

Kielerleben

UNSERE MAILIGHTS

Ausstellungen, Außengastro &
Wiedersehnsucht im Theater Kiel



Farbrausch
Christopher Lehmpfuhl
24.4. - 17.10.2021
Schloss Gottorf
Reithalle
landesmuseen.sh

Auf Achse!

Lasst das Haus, kommt hinaus: Wandern, Kanufahren oder ein
Besuch im Tierpark – das hält der Wonnemonat für euch bereit!

Sicher verknüpft

Mit dem modernsten Kieler Netz

**Kieler Gigabit
zum Sprottpreis
ab 39,90 €/Monat***

#HeimatVerbunden.
Mit echter Glasfaser.
Aus Kiel für Kiel.

*flott 500 mit gewählter Gigabit-Option beinhaltet einen auf Glasfaser basierenden Internetanschluss mit einer minimalen, durchschnittlichen und maximalen Download-Geschwindigkeit von 1.000 MBit/s und einer Upload-Geschwindigkeit von 200 MBit/s, inkl. Internet-Flatrate, bis zu 3 E-Mail-Postfächer mit je 256 MB Speicherplatz und einen Telefonanschluss mit zwei Telefon-Leitungen und Festnetz-Flatrate ins dt. Festnetz und ins dt. Mobilnetz. flott 500 mit gewählter Gigabit-Option beinhaltet bis zu 5 SIM-Karten, inkl. TNG-Flat mit Telefonie-Verbindungen (ohne Rufumleitungen, Servicerrufnummern, Sonderrufnummern und sonstige Mehrwertdienste) von TNG Mobil zu TNG Mobil, von TNG Mobil ins TNG Festnetz und vom TNG Festnetz zu TNG Mobil. flott 500 mit gewählter Gigabit-Option kostet in den ersten 6 Monaten monatlich 39,90 €, danach monatlich 69,90 €, Mindestlaufzeit 24 Monate, danach zum Ende des Folgemonats kündbar. Online-Vorteil: Bei Online-Bestellung dieses Tarifs erhalten Neukunden ein Startguthaben von 25 € (wird bei den ersten Rechnungen gutgeschrieben). Das Vertragsverhältnis beginnt mit der Rufnummernübernahme. Anschlussübernahme und Neuanschluss kostenlos. Voraussetzung zur Bereitstellung ist ein funktionierender Glasfaserhausanschluss, durch den weitere Kosten entstehen können. flott 500 mit gewählter Gigabit-Option beinhaltet eine FRITZ!Box 7590 als Leihgerät. Die angegebenen Verbindungspreise und Flatrates für Telefonie beziehen sich auf reine Sprachverbindungen im deutschen Festnetz ohne Sonder- und Servicerrufnummern. Tarife ins Ausland und zu Sonderrufnummern: siehe Preisliste unter www.tng.de. Preselection und Call by Call nicht möglich. Alle Preise brutto inkl. gesetzl. MwSt.

Weitere Infos auf
www.tng.de/kiel



Die KIELerleben-Crew:

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

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Lagerfeuer statt Lagerkoller – so lautet jetzt unser Motto. Denn auch in diesen Zeiten bietet der Norden so viele Möglichkeiten, sich draußen aufzuhalten und tolle Dinge zu unternehmen. Für die letzte Ausgabe hatte sich ein Teil unseres hochmotivierten Teams auf die Räder geschwungen, um sportlich die Umgebung zu erkunden. Zugegebenermaßen sehr sportlich, wie so manch verzweifelter Anrufer feststellte. Denn auch nach dem dritten Versuch gelang es nicht unbedingt, bei den Rundenrekorden unserer radelnden Redakteur*innen mitzuhalten. Ok, an den Zeitangaben könnte man vielleicht noch ein wenig was drehen, wer aber mit den ambitionierten Fahrzeiten der KIELerleben-Redaktion mithalten kann, möge sich bitte melden, wir sind topfit und bereit für eine kleine Challenge!

Für alle, die lieber per pedes als per Pedale unterwegs sind und die sich gerne mal (wieder) die Wanderschuhe fest-schnüren würden, gibt es auf Seite 8 ein paar spannende Facts, die den einen oder anderen Schweinehund sicher in die Knie zwingen werden. Probiert es aus!

In die Knie gezwungen waren und sind leider auch noch immer viele Gastronom*innen, umso mehr freuten wir uns als sie im April endlich ihre Terrassen öffnen durften. Wir haben uns umgehört, wer wann geöffnet hat, ob der Außenbereich überdacht oder beheizt ist und wo es sich lohnt zu reservieren. Auf Seite 14 geht's los mit dem Gastro-Guide!

Ob romantisch am Lagerfeuer oder entspannt auf der Terrasse eures Lieblingsrestaurants – macht es euch nett und bleibt gesund!

*Eure Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*

Kiel.
KIEL

Sailing.City.

 **Förde vhs**

**Vernetzen.
Verändern.
Gestalten.**



**Ihre vhs
in der Region:**
Kiel, Altenholz,
Kronshagen,
Schwentinental.

foerde-vhs.de

Gemeinde
Altenholz



Gemeinde
Kronshagen



Stadt
Schwentinental



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

mit uns können Sie reden

pro familia
Schleswig-Holstein

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



14

Bock auf draußen chillen?
Wir zeigen euch, wo es geht!



18

Welcome to the ...
Tierpark!



9

SUP-Sucht:
Ab aufs Board!



68

Endlich Spargelzeit! Tolle neue
Rezeptideen mit dem schlanken Gemüse



72

Ausstellungen und Vorstellungen:
Das macht die Kreativszene in Kiel



30

Kiels Gesichter, Kiel Geschichten - Frauen-
power im Handwerk: die Holzschwestern

AUF ACHSE!

Kanu-Touren rund um Kiel	7
Des Wandern ist des Kieler Lust ...	8
Ab aufs (SUP-)Board!	9
Förde Fräulein zu Gast in Friedrichstadt	12
Diese Gastronomien haben für euch geöffnet	14
Erlebnis Tierpark	18

STADTGESCHEHEN

News rund ums Meer	23
Rettung für Rehkitze	24
Radbastler Christian Kutzt	26
Frauenpower: Holzschwestern	30
igerskiel	36

SPORT

Holsteins Denkedrans	38
----------------------	----

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Zeitlose Deko	42
Trend: Die schönsten Kissen	50

MODE

Das trägt Kiel	56
Frühsommertrends	57

KÖRPER & SEELE

Good Lack: das kommt jetzt auf die Nägel	62
Sind Algen die Snacks der Zukunft?	65

HUNGER & DURST

Genuss mit Köpfchen: Spargel und Wein	67
Aktiv gegen die Lebensmittelverschwendung	70

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen in und um Kiel	72
Buchtipps für den Mai	76

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	63
Impressum/Aus der Redaktion	82



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

Krosse Teile.

*Knusprig gebackene Caracho-Baguettes
mit mehr Aroma durch lange Teigruhe:
für dein gutes Bauchgefühl.*

**BESTELL
JETZT
ONLINE!**
BÄCKEREI-GÜNTHER.DE/SHOP



Günther

Bäcker seit 1882





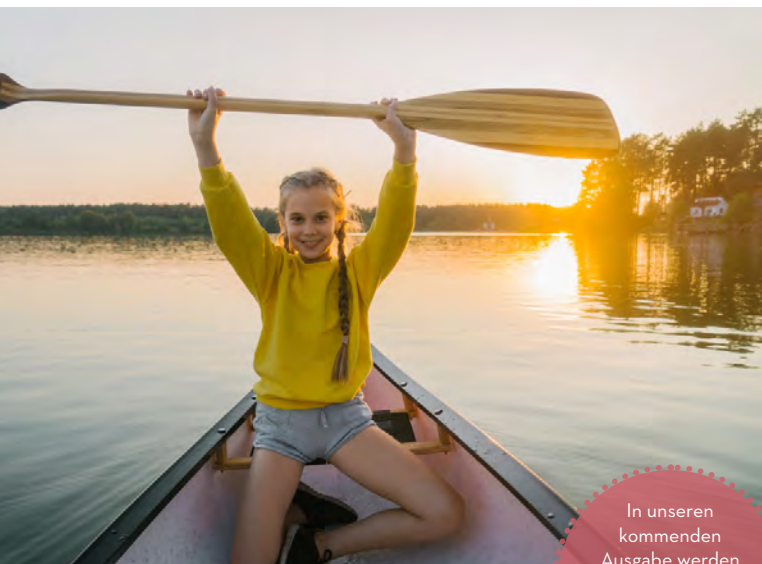
AUF IN DIE NATUR

*Ob beim Kanu fahren, Wandern oder Radfahren – Unternehmungen in der Natur machen gute Laune und halten uns gesund. Mit solchen kleinen Expeditionen müssen sich auch alle Zuhauseurlauber*innen nicht auf Balkonien beschränken.*

KANUFAHREN

MINIURLAUB ZU HAUSE

Bei uns im Norden kann man nicht nur segeln, sondern auch hervorragend Kanu fahren. Die Seen und Flüsse im Binnenland bieten dafür schöne Gelegenheiten.



In unseren kommenden Ausgabe werden wir euch diese Touren ausführlicher vorstellen!

KANUVERLEIHE IN DER UMGEBUNG

Schwentinetalfahrt, An der Holsatiamühle, Kiel
www.schwentinetalfahrt.de

Kanu- & Floßverleih Achterwehr, Am Speicher 3, Achterwehr
www.kanuverleih-achterwehr.de

Kanucenter Preetz-Plön, Kahlbrook 25a, Preetz
www.kanucenter-ploen.de

Foto: Olich_Shibodentnik / Er / Getty Images

EIDER UND WESTENSEE

Der Naturpark Westensee – Obere Eider ist einfach atemberaubend schön. Große Bäume säumen das Ufer und egal wo man hinschaut, überall zeigen sich Wasservögel in ihrem natürlichen Lebensraum. Auch sie profitieren von der wunderschönen Natur, die ihnen vielfältige Lebens- und Rückzugsräume bietet und daher Teil nationaler und internationaler Schutzgebiete ist. Genau deshalb gibt es hier einige Regeln zu beachten. Informiert euch vorab unter www.nwoe.de über die geltenden Befahrensregeln für Wassersportler*innen.

SCHWENTINE UND IHRE SEEN

Vom Quellgebiet beim Bungsberg schlängelt sich die Schwentine mit über 60 km Länge durch eine abwechslungsreiche Landschaft, 16 natürliche Seen und einen Stausee bis in die Kieler Förde. Für Wassersportler*innen wird sie ab dem Großen Eutiner See interessant. Zwischen dem Staudamm am Rosensee bei Raisdorf und der Oppendorfer Mühle befindet sich einer der schönsten Abschnitte: das Naturschutzgebiet „Altarm der Schwentine“. In den Hangwäldern fühlen sich auch Eisvögel und Wasseramseln wohl.

4 TIPPS FÜR UNTERWEGS

- Der Rhythmus zählt, denn nur, wenn alle Paddel gleichzeitig ins Wasser stechen und wieder rauskommen, fährt das Boot gerade.
- Keine Panik, denn wenn du dich am Rand des Kanus festhältst, kann es kippen. Deshalb in schwierigen Situationen auf dem Wasser immer weiter paddeln, um die Balance zu halten.
- Treiben lassen, denn als Anfänger*in überschätzt man die eigenen Kräfte leicht. Also lieber eine Pause einlegen, wenn das Gewässer es erlaubt.
- Gut informieren und Augen auf, denn Hindernisse im Wasser sind nicht zu unterschätzen.

Kiel. Sailing.City.
Kiel

URLAUB ZUHAUSE

Die Kieler Strandbäder warten auf Dich.

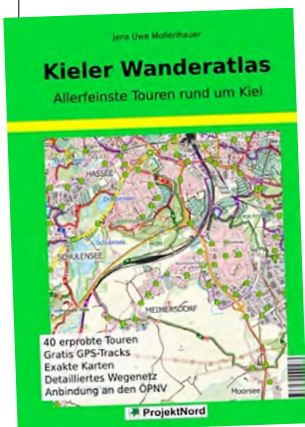
Besuchen Sie uns in Schilksee und Falckenstein und genießen Sie den Sommer in der Heimat.

Infos auf kieler-baeder.de
 oder unter 0431 901-1420

KIELER BÄDER

WANDERBARES

Entdeckt die Heimat auf die intensivste Art und Weise: zu Fuß. Warum Wandern so gesund ist und welche Strecken sich eignen, erfahrt ihr hier.



WANDERN RUND UM KIEL

40 Wanderrouten rund um die Kieler Förde bis nach Preetz und Bordschholm umfasst der Kieler Wanderatlas von Jens Uwe Mollenhauer. Dazu gibt es gratis GPS-Tracks, detaillierte Karten und Anreisempfehlungen mit dem ÖPNV. Redakteurin Mirjam Stein hat mit dem Wanderatlas das Dosenmoor entdeckt. Das Projekt Kieler Wanderatlas lebt übrigens vom Mitmachen: Wanderfreund*innen können eigene Wanderungen einreichen, die es dann nach kurzer Zeit für alle kostenlos zum Download gibt.

Jens Uwe Mollenhauer: Kieler Wanderatlas, ProjektNord, 16,90 Euro



„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“

Johann Wolfgang von Goethe

GESUND UND MUNTER

Gerade durch das Arbeiten im Homeoffice bewegen wir uns seltener. Dabei lohnt es sich, den ersten Schritt zu machen, denn Wandern wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus. Wandernde verbrennen Kalorien und eine französische Studie ergab sogar, dass bei den teilnehmenden Frauen durch Spaziergänge von mehr als 2,5 Stunden pro Woche sogar Pfunde purzelten. Der Kalorienverbrauch hängt natürlich von vielen Faktoren ab. Eine Frau, 1,65 cm, 65 kg, 50 Jahre verbraucht bei einer Stunde Wandern mit normaler Intensität und ohne Gepäck circa 228 kcal, mit erhöhter Intensität sogar 273 kcal. Das entspricht etwa einer Stunde Brustschwimmen.

Beim Wandern stärken wir unseren gesamten Körper und entlasten anfällige Partien: Eine trainierte

Beinmuskulatur entlastet zum Beispiel Knie- und Hüftgelenke. Auch die Körperhaltung verbessert und das Verletzungsrisiko verringert sich. Regelmäßiges Wandern steigert außerdem die Kondition und senkt den Blutdruck, wie mehrere Studien ergaben. Wer sich im Rahmen der eigenen sportlichen Möglichkeiten bewegt, fördert nicht nur das Immunsystem, sondern baut gleichzeitig das Stresshormon Cortisol, was das Immunsystem hemmt, ab. Das passiert allerdings nur, wenn man sich nicht überfordert und stresst. Und wie jeder weiß, kurbelt Sonnenlicht die Bildung von Vitamin D an und alles zusammen macht uns einfach rundum glücklich, was die Gesundheit noch mal fördert. Also, worauf wartet ihr noch?

(Quelle: Deutscher Wanderverband)

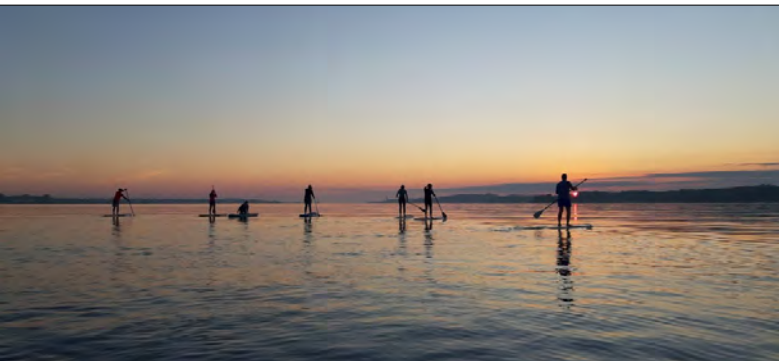
Foto: LeManna / iStock / Getty Images Plus



DER PERFEKTE SCHUH

Ohne den perfekten Schuh ist nicht gut Kirschen essen bzw. wandern. Wollt ihr öfter mal per pedes auf Tour gehen, solltet ihr euch ein hochwertiges Paar Wanderschuhe gönnen und dazu eine fachkundige Beratung. Bei uns im Norden sind aber auch Sneaker und Sandalen meistens unproblematisch. Grundsätzlich gilt, dass an den Zehen 1 cm Platz sein sollte und der Schuh nicht zu eng sein darf. Ein Vorteil an hochwertigen Schuhen: Eure Füße kommen nicht so schnell ins Schwitzen. Das könnte nämlich unangenehme Blasen zur Folge haben.

Foto: leszajglasner / iStock / Getty Images Plus



Advertorial

SUPFLOW KIEL – PADDEL LOS!

Inzwischen DER Trendsport schlechthin, ist Stand-up-Paddeln kaum noch wegzudenken – schon gar nicht aus einer Stadt am Meer wie Kiel. Mit SUPflow gibt es eine Anlaufstelle für alle, die lernen möchten, ganz einfach auf dem Wasser zu schweben.

SUPflow Inhaberin Isabella Woitschach ist bekennende SUP-Süchtige. Vor einigen Jahren entdeckte das blonde Powerbündel ihre Leidenschaft fürs Paddeln und beschloss, diese Leidenschaft auch anderen zu vermitteln. Sie machte ihren Rettungsschwimmer und ihre GSUPA-Trainerlizenz und ist so bestens ausgerüstet, um euch den Spaß am SUPen beizubringen.

Mit SUPflow bieten euch Isabella und ihr Team nicht nur die Möglichkeit, euer Training direkt aufs Wasser zu verlegen, sie zeigen euch auch eine Welt voller Leichtigkeit und Lebensfreude. „Es gibt kaum etwas Schöneres, als die Meeresluft einzuatmen, die salzige Luft auf dem Gesicht zu fühlen und sich voll und ganz auf die Umgebung

einzulassen – und das alles während eines Workouts“, schwärmt Isabella.

Dabei ist Stand-up-Paddling wirklich ein Sport für jede*n von euch, versprochen. Denn er besticht nicht nur durch den hohen Funfaktor, sondern ist gleichzeitig auch gelenkschonend und das perfekte Training für eure Körpermitte. Kurzum, der beste Ausgleich und irgendwie genau das, was wir unter Work-Life-Balance verstehen. Denn was bitte könnte besser sein: Morgens auf dem Meer Stand-up-Paddeln, danach ins Büro – zum Beispiel mit den Sunrise-Kursen, die frühmorgens stattfinden. Doch auch Yoga auf dem Board oder entspanntes Paddeln in den Sonnenuntergang werden angeboten. Alle Kurse finden übrigens in Kooperation

mit der Seebar statt, sind abwechslungsreich gestaltet und sowohl für Board-Anfänger*innen geeignet als auch für diejenigen unter euch, die schon Erfahrung haben. Und wer weiß, vielleicht nickt ihr irgendwann zustimmend, wenn Isabella sagt: „Ein Leben ohne SUP? Unvorstellbar!“

Wer jetzt Lust bekommen hat, dieses Lebensgefühl zu entdecken, meldet sich ganz einfach bei:

SUPflow Kiel
www.supflow.de
Tel.: (0431) 70 57 03 79
Instagram: @supflow_kiel
ahoi@supflow.de



Fotos: Deneis Puffke

Mit den Kieler Strandlinien

vom 17. April bis 03. Oktober 2021 geht's jedes Wochenende an den Strand



KVG

NAH.SH

ENDLICH FRÜHLING!

Mit diesen Kursen geht es an die Luft.

Die Förde-vhs möchte die Kielerinnen und Kieler wieder zusammenbringen! Mit Abstand und an der frischen Luft. Entdeckt ein abwechslungsreiches Angebot an Outdoor-Kursen auf der Website www.foerde-vhs.de. Es geht ins Freie, auf Kulturpfade, ins Grüne – für die Fitness, fürs Wohlbefinden, für die Sinne und für die Kunst. Im Angebot der Volkshochschule findet ihr Kurse zum Gärtnern oder ihr lernt etwas über Kräuter oder Bienen. Diverse Sportkurse sind ebenfalls buchbar und werden in und um Kiel angeboten. Wie wäre es zum Beispiel mit Zumba, Yoga oder SUP? Auch künstlerisch und gesellschaftlich Interessierte kommen bei dem Programm voll auf ihre Kosten, zum Beispiel mit Kunstkursen unter freiem Himmel.

Neben den Outdoor-Kursen bietet die Förde-vhs weiterhin zahlreiche Online-Kurse zu vielfältigen Themen an.

Die Dozent*innen und das Team freuen sich darauf, euch begrüßen zu dürfen. Braucht ihr genauere Informationen? Dann ruft das Service-Team gerne an unter Tel.: (0431) 901 52 00.

Foto: Lucia Pfla



Bei der Förde-vhs stehen viele Outdoor-Kurse auf dem Programm wie Zeichnen am Botanischen Garten



Das Kalajun-Team um Sabine, Kevin und Christina freut sich auf euch

GRENZENLOSIGKEIT & INSPIRATION MIT YOGA

Das **Yogastudio Kalajun** nimmt euch mit auf eine Reise, um eure geistigen Grenzen neu zu entdecken – und dabei auf sanfte Art und Weise den Körper zu fordern. Der Begriff „KALAJUN“ ist so vielschichtig wie wunderschön: von der Übersetzung aus dem Sanskrit „kleiner Teil eines Ganzen“ bis hin zur hawaiianischen Bedeutung der „Grenzenlosigkeit“ oder „Sonne“. Für Kalajun Yoga bedeutet es vor allem: grenzenlos. Denn alles ist möglich! Auch im Unterricht möchten die Yogalehrer*innen Sabine, Christina und Kevin euch dieses Gefühl schenken. Ganz im Sinne des Glaubens an euch selbst werdet ihr hier lernen, euch immer wieder aufs Neue inspirieren zu lassen. Dabei geht es nicht nur um körperliche Grenzen, sondern auch um euren Geist. Das wunderschöne, helle Studio in Kiel Russee wartet übrigens mit einer großen Außenterrasse auf euch, auf der ebenfalls Kurse stattfinden. Hatha Yoga, Yoga Basic, Power Yoga Basic, Ultimate Power Yoga, Yin Yoga und Präventionskurse – egal, für welchen Kurs ihr euch entscheidet, mit Kalajun bekommt ihr die Chance, euch auf einen ganz neuen Pfad zu begeben. Schaut vorbei unter www.kalajun.de, Instagram/Facebook @kalajunyoga.

SKULPTURENSOMMER IN BISSEE

Der Verein Skulptur in Bissee präsentiert seit 1998 in jährlich wechselnden Ausstellungen Skulpturen und Installationen außerhalb des musealen Rahmens. Standort der Landschaftsgalerie „ohne Wände und ohne Öffnungszeiten“ ist das gesamte Dorf Bissee. Die 200 Anwohner*innen Bissees stellen ihre Grundstücke und Felder als Ausstellungsflächen zur Verfügung.

Am 29. Mai eröffnet der Verein seine Jahresausstellung, verzichtet aber auf eine Vernissage-Veranstaltung. Auch die bei Gästen beliebten Gruppenführungen durch die Landschaftsgalerie werden zunächst nicht angeboten. 25 Künstler*innen aus Deutschland, Dänemark und Serbien werden sich in

diesem Jahr an der Ausstellung beteiligen, die unter dem Thema „Körper“ veranstaltet wird. „Unser Ausstellungsthema zeigt eine große Interpretationsweite und ermöglicht interessante Assoziationsketten. Körper – im Einzelnen wie auch in der Mehrzahl – setzt Bewegung und Energie voraus. Körper sind Grundlage von Beziehungen, sie vermitteln Verhältnisse“, erläutert die Vereinsvorsitzende Karin Russ. In Absprache mit den Anwohner*innen in Bissee appellieren die Vereinsmitglieder an alle Kunstinteressierten, Rücksicht auf die Privatsphäre der Grundstücksbesitzer*innen zu nehmen. „Wir werden uns alle streng an die geltenden Coronaregeln halten und so den lang

ersehten neuen SkulpturenSommer veranstalten“, hofft Karin Russ.

Mehr unter www.skulptur-in-bissee.de.



Das Werk „Flight“ von Jörg Plickat, Bildhauer und maßgeblicher Ideengeber zur Vereinsgründung



Der
Sommer
wird
SUPER!

#AUFBRUCH

Dein SUP – Dein Stück Urlaub! Jetzt bei uns im CITTI PARK!

Kiel: CITTI-PARK · Neumünster: Holsten-Galerie
www.Intersport-Knudsen.de

[f/Knudsen.de](https://www.facebook.com/IntersportKnudsen) · [@intersport.knudsen](https://www.instagram.com/intersport.knudsen)

 **INTERSPORT**[®]
KNUDSEN



EIN TAG IN FRIEDRICHSTADT

HOLLANDEFLAIR & GRACHTENLIEBE



Wie ein Kurzurlaub in Amsterdam – so fühlt sich ein Tag in Friedrichstadt an. Sina und Meike aus dem Förde Fräulein Team zeigen dir den Ort mit seinem vielfältigen Freizeitangebot und verraten dir zahlreiche Adressen zum Shoppen und aktiv werden.

Ein Glück müssen wir in Schleswig-Holstein nicht weit reisen, um uns wie an einen anderen Fleck der Erde versetzt zu fühlen. Friedrichstadt ist da ein besonders gutes Beispiel, denn im niedlichen Stadtkern fühlen wir uns dank blumenverzierten Brücken, ursprünglichen Häuserfronten und kopfsteingepflasterten Straßen an die schönen Niederlanden erinnert. Aber auch sonst hat die kleine Stadt einiges zu bieten.

GESCHICHTE & KULTUR

Der Marktplatz mit seinen neun holländischen Kaufmannshäusern, die noch aus der Gründerzeit stammen, verzaubert uns. Am Rande des Platzes lohnt sich ein Blick auf die historische Marktpumpe, auf der vier plattdeutsche Verse von Klaus Groth verewigt sind. An einigen Häuserfassaden rund um den Stadtkern erkennen wir bunte Bildchen, die sogenannten Hausmarken. Sie beschrie-

ben früher den Beruf, ein Hobby oder eine andere Eigenart ihrer Eigentümer*innen und dienten als eine Art Hausnummer. Friedrichstadt ist bekannt für seine Toleranz. Das erfahren wir im Museum „Alte Münze“, in dem wir nicht nur viel über die Gründerzeit und Entstehungsgeschichte, sondern auch über die religiöse Vielfalt der Stadtbewohner*innen lernen. Als wir anschließend die Remonstrantenkirche besuchen, erfahren wir Religion und Tradition hautnah.



Bloß nicht baden gehen: Sina aus dem Team Förde Fräulein steht zum ersten Mal auf einem SUP-Board

Übrigens: Ein SUP-Board kann man bei „SUP Friedrichstadt“ schon ab 15 Euro pro Stunde leihen

FRIEDRICHSTADT AKTIV

Ob mit dem Treetboot, dem Ausflugsdampfer oder dem Kanu – Friedrichstadts Grachten lassen sich auf unterschiedlichste Art aktiv erkunden. Wir entscheiden uns heute allerdings für die wohl sportlichste Variante: das Stand-Up-Paddling. Es macht so viel Spaß und eignet sich bestens für Anfänger*innen. Auch Sina ist bei ihrem ersten Versuch komplett trocken geblieben. Schwing dich doch auch mal aufs Board und mache es ihr nach!



Durch Steckbriefe echter Friedrichstädter Einwohner*innen werden die einzelnen Religionen veranschaulicht



Schon als Kind hat sie ein Kirchlein mit einem Kuppel, Spitzbogen wurde sie in der St.-Christophorus-Lutheranerkirche an in Friedrichsteden kamen aus drei Dörfern und die regelmäßigste Schmelz war die Gemeinde die St. Marii. Das hat noch mit einer Neben der...



