0431) 98 26 20,  
www.vico-kiel.de

## W

**Whiskyle**,  
Kronshagener Weg 10,  
Kiel, Tel.: (0431) 12 81 46 33,  
www.whiskyle.de

**Wolle und Hobby**,  
Ringstr. 37-39, Kiel,  
Tel.: (0431) 717 49 47,  
www.wolleundhobby.de

## Z

**Zahnarzt  
Dr. Thomas Moritz**  
Schönberger Str. 143, Kiel,  
Tel.: (0431) 72 32 34,  
www.dr-thomas-moritz.de



## AUS DER REDAKTION

# AUS DEM TAGEBUCH EINER DAHEIM-BLEIBERIN

**Tag 1:** Liebes Tagebuch, ab heute haben wir also Homeoffice. Praktizieren wir ja schon länger bei uns im Unternehmen, sollte für mich also echt kein Problem darstellen. Ich freue mich auf die Zeit. Juchu!

**Tag 2:** Liebes Tagebuch, erster Tag im Homeoffice war total cool. Schaffe sehr viel. Zur Belohnung schlafe ich morgen erstmal aus.

**Tag 3:** Liebes Tagebuch, bin um 6 Uhr von meinem Wecker geweckt worden, habe vergessen, dass ich ausschlafen wollte. Naja, dann bleibt mehr Zeit, um produktiv zu sein!

**Tag 4:** Liebes Tagebuch, wollte heute richtig früh starten. Habe dann erstmal den Kühlschrank geputzt, wegen der Sicherheit. Dann im Web gesurft, wegen der Inspiration. Wollte dann noch schnell Altglas wegbringen, wegen der Bewegung am Arbeitsplatz. War danach leider schon voll spät, hätte sich nicht gelohnt, nochmal mit den Mails anzufangen, war echt total mega kaputt von dem anstrengenden Tag.

**Tag 5:** Liebes Tagebuch, habe heute alle meine Freunde abtelefoniert, habe ja Zeit dafür. Die leider nicht. Komisch, mache ich was falsch? Oder die?

**Tag 6:** Liebes Tagebuch, ich glaube ich sollte mal meinen Pulli wechseln. Die Flecken darauf vermischen sich zu einer Art modernen Kunst.

**Tag 7:** Liebes Tagebuch, Homeoffice ist doch nicht nur toll. Gibt niemanden, den ich vollquatschen kann. Soll ich mir ein Haustier anschaffen? Aber welches? Einen Papagei vielleicht? Damit könnte ich später auch Pirat werden, wenn alle Stricke reißen. Ich glaube, die Idee ist gut.

**Tag 8:** Liebes Tagebuch, die Papageien-Idee

lässt mich nicht los. Wollte mit meinem Partner darüber sprechen. Er macht jetzt auch Homeoffice. Wenn ich etwas von ihm will, gehe ich schnell ins Bad und rufe ihn von dort aus an. Dann tun wir so, als hätten wir eine wahnsinnig wichtige Telefonkonferenz.

**Tag 9:** Liebes Tagebuch, habe bei den Telefonkonferenzen festgestellt, dass das Bad mal wieder geputzt werden muss. Man braucht ja eine ordentliche Umgebung zum Arbeiten, richtig?

**Tag 10:** Liebes Tagebuch, ich habe vergessen, wann ich arbeite und wann ich etwas zuhause einfach so mache. Oder ob das auch arbeiten ist. Denn ich arbeite ja etwas ab oder bereite etwas vor, um dann zu arbeiten. Ich bin verwirrt. Werde ich langsam verrückt?

**Tag 11:** Liebes Tagebuch, habe heute versucht, lange Strecken mal ganz ökologisch zurückzulegen. Mit meinem Drehstuhl. Bin dabei hingefallen. Ist das nun ein Arbeitsunfall?

**Tag 12:** Liebes Tagebuch, bin mit der Drehstuhl-Mobilitäts-Flotte einfach nicht so warm geworden. Versuche jetzt wieder verstärkt auf die Fußtrambahn zu setzen: Ein Meter bis zum Kühlschrank, zwei Meter zum Sofa, ein Meter ins Bett. Ich sage dir, ich komme locker auf meine 10.000 Schritte während der Arbeitszeit. Pro Monat.

**Tag 13:** Ist heute eigentlich Montag? Oder Sonntag? Wer bin ich? Und wie viele?

**Tag 14:** Liebes Tagebuch, wollte heute richtig früh starten. Habe dann erstmal den Kühlschrank geputzt, wegen der Sicherheit. Dann im Web gesurft, wegen der Inspiration ...

*Ramona Dabringer*

# IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

## falkemedia Regional GmbH

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

## Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

## Redaktion:

Ramona Dabringer, Sina Hoyer, Jana Kringel,  
Lene Rusbült, Sebastian Schulten,  
Finja Schulze, Mirjam Stein, Markus Till,  
Kathrin Wesselmann

## Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Katharina Muhr, Tel.: (0431) 200 766-64  
E-Mail: km@falkemedia.de  
Anne Sommerfeld, Tel.: (0431) 200 766-75,  
E-Mail: a.sommerfeld@falkemedia.de  
Svea Gerull, Tel.: (0431) 200 766-65  
E-Mail: s.gerull@falkemedia.de  
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61  
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

## Layout & Bildbearbeitung:

Marleen Osbahr, Vera Kloppenburg

## Titelgestaltung:

Marleen Osbahr  
Titelfoto: FatCamera/ iStock / Getty Images  
Plus**Vertrieb:** Die KIELerleben erhaltet ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel

**Abopreis:** 25 Euro, Studenten 20 Euro  
(es wird ein gültiger

Studentenausweis vorausgesetzt).

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

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

## WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

### Förde Fräulein - Der Blog

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

### Sylt Fräulein - Der Blog

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

### RENSBURGERleben

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

### Lebensart im Norden

(lebensart-sh.de)

### Tipps für Kids - Das Familienmagazin

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

### FIETE - Das Campusmagazin

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

### Geht los! - Das Azubimagazin

# Kielerleben

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

## Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2020 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

Wir glauben,  
Sie sollten in  
Familiensachen zu  
uns kommen.



**BEN TANIS**  
VON DER MOSEL  
Rechtsanwälte