Nordisch trifft rustikal: Bei Grauwinkel in der Prinzenstraße warten viele schicke Wohnaccessoires auf dich



Im Rosen-Huus zieren die Blumen auch feines Geschirr wie diese Schüssel



Der Eintritt für das Museum „Alte Münze“ kostet für Erwachsene 3,50 Euro

SHOPPEN & STÖBERN

Für einen Bummel empfehlen sich in Friedrichstadt besonders die Prinzenstraße und der Bereich um den Markt. Hier findest du eine Vielzahl an inhabergeführten Läden, von Modeboutiquen über Feinkostgeschäfte bis hin zum Kunsthandwerk. Das Geschäft Tonalto ist bestückt mit schönster Keramik. Ob Teekanne, Schüssel oder Kaffeebecher, wir würden hier am liebsten alles einpacken und mit nach Hause nehmen. Im Rosen-Huus gibt es alles mit und aus Rosen: lecker als Tee, Marmelade, Gewürz oder Öl oder auch als Motiv auf schönen Textilien und Kindermode. Um die Ecke stöbern wir im urigen Kaffee-Kontor

durch rund 170 verschiedenen Kaffeesorten aus aller Welt, Spirituosen und eine Vielzahl an Teemischungen. Auch in Simons Honig & Teewelt findest du leckeren Tee. Dazu kommen eigens produzierte Honigsorten und Weine, Whiskeys, Grappas und Rum – alle mit etwas Honig verfeinert. Iles Schönes & Sinniges gleicht einer Schatzkammer mit unendlich schönen Dingen für Zuhause und zum Verschenken. Hier entdeckst du in jeder Ecke etwas Neues! Im Designladen Grauwinkel treffen kreative Wohnaccessoires, Möbel und dekoratives Allerlei auf die schönsten Fotografien in der Galerie von Inhaber Matthias Grauwinkel.

Zur Frikandel gibt es eine Portion Pommes mit holländischer Joppie-Soße



Das wohl berühmteste Fotomotiv in Friedrichstadt: Der Markplatz, umgeben von Grachten und Trauerweiden

SCHLEMMEN & SCHMAUSEN

In der Mittagspause bedienen wir uns an dem To-Go-Angebot des neuen **holländischen Imbisses** direkt am Markt. Hier probieren wir zum ersten Mal eine Frikandel, die einer Mischung aus Bratwurst und Frikadelle gleicht. Zum Nachtsch gibt es dann noch eine Kugel Eis von **Pinocchio** – Lecker!



WEITERE EINDRÜCKE UNTER WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE



AUSSENGASTRONOMIE IN KIEL & UMGEBUNG

DIE SCHÖNSTEN PLÄTZE ZUM DRAUSSEN SCHLEMMEN



Mit der Öffnung der Außengastronomie kommt auch die Lebensfreude zurück – was haben wir es vermisst, unseren Latte Macchiato in den zahlreichen Cafés zu schlürfen und die krosse Pizza mit Blick auf die belebten Straßen zu genießen. Wir zeigen euch, wer wo, wie und unter welchen Voraussetzungen öffnet.



DECK 8

Öffnungszeiten: Mo-Sa von 17-23 Uhr | **Außenbereich:** wunderschöne Dachterrasse mit bestem Blick | **Reservierung:** telefonisch (0431) 37 49 95 95, **für den jeweiligen Tag** | www.restaurant-pier16.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS?

Über den Dächern Kiels die Seele baumeln lassen, das geht endlich wieder auf der Dachterrasse des ATLANTIC Hotels. Besonders gut schmeckt der Pink Peach Cocktail oder der Limoncello Sprizz, da kommen Frühlingsgefühle auf! Bei gutem Wetter sind die Gäste herzlich willkommen den spek-

kulären Blick zu genießen und sich köstliche Drinks und Snacks aus der Küche schmecken zu lassen. Die Corona-Regeln werden eingehalten und die Kontaktdaten mittels Luca-App oder in Schriftform registriert. Reserviert wird für den jeweiligen Tag, langfristige Reservierungen werden aufgrund des Wetters nicht angenommen. Also seid schnell, sobald die Sonne rauskommt!



SANDHAFEN

Öffnungszeiten: So-Do von 12-24 Uhr, Fr+Sa von 12-02 Uhr | **Außenbereich:** Sand, teilweise überdacht und beheizt | **Reservierung:** nicht notwendig | www.sandhafen.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Der SANDHAFEN ist Deutschlands einzige komplett schwimmende Strandbar. Bei der 500 Quadratmeter großen, mit Sand aufgefüllten Strandbar kann man bei guten Drinks oder hausgemachten Limonaden die Atmosphäre genießen und echte Urlaubsgefühle in der Stadt erleben. Der SANDHAFEN liegt an der Blücherbrücke, von hier hat man den wohl besten Blick auf die Kieler Skyline. Das Konzept überzeugt mit entspanntem Ambiente aus Holz, Palmen und tollen Produkten von Snacks bis hin zu leckeren Drinks. Außerdem finden hier regelmäßig coole Veranstaltungen mit DJs und Künstler*innen statt. Auf dem Laufenden bleibt ihr am besten via Instagram @sandhafen.

Foto: Finn Kainoa

KIEK UT

Öffnungszeiten: Mo-So von 11-20 Uhr | **Außenbereich:** teilweise überdacht | www.kiekut.restaurant.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Auf der Terrasse des Kiek ut könnt ihr Speisen und Getränke in entspannter Atmosphäre genießen und euren Blick von der Kitzberger Bucht aus über die Förde schweifen lassen. Wenn ihr lieber direkt am Strand die Seele baumeln lassen möchtet, holt ihr euch euren Kaffee oder Sundowner gleich nebenan beim Pick-up-Service, an dem es Eis, Currywurst, Pommes und andere leckere Kleinigkeiten gibt. Hier könnt ihr auch die À-la-Carte-Speisen des Restaurants auf Vorbestellung abholen. Die frische Kiek-ut-Küche bietet in altbewährter Manier zum Beispiel hausgemachte Fischsuppe, Pasta-Variationen, Bowls, Salate und Currys. Corona-Regeln sind Gebot, Registrierung mit der Luca-App möglich.



STRANDHOTEL STRANDE

Öffnungszeiten: Mo-So von 12-19 Uhr | **Außenbereich:** teilweise überdacht | **Reservierung:** nicht notwendig | www.strandhotel.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Endlich darf das Strandhotel seine schöne Terrasse wieder öffnen. Die Öffnungszeiten richten sich nach Wetterlage, gern ist abends auch längeres Sitzen möglich. Es gibt den ganzen Tag hausgemachten Kuchen, Eis von Giovanni L. und eine Auswahl regionaler Speisen, unter anderem frischen deutschen Spargel. Außerdem bietet

das Hotel ein leckeres Picknick am Strand an und stellt dazu einen reichhaltigen Picknickkorb für 15 Euro pro Person inklusive Getränke zusammen. Bitte mit Vorreservierung. Ein Highlight für Wasserratten: Das eigene Strandhotel-Motorboot (führerscheinfrei) und SUPs können hier direkt geliehen werden. Weitere Infos dazu findet ihr auf der Homepage.





MANGO'S

Öffnungszeiten: Mo-So von 11.30-21.30 Uhr |

Außenbereich: teilweise überdacht und beheizt |

Reservierung: telefonisch (0431) 962 28 | www.mangos-kiel.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS?

Direkt auf dem alten Markt im Herzen der Kieler Altstadt findet ihr das Mango's. Jetzt, wenn die warmen Temperaturen ins Freie locken, lädt besonders die große Sonnenterrasse auf einen Cocktail ein. Geschulte Barkeeper kreieren in der eigenen Cocktailbar euren Lieblingscocktail für einen entspannten Aufenthalt. Darüber

hinaus serviert euch das Team hauseigene Spezialitäten vom knackigen Salat über eine große Burgerauswahl bis zur Pizza. Die geht ja bekanntlich immer. Kleiner Tipp: Ab 16 Uhr ist Happy Hour im Mango's! Dann kosten fast alle Cocktails nur 5 Euro! Schafft also erst die Grundlage, dann steht einem unbeschwerten Abend nichts mehr im Wege.

CASA TRIPALDI

Öffnungszeiten: Mo-So von 12-21 Uhr |

Außenbereich: teilweise überdacht, circa 200 Sitzplätze |

Reservierung: telefonisch (04343) 424 20 | www.casa-tripaldi.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Die Terrasse des Casa Tripaldi hat geöffnet – endlich wieder authentisch italienisch schlemmen! Kein Wunder, denn als waschechte Italiener*innen geben sie sich vor Ort natürlich besonders Mühe, was die Küche betrifft. Am Hafen von Laboe verwöhnt das Team euch mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibt's einen atemberaubenden Blick aufs Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit. **PS:** Im Feinkostladen gibt es erlesene Weine, besondere Käsesorten, originalen Parmaschinken und mehr. Und bald findet ihr diese Leckereien auch im neuen Online-Shop.



DEAN&DAVID

Öffnungszeiten: Mo-Sa von 11.30-20 Uhr, So von 15-20 Uhr | **Außenbereich:**

großräumige Außenfläche direkt am Bootshafen, teils mit Sonnenschirmen überdacht | **Reservierung:** telefonisch (0431) 56 01 35 63 oder per dean&david App | www.deananddavid.de/kiel-wall

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? dean&david steht für Frische, Qualität und Verantwortungsbewusstsein, für gesunde Lebensmittel, hochwertige Zutaten und nachhaltigen Konsum. Salate, Bowls, Currys oder zum Beispiel frisch gepresste Säfte und Smoothies verbinden dabei Genuss und Qualität mit gesunder Ernährung. Das Geheimnis von dean&david liegt dabei im Detail. Denn es werden nur qualitativ hochwertige Zutaten verarbeitet, die weder Geschmacksverstärker noch Farb- oder Konservierungsstoffe enthalten – einfaches, gesundes, von Hand zubereitetes Essen! Für die Gäste bedeutet das ehrlichen Genuss und Essen, das nicht nur gut schmeckt, sondern sich auch gut anfühlt. Einfach

sorgenfreies Genießen, eben ganz nach dem Motto: WE CARE - YOU EAT! Genießen könnt ihr das leckere Angebot auf der großzügigen Sonnenterrasse direkt am Bootshafen. Hier stehen ausreichend Außenplätze mit vorgeschriebenen Abständen zur Verfügung, sodass ihr sorgenfrei in der Sonne oder wenn sogar nötig unter dem Sonnenschirm genießen könnt. Schaut vorbei!

Übrigens: Mit der dean&david APP aus den offiziellen App-Stores könnt ihr direkt Vorbestellen und bezahlen – so könnt ihr es euch ohne Anstehen und Wartezeit in der Sonne gemütlich machen. Vor Ort Essen, abholen oder liefern lassen. In der App ist alles möglich.





Urlaubsfeeling im Heikendorfer Sommerhaus ...



... im Fährhaus am Mönkeberger Strand ...



... und schon bald im Freischwimmer an der Kiellinie

ZANTOPPS SOMMERHAUS, FÄHRHAUS UND FREISCHWIMMER

Öffnungszeiten: Mo-So von 10-22 Uhr |

Außenbereich: teilweise überdacht und beheizt | www.zantopps.de

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Ein Tag am Meer: Ankommen, loslassen und Urlaubsfeeling genießen. In nordisch strahlender Atmosphäre genießt man bei den Zantopps handgemachtes Eis aus ihrer Nordischen Eismanufaktur, coole Drinks, hausgemachten Kuchen, Kaffeespezialitäten und auserwählte Snacks, wie knusprige Flammkuchen, frische Sommer-Bowls oder Nachos.

Ob im Sommerhaus in Heikendorf oder im Mönkeberger Fährhaus – immer steckt man mit den Füßen im weichen Sand und fühlt eine leichte Brise um die Ohren, denn diese beiden Standorte befinden sich direkt am Strand. Dies ist zu Corona-Zeiten natürlich besonders hilfreich, trotzdem werden auch bei Zantopps alle Hygieneregeln eingehalten

und das Hygiene- und Registrierkonzept umgesetzt.

Der Eistrailer „Freischwimmer“, der bisher in Laboe stand, schaut nun bald von der anderen Seite rüber aufs Ostufer. Ab Ende Mai findet ihr ihn an der Kiellinie, in der Nähe vom Seehundbecken. Geöffnet ist der Trailer dann täglich, an Bord hat er alle altbewährten Leckereien.

Im gemütlich-stylischen Ambiente fühlt man sich bei den Zantopps sofort wie im Urlaub während man die wundervolle Stimmung genießt, die diese Gastronomie mit absolutem Herzblut ausmacht. Sowohl im Sommerhaus als auch im Fährhaus und dem Freischwimmer ist alles locker und liebevoll verpackt, unkompliziert und geschmackvoll aufbereitet. Denn: Draußen ist das neue Drinnen!

VAPIANO AN DER HÖRNBRÜCKE

Öffnungszeiten: täglich von 12-21 Uhr | **Außenbereich:**

Blick auf den Hafen, 104 Sitzplätze | **Reservierung:** nicht möglich | www.vapiano.de/de/restaurants/kiel-kaistrasse

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Direkt an der Waterkant gelegen habt ihr hier die Möglichkeit, den Ausblick von der Terrasse direkt auf die Kieler Förde bei frisch gebackener Pizza, hausgemachter Pasta, frischem Salat, leckeren Dolci und erfrischenden Getränken zu genießen – das ist Vapiano in Kiel! Frische steht hier an erster Stelle. In der Showküche wird je-

des Gericht individuell für euch zubereitet. In der Manifattura könnt ihr beobachten, wie Pasta und Dolci entstehen. Ob bei gutem oder schlechtem Wetter, die Schirme und Heizpilze auf den Terrassen schützen euch vor dem launischen Wetter im Norden! Und ein ausgefeiltes Hygienekonzept mit Trennwänden und Desinfektion bietet jedem Gast die nötige Sicherheit.



KOMBÜSE BLÜCHERBRÜCKE

Öffnungszeiten: täglich bei gutem Wetter ab 11.30 Uhr | **Außenbereich:**

mit Fördeblick, circa 20 Sitzplätze | **Reservierung:** einfach vorbeikommen | **Instagram:** [@kombuese.bluecherbruecke](https://www.instagram.com/kombuese.bluecherbruecke)

WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS? Backfisch, Hering, Fischfrüadelle und Garnelen oder doch lieber ein saftiger Burger und kartoffelige Pommes: das alles findet ihr bei der Kombüse Blücherbrücke. Wie der Name schon sagt, sitzt ihr hier herrlich entspannt auf der Blücherbrücke, mit Blick auf die Förde und die Segelschiffe. Mehr Kiel-Feeling ist kaum möglich. Dazu noch ein erfrischendes Getränk, die Sonne, die auf der Nase kitzelt, und die Welt ist in Ordnung – oder sogar mehr als das. Die Kombüse legt übrigens großen Wert auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Wer nach richtig guten Snacks und einem genialen Ausblick sucht, ist hier genau richtig. Kommt vorbei! PS: Auch guten Kaffee und Kuchen findet ihr hier.





EIN TIERISCH GUTER TAG IM TIERPARK GETTORF

Auf der Suche nach einem Ausflugsziel für die ganze Familie? Sina und Meike aus dem Team Förde Fräulein nehmen dich mit in den Tierpark Gettorf und lassen dich die Tiere hautnah miterleben.



Tierparkbiologe Max Tohn und Trampeltier-Dame Malika auf Kuschelkurs



An der Kasse kannst du dir auch gleich Futter für die Tiere kaufen



Diese kleinen Kaiserschnurrbartamarine zeichnen sich durch ihren interessanten Fellwuchs im Gesicht aus

Im Gehege der Nasenbären befindet sich ein großes Klettergerüst, auf dem sich die Tiere austoben können



Die Nasenbären werden mit einer Futtermischung aus lebenden Mehlwürmern angelockt



Schon viel zu lange ist es her, dass wir das letzte Mal im Tierpark Gettorf waren. Wir kennen ihn aber natürlich noch bestens aus unserer Kindheit. Neben dem Spaß mit den vierbeinigen Parkbewohner*innen erinnern wir uns besonders gerne an die Spiel- und Mitmachangebote zurück. Auch wenn wir mittlerweile etwas älter geworden sind, freuen wir uns sehr auf unseren Ausflug nach Gettorf und sind gespannt, welche Kindheitserinnerungen wir heute wohl wieder aufleben lassen können.

WILLKOMMEN IM TIERPARK GETTORF

Nachdem wir den gelben Pfotenabdrücken des sogenannten „Tapirwegs“ durch die Innenstadt gefolgt sind, erkennen wir schon von Weitem das bunte Plakat am Eingang des Tierparks. Die Vorfreude steigt, doch bevor es losgeht, geben wir noch unsere Kontaktdaten an. Denn auch hier im Park werden ausreichend Maßnahmen zum Schutz für uns alle getroffen. An der Kasse werden wir freundlich von dem Tierparkbiologen Max begrüßt, der uns begleitet und mit jeder Menge Wissen versorgt.

ARTENVIELFALT IM BESCHAULICHEN GETTORF

Unsere Tour startet bei den Nasenbären. Wir können kaum fassen, wie zutraulich die Tiere sind, als sie uns entgegenkommen. Mit einem Blick ins Affenhaus sind wir fasziniert, dass wir so eine Artenvielfalt an so einem kleinen Ort in Gettorf finden können. Sobald

es wieder möglich ist, werden regelmäßige Mitmach- sowie Schauütterungen angeboten, bei denen du mit in die Gehege darfst. Vielleicht springt dir dann ja auch mal ein Äffchen auf die Schulter!

RENDEZVOUS MIT KLEINEN UND GROSSEN TIEREN

Vor allem für Kinder ist der Streichelzoo ein Highlight im Tierpark Gettorf. Zurzeit lassen sich die Ziegen zwar nur vom Zaun aus beobachten, dem Niedlichkeitsfaktor schadet das aber nicht. Dann machen wir uns auf zu unserem „Meet-and-Greet“ mit den Tapiren. Unter den aktuellen Bedingungen ist so ein Treffen mit entsprechender Absprache möglich. Nach einem anschließenden Tête-à-tête mit den Trampeltieren zeigt uns Max ein Albino-Känguru. Er erklärt uns, dass die schneeweiße Genmutation häufig bei Kängurus auftritt – wieder etwas Neues gelernt!





EIN ERLEBNISREICHER TAG GEHT ZU ENDE

Natürlich gibt es im Tierpark Gettorf noch viele weitere Arten zu entdecken: Erdmännchen, Schildkröten, Schimpansen, Esel, Zebras und exotische Vogelarten warten nur darauf, von dir bestaunt zu werden. Wir nehmen schweren Herzens Abschied von Max und den Tausenden kleinen und großen Vierbeinern. Für uns entpuppt sich der beschauliche Tierpark als echter Geheimtipp für einen schönen Wochenendausflug – auch für Erwachsene! Ein unvergesslicher Tag an der frischen Luft und mit jeder Menge Spaß geht zu Ende. Wir nehmen uns fest vor, den Park in Zukunft wieder öfter zu besuchen, denn wir durften nicht nur die Tiere hautnah erleben und viel über sie lernen, sondern konnten auch in Kindheitserinnerungen schwelgen. Und? Wann warst du das letzte Mal im Tierpark Gettorf?

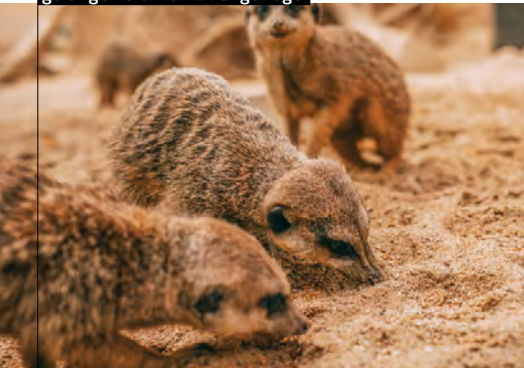
Schon gewusst? Die großen Ohren der Zwergesel dienen den aus Südamerika stammenden Tieren als Wärmetauscher

Sina im siebten Ziegenhimmel: Der Streichelzoo ist auch für Große eine besondere Attraktion



Massagestunde für Vierbeiner: Dem Tapir-Herrchen Paco kraulen wir so lange das Hinterteil, bis er sich gemütlich hinlegt

Die Erdmännchen leben zusammen mit den Tapiren in der Paradieshalle. Durch mehrere Tunnelgänge gelangen sie ins Außengehege



Der Pfeilgiftfrosch fasziniert uns mit seiner auffälligen blauen Farbe

Gürteltier Poncho wohnt übrigens auch im Affenhaus. Auf dem Arm von Max fühlt er sich besonders wohl



WEITERE EINDRÜCKE UNTER WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE

DER NEUE PODCAST

— MIT EXKLUSIVEN GÄSTEN —



Oli. P



THOMAS ANDERS



HANS SIGL



ISS WAS, HASE?!

Der leckerste Podcast der Welt



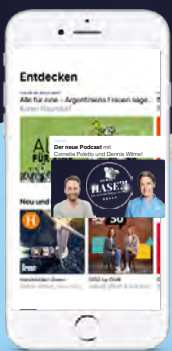
TV-MODERATOR

DENNIS WILMS



SPITZENKÖCHIN

CORNELIA POLETTA



JEDE WOCHE NEU!



STADTGESCHEHEN

Was haben wir das gut hier in Kiel. Das Wasser direkt vor der Nase, den Wind in den Haaren und im besten Fall ein kaltes Getränk in der Hand. Der Kieler Sommer darf langsam kommen!





Frank Meier (Stadtwerke Kiel AG), Ulf Kämpfer und Uwe Wanger (Kiel-Marketing) am Camp 24/7

ERÖFFNUNG CAMP 24/7 SEGEL- UND VOLLEYBALLSPASS GEHT WIEDER LOS

*Seit dem 1. Mai hat das Camp 24/7 in der 19. Saison wieder seine Türen geöffnet. Alle motivierten Nachwuchssegler*innen, Volleyballer*innen und die, die es noch werden wollen, sind herzlich eingeladen, an den Kursen für die kommenden Monate teilzunehmen.*

Mit einem Hygienekonzept und unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln ist ein Teilnehmen trotz Corona-Einschränkungen möglich. Mit der Luca-App werden eure Kontaktdaten nachverfolgt und mit 1,5 Meter Abstand sowohl an Land als auch an Bord könnt ihr euch sicher fühlen und das Segeln genießen. Wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann, muss eine Maske getragen werden. Außerdem wurden die Gruppengrößen und Zeiten für die Segelkurse angepasst, sodass immer ausreichend Abstand gehalten werden kann und niemand unnötig warten muss. „Das Segelcamp

hat bewiesen, dass es sich von dem Coronavirus an der frischen Luft nicht unterkriegen lässt“, sagt Oberbürgermeister Ulf Kämpfer. Beim Volleyball ist derzeit nur das Training erlaubt, keine Spiele. Außerdem muss ebenfalls ein Abstand von mindestens 1,5 Metern gehalten werden. Das Angebot ist wie immer sehr vielfältig, von Segelkursen für Kids in verschiedenen Altersgruppen bis hin zu einer Segelkutterfahrt für Firmen ist für alle etwas dabei. Also meldet euch noch schnell zu den ersten Kursen der Saison an unter www.camp24-7.de.

OCEAN SUMMIT MEER FÜR DIE UMWELT

Das Ocean Summit Festival hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen zu vernetzen und für den Meeresschutz zu begeistern.

Mit einem ganzjährigen Programm, das von Expert*innen aus Wissenschaft, Naturschutz, Politik, Wirtschaft, Bildung sowie Kunst und Kultur gestaltet wird, widmen sich die Veranstalter*innen des Festivals den vielen verschiedenen Facetten des Meeresschutzes. Von Mai bis Juli haben Interessierte die Möglichkeit, sich aktiv mit dem Thema zu befassen und bei aufschlussreichen Vorträgen und Workshops einen eigenen Beitrag zum Thema Meeresschutz zu leisten. Am 16. Mai findet ein Aktionstag in Schilksee zum „Internationalen Tag des Schweinswals“ statt, bei dem ihr euch Wissen zum Schweinswal aneignen könnt und viel darüber lernt, wieso die Art besonders bedroht ist. Im Juni geht es spannend weiter mit dem MeinMeerMoment am 7. Juni, einem virtuellen Storytelling Event. Am 8. Juni folgt die Podiumsdiskussion „Zukunft Meeresschutzstadt Kiel“ unter anderem mit Luise Amtsberg und Ulf Kämpfer. Im Juli findet vom 12. bis zum 18. eine Segeltour statt, organisiert von den Ocean Philosophers. Hierbei stehen die Themen Fischerei und Nachhaltigkeit im Mittelpunkt.



Der Aktionstag zum Schweinswal findet am Olympiahafen Schilksee am 16. Mai von 12 bis 17 Uhr statt

PROJEKT RAUM 3

EIN RAUM FÜR ALLE

Rassistische Vorurteile und Übergriffe gegen muslimisch gelesene Menschen haben in Deutschland in den letzten Jahren stark zugenommen. Um muslimisch gelesene Menschen zu unterstützen und ihre Perspektiven sichtbar zu machen, gibt es das Projekt Raum 3 der Türkischen Gemeinde in Schleswig-Holstein e. V.



Wenn junge Menschen antimuslimischen Rassismus erfahren, kann das immense Auswirkungen haben. Um antimuslimische Rassismuserfahrungen aufzuarbeiten, über Erlebtes zu sprechen und Jugendliche und junge Erwachsene zu stärken, lädt Raum 3 junge muslimisch gelesene Menschen ein, sich am Projekt „Raum 3 – Empowerment junger Muslim*innen durch Medienarbeit“ zu beteiligen. Ziel des Projektes ist es, mit verschiedenen Medien zu arbeiten und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, sich in den Medien auszuprobieren. Unter anderem durch Musik, Podcasts, Videos und geschriebene Texte sollen Jugendliche eigene thematische Inhalte in Form verschiedener medialer Beiträge entwickeln und damit ihre persönlichen Sichtweisen und Geschichten erzählen. Die Zielgruppe

des Projektes sind Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 27 Jahren, die Interesse an Medienarbeit haben und sich mit dem Thema kulturelle Vielfalt und antimuslimischer Rassismus beschäftigen möchten. Online-Gruppentreffen für Interessierte zum Austausch finden momentan immer mittwochs um 18 Uhr statt. Raum 3 wird gefördert von Demokratie leben! und dem Landesdemokratiezentrum, das angebunden ist an den Landespräventionsrat des Ministeriums für Inneres, ländliche Räume, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, bei Raum 3 mitzukommen oder einfach mal vorbeizuschauen!
**Weitere Infos unter: www.tgsh.de,
 Instagram: @raum.3 oder unter
 Tel.: (0157) 50 64 68 96.**

Foto: Julia Böhmer

MIT DER DROHNE ÜBERS FELD

SPENDEN RETTEN REHKITZE

Um Rehkitze zukünftig vor dem Tod durch Mährescher zu schützen, hat das Jagdrevier Kronshagen mit Hilfe von Spenden eine Drohne gekauft, mit der zuvor das Feld abgesucht werden kann.

„Ab Ende April, Anfang Mai gebären die Ricken ihre Kitze – genau in dieser Zeit fällt der erste Schnitt der Wiesenmahd an“, sagt Nora von Massow vom Revier Kronshagen. Diese Zeit ist die gefährlichste für alle Rehkitze, da ein großes Risiko besteht, dass sie von einem großen Mährescher überfahren werden und sterben. Um die Gefahr für die Rehkitze zu verringern, hat das Jagdrevier Kronshagen sich überlegt, eine Drohne zu kaufen. Das Jagdrevier arbeitet eng mit der Landwirtschaft zusammen und wird vor dem Mähen informiert. Mit der Drohne kann morgens das Feld abgeflogen und mithilfe einer Wärmebildkamera sichergestellt werden, wo genau sich Rehkitze im Feld befinden. Diese werden dann artgerecht in Körbe verlagert und nach dem Mähen wieder ausgesetzt. Die Rehkitze finden anschließend schnell ihre

Mutter wieder und sind somit sicher vor dem Tod bewahrt. Nicht nur Rehkitze konnten bereits gerettet werden, sondern auch Rebhuhn- und Fasangelege. Um die Drohne zu kaufen, wurde über die Online-Plattform „WIR BEWEGEN.SH“ der Investitionsbank Schleswig-Holstein (IB.SH) Spenden gesammelt. Insgesamt kamen mehr als 3.700 Euro zusammen und das Spendenziel wurde erreicht. Unterstützung bekam das Drohnenprojekt unter anderem von der Förde Sparkasse als Partner und von NordwestLotto Schleswig-Holstein ebenso wie von der IB.SH. Ein Drohnenführerschein für einen der Jäger und notwendiges Zubehör konnten ebenfalls gekauft werden dank der Unterstützung der Kieler Volksbank und der VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG.



Die IB.SH betreibt die Online-Plattform „WIR BEWEGEN.SH“ im Auftrag des Landes seit März 2015. Unter www.wirbewegen.sh können nach dem Prinzip des Crowdfunding Spenden für gemeinnützige Vorhaben gesammelt werden.

Foto: KenCunning/Er/Getty Images



WARUM BRAUCHEN WIR GLASFASER?

Glasfaser ist in aller Munde und auch vor der Landeshauptstadt macht sie nun – endlich – keinen Halt mehr. Doch brauchen wir überhaupt ein reines Glasfasernetz und müssen wir wirklich jetzt ein Infrastrukturprojekt dieser Größenordnung angehen?

Die kurze Antwort lautet: Ja! Die ausführliche Antwort macht die Dringlichkeit nur noch deutlicher. Glasfaser ist die Internettechnologie der Zukunft und die Internetversorgung in Deutschland hinkt vor allem im internationalen Vergleich deutlich hinterher. So liegt beispielsweise in Südkorea der Anteil von Glasfaseranschlüssen an allen stationären Breitbandanschlüssen bei über 80 Prozent. Aber auch europäische Länder wie z. B. Schweden mit 73 Prozent sind Vorreiter. Deutschland hingegen befindet sich mit 4,7 Prozent am unteren Ende der Liste der OECD-Länder*.

In vielen Teilen Deutschlands stehen keine Glasfaseranschlüsse zur Verfügung und zur Internetversorgung muss noch auf die alten Telefonkabel zurückgegriffen werden. Diese sind jedoch schon lange am Rande ihrer technischen Möglichkeiten angekommen und haben keine Chance mit den steigenden Datenmengen mitzuhalten, die heute im alltäglichen Leben benötigt werden. Hohe Bandbreiten von 1.000 Mbit/s und mehr sind für Glasfaser kein Problem und sie ist zudem extrem unanfällig für Störungen und hat kaum Signalverlust.

Mit einem Glasfaseranschluss gehören Probleme im Home-Office oder im Home-Schooling der Vergangenheit an und auch der Wert der eigenen Immobilie wird gesteigert. Damit Deutschland und insbesondere Kiel nicht abgehängt werden, will die Kieler **TNG Stadtnetz GmbH** in großen Teilen des Stadtgebiets ein reines Glasfasernetz bis ins Zuhause bauen. Die Aktionsphase in den ersten Stadttei-

len (Russee, Hassee, Gaarden-Süd, Kronsburg und Suchsdorf) läuft. Noch bis zum 30. Juni können sich die Bürger*innen hier für den Ausbau entscheiden und sich einen kostenlosen Glasfaseranschluss sichern.

Alle Informationen zum Glasfaserausbau in Kiel, den Tarifen und wichtigen Informationen zum Mitmachen beim Glasfaserausbau gibt es unter www.tng.de/kiel.

**Quelle: de.statista.com*

Was kann ich als Mieter*in tun?

- Hausverwaltung/Eigentümer*in kontaktieren
- Grundstücknutzungsvertrag von Eigentümer*in unterschreiben lassen
- Alle Unterlagen zum gewünschten flott-Tarif bei TNG einreichen

Was kann ich als Eigentümer*in tun?

- Mieter*innen über die Möglichkeit für Glasfaseranschluss informieren
- Sollten Infomaterialien fehlen, TNG unter info@tng.de kontaktieren
- Selbst Antrag einreichen für selbst genutzte Immobilien
- Anträge der Mieter*innen mit Grundstücknutzungsvertrag unterstützen
- Gerade für Mehrfamilienhäuser: Innenhausverkabelung bedenken und ggf. modernisieren. Weitere Infos dazu unter www.tng.de/NE4.

KIELS RECYCLING-PIONIER

SEINE IDEEN GEHEN
UM DIE WELT

Christian Kuhtz wertet ausrangierte Gegenstände wieder auf und verleiht ihnen einen neuen Zweck. Einige seiner Tüfteleien haben längst Einzug in den Alltag der Menschen erhalten – am anderen Ende der Welt. Und das kam so:

In seinem Garten schraubt Christian Kuhtz an neuen nachhaltigen Ideen



Es funktioniert! Vielen Dank für deine Inspiration“ oder „Deine Konstruktionen sind hier nicht mehr wegzudenken“, steht in den Briefen, die hin und wieder aus den entlegensten Gegenden der Welt ins Haus von Christian Kuhtz flattern. Einige waren dabei Wochen, andere sogar Monate unterwegs, bis sie der Kieler Erfinder zu lesen bekam. Sie stammen aus dem Senegal, Tansania, Sambia, Mittel- und Südamerika oder Indien. Hier kommen die Kuhtz'schen Erfindungen zum Einsatz, die der Kieler seit 40 Jahren in seinen Bauanleitungen „Einfälle statt Abfälle“ in akribischer Arbeit verschriftlicht und veröffentlicht. Sie reichen von einem stromerzeugenden Windrad über eine pedalbetriebene Wasserpumpe bis zu einem aus Fahrradteilen und einer Schubkarrenwanne zusammengeschaubten Lastrad.

START DER KUHTZ'SCHEN „LIFE HACKS“

Schon als Kind war Christian Kuhtz von der Idee fasziniert, vermeintlich wertlose Gegenstände zu restaurieren und ihnen eine neue Verwendung zu geben. Als Heranwachsender in einer Zeit, in der das Fahrrad den Status eines Wertgegenstands besaß und weniger als Wegwerfartikel verstanden wurde, wie es der Kieler Recycling-Künstler heute beobachtet, sammelte Kuhtz vor allem Materialien von der nahegelegenen Müllkippe in Klein Niendorf bei Bad Segeberg. Mit einem Kinderrad für Mädchen fuhr der minderjährige Hobby-Bastler ab 1967 zu der „Schietskule“, um weggeworfene Gerätschaften und Materialien zu sammeln und für neue Bauprojekte einzusetzen. Das 24er-Mädchenfahrrad funktionierte Kuhtz dabei aufgrund des fehlenden Sattels so um, weil es ihm noch zu hoch war, dass er darauf sitzen konnte: Ein Holzbrett verschraubte er auf der Verlängerung der Eisenstange des Rahmens zwischen ehemaligem Sitz und Lenker, dass er auf dem Holzbrett saß und strampelte – einer der ersten Kuhtz'schen „Life Hacks“ war geglückt.



Hin und wieder erhält der Tüftler Post aus aller Welt, wo seine Erfindungen genutzt werden



Der Kutzt'sche Prototyp eines Lastrades

40 JAHRE „EINFÄLLE STATT ABFÄLLE“

Ein Fahrradunfall seines Bruders führte vier Jahre später dazu, dass eines der damals noch seltenen Tandems auf deutschen Straßen fuhr, nachdem es die „Werkstatt“ des Jung-Mechanikers verließ. Weil das Fahrrad des Bruders irreparabel bei dem Unfall zerstört wurde und das vordere Ende des Zweirades nicht mehr zu retten war, weckte dies den kreativen Erfindergeist von Christian Kutzt. Auf der umliegenden Müllkippe hatte er sich bereits ein weiteres Fahrradwrack mit noch brauchbarem vorderen Ende gesichert. Frei nach dem Motto „Man muss nicht alles besitzen, sondern nur jemanden kennen, der weiterhilft“, handelte Kutzt auch in der Folge: Ein Segeberger Fahrradmechaniker war begeistert von der Bastel-Idee und schweißte die beiden Enden nach Feierabend zusammen. Fertig war das erste Buddy-Bike in Eigenregie. „Damals staunten die Leute auf der Straße nicht schlecht, als sie das Tandem sahen – eine absolute Rarität“, sagt Christian Kutzt heute. Seit 1979 hält der Kieler Erfinder seine Ideen schriftlich in seinen Bauanleitungen fest, seit 1981 unter dem Titel „Einfälle statt Abfälle“. Von Solarstrom in 12-Volt-Anlagen erzeugen, „Wir bauen ein Lehm-Fachwerkhäus“ oder „Windkraft – ganz einfach“ – in „Einfälle statt Abfälle“ erscheinen seine wunderbaren Ideen, die zu weniger Müllproduktion anregen und die Nutzbarmachung der Naturgesetze in einem stärkeren Maße empfehlen.

UNVERHOFFT KOMMT OFT

Hin und wieder gerieten die Niederschriften und penibel ausgeführten Aufzeichnungen des Kieler aus den letzten 40 Jahren offensichtlich in die Hände Reisender, die „Einfälle statt Abfälle“ als Grundlage für die gesellschaftliche Entwicklung in anderen Teilen der Welt erachteten. Sie nutzten die Ideen und Anleitungen entweder selbst oder übersetzten sie so, dass sie fremdsprachige Bevölkerungsgruppen verstehen und anwenden konnten. Wenn ihn nicht die Zuschriften dieser

Reisenden aus aller Herrenländer erreichen würden, wüsste Christian Kutzt heute vermutlich nicht, dass seine Konstruktion des Lastrades in Indien besonders häufig praktische Anwendung findet. Gelegentlich erreichen ihn außerdem Anfragen von Buchautoren wie jene von Juergen Ghebregziabiher und Eric Poscher-Mika, die in „CarGo BikeBoom“ die bunte und wachsende Cargobike-Bewegung zusammentrugen. Sie hatten für ihr Sammelwerk mit Ian Grayson „The Amazing Bicycle Wheel Barrow“ gearbeitet, in welchem die Kutzt'sche Lastrad-Konstruktion in Nicaragua verortet werden konnte. In „Sailing for Future“ trugen Corentin de Chatelperron und Nina Fasciaux ihre Erfahrungen aus der Reise durch elf Länder auf vier Kontinenten zusammen, in denen sie auf lokale Umweltprobleme aufmerksam wurden und originelle und nachhaltige Lösungsansätze erprobten. Im Senegal stießen sie so auf das Druckermotor-Windrad. Grundlage sind auch hier die Niederschriften von Christian Kutzt. Auf insgesamt sieben Seiten widmen sich die Autorinnen der Erfindung des Kieler Kreativkopfes.

NACHHALTIGKEITS-WORKSHOPS IN KIEL

Um auch das Bewusstsein in der Landeshauptstadt weiterhin für nachhaltige Erfindungen zu stärken, veranstaltet Kutzt bereits seit einigen Jahren unterschiedliche Workshops, wie zu Zeiten vor Corona in der Alten MU. Das artefact – Bildungszentrum für nachhaltige Entwicklung oder die Evangelische Landeskirche waren weitere Auftraggeber*innen, welche den Kieler Erfinder einluden, um das Fahrrad als Kraftmaschine nutzbar zu machen, wie für das Mahlen von Getreide oder um Wäsche zu waschen. Bis der Tüftler seine Ideen wieder in Präsenz-Workshops in die Welt tragen darf, arbeitet er an seiner Jubiläumsausgabe von „Einfälle statt Abfälle“ und bekommt vielleicht bald die nächsten Zuschriften aus fernen Ländern, in denen zu lesen ist, wie weniger wohlstandsverwöhnte Gesellschaften von den Kutzt'schen Erfindungen profitieren.

Von Sebastian Schulten



Alle 20 Hefte der Reihe „Einfälle statt Abfälle“ bekommt ihr im Buchladen ZAPATA am Wilhelmplatz 6, 24116 Kiel.



START DER DIVIDENDENSAISON

Ungeachtet der anhaltenden weltweiten Unsicherheiten werden Unternehmen auch in diesem Frühjahr Dividenden ausschütten. Die aktuell niedrigen Zinsen machen diese noch wertvoller: Das seit Jahren anhaltende Niedrigzinsniveau macht es Sparenden nahezu unmöglich, mit konventionellen Anlageformen Geld zu verdienen. Da ist es für Anleger*innen besonders interessant, dass jetzt die Dividendensaison beginnt und die Unternehmen ihre Gewinne an die Anleger*innen ausschütten.

Sucht man als chancenorientierter Anleger*in ein passendes Investment und legt Wert auf regelmäßige unterjährige Ausschüttungen, so gibt es dafür speziell konzipierte Investitionsmöglichkeiten. Bei der Kieler Volksbank werden diese unter besonderen Voraussetzungen mit der Gutschrift von bis zu 500 Euro Geschäftsguthaben belohnt. Mehr Informationen dazu geben die Expert*innen der **Kieler Volksbank**.

Foto: Adobe Stock / Kathrin Brockmann



FAHRBAHNEINENGUNG IM KNOOPER WEG

Bis voraussichtlich Ende April 2022 bleibt es nach wie vor eng im Knooper Weg. Im Anschluss an den Abriss des Hauses Knooper Weg 28 wird das alte Baumaterial abtransportiert und der Neubau beginnt. Deshalb bleiben in dieser Zeit der Gehweg und ein Teil der Fahrbahn vor dem Grundstück gesperrt.

Genutzt werden kann in dieser Zeit eine drei Meter breite Spur für Autos, Lkw und Fahrräder. Fußgänger*innen wechseln an den benachbarten Ampeln auf die andere Straßenseite und aus der Dampferhofstraße sowie aus den anliegenden Grundstücken darf jeweils nur nach rechts in den Knooper Weg eingebogen werden. **Erfreulich:** Die Verkehrsinsel im Knooper Weg ist wie geplant fertig geworden und verbindet die beiden Fahrradstraßen Waisenhofstraße und Jungfernstieg, die Teil der künftigen Veloroute 4 werden.

Jetzt beraten lassen.

Mit Aufwind ans Ziel
Sicher aufsteigen mit unseren VR-KomfortAnlagen

Meine PowerBank

Mit unseren fünf VR-KomfortAnlagen haben Sie die Möglichkeit, nach Ihren Vorlieben eine ausgewogene Balance aus Sicherheit und Ertragschance zu wählen.

Wie entscheiden Sie sich? Lassen Sie sich beraten!

Mehr Infos unter kieler-volksbank.de/aufwind

Kieler Volksbank

[§] RECHTSANWÄLTE
MAEß | HELLER | MISCHLER

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

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

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

Tel.: 0431 - 800 987 65 **Mo, Di, Do** 9:00 - 17:00 Uhr
Email: kanzlei@mhs-recht.de **Mi und Fr** 9:00 - 13:00 Uhr



RECHTS-
TIPP DES
MONATS

WENN DER HUND WILDERT

Was gibt es Schöneres, als einen Spaziergang durch den Wald mit seinem treuen Gefährten? Diese Idylle kann jedoch schnell vorbei sein, wenn der frei laufende Hund plötzlich die Witterung eines Wildtieres aufnimmt, verfolgt und das Tier verletzt. Aus Tierenschutzgründen sollte man in diesem Fall umgehend die oder den Jagdberechtigte*n informieren. Wer dies im jeweiligen Revier ist, kann über die Polizei erfragt werden. Wurde ein Wildtier tödlich verletzt, stellt dies eine Ordnungswidrigkeit dar, die mit einer Geldstrafe geahndet werden kann. Darüber hinaus erlaubt das Jagdrecht auch den Abschuss eines eindeutig wildernden Hundes. „Nach dem Gesetz gelten Hunde dann als wildernd, wenn sie außerhalb der Einwirkung der Halter*innen Wild aufspüren, verfolgen oder reißen“, erklärt **Rechtsanwältin Dorothea Marianne Mischler**. Um derartige Situationen zu vermeiden, kann es ratsam sein, seinen Hund auch in Gebieten ohne gesetzliche Leinenpflicht anzuleinen. So können Hund und Halter*in in den gemeinsamen Spaziergang in der Natur genießen.



STADTGESCHEHEN

BOULEPLATZ IN ELLERBEK

Wer bei dem Wort Boulespiel Rentner*innen im Kopf hat, liegt falsch! Der Bouleplatz in der Wahlestraße 26 ist seit dem 23. April geöffnet und lädt alle Generationen und interessierte Spieler*innen auf eine Partie ein. Das passende Equipment kann im Quartiersbüro Wahlestraße ausgeliehen werden und der Platz ist öffentlich zugänglich. Möglich machte das alles unter anderem die finanzielle Hilfe der GEWOBA Nord und es wurde organisiert über das Projekt „Aktive Mobilität in städtischen Quartieren“. Die Idee für den Bouleplatz kam von den Bewohner*innen des Betreuten Wohnen der Diakonie Altholstein selbst.

Foto: Sophia Windisch

ZUR WAHRHEIT VERPFLICHTET?

Bis zum 8. Juli findet donnerstags von 18:30–20:30 Uhr via Zoom eine Ringvorlesung von Wissenschaftler*innen aus verschiedenen Bereichen rund um das Thema Wissenschaft und alternative Fakten statt. Fragen wie „Welche Fakten sind alternativ?“ oder „Was haben Populismus und Wissenschaft damit zu tun?“ werden hier geklärt. Expert*innen stellen aktuelle Forschung und Methoden in spannenden Kurzvorträgen vor, gehen dabei auf Mythen ein und geben den Teilnehmenden die Möglichkeit, während des Vortrags Fragen in den Chat zu schreiben. **Das Programm und weitere Infos findet ihr unter: www.uni-kiel.de.**



Foto: Claudia Eulitz, Uni Kiel

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
ONLINE
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

HOLZSCHWESTER

FRAUENPOWER
IM HANDWERK

Mit einer eigenen Werkstatt haben sich die beiden Kielerinnen einen Traum verwirklicht



Der Coworking-Space für Start-ups und Unternehmen, die Innovationsfläche benötigen: strandfabrik.sh



Hier werden aus Holz besondere Möbelstücke gefertigt, die es so im Laden nicht zu kaufen gibt

Als ich in den Container der beiden Mädels von Holzschwester komme, erschnuppere ich den Geruch von verarbeitetem Holz und höre, dass in der gesamten Halle der Strandfabrik gearbeitet wird. Ich spüre sofort, dass hier drin richtig viel Motivation und Herzblut stecken. Kaja Schönfelder (31) und Lea Arndt (29), die gemeinsam ihre Werkstatt-Kooperative Holzschwester im vergangenen Jahr gegründet haben, kennen sich bereits seit der Tischler*innenlehre vor zehn Jahren. Schon damals haben die beiden rumgesponnen, dass sie irgendwann mal eine gemeinsame Werkstatt haben möchten und jetzt hat sich der Traum erfüllt. Nach ihrer Lehre wurde Lea Meisterin und Holztechnikerin und Kaja machte ihren Bachelor und Master im Studium Restaurierung und Konservierung von Möbeln.

Die Idee hinter Holzschwester ist, dass beide Mädels ihre eigenen Fachgebiete haben und getrennte Aufträge annehmen, aber eben gemeinsam arbeiten und sich auch gegenseitig unterstützen.

„Die Kundenberatung steht absolut im Vordergrund und wir bauen Möbel, die es so im Laden nicht gibt“,

erzählt mir Lea.

Die Aufgabenverteilung hierbei ist klar: Lea führt einen Tischlereibetrieb für Möbel- und Innenausbau. Kajas Schwerpunkt liegt in der Restaurierung und Möbelfertigung nach historischem Vorbild. Von der Strandfabrik als Schaffensort waren beide sofort begeistert. „Die Atmosphäre in der Halle ist einfach mega, es gibt super viele unterschiedliche Interessensbereiche, von denen man absolut profitiert“, berichtet Lea. Der Plan, etwas Handwerkliches zu machen, war nicht immer der Traum der beiden Powerfrauen. Lea wollte ursprünglich etwas Soziales machen, hatte

dann aber schnell bei der Tischler*innenlehre ein Bauchgefühl, das sofort laut „Ja!“ geschrien hat. Bei Kaja lief es auch anders als geplant: Sie hat zwei Jahre Chemie studiert, wollte dann aber gerne etwas machen, das Handwerk und Naturwissenschaft miteinander verbindet. Tipps für Leute, die gerne etwas Handwerkliches machen wollen, haben die beiden auch. Die Antwort der beiden lautet „Einfach machen!“. Es zähle nicht, wer den besten Schulabschluss, sondern eher, wer die größte Motivation hat, erzählt mir Lea.

Auch Nachhaltigkeit spielt eine große Rolle: Die beiden Tischlerinnen versuchen, so wenig wie möglich an Materialien wegzuerwerfen und aus Resten neue Produkte zu schaffen.

von Sophia Windisch

INTERESSE? Meldet euch unter: lea@holzschwester.de oder kaja@holzschwester.de Bei Facebook und Instagram findet ihr die beiden unter @holzschwester.



Das Team vom Talentschuppen ist bereit - um für euch passende Kolleg*innen zu finden

GUTES PERSONAL AUS DER REGION

Talentschuppen - der Name hält, was er verspricht. Denn wenn ihr auf der Suche nach Talenten für euer Unternehmen seid, wird euch hier einfach, unkompliziert und schnell geholfen.

Die Direktvermittlung von Fach- und Führungskräften, gerade aus den Bereichen Office und IT, ist das Steckenpferd der Firma. Dabei spielt vor allem das riesige regionale Netzwerk eine große Rolle: Denn wer könnte wohl besser Bewerber*innen und Unternehmen zusammenbringen als jemand, der die Region ganz genau kennt? Doch die direkte Personalvermittlung ist noch lange nicht alles, was der Talentschuppen, der selbst seinen Sitz in der Halle 400 mitten in Kiel hat, anbietet. Auch Beratungsleistungen, Azubi-Recruiting und Rent-A-Recruiter stehen auf dem Programm.

RENT-A-RECRUITER

Habt ihr schon mal von Rent-A-Recruiter gehört? Nein? Keine Sorge, das Prinzip ist genial und ganz einfach zu verstehen. Das Team sucht dank Erfahrung, Branchen-Know-how und viel Gespür für Talente schnell und sicher die passenden Kandidat*innen aus und übernimmt das komplette Bewerbermanagement. Rent-A-Recruiter bedeutet also in etwa „Miete einen Recruiter“: Unternehmen mieten den Talentschuppen, um die eigene HR-Abteilung zu ergänzen. Dabei tritt der Talentschuppen im Namen eures Unternehmens bei der Personalgewinnung auf. Christian Küppers beispielsweise, Geschäftsführer der Digitalfirma wigital, hat so schon tolle Mitarbeiter*innen gefunden: „Die Zusammenarbeit mit dem Talentschuppen war von Anfang an auf Augenhöhe, ein partnerschaftlicher Umgang“, erzählt er. Seit Anfang 2021 ist wigital Rent-A-Recruiter-Kunde – und sehr zufrieden. Wenn auch ihr auf der Suche nach neuen Mitarbeiter*innen und Talenten seid, dann schaut vorbei:



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



PS: Als Schwesterfirma der Nazareth Personal GmbH (Gründung 1998) hat sich der Talentschuppen seit 2014 auf die Direktvermittlung qualifizierter Fach- und Führungskräfte spezialisiert. Seit mehr als 20 Jahren verbindet Geschäftsführer Oliver Nazareth somit Menschen mit den richtigen Arbeitgeber*innen.



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.

AUF SPRITZTOUR MIT DEM GEBURTSTAGSKIND



Mit dem Sondermodell von Jeep bringt das Traditionsunternehmen einen besonderen Kraftprotz auf den Markt

Der Jeep® feiert in diesem Jahr sein 80-jähriges Jubiläum. Premium Mobile Kuntz in Gettorf stellt die neuen Modelle vor und lädt zur exklusiven Probefahrt ein.

VERLOSUNG

Wir verlosen ein Wochenende mit dem neuen Compass unter [instagram.com/stadtmagazin_kielerleben](https://www.instagram.com/stadtmagazin_kielerleben). Um an der Verlosung teilzunehmen, solltet ihr den Account [@premium_mobilekuntz](https://www.instagram.com/premium_mobilekuntz) abonnieren.

Teilnahmeschluss ist der 15. Mai 2021

Mit dem neuen Sondermodell Jeep® Compass 80th Anniversary Edition feiert **Premium Mobile Kuntz** den 80. Geburtstag der Marke Jeep® auf eine besonders exklusive Art und Weise. Dabei kommt das Sondermodell des Kraftprotz' mit den exklusiven Mattlackierungen Mimetic Green und Urban Green, den serienmäßigen 18" Leichtmetallrädern sowie den in schwarz glänzend lackierten Stoßfängern. Seit seinem Marktstart am 10. April in Deutschland ist der Jeep® Compass 80th Anniversary Edition durch die Seitenschweller und Radkästen ein absoluter Hingucker. Der bewusste Verzicht auf den Einsatz von Chromzieren unterstreicht seinen besonderen Auftritt. So sind das Dach, die Dachreling und Exterieurzierleisten in dezentem Schwarz gehalten, was dem Fahrzeug einen puristischen, cleanen Look verleiht. Exklusive 80th Anniversary Badges an der Karosserie und im Innenraum runden den außergewöhnlichen Charakter dieses Jubiläummodells ab.

ÜBERRASCHEND NEU

Der New Compass bietet einfach ein komplett neues Jeep®-Erlebnis, mit wesentlichen Neuerungen bei allem, was europäischen Kund*innen besonders wichtig ist: Style, Technologie, Sicherheit, Nachhaltigkeit und Funktionalität. Dabei ist der Compass die erste Neuvorstellung in Europa für die Stellantis-Gruppe. Seine Beliebtheit bei den Kund*innen bezeugen seine Verkaufszahlen: Mehr als 40 Prozent aller verkauften Jeep® in Europa sind ein Compass. Dabei ist jeder vierte verkaufte Compass ein „Plug-in-Hybrid-Modell“. Hierbei verbraucht der Motor weniger Treibstoff und erzeugt somit weniger CO2 Emissionen. Mit der Weiterent-

wicklung des Konzepts zur 4x4-Fähigkeit leistet der Compass außerdem seinen Beitrag zu Nachhaltigkeit und bietet durch seine Effizienz auf der Straße noch mehr Fahrspaß.

MEHR HIGHTECH UND SICHERHEIT

Auf dem europäischen Kontinent debütiert mit dem „Uconnect™ 5“ das fortschrittlichste Infotainment-System der Jeep®-Geschichte. Mit dem Highway Assist bietet der Alleskönner ein Fahrer-Assistenz-System für autonomes Fahren Level 2 an. Dazu gehören: Verkehrszeichen-Erkennung, intelligenter Geschwindigkeits-Assistent, Müdigkeitserkennung und automatische Notbremsung mit Fußgänger- und Radfahrer-Erkennung, die das Fahrzeug bis zum Stillstand abbremst. Die größte Neuerung ist jedoch Highway Assist, eine Kombination aus adaptiver Geschwindigkeitsregelung und Spur-Verlassenswarnung, die die Geschwindigkeit und die Spurführung des Fahrzeugs automatisch anpasst.

Den neuen Compass gibt es in verschiedenen Ausstattungs-Versionen nach Maß: S für ein Maximum an Kultiviertheit und Komfort, Trailhawk als Gelände-Spezialist und das Heritage-Sondermodell ‚80th Anniversary‘. Mit dem New Compass erhalten Kund*innen außerdem einen Zugang zu den Vorteilen des neuen Loyalitäts-Programms Jeep® Wave.

Die Compass 80th Anniversary Edition, den 4x4 und den Plug-Hybrid findet ihr bei Premium Mobile Kuntz in Gettorf. Schaut euch gern auf der relaunchten Seite [premium-mobile-kuntz.de](https://www.premium-mobile-kuntz.de) um.



Der Jeep® Compass S bietet ein Maximum an Komfort und Kultiviertheit

Karosserie- und Innenraum-Design des New Compass repräsentieren innovative Konzepte für die neuen Jeep®-Modelle



ERBRECHT-RECHTSTIPP & AKTUELLES

Augen auf bei mehreren Testamenten! Im sogenannten Berliner Testament setzen sich Eheleute gegenseitig zu Vollerben und eine bestimmte Person oder – mangels Kindern oder Verwandten – gemeinnützige Organisationen als Erben des Letztversterbenden ein. Zu Lebzeiten kann jeder Ehepartner das gemeinschaftliche Testament durch notariell beurkundete Erklärung gegenüber des Ehepartners einseitig widerrufen. Stirbt ein Ehepartner, ist der oder die Überlebende grundsätzlich an alle Verfügungen gebunden, die in dem Testament gemeinsam und nur deshalb getroffen wurden, weil der eine Ehegatte seine Verfügung nicht ohne die Verfügung des anderen getroffen hätte. Solche wechselbezüglichen Verfügungen kann der überlebende Ehepartner nach dem Tod seines Partners und gegen dessen Willen also nicht einfach abändern. Diese

Bindungswirkung für gemeinschaftliche Testamente hat die Rechtsprechung jetzt abgeschwächt. Wenn als Schlusserbe nach dem Tod des letzten Ehepartners keine Kinder oder Verwandten des Erblassers eingesetzt worden sind, sondern gemeinsame Bekannte oder gemeinnützige Organisationen, soll eine Bindungswirkung nicht automatisch eintreten. Wer in einem solchen Fall also nach dem Tod des Ehepartners die beste Freundin zur Erbin einsetzen möchte, hat gute Karten!

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



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



Orientierung ist einfach.



foerde-sparkasse.de

Wenn man mit seinem Finanzpartner die Richtung bestimmt.

Jetzt Termin für Depot-Jahresgespräch vereinbaren.

 Förde
Sparkasse



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

#teamseenotretter



Spendenfinanziert



SILBERBESTECK ENTSORGEN AUS ALT MACH NEU

In der Holtenauer Straße 88 mitten im Trubel unserer schönen Shoppingstraße befindet sich Zeitanker. In dem kleinen Geschäft kann man seine nicht mehr benötigten Silberbestecke verkaufen. Neben Silberbesteck und versilbertem Besteck können auch Zahngold und Goldschmuck verkauft werden. Die Metalle werden recycelt, sodass wieder Neues daraus entstehen kann. Wer seine Armbanduhr aufhängen möchte, wird mit einem neuen Lederband fündig. Zur

Auswahl stehen Lederbänder in verschiedenen Farben, Maserungen und Stilrichtungen von klassisch über modern bis vintage – auch in extralang. Der Edelmetallankauf und der Lederbandersatz werden auch – allerdings mit verkürzten Öffnungszeiten – während eines Lockdowns angeboten.

Zeitanker
Holtener Straße 88, Kiel
Tel.: (0431) 56 51 78
Mobil: 0162 521 74 46
www.zeitanker.eu

NEUE TESTSTATION IM SOPHIENHOF

Sie sind kostenlos und können mehrmals pro Woche in Anspruch genommen werden: Corona-Schnelltests tragen zur Eindämmung der Pandemie bei und haben so einen gesellschaftlichen Nutzen. Ende April eröffnete im Kieler Sophienhof die Schnelltest-Station von Corona Freepass. Damit ist wetterunabhängiges, unbeschwertes Shoppen im Herzen Kiels corona-konform möglich. Damit sich Passant*innen und potentielle Kund*innen mit einem gutem Gewissen im Einkaufszentrum Sophienhof aufhalten können, arbeitet das Center eng mit Corona Freepass zusammen. „Wir freuen uns, mit der Eröffnung der Corona Freepass Schnellteststation dazu beitragen zu können, dass Mitarbeiter*innen und Besucher*innen des Sophienhofs ein wenig mehr Sicherheit im Umgang miteinander gewinnen können“, sagt Center-Manager Karsten Bärschneider. „Wir sind damit gut auf eine mögliche Umsetzung der Bundesnotbremse und der damit verbundenen Testpflicht vorbereitet.“ Das Land Schleswig-Holstein ermöglicht allen Bürger*innen mindestens einmal pro Woche eine kostenlose Antigen-Schnelltestung.



Center-Manager Karsten Bärschneider und Freepass-Geschäftsführer Axel Strehlitz eröffnen das Corona-Testzentrum im Sophienhof

HOLSTENFLEET AUSGEZEICHNET

In der Kategorie „Öffentlicher Raum als Zentrum“ erhielt Kiels Freizeit-Oase den Deutschen Landschaftsarchitektur-Preis 2021.

Kiels neue Attraktion kommt nicht nur in der schleswig-holsteinischen Landeshauptstadt gut an, sondern hat offensichtlich bundesweites Aufsehen erregt. Im Wettbewerb um den Deutschen Landschaftsarchitektur-Preis 2021 erhielt das Bauwerk mit dem Arbeitstitel Kleiner Kiel-Kanal und dem heute genutzten Namen Holstenfleet die Auszeichnung in der Kategorie „Öffentlicher Raum als Zentrum“.

Mit dem seit 1993 alle zwei Jahre vergebenen Deutschen Landschaftsarchitektur-Preis werden beispielhafte Projekte und deren Planer*innen ausgezeichnet. Gewürdigt werden herausragende, auch konzeptionelle Planungsleistungen, die ästhetisch anspruchsvolle, innovative, ökologische Lösungen aufweisen. „Sie ist der hervorragende Beweis, dass es richtig ist, qualitativ zu planen und zu bauen“, sagt Kiels Baudezernentin Doris Grondke, die sich über die Auszeichnung freut. „Das Holstenfleet wird von den Menschen



als Ort des Verweilens angenommen und gleichermaßen von den Fachleuten gelobt. Der lange und mitunter steinige Weg hat sich gelohnt.“

Dem pflichtet Oberbürgermeister Ulf Kämpfer bei. Er verweist auf die bald eröffnenden Gastronomiebetriebe direkt am Holstenfleet und die weit fortgeschrittenen Bauarbeiten für Hotel, Boardinghaus und Wohnungen am Berliner Platz. Kämpfer: „Kiels neue Mitte hat sich auch als Magnet für Investitionen erwiesen. Wir haben mit dem Holstenfleet etwas angestoßen, von dem die Kieler Innenstadt noch lange profitieren kann: ein entspannter maritimer Stadtplatz, neue Gastronomiebetriebe, ein Hotel, neue Wohnungen, neues Leben. Als nächstes schauen wir nun, wie wir auch die Holstenstraße erfolgreich umgestalten können.“ Die Ehrung wird voraussichtlich im Oktober in Berlin stattfinden. Mehr zu der Auszeichnung erfährt ihr unter www.deutscher-landschaftsarchitektur-preis.de.

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**

ASMUSSTRASSE 19-22
IN 24143 KIEL

KNUTZEN
W O H N E N

DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



**IGERS
KIEL**

IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer: Thomas Grams

Instagram: @swutsh

Kamera: Canon 700D

Der Moment: Das Foto ist im September an der Kiellinie entstanden und zeigt einen Sonnenaufgang über unserer schönen Kieler Förde. Im richtigen Moment entschied sich eine Radfahrerin zu schieben, anstatt weiter zu radeln. Und klick: schon war der Moment eingefangen. Einige meiner Fotos teile ich auf Instagram, zusammen mit einem Freund, Johannes Nickel, mache ich außerdem den Foto-Podcast „Nur noch einen“, den man überall hören kann, wo es Podcasts gibt. Ich bin immer an Ideen und gutem Austausch interessiert, also zögert nicht und schreibt mir gern eine Nachricht.

www.instagram.com/igerskiel

Jetzt Termin
vereinbaren unter
schtony.de

Schtilvolle Beratung.

Holstenstraße 51-53
24103 Kiel, schtony.de
Mo - Fr 10 bis 18 Uhr **Sa** 10 bis 16 Uhr
T +49. 431. 239 697 12

www.facebook.com/schtony
www.instagram.com/schtonyoptik

Schickes, Schönes
und alles außer
Schtandard - bei
Kiels neuem ex-
klusivem Optiker für
Anspruchsvolle.



Schtony ●●

HOLSTEIN KIELS HAUSBAND DIE DENKEDRANS

„EIN BISSCHEN WIE
TAGEBUCH SCHREIBEN“

Früher stand Jan Rolfs als Fan auf der Tribüne – heute steuert er mit seiner Band, den Denkedrans, die Holstein-Hymne zu jedem Heimspiel bei.

In Boksee bleiben die Röhren der Gitarrenverstärker momentan kalt, keine Saiten schwingen und kein Strom versorgt die Anlage, aus der üblicherweise der Holstein-Kiel-Sound in die Welt hinaus dröhnt. Hier, in dem kleinen Dorf südlich von Kiel gelegen, studieren Die Denkedrans seit über 20 Jahren ihre Songs ein, die sie auf Fan-Treffen und offiziellen Feiern der Störche zum Besten geben. Zu besonderen Anlässen dürfen die Musiker auch schon einmal live im ausverkauften Holstein-Stadion ran, um vor der gefüllten Westtribüne zu spielen. Obwohl Konzerte aktuell nicht denkbar sind und die Spiele der KSV unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden, haben Die Denkedrans bereits Ideen und arbeiten an neuem Material, welches sie hoffentlich bald präsentieren dürfen.

MUSIKALISCHE FAMILIENBANDE

Ihren Ursprung nahm die Geschichte von Holsteins Hausband bereits am Ende des letzten Jahrtausends. Nachdem Sänger Jan Rolfs mit 15 Jahren einen Volkshochschulkurs besuchte und so das Gitarre spielen erlernte, bedurfte es eines Schlagzeugers, um die ersten Rhythmen einzustudieren. Mit seinem damaligen Schwager in spe war dieser schnell gefunden. Weil sich die Nachbarn zu häufig über Ruhestörungen und lautes Trommeln beklagten, zog Andreas – der Bruder seiner damaligen Freundin (heute Frau) – samt Schlagzeug in die Scheune von Jan ein. Simon vervollständigte das musikalische Trio am Bass, welcher mit der Schwester von Jans Frau liiert ist. Wenig später stießen Matze und Martin als Freunde von Andreas zur



Die Single durften Die Denkedrans im Tonstudio von Radio Schleswig-Holstein aufnehmen

Band – das Quintett war komplett. So sind die fünf Musiker nicht nur verschwägert und befreundet, sondern teilen auch ihre Leidenschaft für Punkrock, jene Stilrichtung, welche die Musik der Denkedrans prägen sollte.

HYMNE FÜR HOLSTEIN

Seit Anfang der 80er Jahre ist Jan Rolfs Feuer und Flamme für die KSV Holstein von 1900. Als kleiner Junge nahm ihn sein Vater damals mit zu einem Spiel der Störche. An die Partie erinnert sich Jan heute zwar nicht mehr so richtig, weil ihm der Stadionbesuch, die Stimmung und die Nähe zur KSV jedoch deutlich besser gefielen als jene des Rauten-Clubs von der Elbe, entschied sich der junge Jan schon früh für ein Fan-Dasein im Zeichen von Blau-Weiß-Rot. „Damals war Holstein natürlich noch nicht so medienpräsent wie heute, für mich waren die Störche jedoch seit dem ersten Spiel meine Herzensmannschaft“, sagt der Denkedrans-Sänger.

„Nach dem ersten Holstein-Spiel ist die Stimmung dann gekippt.“

Dass der Band-Frontmann eines Tages den Song schreiben würde, welcher als Hymne vor jedem Heimspiel der Störche durch die Lautsprecher des Stadions ertönt und Tausende Fans zum Mitsingen animieren sollte, hat sich Jan wohl nicht erträumen können. Nach dem Aufstieg in die 2. Bundesliga entstand gemeinsam mit dem befreundeten Fanclub „Supside“ 2017 die Idee zu einem Song jenseits von Schlagermelodien und altbackenen Liedern à la „Klaus & Klaus“. Ziel war es, einen modernen, mitreißenden Song zu schreiben, der das Holstein-Gefühl auf die Ränge im Stadion transportiert. Die zündende Idee für den Text entstand, als Songschreiber Jan einen abgesprühten Stromverteilerkasten sah: „KIEL EINE LIEBE“ war darauf in schwarzen Lettern zu lesen. Keine andere Stadt, keine andere Liebe, kein anderer Verein, sondern nur Holstein zählen für Jan, Andreas, Simon, Matze und Martin zu den wichtigsten Dingen im Leben. „Einen Song über Holstein zu schreiben ist ein bisschen wie ein Tagebucheintrag“, sagt Jan. „Ich beschreibe einfach, was ich sehe oder empfinde“. Eine Melodie für den Refrain hatte Jan bereits im Kopf und die spätere Holstein-Hymne entstand während nur einer Probe in der Bokseer Scheune.

NICHT DER ERSTE HOLSTEIN-SONG

Dabei ist „Keine andere Stadt“ nicht der erste Song, welchen die Band der KSV Holstein seit ihrem Bestehen gewidmet hat. In der Saison 1998/99 spielten die Störche gemeinsam mit ihrem Erzrivalen, dem VfB



Matze und Jan (v. l.) spielen auch als Duo im ausverkauften Stadion ihre Holstein-Hymne, wenn die Band gerade nicht zugegen ist

Lübeck, in der gemeinsamen Regionalliga Nord. Besonders bitter für den VfB: Am letzten Spieltag verpassten die Lübecker den Aufstieg bzw. die Relegation gegen den Vertreter der Regionalliga Nordost durch eine Niederlage gegen Holstein Kiel. „Solange Holstein Lübeck schlägt“ ist der Song, der seinen Ursprung in der bitteren Niederlage der Lübecker hat. Als eine adäquate Hymne taue das Lied allerdings schon deshalb nicht, weil es weniger ein Lobgesang auf die eigene Leistung sei, sondern weil es inhaltlich um das Versagen des Gegners gehe – einer Hymne also nicht würdig.

ZWISCHEN BONEY M UND ANNETT LOUISAN

So richtig würdig erschien auch die Qualität der „Wohnzimmer-Aufnahme“ von „Keine andere Stadt“ nicht zu sein. Schließlich verdiene Holstein Kiel einen angemessenen Sound im Stadion. Wie gut, dass die KSV mit Radio Schleswig-Holstein (RSH) einen engen Kooperationspartner an der Seite hat und so mit einem echten Profi in Sachen Hörfunk und Audioaufnahmen eng zusammenarbeitet. Der Sender lud die Denkedrans ins Aufnahmestudio nach Hamburg ein, um den Song von dort aus professionell aufzunehmen und abzumischen. „Für uns Amateurmusiker war es natürlich etwas ganz Besonderes, neben den goldenen Schallplatten von Boney M oder Annett Louisan zu stehen und unseren Song aufnehmen zu dürfen“, sagt Jan. „Das war schon verrückt.“ Es sollte jedoch nicht das einzige Highlight der Bandgeschichte bleiben. Mit dem Jubiläumskonzert zum 20-jährigen Bandgeschehen, machten die Denkedrans nicht nur sich durch einen Konzertabend in der Kieler Räucherei 2019 ein besonderes Geschenk. Sie holten den im Rollstuhl sitzenden Cedric auf die Bühne, dessen Herzenswunsch es war, einmal am Schlagzeug der Denkedrans sitzen zu dürfen. Als er die ersten Schläge auf die Snare setzte, fing das ganze Publikum im Sinne der Hymne an zu singen: „Das war ein echter Gänsehaut- und Holstein-Moment für die Ewigkeit“, sagt Jan. „Als Menschen verschieden, doch in der Sache vereint.“

Von Sebastian Schulten

Wenn ihr schon Fans der Denkedrans seid oder die Band unterstützen möchtet, schaut mal unter www.shirttee.com/de/store/denkedrans vorbei. Hier gibt es jede Menge Fan-Artikel der Band.

Das 20-jährige Band-Jubiläum feierten die Band und ihre Fans 2019 in der ausverkauften Räucherei



Jan, Andreas, Simon, Martin und Matze (v. l.) sind Die Denkedrans – Holsteins Hausband

WOHNEN & Wohlfühlen



Leben leicht gemacht – wenn der Wohnraum stimmt. Wir geben euch die schönsten und frischesten Trends an die Hand und zeigen euch, wo ihr die passenden Möbel und Accessoires dazu findet.

Advertorial

Feine WOHN-ACCESSOIRES

IM KAUFHAUS DER KUNST HEIKENDORF

Egal, ob stylisch und praktisch oder DER Hingucker auf dem Tisch: Im Kaufhaus der Kunst findet ihr die beste Deko.



NICHT NUR DER HUND FREUT SICH

Diese wunderschönen „Schietbüttel“ für die Hundeleine werden in Handarbeit aus altem Segeltuch regional in Schleswig-Holstein hergestellt. Jedes Stück ist ein Unikat und die Hundeleine wird damit zum stylischen Accessoire. Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 15 Euro.

À TABLE: SCHIFFSPOLLER

Die wunderschönen Poller sind nicht nur als Briefbeschwerer zu verwenden, es handelt sich dabei auch um Salz- und Pfefferstreuer für das extra maritime Ambiente. Gesehen im Kaufhaus der Kunst für 35 Euro im Set oder einzeln für je 19,90 Euro. Es gibt die Poller übrigens auch als Türstopper ab 35 Euro oder als Sitzhocker ab 250 Euro.



**KAUFHAUS
DER KUNST**

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



WALSICHTUNG IN HEIKENDORF

Dieser Wal wurde im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 19,90 Euro gesichtet. Es handelt sich um ein wunderschönes Brett aus Akazienholz. Das Brett zaubert bei jedem Essen oder Grillen ein Lächeln ins Gesicht und erinnert daran: Der nächste Urlaub kommt ganz bestimmt!

PARKSCHEIN, BITTE!

In Zukunft werden die Ordnungshüter beim Blick in die Windschutzscheibe lächeln. Denn dieser kleine, zauberhafte Engel wartet dort auf sie, um ihnen den Parkschein zu zeigen. Im Cockpit festgeklebt, ist die magnetische Figur praktisch – und dient zugleich als Schutzengel. Vor allem zum Muttertag ein schönes und liebevolles Geschenk! Im Kaufhaus der Kunst für 12 Euro.



ECHTER HINGUCKER AUF DEM TISCH

Es muss nicht immer Fisch sein ... Dieses Salatbesteck freut sich auf viele verschiedene Salatvariationen. Probiert es aus und lasst den Wal „durch den Salat schwimmen“. Im Kaufhaus der Kunst für 12,90 Euro.



LIEBEVOLLES ZUM MUTTERTAG

Auch wenn Muttertag dieses Jahr anders ausfällt, über eine kleine Aufmerksamkeit freut sich jede Mama. Vor allem, wenn sie so schön ist wie bei **Rosa Rostig** in der Yorckstraße 1a. Hier findet ihr nicht nur eine wahnsinnig große Auswahl an Schnittblumen, sondern auch süße Gestecke und hübsche Dekoaccessoires wie die alte Sauciere, die als Vase fungiert, oder den bezaubernden Engel aus schwerem Stahl in Vintageoptik.

UNVERGÄNGLICHE TRENDS

Dass Trockenblumen im letzten Jahr ein absoluter Trend waren, ist den meisten nicht entgangen. Aber nur weil der Trend aus dem letzten Jahr kommt, heißt es noch lange nicht, dass wir dieses Jahr nicht genauso begeistert von den ewig haltenden Blumensträußen sind. Nahezu jeder Deko- oder Blumenladen hat mittlerweile die schönen in Papier verpackten Trockenblumensträuße und es gibt sie in verschiedenen Farben und

Größen. Ob nur einen kleinen Bund bunter Blumen oder ein paar große Sträucher Pampasgras, für jede Ecke im Haus oder in der Wohnung und für jeden Geschmack sollte etwas dabei sein. Die schönen Sträuße einfach in eine schlichte weiße Vase oder, wenn es etwas auffälliger sein soll, in eine bunte Vase stellen, den perfekten Platz für das Deko-Highlight suchen und schon ist mit wenig Aufwand ein Hingucker gezaubert.



Foto: Olga Peshkova / iStock / Getty Images Plus

Wir machen das schön - individuelle Küchen für jedes Zuhause



MuhlackKüchen
KielerKüchenKultur

Papenkamp 4, 24144 Kiel
Tel.: 0431 / 61 0 45
www.muhlack-kuechen.de

ENTSPANNUNG FÜR ZUHAUSE

Gerade in Zeiten wie diesen möchten sich viele ihr Haus und ihren Garten so schön gestalten, dass sie dort Erholung und Entspannung finden können. „Wir haben einen wunderschönen Garten, hatten aber wegen der Witterung viel zu selten die Gelegenheit, ihn auf der Terrasse sitzend zu genießen“, erzählt Frau Steinmetz. Das ist jetzt anders: „Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, freut sie sich. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** wurde beauftragt, ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen zu bauen. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden. Problemlos könnte sich die Überdachung zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, eine preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden, zum Beispiel als Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen Licht.

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung unsere Terrasse. Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen wir hier



unzählige Stunden“, verrät die begeisterte Schleswig-Holsteinerin. „Mit viel Erfahrung und Expertenwissen hat das Team von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau ausgeführt.“ Ein besonderer Vorteil einer Überdachung ist, dass die Terrasse immer fertig ist: Polsterauflagen, Tischdecken und Dekorationen können einfach bleiben, wo sie sind. Die Glaskonstruktion sorgt dafür, dass die sich an die Terrasse anschließenden Räume nicht verdunkeln.

Interessiert? Zum Start ins Frühjahr berechnet Nelson Park keine Montagekosten. Mehr Infos unter Tel.: (0431) 990 18 25 oder www.nelsonpark-td.de.

Frühjahrsaktion: Aufbau ohne Montagekosten!



Alles aus einer Hand:
Beratung
Planung
Produktion
Montage



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüro Heikendorf

Binzer Weg 1

24226 Heikendorf

04 31 / 9 90 18 25 - www.nelsonpark-td.de



Kaufen, wo es wächst!

Erlebniseinkauf auf über
14.000 m² überdachter Fläche

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps
Gartenbau- und Gartengestaltung

Gemüsepflanzen

Paulwitz
Pflanzenhof & Floristik



Norderdorkamp 26
Neumünster
Tel. 0 43 21 / 3 15 21

www.pflanzenhof-paulwitz.de

Mo.-Fr. 8.00-18.00 Uhr, Sa. 8.00-16.00 Uhr, So. 9.30-12.00 Uhr

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Seit **70**
Jahren Wachstum
„Kaufen, wo es wächst
- aus der Region für
die Region“

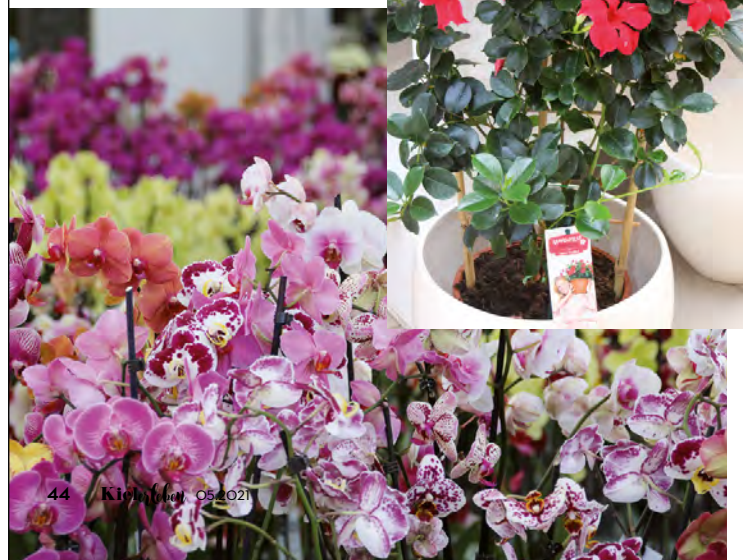


PURE INSPIRATION

Die Eisheiligen sind nicht mehr weit weg, und der Sommer steht danach hoffentlich schon in den Startlöchern. Die Expertinnen und Experten von **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** bieten auf ihrer Ausstellungsfläche mit einer Größe von 14.000 Quadratmetern die gesamte Pracht von Geranien, Hortensien oder Elfensporn an, mit denen man sich den Frühsommer in den eigenen Garten zaubern kann. Aber der Pflanzenhof bietet weit mehr als nur den Verkauf von Pflanzen und Zubehör. So werden Gartendienstleistungen direkt bei den Kundinnen und Kunden vor Ort durchgeführt.

30.000 Quadratmeter Frei- und Produktionsfläche füllen die Vorstellungen jeder Besucherin und jedes Besuchers mit Leben. Man entwickelt eigene Ideen und lässt sich inspirieren. Ob sich

zum Vatertag am 13. Mai und zu Pfingsten in Ruhe das vielfältige Angebot im Pflanzenhof bestaunen lässt, klärt sich erst kurzfristig. Beachtet gern die aktuellen Hinweise auf der Website. Neue Schätze für den Garten finden, Beratung erhalten in Sachen Gartengestaltung, Pflanzenschutz oder Schnittpflege von Gehölzen, dies kann man gut in der entspannten Atmosphäre in Neumünster-Tungendorf. Schaut rein und seht selbst! Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-16 Uhr + So 9.30-12 Uhr. Aktuelle Infos unter www.pflanzenhof-paulwitz.de und unter Tel.: (04321) 315 21.



BESTER SERVICE BEI MÖBEL JANZ – ERNEUT AUSGEZEICHNET

Eure Zufriedenheit steht bei Möbel Janz, dem beliebten Einrichtungshaus in Schönkirchen, schon immer an erster Stelle. Dafür wurde Janz nun erneut ausgezeichnet.

Denn die Mitarbeiter*innen bieten euch neben der Produktqualität und einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis einen ganz besonders guten Service sowie die kompetente Beratung – eben so, wie ihr es auch erwartet. Seit Juni 2017 setzen die Einrichtungsexpert*innen noch einen drauf und lassen sich als ausgewählter Interliving Partner regelmäßig von ihrer Kundschaft bewerten. Die Umfrage sowie die Auswertung übernimmt der Service-Inspektor, ein unabhängiges Institut zur Analyse von Kundenmeinungen.

Die Bewertungen sind zu 100 Prozent anonym und können natürlich von zu Hause aus online durchgeführt werden. Anschließend werden die Ergebnisse direkt an das Institut gesendet. Die monatlichen Auswertungen helfen dem Team dabei, Angebot und Service stetig weiterzuentwickeln. Das aktuelle Ergebnis für **Möbel Janz**: Eine Durchschnittsnote von 1,4 für Kundenzufriedenheit – und das bereits zum vierten Mal in Folge! Außerdem ergab die Umfrage, dass über 92 % aller Befragten wieder bei Möbel

Janz kaufen würden. „Durch die regelmäßigen Befragungen erhalten wir permanent ehrliches Feedback und wissen, was unsere Kundinnen und Kunden schätzen oder was wir noch besser machen können“, betont Robert Janz. Noch mehr Einblicke, wundervolle Möbel und Wohnaccessoires sowie alles rund um das Thema Service findet ihr im neuen Interliving-Magazin unter www.moebel-janz.de/interliving-magazin. Übrigens könnt ihr das Magazin auch bestellen!



SICHER EINKAUFEN OHNE TERMIN! AKTUELLE INFO AUF MOEBEL-JANZ.DE

Für mich ist
Individualität,
wenn sich Arbeit nach
Zuhause anfühlt.

inter living Partner

- ★ SERVICE
- ★ BERATUNG
- ★ ENGAGEMENT
- ★ KOMPETENZ
- ★ REGIONALER MITTELSTAND



M Ö B E L
JANZ

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

Folgen Sie uns:

www.moebel-janz.de

Für ein neues Lebensgefühl



Das neue Interliving-Magazin

Auf 52 prall gefüllten Seiten erfahren Sie alles über aktuelle Wohntrends, Einrichtungskonzepte, Materialkunde und Inspiration.

Jetzt kostenlos ansehen & bestellen:
www.moebel-janz.de/interliving



Grifflose Küchen sind ein zeitloser Klassiker

EINZIGARTIGES DESIGN

SieMatic Küchen stehen seit jeher für zeitlose Eleganz. Die klaren Linien und hochwertigen Oberflächen machten die grifflosen Küchen zu einem Klassiker. Dabei ist jede Küche einzigartig – genauso wie die Menschen, die darin leben. Das zeitlose Design ist so wandelbar wie ästhetisch und verleiht Kund*innen die kreative Freiheit, Farben und Materialien nach eigenen Vorstellungen zu kombinieren. Nicht nur das Äußere muss durch exzellente Verarbeitung überzeugen, bei **SieMatic** zählen auch die inneren Werte. So begeistern die schwebenden Auszüge nicht nur optisch. Geöffnet offenbaren sie ein komplexes Innenleben und beeindrucken mit außergewöhnlicher Gestaltungsfreiheit. Noch mehr Inspirationen findet ihr bei SieMatic am Ziegelteich in Kiel und unter www.siematic-am-ziegelteich.de.



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

IMMOBILIENKAUF HAUSBANK ODER FINANZIERUNGSVERMITTLER?

Wer ein Haus kauft oder baut, braucht einen Kredit. Der Weg zur Hausbank liegt da nahe. Der Berater ist bekannt und der Kontakt besteht bereits. Wer aber sichergehen möchte, das beste Angebot zu bekommen, sollte verschiedene Banken vergleichen. Sich einen Überblick zu verschaffen ist allerdings gar nicht so leicht: Die vielen Angebote machen den Vergleich oft schwierig. Finanzierungsvermittler wie Dr. Klein helfen, das beste Angebot zu finden. Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp von Dr. Klein in Kiel vergleichen für ihre Kunden die Konditionen von rund 400 Bankpartnern. „Diese Auswahl ist ein enormer Vorteil“, sagt Sandra Trennt. „Denn so können wir die optimale und individuell beste Finanzierungslösung finden und neutral beraten, ohne an ein bestimmtes Produkt gebunden zu sein. Je größer die Auswahl ist, umso passender kann der Kredit zugeschnitten werden.“ Weil eine Immobilie oft die größte und langfristige Investition des Lebens ist, ist eine gute und neutrale Beratung besonders wichtig. Die Finanzierungsberater von Dr. Klein sind ungebunden und keiner Bank verpflichtet. „Für uns zählt, dass das Darlehen gut zum Kunden passt und er oder sie über die gesamte Laufzeit zufrieden damit ist“, so Holger Paasch. „Ob der Vertrag letztendlich mit der Bank A oder der Bank B gemacht wird, ist für uns nebensächlich.“ So können sich die Berater ganz auf die Wünsche der Kunden konzentrieren: Welche Monatsrate ist realistisch, wann soll das Darlehen abbezahlt sein, welche zukünftigen Lebenspläne sollten berücksichtigt werden? Weitere Informationen erhalten Sie bei den Spezialisten von **Immobilienfinanzierer Dr. Klein** in Kiel, Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp, in der Holstenstraße 14-16 und unter Tel. (0431) 64 08 28 20 sowie www.drklein.de.

your lifestyle, your kitchen

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





GRÜN, GRÜN, GRÜN ...

... sind alle unsere Lieblingsdekostücke. Denn bei **Rosa Rostig** findet ihr eine hübsche Auswahl von Geschirrhandtüchern, Spüllappen, Accessoires und natürlich Blumen in frischen Grüntönen. Die Spüllappen sind super nachhaltig, denn wenn sie schmutzig sind, werden sie ganz einfach in der nächsten Wäsche mitgewaschen und danach wieder verwendet. So einfach, so ... grün!

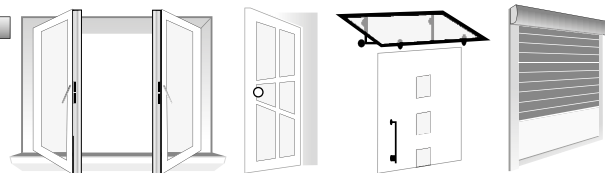
ABI-STRANDTUCH: ALLES IN TROCKENEN TÜCHERN

Nach dem ganzen Prüfungsstress habt ihr euch eine kleine Auszeit verdient! Egal, ob es euch ans Meer zieht oder an den Swimmingpool – mit dem ABI-Strandtuch 2021 könnt ihr besonders flauschig entspannen. Das bunte Badetuch ist für 24,95 Euro bei **das Bett komplett** am Wall 42 in den Farben Grau, Koralle oder Dunkelblau erhältlich. Eine schöne Geschenkidee für alle ausgelegten Abiturienten. Sollte der Einzelhandel gerade geschlossen sein, könnt ihr bei **das Bett komplett** auch per „Call & Collect“ einkaufen. Weitere Infos unter www.dasbettkomplett.de.



WISSER GmbH

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



***Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!***

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

dasBett
KOMPLETT

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

Advertorial

WOHNUNGSEIGENTÜMERGEMEINSCHAFT EIGENTÜMERWECHSEL IST EINDEUTIG GEREGET

Als Verwalter gehört es auch zu den Aufgaben, spezielle Erwartungshaltungen der Wohnungseigentümer zu korrigieren. Das gilt auch und insbesondere bei einem Eigentümerwechsel. Für die Kosten und Lasten – üblicherweise als Wohngeld, besser noch als Hausgeld bezeichnet – gemäß § 16 Abs.2 WEG, haftet grundsätzlich der im Grundbuch eingetragene Eigentümer. Der im Grundbuch eingetragene Wohnungseigentümer hat das Hausgeld auch dann noch zu tragen, wenn er das Wohnungseigentum veräußert hat, nicht mehr nutzt und für den Erwerber eine Auflassungsvormerkung eingetragen ist. Solange der Wohnungseigentümer rechtlich der Wohnungseigentümergeinschaft angehört, besteht seine Haftung fort. Die rechtliche Zugehörigkeit zur WEG wird jedenfalls durch die Verpflichtung des Wohnungseigentümers zur Veräußerung, zur Besitzübertragung und durch die nachfolgende Nutzung durch den Erwerber vor Umschreibung des Eigentums im Grundbuch nicht beendet. Der Veräußerer steht so lange nicht außerhalb der Gemeinschaft, solange er im Grundbuch eingetragen ist. Mit der Eintragung des Erwerbers im Grundbuch und dem damit erfolgenden Ausscheiden des Voreigentümers gehen alle Rechte und Pflichten über und der Erwerber wird Mitglied der Wohnungseigentümergeinschaft. Rechtliche Beratung gibt es als Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund. Mitglied werden – auch als neuer Wohnungseigentümer – ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

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

Plissee: STAAAL.

**Perfekter Sonnen- Sicht- und
Blendschutz für Ihr Zuhause**

Kiel, Stadtrade 18
zwischen REWE u. CITTI-PARK
Tel. 0431-68 89 98
www.staal.de

STAAAL 
JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN
mein Sonnenschutz

STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind.

**WIR SIND FÜR
DICH DA!**

**KOSTENLOS &
VERTRAULICH**

DU BRAUCHST HILFE BEI FOLGENDEN THEMEN:

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

DANN KONTAKTIERE UNSERE SOZIALBERATUNG!
sozialberatung@studentenwerk.sh
Telefonnummern und Sprechzeiten auf
www.studentenwerk.sh → Beratung → Ansprechpersonen

Folge uns auch auf:





studentenwerk.sh



TERRASSENDESIGN FÜR JEDEN STIL

Mit den Terrassenfliesen aus Keramik setzt Terralis nicht nur Maßstäbe in Design und Funktion, sondern auch unübersehbare Akzente für die Gestaltung von Außenbereichen. Mit einem großen Farbspektrum, besonderen Dekoren und modernen Formaten machen die Fliesen von Terralis aus jedem Außenbereich einen individuell gestalteten Wohlfühlbereich. Die Serie Cosmo eignet sich ideal für Gärten und Terrassen sowie für die Gestaltung von Höfen und Parks. Sie ist rektifiziert, um gerade Kanten für genaue 90°-Winkel zu erreichen, besonders einfach zu verlegen, pflegeleicht und frostsicher. In der großen neu gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert die **Firma RABE** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennen zu lernen.

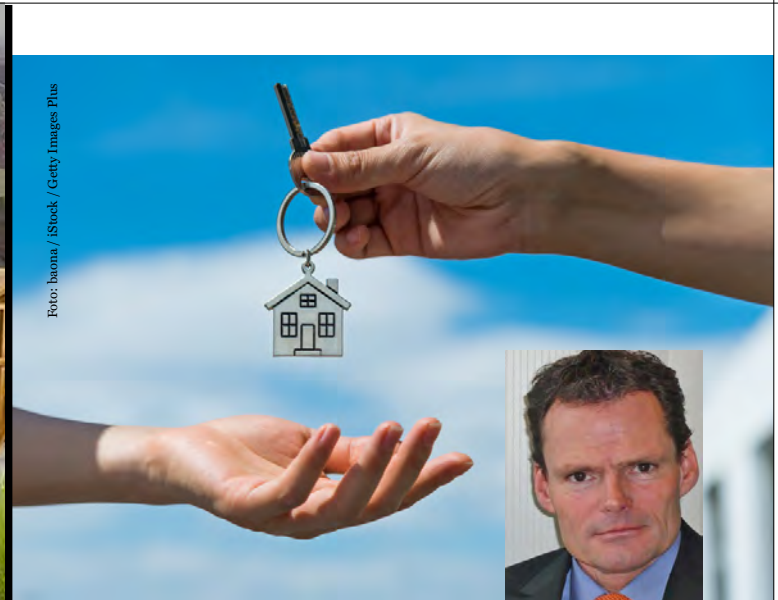


Foto: baona / iStock / Getty Images Plus

Mit Bernhard Seeburg von Immobilienweltnord Gutes tun

IMMOBILIEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Gerade in Zeiten einer Pandemie ist Zusammenhalt von größter Bedeutung und in den letzten Monaten zeigten viele Menschen eine hohe Hilfsbereitschaft. Bernhard Seeburg von **Immobilienweltnord** möchte ebenfalls zusammen mit den Immobilienverkäufer*innen, die ihr Heim vertrauensvoll in seine Hände geben, einen sinnvollen Beitrag für die Gesellschaft leisten: Von jeder verkauften Immobilie werden 600 Euro an das Deutsche Kinderhilfswerk, Greenpeace und den Deutschen Tierschutzbund gespendet. Der Betrag wird entweder aufgeteilt oder die Immobilienverkäufer*innen suchen sich eine der Organisationen aus. Bernhard Seeburg ist schon seit 30 Jahren als Immobilienmakler tätig und kennt die Situation am Markt. Eine professionelle Beratung ist also allen Interessent*innen sicher. Weitere Infos gibt Bernhard Seeburg gerne unter Tel.: (0431) 67 01 71 00.

SANATHERM® Bad Zwischenahn

INFRAROTKABINEN VON SANATHERM

Stärken Sie jetzt Ihr Immunsystem

Vorteile von Infrarotkabinen

- ✓ stärkt Herz & Kreislauf
- ✓ wohltuend für Gelenke
- ✓ entspannend bei Rückenproblemen
- ✓ nie mehr kalte Füße



IHR SPEZIALIST FÜR

Infrarotkabinen

Lernen Sie uns kennen!

Sie können unsere Infrarot-Kabinen in unserer Filiale besichtigen und sich ausführlich beraten lassen.

Sie finden unsere Filiale in der
Eichstr. 6a / 24214 Gettorf

NUR MIT TERMINVEREINBARUNG
Vereinbaren Sie einen
Beratungstermin mit Frau Höpfner
Tel.: 01520 827 974 34
Mail: kiel@sanatherm.de

Rosa Rostig am Blücher

Blumen, Pflanzen, Geschenke
...und immer das Besondere



Rosa Rostig
Gartenaccessoires & mehr

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10 - 18 Uhr
Samstag 10 - 13 Uhr

Yorckstrasse 1a, Kiel
Telefon 0431 260 960 60
www.rosarostig.de

KUSCHELKISSEN ZUM WOHLFÜHLEN

Um es sich auf dem Sofa so richtig gemütlich zu machen, ist es besonders wichtig, die geliebte Kuschedecke nicht zu vergessen und außerdem natürlich ein paar gemütliche Kissen, die im besten Fall dazu noch schick aussehen. Welche Kissen dieses Jahr im Trend sind, zeigen wir euch hier.



Zara, circa 16 Euro

Dekorative Kissen sehen nicht nur auf dem Sofa hübsch aus und sind gemütlich, sondern geben dem ganzen Raum auch gleich eine ganz andere Atmosphäre. Mit dunkleren Tönen schafft man im Raum einen Kontrast zu hellen Wänden und mit hellen Farbtönen wirkt der ganze Raum viel heller und offener. Kissen, mit denen man auf einem hellen Sofa nichts falsch macht, sind bestenfalls in Sand-, Beige- oder auch hellen Grautönen gehalten. Mit einem leichten Muster wird das Kissen zu einem unauffälligen, aber dennoch sichtbaren Hingucker.



IKEA, circa 7 Euro

Wenn beigefarben und dunkelblau zu langweilig werden und ihr gerne mehr Farbe ins Spiel bringen wollt, haben wir natürlich auch dafür etwas. Wenn ihr gerne Farbkleckse in der Wohnung verteilt und es gar nicht bunt genug sein kann, dann könnt ihr ganz einfach verschiedene Farben mischen. Egal, ob pinkfarben, gelb oder blau. Einfach farblich passend anordnen und schon ist das bunte Sofa fertig.



Seit über
80 Jahren

FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE



www.fahrenkrug-kamine.de

- Heizkamine
- Kachelöfen
- Speicheröfen
- Stilkamine

- Ersatzteile
- Zubehör
- Wartung
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65



Advertorial

LASST EUCH INSPIRIEREN!

Ihr seid auf der Suche nach ausgefallenen Fliesen, den neuesten Trends und Highlights namhafter Hersteller aus Spanien und Italien? Dann seid ihr bei KeraMiede in Schwentinal bestens aufgehoben. In der Ausstellung von KeraMiede werden auf 750 Quadratmetern Fläche sowohl Extravagantes, wie Mosaik-Fliesen, als auch Puristisches, wie die beliebten Kalk-Edelputze präsentiert, sodass ihr euch das Produkt bestmöglich in den eigenen vier Wänden vorstellen könnt. Dekorative Zementflie-

sen und Extremformate bis zu einer Größe von 1,50 x 3 Meter runden das Angebot des Natursteinspezialisten ab. Auch in Sachen fugenloser Gestaltung und zementärer Designböden ist die Firma KeraMiede euer Ansprechpartner. Lasst euch von der großen Produktvielfalt inspirieren!

KeraMiede,
Preetzer Chaussee 59,
Schwentinal,
Tel.: (0431) 979 90 03,
www.keramiede.de



Von klassischen Fliesen bis zu Extremformaten ist in der Fliesenausstellung von KeraMiede eine große Auswahl zu finden



RORO - ORIGINAL SEIT 1998

Das Programm roro (Design von Roland Meyer-Brühl) ist noch umfangreicher und das Modell roro-soft erweitert worden. Das bedeutet Multikomfort in höchster Raffinesse: Das variable roro-soft zeichnet sich durch seine einladenden und voluminösen Polster und damit durch besondere Gemütlichkeit aus. Ein filigranes Untergestell sorgt für eine luftige, klare Erscheinung. roro-Elemente sind wahre Verwandlungskünstler. Die Drehsitze des Sofas lassen sich um 90 Grad schwenken, die Lehnen können aufgefaltet und bis zur Wunschposition abgesenkt werden. Zum Liegen und Schlafen sind die Sitze vollständig horizontal einstellbar, so werden vielfältige Entspannungspositionen möglich - bis hin zum bequemen Liegen. Zu bestaunen bei **HMC Möbel**, Infos unter www.moebel-company.de.

Für alle, die nur das Beste wollen...

brühl



Modell "Moule"
 Verwandlungssofa mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.
 Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

brühl



Modell "Alba"
 Systemsofa:
 • 10 Armlehnen
 • 3 Sitzhöhen
 • 3 Sitzqualitäten
 Als Einzelsofa oder Eckgruppe.

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinal"
 Dieselstraße 3, 24223 Schwentinal, Tel.: 04307 839363

www.moebel-company.de

HMC
 MÖBEL COMPANY

markilux.com



NEU
Im Sommer
auf Ihrer
Terrasse?

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

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

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

markilux



SO WIRDS GEMÜTLICH

Garten und Terrasse sind für viele Menschen zu Lieblingsorten geworden. Hier kann man Entspannen, Gärtnern, Familie und Freunde treffen. Vorausgesetzt, es gibt einen wirksamen Schutz vor Sonne, Wind und Regen. Wohnkomfort im Freien bietet zum Beispiel die „pergola“ von Markisenspezialist markilux. Sie ist gleich in drei Varianten erhältlich: als „pergola“ für große Gärten oder Freisitze, als „pergola compact“ für schmale, kleine Terrassen oder als „pergola stretch“, der neuen Maxiversion. Für schönes Effektlcht sorgt eine Auswahl an LED-Elementen. Gemütliche Atmosphäre bieten zudem Wärmestrahler, Vertikal- und Seitenmarkisen. Sie schützen vor Wind oder Regen. Wer mehr über die robuste Allwettermarkise wissen möchte, schaut am besten nach vorheriger telefonischer Rücksprache bei der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee vobei. Infos unter Tel.: (0431) 65 06 00 oder www.gueth-molfsee.de.

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

**Unsere
Immobilie?**
**Dafür haben
wir jemanden!**



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

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


Haus & Grund[®]
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

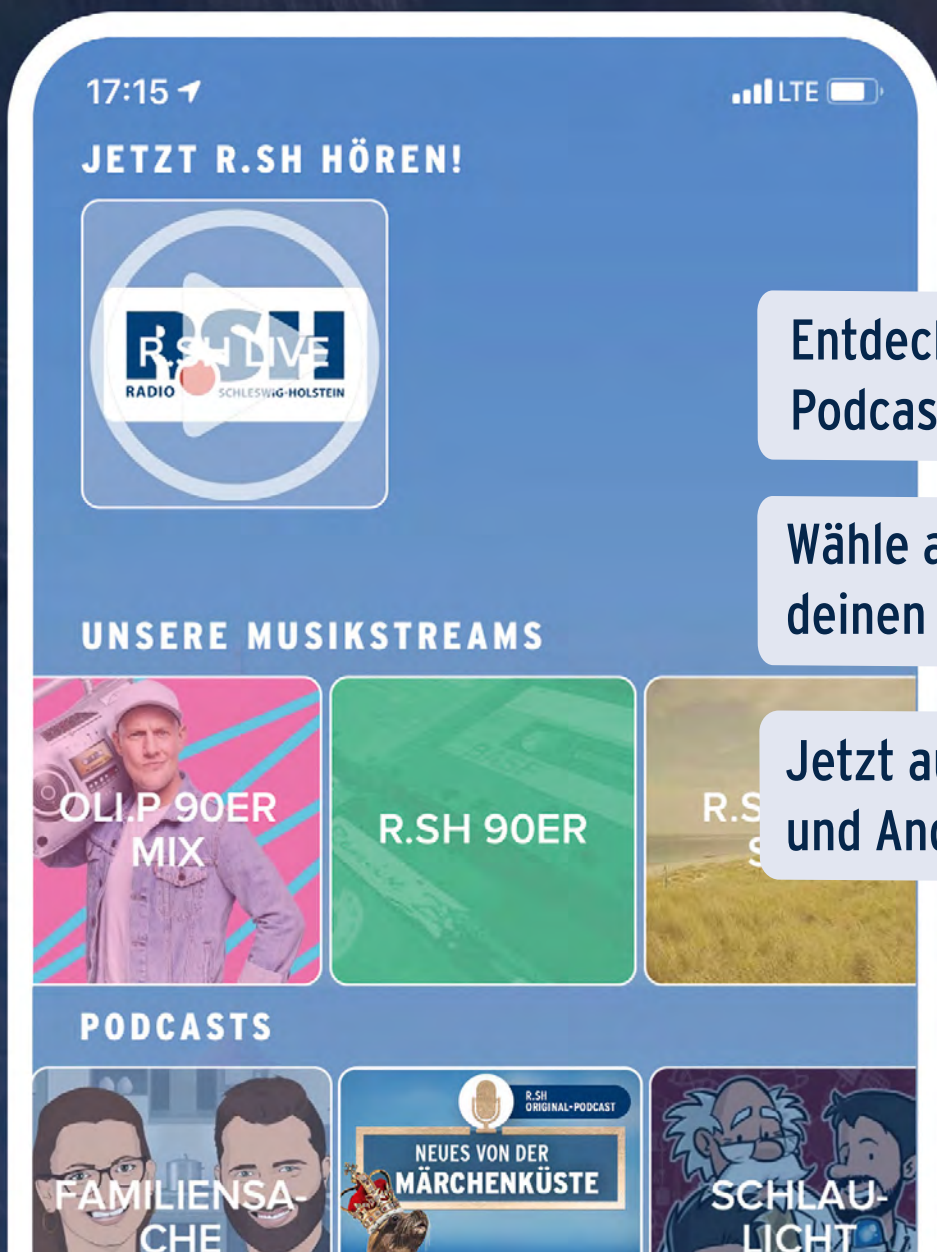


„COCOONING“ ALS EINRICHTUNGSTREND

Der Mensch wünscht sich private Rückzugsorte, an denen er sich behütet und beschützt fühlt. „Cocooning“ heißt der Einrichtungstrend, der aus dem Zuhause einen behüteten Rückzugsort macht. Hochwertige und natürliche Materialien stehen bei der Möblierung besonders im Fokus, angefangen mit dem Schlafzimmer. Schließlich verbringt der Mensch rund ein Drittel seines Lebens im Bett. Umso wichtiger ist ein hochwertiges System aus Matratze und Lattenrost, das individuell auf die eigenen Körpermaße und Schlafgewohnheiten abgestimmt ist. Auf diese Weise lässt sich ein gesunder und erholsamer Schlaf fördern. Wer das Gefühl hat, nicht gut durchzuschlafen und sich direkt nach dem Aufstehen bereits erschöpft fühlt, sollte eine individuelle Liegediagnose im örtlichen Fachhandel nutzen.

HOL' DIR R.SH AUF DEIN HANDY!

Jetzt unsere R.SH-App herunterladen.



JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store

Entdecke unsere neuesten
Podcasts

Wähle aus über 20 Musikstreams
deinen Favoriten

Jetzt auch für Apple CarPlay
und Android Auto



Zusammen sind wir Schleswig-Holstein.

VON FERNOST INSPIRIERT

Letzten November eröffnete fischer's lagerhaus im Ostseepark Schwentimental. Hier finden Einrichtung-Fans exklusive Liebhaberstücke aus Fernost.

Wer im Eingangsbereich des neuen Möbelhauses im Gewerbegebiet Schwentimental steht, merkt schnell: Das ist kein einfaches Möbelhaus. Hier erfahren Kund*innen auf rund 1.800 Quadratmetern ein besonderes Shopping-Erlebnis. Während konventionelle Einrichtungshäuser ihr Sortiment nach Wohnräumen kategorisieren, bietet fischer's lagerhaus eine Reise durch die Kulturen in unterschiedlichen Teilen der Welt. „Bei uns einzukaufen ist wie ein Kurzurlaub in dieser schwierigen Zeit“, sagt Holger Traber, Mitinhaber des fischer's lagerhaus Standortes im Ostseepark. Von den typischen Tajines aus Marokko führt die Reise über bunte Stoffe aus Indonesien sowie Kissen und Teppiche aus Indien nach Nepal. Die verschiedensten Buddha-Figuren und



Inhaber Holger Traber und sein Team freuen sich über die zahlreichen positiven Rückmeldungen

Bambusmöbel sind im Themengebiet Indonesien ausgestellt, bevor im Bereich China zwei riesige, antik anmutende Schränke zu sehen sind. Dabei ergänzt der Bereich „Factory-Design“ das Angebot aus den Kulturen um moderne Möbel im rustikalen Fabrikstil. Nahtlos gelangen Kund*innen dabei von einem Bereich in den nächsten. Das mache das Konzept so besonders und habe Holger Traber dazu bewogen, sein fischer's lagerhaus zu eröffnen. „Die riesige und nahezu einmalige Auswahl und Vielfalt an landestypischen und handwerklichen Waren haben mich von fischer's lagerhaus überzeugt, als ich vor etwas mehr als zwei Jahren ein fischer's lagerhaus in NRW betreten habe.“

UNTERNEHMENS- GRUPPE UND KEIN FRANCHISE

Angefangen hat alles bereits 1996, als Udo Fischer nach einer Rucksackreise zurückkehrte und von den fremden

Kulturen und dem Kunsthandwerk so begeistert war, dass er diese zunächst aus Marokko, Thailand und Indonesien importierte und sie in dem ersten Lagerhaus in Hürth bei Köln verkaufte. Seitdem eröffneten weitere 18 Standorte in ganz Deutschland. Im Fokus steht dabei, dass rund 90 Prozent des Sortiments aus handgefertigten Waren und kunsthandwerklichen Artikeln in höchster Qualität besteht. Herr Fischer ist auch heute noch bis zu 250 Tage im Jahr in den jeweiligen Ländern unterwegs, um die einzigartigen Stücke aufzuspüren und für das Unternehmen einzukaufen. Einmal in der Woche wird fischer's lagerhaus mit neuen Waren beliefert, die auf der Fläche ausgestellt und vom Fleck weg verkauft und mit-



Die Bereiche von fischer's lagerhaus sind nach den Ländern benannt, aus denen die Ausstellungsstücke importiert werden, wie diese marokkanischen Lederlaternen

genommen werden können. Viele der Stücke tragen dabei das „FSC-Zertifikat“ – das Holz stammt dabei aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft. „fischer's lagerhaus verfolgt ein klares Sortiments- und Länderkonzept. Darüber hinaus bestehen im Hinblick auf den Ladenbau und die Präsentation der Waren freie Gestaltungsmöglichkeiten. Es gibt also nicht das eine fischer's lagerhaus, sondern 19 standortindividuelle Umsetzungen“, sagt Traber.

ABSOLUTE PERLEN UND SCHMUCKSTÜCKE

So zieren beispielsweise aufrecht gestellte, recycelte Bootshälften aus Bali, welche zu Weinregalen umfunktioniert wurden, das fischer's lagerhaus. An einer anderen Stelle erhält ein besonderer Bicycle-Barhocker einen Platz in der Factory-Abteilung: Unterhalb seines Sitzes befinden sich Kette, Zahnrad und Pedale eines ausgerangierten Fahrrads, welchen nun ein neuer stilvoller Zweck verliehen wurde. Auch die Themen „Nachhaltigkeit“ und „Upcycling“ finden so bei fischer's besondere Beachtung. Aber auch das Glück spielt eine gewisse Rolle. Fünf rustikale Holztüren konnten aus einem Haus in Indien vor der Entsorgung gerettet, restauriert und nach Deutschland importiert werden, wo sie hoffentlich bald Interessierten mit einem Indien-Faible ins Auge fallen und entdeckt werden. Wer ein besonders sperriges Stück kauft und nicht transportieren kann, kann die Ware übrigens auch von fischer's lagerhaus nach Hause liefern lassen.

Weitere Infos unter
www.fischers-lagerhaus.de.





Die Firma Staal bietet über 300 Dessins in der aktuellen Markisen-Kollektion

DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ

Wir lieben die länger werdenden Frühlingstage, denn die Sonne gewinnt immer mehr an Kraft. Doch sollten wir uns ebenso vor der aggressiven UV-Strahlung schützen. Die **Firma Staal** in Kiel-Hassee bietet dazu eine Vielzahl an unterschiedlichen Möglichkeiten. Gelenkarm-Markisen bieten mit ihrer filigranen Ausführung den idealen Schutz für kleine Balkone, während die halbgeschlossenen Gelenkarm-Markisen im geschlossenen Zustand den Stoff durch ihre Halbkassette schützen. Kassetten-Markisen sind besonders robust, im geschlossenen Zustand besonders geschützt. Ob klassisch mit Kurbel oder Motor mit einem festem Schalter: die Bedienung ist kinderleicht. Per Funkmotor lässt sich die Markise besonders komfortabel ausfahren. Und sollten Sie darüber hinaus eine integrierte LED Beleuchtung oder Lichtschiene für gemütliche Sommerabende benötigen, dann berät Sie das freundliche Team der Firma Staal gern, entweder unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen im Geschäft oder zu Hause. Weitere Infos unter www.staal.de.

Nach der Neugestaltung soll die Terrasse möglichst lange wieder ihr attraktives renoviertes Erscheinungsbild behalten



URLAUB AUF „TERRASSIEN“

An warmen Tagen wird die Terrasse zum Mittelpunkt des Familien- und Freizeitens. Gefragt ist hier eine wohnliche Gestaltung, bis hin zum attraktiven Bodenbelag. Unebene, lockere Platten, Feuchtigkeitflecken oder Ausblühungen fallen sofort unangenehm ins Auge. Eine Modernisierung wertet das Außenwohnräumchen nicht nur optisch auf, sondern macht es auch sicherer, indem Stolperfallen beseitigt werden. Damit der neue Belag dauerhaft intakt bleibt, kommt es auf eine wirksame Drainage an. Oft jedoch werden Bodenplatten auf Kies oder Splitt verlegt oder mit Mörtel verklebt, ganz ohne zusätzliche Entwässerung. Das führt fast unweigerlich zu neuen Schäden. Entwässerungssysteme wie Drainagematten helfen dagegen, sie werden unter dem Belag verlegt und führen das Sickerwasser gezielt ab.



Fischer's
LAGERHAUS
HANDGEFERTIGTE WAREN & AUSGEFALLENE WOHNKULTUR

Unsere Ankündigungen im Mai:
Marokko ab 8. Mai 2021
Indien ab 22. Mai 2021

€ 10,- GUTSCHEIN
bei einem Einkauf ab € 40,-*



fischer's lagerhaus
Mergenthalerstraße 22
24223 Schwentinental

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Sa.: 10.00 – 19.00 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

CHINA • INDONESIA • THAILAND • INDIEN • MAROKKO • VIETNAM • NEPAL • TÜRKEI

* Gültig bis zum 31. Mai 2021. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.

Das trägt Kiel

Unsere Praktikantin Sophia ist 20 Jahre alt und kommt aus Kiel. Ihren Stil beschreibt sie als schlicht, aber immer mit einem Eyecatcher. So auch ihr neues Lieblingsoutfit für den Frühsommer: ein klassischer Trenchcoat mit einer schlichten Jeans und Sneakern. Dazu aber einen auffälligen Schal. „Da die Temperaturen hier in Kiel ja doch ab und an noch etwas kühl sind, obwohl die Sonne scheint, ist ein Schal immer das perfekte Accessoire“. Außerdem kommt ein beigefarbener Mantel auch nie aus der Mode. Ein tolles Stück, das man immer im Kleiderschrank haben sollte und jedes Jahr mit den passenden Accessoires neu aufpeppen kann. Egal, ob mit einem ausgewählten Paar Schuhe oder einer besonderen Handtasche, mit diesem Outfit macht man nichts falsch und ist immer perfekt angezogen.

TEXTILPFLEGE IN HEIKENDORF

Der Frühling ist da – Zeit die Wintergarderobe zu reinigen und zu verstauen, um Platz für die luftig-leichte Sommerkleidung zu schaffen. In der modern ausgestatteten **Textilpflege Heikendorf** werden Ihre Textilien zu günstigen Preisen fachmännisch gereinigt, gewaschen, von Hand gebügelt oder gemangelt. Geöffnet ist an sechs Tagen die Woche. Freitagnachmittags bietet Inhaberin Beate Tietjens als besonderen Service einen Hol- und Bringdienst an. Kostenfreie Parkplätze befinden sich in direkter Nähe, zu erreichen über den Blumenweg. www.textilpflege-heikendorf.business.site



Foto: Getty Images / iStock / Getty Images Plus / vofpaldhna

MODETRENDS 2021: DIE TOP 3 IM FRÜHJAHR UND SOMMER



Die Mode im Frühsommer 2021 überrascht mit Gegensätzen. Während das Modejahr natürlich auch von den Pantone-Trendfarben „Ultimate Grey“ und „Illuminating“ dominiert wird, sehen wir aber auch einen Hauch von zartem Rosa und viele schwarze Looks. Kontrastreich eben!

1. Gelbes Shirt (Illuminating Yellow) von Armed Angels, 24,90 Euro + Sweatshirt und Hose (beides 26,99 Euro) von Vero Moda für den Ultimate

Grey Look

2. Baumwollhemd von H&M für 29,99 Euro für den extra Grunge-Look

3. Rosafarbener Blazer für 39,99 Euro von H&M



ÖFFNUNGSZEITEN:
Täglich: 8.30 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Mi + Fr: 8.30 - 13.00 Uhr
Freitag: 13.00 - 18.00 Uhr
Hol- und Bringservice

BEATE TIETJENS
Dorfstraße 17
24226 Heikendorf
Tel: 0431 - 24 23 30
textilpflege.heikendorf@web.de

12478

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

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolff



KÖRPER & SEELE

Na, habt ihr auch schon die ersten Sommersprossen auf der Nase? Falls nicht, verraten wir euch hier, wie ihr den perfekten Sommerteint zaubert und welche Trends uns jetzt auf die Nägel kommen.



Dr. Häring im Aufklärungsgespräch mit einer Patientin (v. li.)

DEN GRAUEN STAR EFFEKTIV BEHANDELN

Die Augenklinik Rendsburg beseitigt den Grauen Star mit dem sicheren und schonenden Femtosekundenlaser-Verfahren.

Gutes Sehen trägt zur Lebensqualität bei. Allerdings nimmt die natürliche Sehkraft mit fortschreitendem Alter ab. Der Graue Star ist eine der häufigsten Ursachen für diese allmähliche Verschlechterung des Sehvermögens. Bleibt er unbehandelt, schränkt er unsere Lebensqualität mehr und mehr ein. Hinzu kommt, dass der Graue Star oft von Kurz- oder Weitsichtigkeit, Astigmatismus oder Alterssichtigkeit begleitet wird. Letztere lassen sich mit Brille und Kontaktlinsen beheben. Beim Grauen Star allerdings ist eine Operation die einzige, effektive Behandlungsmethode. Die **Augenklinik Rendsburg** ist seit mehr als 25 Jahren auf diesen Eingriff spezialisiert.

WAS IST DER GRAUE STAR?

Der Graue Star (Katarakt) tritt auf, wenn sich die klare Augenlinse mehr und mehr eintrübt – häufig durch eine Veränderung in ihrer Proteinstruktur. Wird die Linse dicker und weniger durchsichtig, kann das Licht schwerer durchdringen – wie bei einem schmutzigen Fenster.

BEHANDLUNG DES GRAUEN STARS

Ein Verzögern oder Vorbeugen des Grauen Stars ist ebenso wenig möglich wie eine medikamentöse Behandlung. Die eingetrübte, natürliche Linse muss operativ ersetzt werden. Diese Operation ist äußerst sicher und effektiv und weltweit einer der häufigsten Eingriffe.

WIE SIEHT EIN KLASSISCHER BEHANDLUNGSABLAUF AUS?

Ohne Femtosekundenlaser wird die eingetrübte, natürliche Augenlinse mit einer Ultraschallsonde zerkleinert und vorsichtig durch einen ca. 2 mm kleinen Schnitt in der Hornhaut abgesaugt. An ihre Stelle wird eine künstliche Intraokularlinse eingesetzt.

Eine Operation am Grauen Star erfolgt in der Regel ambulant und dauert zwischen 15 und 30 Minuten. Der Eingriff wird normalerweise unter Lokalanästhesie durchgeführt. Pro Eingriff wird jeweils nur ein Auge operiert.

Beim Femtosekundenlaser-Verfahren wird das Auge vorweg exakt vermessen und die Behandlung inklusive Lasereinsatz genau festgelegt. Viele der bisher vom Operateur per Hand und Skalpell durchgeführten Schritte werden von dem Femtosekundenlaser LenSx® übernommen. Damit wird die Operation noch sicherer und präziser. Der Laser arbeitet mit ultrakurzen Laserimpulsen im Infrarot-Bereich. Die Energie entfaltet sich somit nicht an der Oberfläche des Auges, sondern exakt in dem zuvor bestimmten tieferen Areal. Diese Vorgehensweise ist für das Auge sehr schonend.

Vorteile
des Femtosekundenlaser-
Verfahrens

Die Augenklinik Rendsburg betreibt OP-Zentren in mehreren Städten in Schleswig-Holstein. Der Femtosekundenlaser steht dabei im zentral gelegenen Haupthaus in der Klinik in Rendsburg. Die Teams in den Augenarztpraxen Schrevenpark und Gablenzbrücke beraten Sie gern über Möglichkeiten und Optionen der für Sie passenden Lösung.

auxilium



Abnehmen dank Erfahrung

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

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

Praxis Auxilium
Dänische Straße 24, 20103 Kiel,
Mobil (0171) 388 40 89
www.praxis-auxilium.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 59,-.

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
Tel / Fax: 04334 181000
eMail: banger@12Zeichen.de

ABNEHMEN MIT HILFE VON GEDANKENMUSTERN

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

2016 begann sie, sich intensiv mit Übergewicht und Essstörungen zu beschäftigen. Als Selbstbetroffene verstand sie schnell, dass Abnehmen im Kopf beginnt und die mentale Einstellung zum eigenen Körper die Lösung für eine erfolgreiche Abnahme ist. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) konnte sie ihr Körpergewicht um über 40 Kilogramm reduzieren und problemlos halten. Nach erfolgreicher Ausbildung und der Zertifizierung durch den DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren) und der International Association of NLP Institutes ist sie berechtigt, den Titel NLP-Practitioner, DVNLP zu führen. 2019 eröffnete sie die Praxis Auxilium in der Dänischen Straße in Kiel und zeigt dort in ihrem Leichtkeitsseminar den Teilnehmer*innen, wie sie mit Hilfe des Auxilium-Pondus-Konzeptes die richtige mentale Einstellung entwickeln, um das individuelle Idealgewicht mühelos zu erreichen, ganz ohne Kalorien und Punkte zählen, ohne Ernährungspläne und Eiweißshakes, ohne Verbote und Gelüste. Der Grund von Übergewicht liegt in den meisten Fällen an Konditionierungen und



Heike Lewin hilft euch bei euren Abnehmzielen

Erziehung. Viele übergewichtige Menschen haben bestimmte, nicht so günstige Bewusstseins- und Essmuster entwickelt. Um erfolgreich abzunehmen, müssen diese Muster verändert werden. Unter Zuhilfenahme von Hypnose und NLP ist das ganz einfach. Gemeinsam könnt ihr dem Unbewussten zeigen, wie es sich anfühlt, schlank zu sein und dem eigenen Körper zu vertrauen. Sobald diese Veränderung manifestiert ist, gelingt die Abnahme mühelos.

auxilium

Praxis Auxilium
Dänische Straße 29, Kiel
Mobil: 0171 388 40 89
heike.lewin@praxis-auxilium.de
www.praxis-auxilium.de

ERSTE HILFE IM BETRIEB

Über 80 Prozent aller medizinischen Notfälle entstehen im Haushalt, in der Freizeit oder im Betrieb. Erste Hilfe rettet Leben und ist alles andere als kompliziert. Gut ausgebildete Ersthelfer*innen sind in Firmen ab zwei Mitarbeiter*innen gesetzlich vorgeschrieben. Dennis Wuske, Geschäftsführer von einfach-helfen-lernen.de, hat es sich zur Aufgabe gemacht, jedem interessierten Betrieb eine individuelle, praxisnahe und verständliche Ausbildung zu er-

möglichen. Handwerksbetriebe bieten branchenspezifische Dienstleistungen an, genauso spezifisch sollten die Mitarbeiter*innen auf einen Notfall vorbereitet werden. „Jeder Erste Hilfe Kurs bei uns ist ein Unikat“, so Dennis Wuske. Lasst euch zum Thema Erste Hilfe im Betrieb ausführlich beraten!

einfach-helfen-lernen.de
Mobile Erste Hilfe Kurse
Tel.: (0176) 97 34 90 96
www.einfach-helfen-lernen.de



Advertorial

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“. Kalligraphie, die Kunst des Schönschneidens, inspirierte meinen Intercoiffure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brommann dazu, eine neue Schnitttechnik zu entwickeln – den Calligraphy Cut. Durch die neue Haarschneidemethode wird das Haar kräftiger und weniger anfällig für Spliss. Die größten Modezeitschriften haben bereits über das Wunder Calligraphy Cut berichtet, und viele Stars schwören darauf! Ganz exklusiv hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen

das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere ein einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die Haarfaser nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich.

Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet mich mit dem Calligraphy Cut: Als Frank die neue Technik im Rahmen einer Gala für Intercoiffeure aus ganz Deutschland in Hamburg vorstellte, wurde ich zum Intercoiffeur ernannt. Wir sind stolz, ganz exklusiv in Kiel die Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns schon, unsere Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut!

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*

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



Was macht Ihr Rezept?

Bleiben Sie
zu Hause -
Wir kümmern
uns darum.

Rezept online einreichen -
So funktioniert's:

- 1 Rezept fotografieren
- 2 www.kowsky.com
aufrufen und
Rezept hochladen



Sanitätshaus Kowsky GmbH
Havelstraße 6
24539 Neumünster

Kowsky

Website: www.kowsky.com
fb.com/Sanitaetshauskowsky



Wir kommen zu Ihnen

- umfassende Beratung
- häusliche Krankenpflege
- Behandlungspflege
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Kinderbetreuung
- 24 Stunden Erreichbarkeit

Sie kommen zu uns

- Betreutes Wohnen und Urlaubspflege
im Grammerstorf'schen Hof, Laboe
- Service-Wohnen in der Dammstraße, Kiel
- Seniorenwohngruppe • Kindergarten

Beselerallee 40 • 24105 Kiel • Tel. 0431-8868414
Fax 0431- 8868415 • info@hdu-kiel.de • www.hdu-kiel.de

SCHÖNHEITSTREND: MIT KÄLTE GEGEN FETTPOLSTER

Den Sommer verbringen wir vielleicht nicht im Urlaub in Übersee, aber wir haben das Meer zum Glück ja auch direkt vor der Nase. Grund genug, sich endlich genau das Körpergefühl zu holen, das ihr schon immer wolltet. Das **Körperteam** aus Kiel ist dabei der perfekte Ansprechpartner. Wer nämlich lästigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen möchte, kann sich ganz einfach der Kryolipolyse bedienen. Diese Hightech-Methode ist eine Kühltechnik, die Fettdepots in der Haut reduziert, wobei die individuellen Körperregionen circa 60 Minuten lang einer konstanten Minus-Temperatur ausgesetzt werden. Die Kryolipolyse ist vor allem an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln sehr erfolgreich. Sprecht doch ganz einfach mal mit Sonja Lessau vom Körperteam.

Zum Leistungsspektrum des kompetenten Studios gehört nämlich neben den großartigen Behandlungen auch die Vermittlung von Fachwissen. In einem kostenfreien Bera-

tungsgespräch kann somit eure optimale Behandlungsmethode ausgewählt werden. Eine weitere beliebte Behandlungsmöglichkeit ist beispielsweise die dauerhafte Haarentfernung dank der IPL-Hyperpulse Technik. So werden unerwünschte Haare an Rücken, Brust, Bikinizone, Beinen oder im Gesicht entfernt. Keine lästigen Haarstoppel, keine eingewachsenen Haare mehr. Klingt herrlich, oder? Weitere Informationen und Behandlungen findet ihr unter www.koerperteam.de.



Foto: Archiv



GOOD LACK: ZEIGT HER EURE ... FINGERNÄGEL!

Die Trends im Bereich Beauty variieren jedes Jahr, mehrfach auch zu den Jahreszeiten. Was in diesem Frühjahr und Sommer besonders angesagt ist, erzählen wir euch hier.

PRODUKTE

Bei vielen Marken gibt es seit Kurzem etwas Neues: pflanzenbasierte Lacke. In herkömmlichen Nagellacken stecken oft viele chemische und gesundheitsgefährdende Stoffe. Um sowohl den gesundheitlichen Aspekt, als auch den unangenehmen Geruch zu umgehen, gibt es nun Nagellacke, die ohne schädliche Inhaltsstoffe auskommen und zusätzlich noch vegan sind. Zum Beispiel von Gitti Beauty ab 17 Euro oder von H&M ab 6,99 Euro.

FARBEN

Wie schon im letzten Jahr, sind auch 2021 wieder pastellige, bunte Töne absolut angesagt. Von fliederfarben über hellgelb bis hin zu mintfarben ist alles dabei. Hauptsache bunt, aber nicht zu knallig. Tipp: Mit einem Unterlack und einem Überlack halten die Lacke länger. Die angesagten Trendfarben gibt es in jedem Drogeriemarkt zu kaufen.

ON TOP

Wem eine schlichte Maniküre mit einer Farbe zu langweilig ist, der kann kreativ werden. Mit einfachen Hilfsmitteln könnt ihr ganz einfach eine besondere Maniküre zaubern. Mit einem Stück Tesafilm den halben Nagel abkleben, mit einer zweiten Farbe darüber lackieren und trocknen lassen. Anschließend mit einem Zahnstocher in eine andere Farbe tauchen und kleine Punkte auf das Design malen. Fertig!

Foto: Daria Chernenko/Stock/Getty Images Plus

für
Männer &
Frauen

körper team

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



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Eure Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungstress lässt sich leichter lösen als ihr noch vor kurzem glaubtet. Wenn ihr beruflich nicht so klar seht, wie die Sache weitergeht, solltet ihr noch eine Weile abwarten.



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Wägt ab, welche eurer neuen Möglichkeiten ihr weiterverfolgen wollt. Verlasst ihr euch nur auf das Glück, könntet ihr wichtige Punkte übersehen. Eine gute Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Euren guten Ruf bezüglich eurer Zuverlässigkeit solltet ihr nicht aufs Spiel setzen.



WAAGE

24.09. - 23.10.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann sich als zerplatzende Seifenblase erweisen. Jetzt lohnt es sich, auf Gelegenheiten zu achten, die neue Entwicklungen im Leben ermöglichen. Nun hält euch nichts davon ab, eure Angelegenheiten anzugehen. In der Liebe sind eure Gefühle widersprüchlich.



WIDDER

21.03. - 20.04.

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



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Jetzt solltet ihr langsam entscheiden, wofür ihr eure Kräfte in der nächsten Zeit einsetzen könnt und wollt. Die Zeit ist günstig für eine Klärung sowohl eurer Partnerschaft als auch eurer Finanzen. In beiden Bereichen kann es leichter als bisher zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen.



KREBS

22.06. - 22.07.

Ihr könnt euch dafür entscheiden, die kommende Zeit einfach zu genießen. Dafür werdet ihr euch aber damit abfinden müssen, dass nicht alles im Leben jemals ganz geklärt sein wird. Bleibt gegen Ende des Monats diplomatisch und beharrt nicht auf eurem Recht. Sonst kann es leicht zu Enttäuschungen kommen.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Ein Übermaß an Aufregung habt ihr jetzt nicht zu beklagen. Eine gute Gelegenheit, eure Alltagsgeschäfte einmal für eine Weile ruhen zu lassen. Da enge Beziehungen erfreulich verlaufen, könnt ihr euch diesen etwas mehr widmen. Singles sollten in der Liebe noch abwarten – besonders wenn Gefühl und Verstand sich nicht einig sind.

STERNZEICHEN DES MONATS



STIER

21.04. - 20.05.

Jetzt lohnt es sich, auf Gelegenheiten zu achten, die es euch ermöglichen, neue Entwicklungen in eurem Leben zuzulassen.

Was kann euch noch davon abhalten, eure Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen? Wenn ihr wisst, was ihr wollt, könnt ihr viel für euch erreichen, auch wenn euch dies eine Menge Anstrengung kosten sollte. Denkt aber daran, dass nicht jeder mit eurem momentanen Tempo mithalten kann. Beziehungen und Freunde haben Priorität.



SKORPION

24.10. - 22.11.

Von Zweifeln und kleinen Rückschritten lasst ihr euch nicht entmutigen. Kaum findet ihr euch damit ab, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie ihr es euch wünscht, wendet sich das Blatt auch schon. Erfolg fängt im Kopf an – plant also etwas mehr als ihr euch bisher vorgenommen hattet.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Ihr dürft zwischendurch auch einmal innehalten und tief Luft holen. Ihr könnt unmöglich alle Forderungen sofort erfüllen, die euch jetzt begegnen. Schaltet also lieber einen Gang zurück. Ein etwas gemäßigteres Tempo wird sich besonders in der zweiten Monatshälfte nicht vermeiden lassen.



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz solltet ihr jetzt umgehend klären, auch wenn euch diese zunächst unwichtig erscheinen. Dafür werdet ihr vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen. Stoßt ihr andere mit überstürzten Handlungen vor den Kopf, wird eine Einigung erst in der zweiten Monatshälfte zu finden sein.



FISCHE

20.02. - 20.03.

Kümmert euch nicht nur um die Probleme anderer. Wenn ihr eure eigenen Wünsche überhört, wird eure Unruhe nicht unbedingt nachlassen. Eure Energiereserven sind nicht unbegrenzt. Lasst euch also nicht mehr Arbeit aufs Auge drücken als vereinbart war. Am Ende könnte man nämlich eure Kompetenz in Frage stellen.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger

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



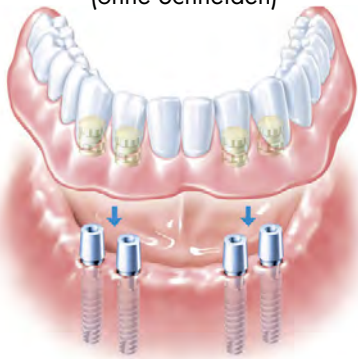
AUGENKLINIK
RENSBURG



www.augenklinik-rd.de

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

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



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

SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

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



SOMMERTEINT SCHON IM MAI?

Wie sehr beneideten wir immer schon Kolleg*innen oder Freund*innen, die im Frühjahr braungebrannt aus dem Urlaub kamen und im Mai bereits einen sommerlichen Teint hatten. In diesem Jahr kann vorerst niemand in den Urlaub fahren, aber für eine schöne Sommerbräune gibt es trotzdem eine Lösung: DIY-Urlaubsbräune. In den Drogeriemärkten findet ihr Selbstbräuner ganz benutzerfreundlich für Zuhause. Entweder als Creme, Schaum oder eingepackt als Tuch. Einfach beim Duschen die Haut ein wenig peelen, entweder mit einem Massage-Handschuh oder selbstgemachtem Peeling aus Olivenöl und Zucker, anschließend gut abtrocknen und dann gleichmäßig die Bräunungs lotion auftragen und über Nacht einwirken lassen. Vorsicht ist geboten bei weißen Bettlaken, hier kann es eventuell Verfärbungen geben. Ansonsten absolut risikofrei, gelingt wunderbar und klappt ganz ohne Urlaub.

Foto: JustLife / Adobe Stock



EAT. DRINK. CARE NOW! ALGEN AUS DEM MEERESGARTEN

Advertorial

Speisealgen enthalten besonders viele Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß. Sie sind damit ideal für eine bewusste und ausgewogene Ernährung. Das weiß man auch bei oceanBASIS in Kiel.

Beim Experten für Gesundheit aus dem Meer stehen Bio-Algen nun ganz neu auf dem Speiseplan. Voller Vitalstoffe und mit ihrem intensiven würzig-krautigen Aroma eignen sie sich hervorragend als Gewürzzutat für kalte und warme Speisen. So könnt ihr das „Kraftpaket“ (Bio Kombu Royal Alge) perfekt zum Würzen von Fisch für den beliebten Umami-Geschmack einsetzen. Oder ihr landet einen echten „Glücksgriff“ mit dem getrockneten Algenflakes-Mix, der sich besonders gut als Streuwürze in Salaten, Suppen oder im Brot macht. Auch ein herzhaftes Pesto oder ein leckerer Gemüseburger lassen sich mit Algen super verfeinern. Die Produkte halten damit für jeden Geschmack etwas bereit und stammen dabei aus biozertifizierter, nachhaltiger Ernte in Europa – für eine gesunde Ernährung und nach-

haltigen Meeresschutz. Mehr Infos und alle Produkte findet ihr online unter www.meeresgarten.com.

Meeresgarten-Algen sind ...

- ... reich an Vitalstoffen
- ... nachhaltig geerntet, schonend an der Luft getrocknet und bio-zertifiziert
- ... von Natur aus vegan, lactose- und glutenfrei
- ... plastikfrei verpackt

Übrigens: Bei oceanBASIS findet ihr die zertifizierte Naturkosmetik Oceanwell. Überzeugt euch von der Frische und der Kraft des Meeres auf www.oceanwell.de.

**Meeresgarten/
oceanBASIS
Tienssenkai 12, Kiel
Tel.: (0431) 97 99 47 10
info@oceanbasis.de
www.oceanbasis.de**



fertilitycenter
schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin Eine Spur persönlicher...

In unserem Kinderwunschzentrum erwarten Sie:

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

fertilitycenterkiel

im Gesundheitszentrum Kiel-Mitte
Prüner Gang 15 | 24103 Kiel
Tel. 0431 9741333 | info@fertilitycenter.de



Wissenswertes zum Thema Kinderwunsch finden Sie auf www.fertilitycenter.de und auf unserer facebook-Seite.

Schulter- und Nackenschmerzen durch Fehlhaltung ?



**Wir können
helfen!**

rPMS-Anwendungen

mit schmerzhemmender Wirkung durch Magnetstimulation bei Verspannungen.

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



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de

Testen Sie NaturApotheke

HEILWISSEN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTES LEBEN

frei Haus
2 Ausgaben
für Sie nur
7,50 €



NA17ONM

Gleich bestellen:



+49 711 / 72 52 291



www.naturapotheke-magazin.de/miniabo



falkemedia

HUNGER & *Durst*



Foto: Togatix / iStock / Getty Images Plus

GENUSS MIT KÖPFCHEN

Kaum ein Gemüse wird von uns so sehnsüchtig erwartet wie der Spargel. Er ist Frühlingsbote und Vitamingeher, taucht mal im weißen Gewand auf, mal im grünen. Ob klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise oder versteckt zwischen Pasta, Bärlauch und Pancetta – das schlanke Saisongemüse macht bei so vielen genussvollen Gelegenheiten eine spitzen Figur. Was ihr sonst noch so aus dem Edelgemüse zaubern könnt und mit welchem Wein der Spargel besonders gut harmoniert, erfahrt ihr hier und jetzt!

Advertorial

DES SPARGELS BESTE BEGLEITER



Bei Evelyn und Karl-Heinz Martiny werden Genießer fündig

Spargelzeit ist Weißweinzeit. Martiny's Wein & Feinkost hat dafür ganz aktuell trocken ausgebaute Weine vom Staatsweingut Meersburg ins Repertoire aufgenommen. Einer der Favoriten im Frühling: der Weißburgunder vom Meersburger Jungfernstieg, Jahrgang 2020. „Ein leichter Wein mit Anklängen an Steinobstaroma und im Geschmack sehr harmonisch zu Spargel“, beschreibt ihn Inhaber Karl-Heinz Martiny. Auch das Zutatenregal ist bei Martiny's Wein & Feinkost aktuell mit Spezialitäten gefüllt, die den frühlingshaften Speisen mit ihrer Würze den besonderen Pfiff verleihen. So bietet Evelyn Martiny das fein-buttrige Alba-Öl an, das sich in Geschmack und Verwendung ebenso wie Butter für sämtliche Gerichte – einschließlich Sauce Hollandaise – sowie Backrezepte eignet und mit Blick auf Cholesterinwerte sogar

gesünder ist. Der feine Geschmack ist dem der Butter sehr ähnlich. Auch die Sesam-, Walnuss- und Haselnussöle sind gerade im Zusammenhang mit Spargel und frischen Salaten mildwürzige Geschmacksträger, für die die Martinys fruchtig-süße, relativ säurearme Essige wie Apfel-Crema mit Balsamico und Erdbeer-Rhabarber-Crema als raffinierte Gegenspieler bereit halten. Besondere Kräuter und Gewürzmischungen komplettieren das Angebot rund um die Frühlingsküche. Das und vieles mehr gibt es in Heikendorf zu entdecken, natürlich unter Einhaltung der geltenden Corona-Regeln.

**Martiny's Wein & Feinkost,
Dorfstraße 15, Heikendorf,
Tel.: (0431) 59 18 71 60,
www.martinys.de**

STANGENWEISE FRÜHLINGSGLÜCK

Lange mussten wir warten, nun beginnt endlich wieder die Spargelsaison. Die besten Ideen, wie man das zarte Gemüse auf köstlichste Weise zubereiten kann, findet ihr auf den folgenden Seiten.



GRÜNER SPARGEL MIT RINDERFILET UND FLÜSSIGER KRÄUTERBUTTER

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 2 Personen

- 2 Filetsteaks vom Rind (vorzugsweise in Bio-Qualität und aus Weidehaltung)
- 1 EL Butterschmalz zum Anbraten
- 500 g grünen Spargel
- 2 Tomaten der Sorte „Green Zebra“ oder „Green Grape“ oder 2 rote Fleischtomaten
- 1 Handvoll frische Kräuter, z. B. Basilikum, Majoran, Thymian
- 2 EL natives Olivenöl
- 80 g Butter
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- Meersalz

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Dickere Stiele unten eventuell schälen. Die Spitzen vorsichtig behandeln, da sie schnell abbrechen. Die Tomaten waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kräuter waschen und zur Seite legen.

2. Beide Gemüsesorten mit dem Olivenöl beträufeln und kräftig mit frischem Pfeffer und Meersalz würzen. Spargel und Tomaten auf ein Blech legen bei 200 Grad etwa 15 min backen.

3. Nun die beiden Filetsteaks (min. 1 h vorher aus dem Kühlschrank nehmen) mit kaltem

Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von jeder Seite scharf anbraten (je ca. 1 min). Anschließend die Hitze deutlich reduzieren und das Fleisch auf jeder Seite weitere 2 min braten. Die Filets aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie wickeln. Nun den Backofen ausschalten, die Filets zum Gemüse legen und ruhen lassen.

4. Zum Schluss die Butter in einem Topf schmelzen lassen und einen Teil der frischen Kräuter sowie etwas Pfeffer dazugeben. Nach 5-10 min Ruhezeit im Backofen können Steaks und Gemüse angerichtet und mit Kräutern und flüssiger Butter serviert werden.

Wissen: Was steckt eigentlich so im Spargel?

Spargel ist mit nur 13 Kilokalorien pro 100 Gramm besonders kalorienarm und enthält viele wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Die Vitamine C und E unterstützen das Nerven- und Immunsystem. Kupfer, Eisen sowie Zink sorgen für Leistungsfähigkeit, stärken Haut, Haare, Nägel und Knochen. Bereits 500 g Spargel decken etwa die Hälfte des Tagesbedarfs an Folsäure. Diese unterstützt die Blutbildung und die Zellerneuerung.



FUSILLI MIT GEBRATENEM SPARGEL, BÄRLAUCHPESTO UND PANCETTA

Zubereitungszeit 40 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 800 g grüner Spargel
- 60 g Pinienkerne
- ein Bund Bärlauch
- 100 ml natives Olivenöl extra
- 90 g Parmesan
- 400 g Fusilli
- 150 g Pancetta
- 1/2 Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Spargel von den holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen und waschen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken. Bärlauch, Pinienkerne und 80 ml Olivenöl fein pürieren. 40 g Parmesan fein reiben und untermengen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Die Fusilli nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Inzwischen den Pancetta in grobe Würfel schneiden und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett knusprig auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, den Spargel darin in 4–5 Minuten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Übrigen Parmesan in grobe Späne hobeln. Fusilli abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die tropfnasse Pasta mit dem Pancetta zum Spargel in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Das Bärlauchpesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren und ebenfalls unterrühren. Die Pasta auf Teller verteilen, mit Parmesanspänen und Zitronenschale bestreuen und sofort servieren.

Fotos: Ira Leoni, Tina Bumann



HUNGER & DURST

MIT SPARGEL GEFÜLLTE CRESPELLE

Zubereitungszeit 45 Min.

Zutaten für 4 Personen

- 500g grüner Spargel
- 400 g weißer Spargel
- 5 Stiele Petersilie
- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 500 ml Milch
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 150 g Crème fraîche
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Grünen Spargel im unteren Drittel, weißen Spargel vollständig schälen, beide Sorten von den holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken und 2 EL zum Garnieren beiseitestellen.

2. Übrige Petersilie mit 100 g grünem Spargel in einem hohen Gefäß grob pürieren. Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Peter-

silien-Spargel-Masse unterrühren und den Teig 15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Schalotte und Knoblauch schälen. Die Schalotte in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden.

3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, restlichen Spargel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen, aus dem Teig darin portionsweise 8 Crespelle braten. Crespelle mit gebratenem Spargel und Crème fraîche belegen, umklappen, mit Petersilie bestreut servieren.

Rezept-Ideen aus der aktuellen So is(s)t Italien. Für 5,99 Euro im Zeitschriftenhandel oder über falke-media-shop.de



NACHHALTIGKEIT UND LEBENSMITTEL

DER FISCH STINKT VOM KOPFE AN



Mit seiner Gastro-Preisbörse sagt Stefan Koch der Lebensmittelverschwendung den Kampf an und fordert die Politik zum Umdenken auf.

KIELerleben: Herr Koch, was ist die Gastro-Preisbörse?

Stefan Koch: Sie ist eine Art Schnittstelle zwischen Unternehmen, die ihre überschüssigen Lebensmittel zum Verkauf anbieten und den Endverbraucher*innen, welche sie verwerten und womöglich dringend brauchen können. Ein Beispiel: Ich kaufe Lebensmittel von Großhändlern zu einem Zehntel des Preises an und bringe sie mit ein wenig Gewinn zurück in den Kreislauf, wo sie gebraucht werden.

Ware, die aber noch genießbar ist?

Richtig. Die Lebensmittel sind zum überwiegenden Teil noch völlig in Ordnung. Es werden leider eine ganze Menge Waren produziert, die nicht verkauft werden. Auf der anderen Seite gibt es Produkte, die nicht den Verkaufsstandards entsprechen. Dies sind zum Beispiel Butterkuchenstücke, die nicht ausreichend mit Mandelblättern versehen sind und so automatisch aussortiert werden. Nach EU-Richtlinien müssen gewisse Lebensmittel einen Standard erfüllen. Bringt beispielsweise die Frikadelle nicht die gewünschten 80 Gramm auf die Waage, sondern nur 78, landet sie auf dem Müll. Andere Geräte messen die Farbgebung einer Tomate.

Entspricht diese nicht der Norm, darf sie nicht verkauft werden. Das ist ein Missstand, der nicht sein darf.

„Mit den Lebensmitteln, die jährlich in Europa auf dem Müll landen, könnte der Welthunger zwei Mal gestillt werden.“

Haben Sie deshalb die Gastro-Preisbörse ins Leben gerufen?

Ich habe als gelernter Fleischermeister bereits in sehr vielen großen Küchen gearbeitet und habe mich über die immensen Mengen weggeworfener Lebensmittel geärgert. Daraufhin habe ich mich intensiv mit den Zusammenhängen der Lebensmittelverschwendung beschäftigt und festgestellt, dass das größte Problem die Industrie darstellt. Diese darf in Kürze ablaufende Artikel nicht mehr in Umlauf bzw. an Endverbraucher*innen bringen und schmeißt sie somit weg. So entstehen jährlich 15 Millionen Tonnen weggeworfene Lebensmittel in Deutschland, die zum Teil noch genießbar sind.

Ziemlicher Irrsinn oder?

Irrsinnig ist die Massenproduktion an Fisch, Fleisch und anderen „Luxusartikeln“, mit denen die Verbraucher*innen zu sorglos umgehen sowie die Kategorien, nach denen die Lebensmittel für „verkaufsgerecht“ eingestuft werden. Andererseits ist es so, dass die Produktion der Lebensmittel auch Arbeitsplätze sichert. Würde Gemüse, Obst, Brot, Weizen und Co. nur in dem Maße produziert werden, hätten Millionen Menschen von heute auf morgen keinen Job mehr. Es ist ein zweischneidiges Schwert.

Das klingt enorm viel.

Das ist es auch! Das entspricht eine Menge von 500.000 Lastwagenladungen, die hintereinander aufgereiht eine Schlange von Berlin bis Peking bilden würde.

„In normalen Zeiten fahren wir die Ware im Kühlauto zu den Kunden wie Altenheime – das geht momentan natürlich nicht.“

Wie agiert die Gastro-Preisbörse konkret dagegen?

Wir reden mit Industriebetrieben, die fehl- und überproduzieren und am Ende die Lebensmittel nicht entsorgen wollen. Es geht um große Unternehmen, die davon profitieren. Ein Caterer in Berlin kauft beispielsweise die um über 80 Prozent günstigere Ware bei mir und spart so einen enormen Teil ein – und das für völlig intakte Ware. Da ziehen aber bislang nur die wenigsten mit. Viele sagen, dass sie keine Lebensmittel zu Dumping-Preisen anbieten wollen. Ein anderer Fall: Ein Kreuzfahrtschiff ist Anfang des Jahres in Lissabon mit deutscher Ware beliefert worden. Dabei konnte die Kühlkette nicht eingehalten werden, worauf die Reederei die Ware nicht annahm. Ein sogenannter Havarie-Kommissar prüft die Ware auf Verkehrsfähigkeit und bietet sie auf dem Markt an – da haben wir zuge schlagen für einen Einkaufswert von 10 Prozent des Originalpreises.

Stefan Koch arbeitet mit der Gastropreisbörse gegen die Lebensmittelverschwendung an



So ein Netzwerk von Kooperationspartner*innen entsteht sicher nicht von heute auf morgen.

Absolut richtig! Ich habe dieses Netzwerk aus Unternehmen, Großhändlern und Gastronomen über fünf Jahre lang aufgebaut und zehre natürlich heute von den Kontakten. Denn Industriebetriebe müssen das Vertrauen haben, damit sie dir die Ware anbieten. Es gibt hingegen auch Spielregeln, an die sich jeder zu halten hat. Die aussortierte Ware bekommt ein neues Etikett und eine neue Verpackung – sie wird neutralisiert.

Dabei geht es der Börse nicht nur um den Gewinn, richtig?

Ich denke zwar betriebswirtschaftlich, sehe aber den enormen Überschuss an Lebensmitteln, der an anderen Stellen der Erde fehlt. Wir unterstützen verschiedene soziale Projekte in Deutschland. Und adoptieren Kinder in der Dritten Welt mit einem monatlichen Betrag über Plan, eine Organisation für Kinderpatenschaften in der Dritten Welt.

Von Sebastian Schulten

Um im Regal zu landen, müssen Produkte Kriterien erfüllen. Ist eine Tomate nicht rot genug, landet sie direkt im Müll



AUSSTELLUNGEN IM MAI

DER GEIST AUS DER TUBE

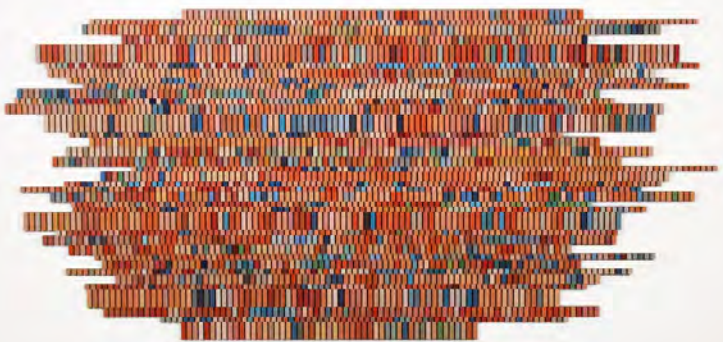


Ammelie Wessels und Heino Karschewski im Atelier

In der Galerie des Autohauses Premium Mobile Kuntz werden in dieser Ausstellung gut 40 Werke von Heino Karschewski und Ammelie Wessels präsentiert. Heino Karschewski ist allemal ein Realist, aber manchmal auch ein norddeutscher Realist, der Porträts oder eine Meeresstimmung malt, manchmal wiederum ein Surrealist, der spielende Wale vor einer Felslandschaft auf der Leinwand leben lässt. Der Künstler selbst spricht von norddeutscher Gelassenheit in seiner Malerei, was natürlich vielmehr die Gefühlswelt in den Werken als ihren Stil beschreibt. Seine malerischen Fähigkeiten gibt Heino Karschewski seit längerer Zeit an die Gettorferin Ammelie Wessels, Kunststudentin in Hamburg, weiter. Die Vorliebe der jungen Künstlerin liegt in der Porträtmalerei, denn sie liebt den Umgang mit den Menschen. Standen anfangs Arbeiten nach Vorlagen alter Meister im Vordergrund, rücken bei ihr nun mehr und mehr Motive aus eigenen Erfahrungen und Begegnungen in den Fokus. Es sind stille, ruhige Szenen von hohem ästhetischem Reiz und positiver Strahlkraft, die beide Kunstschaffende entstehen lassen. Gemeinsam ist ihnen, dass immer ein irgendwie erwartungsfrohes Schweigen in ihren Bildern liegt.

bis 3. Juli • Autohaus Premium Mobile Kuntz, Eichkoppel 1, Gettorf

Susanne Nothdurft - moves#thinking of madrid, 2021



ZUEINANDER. FARBE – KÖRPER – STRUKTUR

In den künstlerischen Genres Fotografie, Malerei und Keramik loten janKB, Susanne Nothdurft und Kyra Spieker die Wechselwirkung zwischen Körpern, Strukturen und Farben aus. Ausgestellt werden Werkgruppen und Serien, die sich in ihrer Materialität stark unterscheiden, sich aber in der thematischen Auseinandersetzung einander nähern. Die Arbeiten zeigen Trennungen, Abstände, Pole und spielen auf etwas an, das genau diese Zwischenräume meint und nicht sichtbar ist. So wie sich die Arbeiten der drei Künstler im Raum und an der Wand zueinander verhalten, so kommunizieren sie auch mit dem Betrachter. Aktuelle Öffnungszeiten unter www.museum-eckernförde.de.

bis 25. Juli • Museum Eckernförde, Rathausmarkt 8, Eckernförde

Astrid Blohme - Essentials, 2020

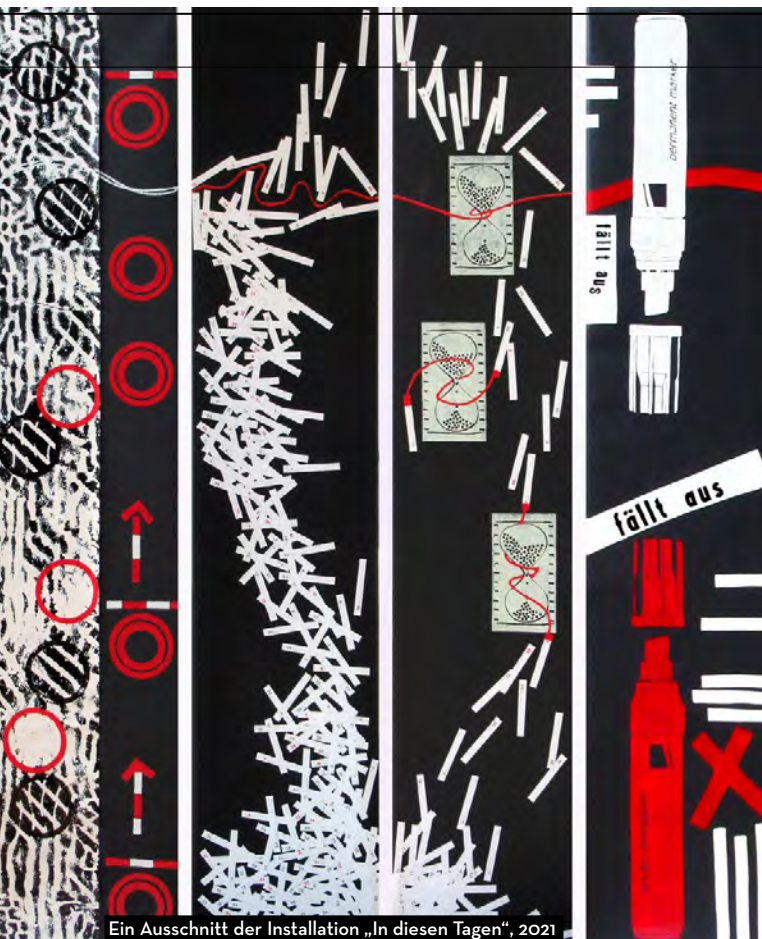


Regine Haack - Naxos, Stuehle auf Terrasse, 2019

MENSCHEN UND ORTE

Die Künstlerinnen Regine Haack und Astrid Blohme erkannten trotz unterschiedlicher Sujets schnell Parallelen in ihren Bildern. Überschneidungen sind die fein abgestuften Farbpaletten und etwas subtil Mystisches in den Arbeiten, das oft erst beim längeren Hinsehen auffällt. Bei Regine Haack sind es die gemalten Orte, bei Astrid Blohme die Menschen, die diese Tiefe in sich tragen. So ergab sich schon 2018 die Idee, beide Werkgruppen miteinander „sprechen“ zu lassen. In der aktuellen Ausstellung „Menschen und Orte“ ist diese Idee nun Wirklichkeit geworden.

bis 4. Juni • Galeriecafe160, Holtenuer Straße 160, Kiel



Ein Ausschnitt der Installation „In diesen Tagen“, 2021

CORONA-KUNST

Wie lässt sich eigentlich die Corona-Pandemie künstlerisch darstellen? In der Ausstellung „In diesen Tagen“ beschäftigt sich Künstlerin Karin Hilbers mit den Besonderheiten dieser Zeit, wie zum Beispiel den Einschränkungen des öffentlichen Lebens, Existenzängsten, den zahlreichen Werbeaktionen mit den Supersonderangeboten, der unterschiedlichen Bewertung von Nachrichten, dem ereignislosen Verstreichen der Tage, der Kontaktarmut in der direkten realen Umwelt, aber auch den Ratschlägen zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness. „Durch das Entwerfen der häufig ironischen Bilder zu Themen, die mich beschäftigen, schaffe ich eine Distanz zu den zahlreichen Informationen, die täglich auf mich einwirken“, sagt Karin Hilbers. Bis zum 23. Mai stellt sie im Kunstkreis Preetz ihre Druckgrafiken aus. Hilbers zeigt Radierungen, Holz- und Linolschnitte. Die titelgebende Installation „In diesen Tagen“ besteht aus 28 Leinwänden mit jeweils 200x40 cm. Die weiß oder schwarz grundierten Leinwände sind bedruckt in der Technik des Hochdrucks. Die Holz- und Linolschnitte einiger Leinwände wurden ergänzt durch Collagen, auch durch Texte oder z. B. den Abdruck eines Straßenpflasters.

bis 23. Mai • Kunstkreis Preetz, Gasstraße 5, Preetz

AUF REISEN

Dank der Sammlung und Kunststiftung Spielmann-Hoppe kann das Künstlermuseum Heikendorf im Mai die Arbeiten Oskar Kokoschkas (1886-1980) zeigen. Die hier präsentierten 70 grafischen Arbeiten, Lithografien und Zeichnungen fertigte Oskar Kokoschka auf seinen Reisen in den Jahren von 1946 bis 1975 an. Das Reisen war für den Künstler schon immer reizvoll, aber erst ab 1924/25 konnte er etwa Frankreich, England und Tunesien besuchen. Als „entarteter Künstler“ diffamiert, floh Kokoschka erst nach Prag und dann nach England. Seine späteren Reisen führten ihn dann wieder durch Europa, aber auch bis in die USA. Aus dieser Zeit sind auch Lithografien aus London zu sehen. Die Statuen der klassischen Antike in Griechenland scheinen in seinen Blättern wieder zu neuem Leben zu erwachen. Arbeiten wie der Blick auf die Freiheitsstatue zeigen seine Vorliebe, seine Eindrücke vom Wasser aus oder auch von höher gelegenen Standpunkten aus wiederzugeben. Für den Blick auf den Hamburger Hafen begab er sich auf den Kran der Stülcken-Werft.

bis 30. Mai • Künstlermuseum Heikendorf, Teichtor 9, Heikendorf

Oskar Kokoschka - Tower Bridge III, 1967; Kamelmarkt II, 1965/66



EIN ABBILD DER NATUR

Die Ausstellung „Der Garten“ zeigt unterschiedliche künstlerische Auseinandersetzungen mit unserer Art der Kultivierung und Einhegung von Natur. Das Gepräge, das wir diesem Raum geben, spiegelt unser Sein und Denken wider. Das Thema wurde und wird immer wieder auf den irdischen Paradieszustand Arkadien bezogen, in dem ein vollkommenes Gleichgewicht angestrebt wird. Die Arbeiten reflektieren insofern die starke Kluft zwischen Ideal und Wirklichkeit. Nachdem die Ausstellung im letzten Jahr Corona bedingt verschoben werden musste, zeigen die 14 Künstler*innen nun endlich ihre Interpretationen zu diesem Thema.

bis 30. Mai • Brunswiker Pavillon, Brunswiker Straße 13, Kiel

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de
Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.



Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

KULTUR & UNTERHALTUNG



Hannah Bohnen absolvierte das Masterstudium im Fachbereich Bildhauerei an der Muthesius Kunsthochschule

KUNST HÖRNBAD

Die Berliner Künstlerin Hannah Bohnen, die ihr Studium in Kiel absolvierte, hat in einem Wettbewerb die Jury mit ihrem Beitrag „liquid lines“ überzeugt. Dieser soll nun in den kommenden Monaten am Hörnbad umgesetzt werden. Der Entwurf „liquid lines“ zeigt eine mäandernde Linie, aufgetragen mit Fahrbahnmarkierungsfarbe, die sich über den gesamten Bäderboulevard vor der Architektur des Hörnbades erstreckt. Er besticht laut Jury-Begründung „durch seine formale Konzentration und inhaltliche Vielschichtigkeit“. Grundlage dieser Linie ist die körperliche Bewegung im Innenraum des Gebäudes. Mithilfe des Motion-Tracking-Verfahrens werden die dreidimensionalen Bewegungen von Schwimmer*innen im Hörnbad aufgezeichnet, digitalisiert und in eine zweidimensionale Linie übersetzt. Die Betrachter*innen sind eingeladen, dieser Linie mit dem Blick zu folgen oder sie körperlich abzuschreiten und den eigenen Assoziationen freien Lauf zu lassen. Die Bewegungen im Inneren des Schwimmbades werden so auf subtile Weise in den Außenraum übertragen. Die Gewinnerin Hannah Bohnen freut sich über die Möglichkeit, ihre Kunst der Öffentlichkeit zu zeigen. „Die Gestaltung des Bäderboulevards am Hörnbad ist für mich besonders spannend, weil ich mich persönlich sehr mit der Stadt Kiel verbunden fühle und meine Arbeit direkten Bezug auf den Ort nimmt.“

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



Gerne beraten wir Sie.

0431 888 5147
kiel@feinripp.net
hochschulmarketing.feinripp.net

COMICZEICHNER-ALLIANZ SH PURE FRUIT #23 ERSCHEINT ANFANG MAI

Für Comiczeichner*innen und Autor*innen heißt es auch im zweiten Corona-Jahr: Lesungen fallen aus, Ausstellungen werden verschoben und Neuerscheinungen laufen unter dem Radar. Weil aber Jammern bekanntlich nicht hilft, hat sich das Comiczeichner-Kollektiv von Pure Fruit etwas besonderes einfallen lassen. Gregor Hinz, Volker Sponholz und Tim Eckhorst haben die schleswig-holsteinische Comic-Szene zusammengetrommelt, um sich mit vereinten Kräften den aktuellen Problemen entgegen zu stellen. Entstanden ist die 23. Ausgabe des kostenlosen Comic-Magazins Pure Fruit, das ab dem 8. Mai in einer Auflage von 10.000 Stück in vielen Comicläden und Buchhandlungen ausliegt. Das Heft spannt den Bogen von schleswig-holsteinischen Auswanderern und späteren Comicipionieren wie



Rudolph Dirks (The Katzenjammer Kids) zu den Zeichnern Peter Butschkow, Brösel, Henning Schöttke, Thomas Siemensen, Michael Goetze und Kim Schmidt. Peter Butschkow reaktiviert seinen in der Hörzu erschienenen Drachen Siegfried nach über 20 Jahren, Henning Schöttke liefert eine neue Episode von Flohbus, der zwischen 1984 und 1990 u. a. in der TAZ lief und Brösel steuert überraschende und sehr freie Arbeiten jenseits des Werner-Kosmos bei. Eine Bestellanleitung findet sich auf www.purefruit-magazin.de.

FARBRAUSCH

Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte präsentiert in der Reithalle von Schloss Gottorf noch bis zum 17. Oktober die monographische Werkschau „Farbrausch“ mit rund 140 Werken von Christopher Lehmpfuhl, darunter zahlreiche großformatige und mehrteilige Gemälde, Aquarelle, Druckgraphiken und drei sogenannte „Litfassäulen-Bilder“ mit 360° Malerei. Der 1972 geborene Christopher Lehmpfuhl wandte sich früh der Freilichtmalerei zu und widmet sich insbesondere der Naturlandschaft und der Stadtlandschaft.

Auf regelmäßigen Malreisen tourt er durch verschiedenste Länder, wo seine Ölgemälde in erster Linie vor Ort unter freiem Himmel – „en plein air“ – entstehen. Die jeweiligen äußerlichen Bedingungen, das Wetter, das Licht und die damit einhergehenden spontanen Veränderungen haben dementsprechend einen großen Einfluss auf seine Malerei. Lehmpfuhl malt seine Bilder unter massivem Einsatz von Farbmateriale: Die Ölfarbe wird mit bloßen Händen, ohne Pinsel, direkt auf die Leinwand aufgetragen. Diese extrem pastose, sehr gestische Malerei bedeutet bei den extremen Großformaten und bei besonders unwegsamem Orten häufig auch eine körperliche Herausforderung. In enger Weise fühlt sich Lehmpfuhl, der seit 2003 Mitglied der „Norddeutschen Realisten“ ist, dem nördlichsten Bundesland verbunden und setzt sich intensiv mit der Landschaft Schleswig-Holsteins auseinander. Den zweiten großen Schwerpunkt innerhalb seines Oeuvres – und damit in der Ausstellung – bilden seine Stadtansichten. Einen umfangreichen und spannenden Komplex stellen hier die Ansichten von Berlin in ganz unterschiedlichen Formaten dar. So ist beispielsweise ein mehr als 14 Meter breites Panorama des Berliner Schlossplatzes mit der Baustelle des Humboldtforums zu sehen. Ein eigenes Kapitel innerhalb der Ausstellung bilden als Kontrast zu den Ölgemälden Lehmpfuhls Aquarelle mit Landschaften von seinen Reisen und Stilleben aus dem Atelier.

Mehr dazu unter www.landescmuseen.sh, hier werden auch aktuelle Infos zu den pandemiebedingten Vorgaben veröffentlicht.

Christopher Lehmpfuhl – Schlossplatz-Panorama September 2015



© VG Bild-Kunst, Bonn 2020, www.bildkunst.de

© VG Bild-Kunst, Bonn 2021, www.bildkunst.de/Photo Florian Selig



Christopher Lehmpfuhl beim Malen 2013 am Großglockner

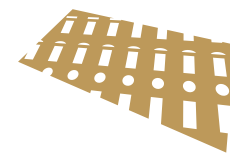
Farbrausch

Christopher Lehmpfuhl



25.4.-17.10.2021
Schloss Gottorf
Reithalle

landescmuseen.sh



Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien

Sparkasse

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

PROVINCIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Kulturstiftung
des Landes
Schleswig-Holstein

FREUNDKREIS
SCHLOSS GOTTORF

zdfkultur
partner

NDRkultur

BUCHTIPPS IM MAI



MARTINA KÖLLNER NEUE PERSPEKTIVE

In ihrem Erstlingswerk „Die am Meer wohnen“ spiegelt die in Bayern lebende Kielerin Martina Köllner – auf wahren Begebenheiten basierend – die Herausforderungen während der Nazi-Herrschaft, Besatzungszeit und frühen DDR und erzählt von den dramatischen Schicksalen eines Lebensmittelhändlers und seiner Jüngsten, Brigitta. Wir finden, die Erzählung der damaligen Geschehnisse durch die Familie Radke zeigt eine neue Perspektive auf den Nationalsozialismus und fängt die Stimmung in dieser Zeit gut ein. Der Titel des Romans bezieht sich auf Pommern, was so viel heißt wie „am Meer gelegen“, und er verweist auf das Ziel der Protagonistin, das für 64 Jahre ihr Zuhause bleiben wird: Kiel.

Martina Köllner: Die am Meer wohnen,
Books on Demand, 21,99 Euro

TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

MARGARITA LIBERAKI DREI FRAUEN, DREI SOMMER

Dieser Roman ist vor 75 Jahren erschienen und in Griechenland bereits ein moderner Klassiker, der nun erstmalig in deutscher Übersetzung erhältlich ist. Die Autorin Margarita Liberaki zählt zu den wichtigsten Stimmen Griechenlands.

Drei Schwestern wachsen in einer Idylle nahe Athen auf. Auf den ersten Blick wirkt alles sorglos und die jungen Frauen erleben eine leichte, fast sorgenfreie Zeit. Doch die Idylle ist nur eine scheinbare. Denn immer deutlicher werden die Risse und Verletzungen, die die Familie geprägt haben. Immer mehr müssen die drei Schwestern ihren Platz im Leben finden. Kann man seine Freiheit trotz Ehe finden? Kann man seine Vollkommenheit nur finden, wenn man sich an jemanden bindet oder ist gerade das Gegenteil richtig? So stellt sich besonders Katerina, die jüngste der Schwestern, die Frage, ob sie auf Liebe und Familie verzichten muss,



um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Maria, die stets einen Hang zum Romantischen hat, will heiraten. Infanta, die etwas Enthobenes, Unnahbares umwebt, macht Hand- und Hausarbeiten und liebt es, mit ihrem Pferd auszureiten.

Margarita Liberaki vermischt sehr gekonnt die Perspektiven und somit die Erzählstile. Der Roman zeigt die gesellschaftlichen Grenzen und Möglichkeiten. Das Damalige strahlt seine Aktualität aber immer noch in unser Jetzt. Die Autorin wurde 1919 in Athen geboren und lebte lange in Paris, wo sie Jean-Paul Sartre kennenlernte und Albert Camus zu ihrem Bewunderer wurde. Das Buch hat die Sonne Griechenlands in sich und erzählt eine realistische Geschichte dreier Frauen.

Margarita Liberaki: Drei Sommer, Arche Literatur Verlag, 24 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com

VERLOSUNG

3 x 1 Exemplar unter
www.kielerleben.de/gewinnspiele



DIETER WÖHLK UND HANNELORE PIEPER-WÖHLK KIELER MOBILITÄT

Die beiden Autor*innen des Buches präsentieren eine kurzweilige und bebilderte Reise in die Vergangenheit der Kieler Straßenbahn, die untrennbar mit dem Erscheinungsbild der Stadt in diesen Jahren verbunden ist. Die drei Pferdebahnlinien, die 1881 in Kiel in Betrieb gingen, wurden im Jahr 1896 durch elektrische Straßenbahnen ersetzt und Dieter Wöhlk und Hannelore Pieper-Wöhlk befassen sich mit der Zeit dazwischen. Der Bildband weckt Erinnerungen an eine Zeit, in der die Straßenbahn das Kieler Stadtbild prägte und ist eine absolute Empfehlung für alle, die sich für die Geschichte der Fördestadt interessieren und gedanklich gerne in die Vergangenheit reisen.

Dieter Wöhlk und Hannelore Pieper-Wöhlk: Die Kieler Straßenbahn. Die Geschichte der Linien von 1881 bis 1985, Sutton, 19,99 Euro

„Schwanensee“, „Nussknacker“ und „Dornröschen“ an einem Abend? Yaroslav Ivanenko zeigt seine „Herzensstücke“.



„Bin nebenan. Monologe für Zuhause“ zeigt das verborgene Leben hinter den Haustüren



Mit dem Operettenhit „Der Vetter aus Dingsda“ meldet sich das singende Ensemble nach dem Lockdown zurück

WIEDERSEHNSUCHT

Als schleswig-holsteinisches Modellprojekt präsentiert das Theater Kiel bis zum 30. Mai einen abwechslungsreichen Spielplan.

Die Kieler*innen wollten ihre Lieblinge des Theater Kiel wiedersehen und das Ensemble möchte das Publikum wiedersehen. Alle haben „Wiedersehnsucht“ und genau nach diesem Motto bringen bis zum 30. Mai alle fünf Sparten – Oper, Ballett, Philharmonisches Orchester, Schauspiel und Junges Theater – ein abwechslungsreiches Programm auf die Bühne. Neben bereits bekannten Produktionen aus dem Herbst 2020 sind folgende Stücke geplant:

- „Der Vetter aus Dingsda“, Operette von Eduard Künneke im Opernhaus
- „Bin nebenan. Monologe für Zuhause“ von Ingrid Lausund im Schauspielhaus
- „Herzensstücke“, Ballett von Yaroslav Ivanenko im Opernhaus

- „Stepping Forward #Junge Choreograf*innen“, Tanzabend im Opernhaus
- „Shakespeares sämtliche Werke (leicht gekürzt)“ von Adam Long, Daniel Singer, Jess Winfield im Schauspielhaus, Premiere am 8. Mai
- Gastspiel-Premiere „Dirk Schäfer: Hinter den Wölfen“ im Schauspielhaus, Premiere am 13. Mai
- „Anatevka“, Musical von Jerry Bock im Opernhaus, Premiere am 30. Mai

Des Weiteren sind Philharmonische Konzerte (09./10.05.), die Wiederaufnahmen von „Seine Braut war das Meer und sie umschlang ihn“ von Andreas Marber und vom Musical „My fair lady“ geplant.

Das Theater Kiel möchte mit diesem Spielplan zeigen, dass ein regulärer Spielbetrieb unter Corona-Bedingungen möglich ist. Tickets

sind nur in Verbindung mit einem negativen Covid-19-Test gültig, der bei Vorstellungsbeginn nicht älter als 24 Stunden sein darf. Während der Vorstellungen gilt außerdem eine Maskenpflicht und die Zuschauer*innen verpflichten sich dazu, einen Fragebogen zum aktuellen Gesundheitszustand sowie eine Publikumsbefragung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur auszufüllen.

Die Karten sind online unter www.theater-kiel.de, unter Tel.: (0431) 90 19 01 oder an den Vorverkaufskassen im Opern- und im Schauspielhaus zu den regulären Öffnungszeiten (Di-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-13 Uhr) erhältlich. Für jede weitere Woche startet der Vorverkauf am Mittwoch der Vorwoche um 10 Uhr.

„SLOE NOON“

MIT DREAM-
POP ZUR
TRAUMBAND

Mehr als ein „missing link“: Dennis ergänzt die Songwriterin Anna zum Dreampop-Duo „Sloe Noon“

Anna „Olive“ Böke ging nach England, um Creative Writing zu studieren, eine Band zu gründen und die Musik zu spielen, wie sie ihre Vorbilder prägten. Kurz vor dem Lockdown kehrte sie zurück nach Kiel und verbindet nun die Liebe zur Musik mit ihrem privaten Glück.

Wer um die Jahrtausendwende das Radio einschaltete, kam um die Musik einiger Bands aus dem Vereinigten Königreich wie „Blur“, „Oasis“, „Maximo Park“, „Radiohead“ und „The Verve“ nicht herum. „Britpop“ lautet das Genre, welches diese einflussreichen Bands eint. Einige Jahre zuvor starteten hingegen „The Sundays“, „The Smiths“ oder „Alvvays“ mit melancholischeren Tönen durch, die gitarrenlastig und mit eingehendem Rhythmus als „Shoegaze“-Bands zu bezeichnen sind. Für Anna Böke gehören letztere Kapellen nicht nur zu ihren persönlichen Vorbildern, sondern zu einem erlesenen Kreis von Musikern, die eine ganze Generation musikalisch sozialisieren sollten.

ENGLISCHER EINFLUSS

„Ich wollte seit meiner Jugend eine Band gründen und genau solche Musik machen“, sagt Anna „Olive“. Mit gerade einmal 19 Jahren entschloss sie sich 2017 nach England zu gehen, um Creative Writing in Brighton zu studieren – die Heimatstadt der Band „The Kooks“, deren Platten sie in ihren Jugendjahren rauf und runter hörte. Weil es mit der Bandgründung zunächst nicht so richtig klappen wollte, entschloss sich Anna dazu, 2020 ein Solo-Projekt zu starten und schrieb die ersten Songs mit Gitarrenbegleitung. „Ich habe mich einfach dazu entschlossen“, sagt sie.

Dann erhielt im Frühjahr 2020 die Pan-

demie weltweit Einzug. Wären die ersten Live-Performances in dieser Zeit schon ein Thema gewesen, dann wären sie wohl abge sagt worden. Mit Blick auf den anstehenden Austritt des Vereinigten Königreiches aus der Europäischen Union und der Tatsache, dass in Kiel auch noch ihr Freund Dennis auf sie wartete, mit dem Anna seit fünf Jahren eine Beziehung führt, entschloss sie sich, zurück in ihre Heimatstadt zu kehren. Praktischer Nebeneffekt: Dennis ist Multi-Instrumentalist und verhalf Anna als fehlendes Bindeglied bei der Emanzipation raus aus der Songwriter*innen-Welt und rein ins romantische Bandleben.

Entstanden ist so nach kürzester Zeit die EP „Embassy Court“ – gewissermaßen als Lockdown-Projekt. Poetisch-wörtliche Texte, klirrende & fuzziige Gitarre und eine klare Stimme verschmelzen zu einem Klangbild, das sich am besten als Alternative Dreampop mit einer Prise Noise beschreiben lässt. Ihre Musik wächst aus einer unerschrockenen Ehrlichkeit heraus, die sowohl in das Schlafzimmer einlädt, wo sie kreiert wurde, als auch zu einem Ort von vollkommener Ungewissheit.

DIE DEUTSCHE BLASE PLATZEN LASSEN

Das scheint vor allem an dem Ort besonders gut anzukommen, dem Anna zuletzt den Rücken kehrte. Seit dem Release schaffte es ihr bedroom pop hit „Planestation“ in die „Latest“ Playlist von Hype Machine und Spotify Playlists „The Dreampop“. Außerdem erhalten die Songs regelmäßige Spielzeiten beim weltweit größten Dreampop Radio DKFM und Amazing Radio UK. Während ihrer Zeit auf der Insel knüpfte die 23-Jährige jene Kontakte zur Musikszene, von denen sie heute mit „Sloe Noon“ zehrt. Das liege aber vor allem auch an der künstlerischen Infrastruktur in Brighton selbst. „Unser Musikstil findet dort viel mehr Zulauf. Die englische Musikszene bietet gerade kleineren DIY-Bands (Do It Yourself; dt.: Mach es selbst, Anm. d. Red.) viel mehr Möglichkeiten durch Sender wie BBC Introducing, die jedem eine Chance geben. Die Leute sind nicht so sehr in ihren Blasen unterwegs wie in Deutschland. Das fehlt mir hier bis heute sehr.“

Der Traum von der „richtigen“ Live-Band ist übrigens noch nicht ausgeträumt. Wer sich vorstellen kann, bei „Sloe Noon“ einzusteigen, kann sich unter sloenoon@gmail.com bei den beiden melden.

Von Sebastian Schulten



MUSIK FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Vom 3. Juli bis zum 29. August 2021 haben Schleswig-Holsteiner*innen dank des 36. Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) wieder Musik in den Ohren.*

NEUE STANDORTE

Die Erfahrungen des vergangenen Sommers lassen Festivalintendant Dr. Christian Kuhnt optimistisch auf das diesjährige Schleswig-Holstein Musik Festival blicken. Den Vorteil durch die Open-Air-Konzerte machen sie sich zunutze und haben weitere Standorte dazugewonnen. Dazu gehören unter anderem der Yachthafen des Kieler Yacht Clubs in Strande und das „Kunstwerk Carlschütte“ der NordArt in Rendsburg-Büdelndorf. Außerdem werden auf Gut Emkendorf eine Bühne für großes Orchester und auf dem Gelände von Schloss Gottorf in Schleswig eine Kammermusikbühne aufgebaut. „Wir wollen die Musik zu den Menschen bringen“, erklärt Intendant Kuhnt. Und nicht nur unter freiem Himmel sollen Konzerte stattfinden. Auch in großen Konzertsälen wie der Elbphilharmonie und dem Kieler Schloss dürfen sich Interessierte auf spektakuläre Events freuen.

Fotos: Axel Nikolaus, Felix König

DIE GROSSEN STARS DES SHMF

Diesjährige Porträtkünstlerin ist die französische Pianistin Hélène Grimaud. Sie verliebte sich bei einem Konzert in der Reithalle Elmsborn gleichermaßen in Landschaft, Spielstätten und die besondere Festivalatmosphäre und bewarb sich sozusagen als Porträtkünstlerin. Im Laufe des Festivalsommers präsentiert sie elf Konzerte.

Im Mittelpunkt der Komponisten-Retrospektive steht der Frühromantiker Franz Schubert (1797–1828). In rund 50 Konzerten widmen sich Künstlerinnen und Künstler dem Œuvre des österreichischen Komponisten. Komponisten, die für die Retrospektive ausgewählt werden, müssen möglichst vielseitig sein. „Er braucht ein Werk, das von Liederabenden über Kammermusik bis hin zum symphonischen Konzert reicht, damit die ganze Bandbreite unserer wunderbaren Spielstätten zum tragen kommt“, erklärt Frank Siebert, Leiter Künstlerische Planung, die Auswahl und ergänzt zur Besonderheit dieses Komponisten: „Schubert war der erste große Erforscher der menschlichen Seele.“

GANZ NEU DABEI

Ein neues Format in diesem Jahr ist der Werftsommer, der am 17. und 18. Juli auf der Kulturwerft Gollan in Lübeck stattfindet. Die Zuschauer*innen erwartet ein musikalisches Programm, das sich vom üblichen SHMF stark unterscheidet. Es stehen unter anderem Techno-Musik und Singer-Songwriter-Atmosphäre auf dem Programm. Außerdem wird das musikalische Angebot von den Themen Nachhaltigkeit und Regionalität ergänzt, über die sich das Publikum beim Werftsommer informieren kann.

Das SHMF startete den Kartenvorverkauf mit einer zunächst begrenzten Kapazität, abhängig von den Entwicklungen der Pandemie werden eventuell weitere Karten zur Verfügung gestellt. Das gesamte Programm gibt es unter www.shmf.de.

Das Team des Schleswig-Holstein Musik Festivals



NEU!
JUNI 2021

Seien Sie dabei!

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Erscheinungstermin: 19. Juni 2021
Anzeigenschluss: 7. Juni
Auflage: 30.000 Exemplare

Kontakt

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

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

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

Frank Barghan,
Mediaberater
f.barghan@falkemedia.de
Tel.: 0172 - 315 10 40



GRENZENLOSE KULTURANGEBOTE

In verschiedenen Projekten ermöglicht kulturgrenzenlos e. V. es, andere Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und Vorurteile abzubauen.

Mit den aktuellen Kontaktbeschränkungen hat Begegnung eine neue Bedeutung bekommen und ist für viele nicht mehr wie gewohnt möglich. Für den gesellschaftlichen Zusammenhalt sind Begegnung und ein offenes Miteinander aber gerade in diesen Zeiten besonders wichtig. Der Verein kulturgrenzenlos e. V. macht sich seit 2015 für interkulturelle Begegnung stark. Die meisten Angebote haben sich zwar in den digitalen Raum verschoben, werden aber trotzdem sehr gut angenommen.

Im **Tandemprojekt** begegnen sich junge Menschen mit und ohne Fluchthintergrund und neue Freundschaften entstehen. Eine gemeinsame Freizeitgestaltung und ein Austausch auf Augenhöhe stehen dabei im Vordergrund. „Wir zeigen Vielfalt!“ Das ist das Motto des **Blickwinkel**-Projekts, in dem junge Menschen als Teil eines interkulturellen Medienteams Erfahrungen im Fotografieren und Filmen sammeln können. Die Ergebnisse werden online in den sozialen Medien sowie im Rahmen von Ausstellungen und öffentlichen Filmvorführungen präsentiert. Bei dem Projekt **kulturgrenzenlos on Campus** können Studierende ihr Engagement mit ihrem Studium verbinden. Durch Mitmachaktionen auf dem Campus, eine Filmvorführung oder ein Seminar mit kulturgrenzenlos werden die Themen Flucht und Migration auf dem Campus sichtbar gemacht. Beim **Ideenwerk** können junge Menschen mit und ohne Fluchthintergrund selbst aktiv werden und ihre eigenen Ideen umsetzen. Die Teilnehmenden werden von der ersten Idee bis zur Umsetzung ihres Projekts, Events oder ihrer Aktion begleitet und unterstützt. Sie lernen dadurch, Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Stärken zu erkennen und erfolgreich in einem interkulturellen Team zusammenzuarbeiten.

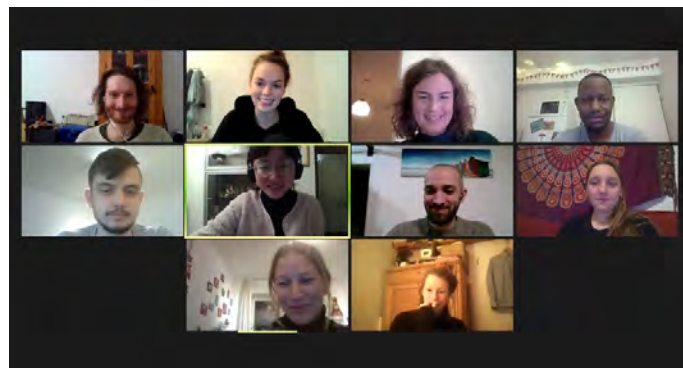
Das Event-Team des Ideenwerks plant jeden Monat verschiedene Veranstaltungen, bei denen junge Menschen in Kiel die Möglichkeit bekommen, andere Kulturen und Sprachen kennenzulernen, soziale Kontakte zu knüpfen und sich für ein weltoffenes Kiel zu engagie-

ren. Für den Mai sind Veranstaltungen – online via Zoom – geplant, die für alle Interessierten offen sind:

TERMINE IM MAI

- Workshop Moderation und Begleitung von Events | 6. Mai, 17-19.30 Uhr
- Arabischkurse | 8. und 22. Mai, 16 Uhr
- Internationales Sprachcafé | 19. Mai, 16-18 Uhr
- Event-Team-Treffen | 20. Mai, 18-20 Uhr
- Grenzenlose Talente | 21. Mai, 19-21 Uhr
- Sprachcafé Deutsch | 25. Mai, 18.30-20.30 Uhr
- Internationales Frauencafé | 26. Mai, 16-18 Uhr
- Internationales Dinner | 29. Mai, 18-20 Uhr
- Neue Ecken entdecken | 30. Mai, 10 Uhr

Die AnmeldeLinks zu den Events sind im Kalender von kulturgrenzenlos zu finden: www.kulturgrenzenlos.de/kalender oder ihr meldet euch per E-Mail an info@kulturgrenzenlos.de.



DIE NÄCHSTE Kiel^{er}leben

erscheint am
01.06.

Anzeigenschluss
17.05.

AUS DER REDAKTION

ES GRÜNT UND GRÜNT ...

... und das nicht nur draußen, vor unserer Haustür. Denn wir haben uns etwas ganz Besonderes überlegt. Während die ganze Welt sich in den letzten Monaten zurücknehmen musste und wir uns alle auf das Wesentliche konzentriert haben, wurde etwas deutlich sichtbar: Wir müssen dafür sorgen, dass unsere Welt sich weiter dreht. Dazu gehört es nun nicht nur, dass wir alle weiterhin gemeinsam das Virus bekämpfen, sondern auch und vor allem, dass wir unsere Welt schützen. Nachhaltigkeit ist da so ein Schlagwort – alle nutzen es, die meisten wissen, was es bedeutet, viele leben schon danach und nur einige wenige haben noch immer nicht verstanden, wie wichtig es ist, **JETZT** etwas zu unternehmen. Etwas zu unternehmen, damit wir nachhaltig (!) auf dieser Erde leben können und im besten Fall auch noch unsere Urururenkelkinder. Damit diese Vorstellung Realität werden kann, bedarf es vieler Hände, die anpacken und etwas unternehmen. Wir haben uns in Kiel umgeschaut und umgehört und Menschen gefunden, die genau das jetzt tun: es angehen. Das Ergebnis ist ein großartiges Magazin, das sich mit den Themen Nachhaltigkeit, Umweltschutz, grünen Start-ups und vor allem mit der Frage beschäftigt: Was können wir jetzt tun?

Wir haben bei den ganz Großen nachgefragt und uns mit den kleinsten Kämpferinnen (aka Bienen) beschäftigt, wir haben für euch die besten Tipps gesammelt und die spannendsten Menschen ins Interview gebeten, wir haben Kiel genau unter die Lupe genommen und herausgefunden, woher unser Trinkwasser eigentlich stammt. Doch das ist längst nicht alles. Ihr könnt euch auf ein Magazin voller Einblicke und Aussagen freuen, mit praktischen Tipps und nachhaltigen Adressen, mit zukunftsweisenden Ideen und begeisterungsfähigen Unternehmer*innen.

Damit ihr wisst, damit wir wissen, was schon geschieht und was noch geschehen muss – für die Zukunft einer Welt, in der wir alle gemeinsam gerne leben wollen.



**KIEL.NACHHALTIG
ERHALTET IHR
KOSTENFREI AB
MITTE JUNI**

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

Ramona Dabringer, Sina Hoyer,
Finja Schulz, Sebastian Schulten,
Mirjam Stein, Markus Till,
Kathrin Wesselmann, Sophia Windisch

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: (0172) 315 10-40
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Gesa Butenschön, Tel.: (0431) 200 766-64,
E-Mail: g.butenschoen@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

Titelgestaltung: Marleen Osbahr,
Titelfoto: g-stockstudio/iStock/Getty Images

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

Abopreis: 25 Euro
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein – Der Blog

www.syltfraeulein.de

RENSBURGERleben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids – Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE – Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! – Das Azubimagazin

Kiel^{er}leben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2021 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

 **falkemedia**

Jeep
DAS ORIGINAL

DER NEUE JEEP.

COMPASS

NUR DER NAME HAT SICH NICHT GEÄNDERT.*



*NEUES DESIGN, NEUES INTERIEUR, NEUE TECHNOLOGIEN, NEUE SICHERHEITSSYSTEME.



DAS VORTEILSPROGRAMM INKLUSIVE 4 JAHREN JEEP GARANTIE¹ UND 2 JAHREN WARTUNGSPAKET².
SERIENMÄSSIG BEIM KAUF EINES NEUEN JEEP COMPASS MY21.

Der **neue Jeep Compass** bleibt sich treu, indem er sich fast völlig neu erfindet – mit noch mehr Raum, Komfort, Sicherheit und Konnektivität. Erleben Sie ihn jetzt zum Beispiel als Jeep Compass 4xe mit Plug-in-Hybrid-Technologie. Serienmäßig inklusive Jeep Wave[®] Vorteilsprogramm mit 4 Jahren Jeep Garantie¹ und 2 Jahren Wartungspaket².

Werden Sie Teil der Jeep Community und entdecken Sie jetzt den neuen Jeep Compass.

¹ 2 Jahre Fahrzeuggarantie und 2 Jahre gleichwertige Neuwagen-Anschlussgarantie Maximum Care der FCA Germany AG ohne Kilometerbegrenzung gemäß ihren Bedingungen.

² Das Wartungspaket beinhaltet die kostenfreie Durchführung gemäß Plan der programmierten Wartung für die vom Hersteller vorgesehenen ersten beiden Wartungseingriffe und bis zu der gewählten maximalen Gesamtlauflistung von 30.000 km (Benzin/Hybrid und 40.000 km Diesel) über das Wartungspaket EASY CARE gemäß dessen Bedingungen.

Jeep, ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.



Ihr Jeep, Partner:

PREMIUM MOBILE KUNTZ

Autorisierter Jeep Verkauf und Service

Eichkoppel 1
24214 Gettorf | Kiel

Tel. (04346) 4116-0
Mail: info@pmkuntz.de

www.premium-mobile-kuntz.de

Audi Service



Audi Top Service Partner 2021*

Klar haben wir uns über die Auszeichnung gefreut. Viel wichtiger ist uns aber das Lob, das wir von unseren Kunden bekommen. Wir bedanken uns und versprechen, auch in Zukunft mit Leistung und Engagement im Audi Service für Sie da zu sein!

€ 89,-
zzgl. evtl. Pollenfilter

Unser Angebot für Sie:
Audi Klima Reinigung

€ 111,-
zzgl. evtl. Zusatzarbeiten und Material

Unser Angebot für Sie:
Audi Inspektion Service

Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes.

* Die Auszeichnung „Audi Top Service Partner 2021“ wurde von der AUDI AG unter Ausschluss Dritter nach selbst definierten Kriterien an ausgewählte Audi Partner vergeben. Mehr Informationen zu den Kriterien erhalten Sie auf unserer Website bzw. vor Ort bei unserem Servicepersonal.

AZF-GRUPPE

Audi Zentrum Flensburg

Audi Zentrum Flensburg Vertriebs GmbH
Liebigstr. 8, 24941 Flensburg
Tel.: 04 61 / 9 02 05-370
info@azf-gruppe.de, www.audi-flensburg.de

Für eine Terminvereinbarung
bitte Code scannen.

