

# Kielerleben

## UNSERE MAILIGHTS

Von Lieblingsplätzen an der  
Förde bis zu neuen Stadt-Spots

## FINALLY: FESTIVALZEIT

Endlich wieder  
draußen tanzen,  
Drink in der Hand,  
Musik im Ohr



## MAI IN DER PROBSTEI

Gelber Raps, salzige Luft und einfach mal kurz raus.  
Klingt gut? Gibt's direkt vor deiner Haustür!



# Was ist Ihre Immobilie wert?

Mit Erfahrung, Marktkenntnis und dem geschulten Blick fürs Detail ermitteln wir den Wert Ihrer Immobilie – transparent und realistisch.

Jetzt Termin vereinbaren!

Telefon: 0431 98 02 26-00 | [immobilien@kvbi.de](mailto:immobilien@kvbi.de)



[kvbi.de](http://kvbi.de)

Wir bewegen Immobilien. Von Menschen für Menschen.

Kieler Volksbank Immobilien GmbH | 12 x in der Region

Immobilien Pavillon | Europaplatz 4 | 24103 Kiel

[/kielervolksbankimmobilien](#)



5/5 Sterne



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kaum wird es ein bisschen wärmer, dreht die Region kollektiv auf und liefert ein Highlight nach dem anderen. Zwischen blühenden Landschaften, ersten Sonnenstrahlen an der Förde und diesem ganz speziellen Frühlingsglücksgefühl zeigt sich Kiel von seiner besonders lebendigen Seite. Genau dafür ist diese Ausgabe gemacht: als dein persönlicher Spickzettel für alles, was du jetzt auf keinen Fall verpassen solltest.

Unsere „Mailights“ bringen dir die besten Events und Ausflugsideen. Wenn dir der Sinn nach frischer Landluft steht, wartet die Probstei mit genau der richtigen Mischung aus Entschleunigung und Entdeckerlust. Und falls du dich einfach

mal treiben lassen willst: Ein Trip nach Friedrichstadt fühlt sich ein wenig an wie Kurzurlaub, nur ohne Kofferpacken. Natürlich passiert auch in der Stadt selbst genug: Die Citynews halten dich auf dem Laufenden, während die Festivalssaison langsam, aber sicher in den Startlöchern steht. Und weil der Mai kulinarisch einfach nicht ohne kann, gibt's dazu noch Spargel auf den Teller. Genieße unsere leckeren Gerichte mit dem schlanken Saison-Star.

Lass dich treiben, probier dich durch und nimm mit, was geht.

*Deine Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*



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

Fotos: Adobe Stock, Mona Krüger | thelightart, Sandra Huege



**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel

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



Haus oder Wohnung  
verkaufen/vermieten?  
Jetzt anrufen!



Alles in der ganz normalen Provision enthalten

- SKETCHNOTES gezeichnete Informationen
- PROFESSIONELL GESTALTETE EXPOSÉS online & gebunden
- HOME-STAGING in leeren Objekten
- animierte SCHAUFENSTER PRÄSENTATION
- NEWSLETTER
- 360° FILME RUNDGÄNGE VIRTUAL REALITY
- ONLINE-FÜHRUNGEN
- IMMOBILIENVERMARKTUNG IM DIGITALEN ZEITRAUM 360
- IMMOBILIEN SCOUT24
- GRUNDRISSE-SERVICE
- ENERGIEAUSWEISE
- DROHNENBILDER
- zeitgemäße Vermarktungswege
- BEWERTUNG

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



Schönste Zeit: Mai in der Pobstei



Mit dem Förde Fräulein geht's nach Friedrichstadt



News aus unserer Lieblingsstadt



Raus an die Luft, rein ins gute Gefühl



Laboe is fällich für einen Ausflug



Leckeres mit Spargel

## MAI IN DER PROBSTEI

Auszeiten mit Urlaubsfeeling	6
Kunstvolles Jubiläum in Heikendorf	8
Kleine Schätze von der Küste	11
Der Ostseeküsten-Radweg	12
Ein Grund zum Feiern: Weltfischbrötchentag	13
Laboe: ein Urlaubstag direkt vor der Tür	14

## MAILIGHTS

Die Highlights des Frühlings	16
Gottorfer Landmarkt	19
CJ Schmidt: 150 Jahre in Husum	22

## GLEIS & MEER

Traumhafter Ausflug nach Friedrichstadt	24
---	----

## STADTGESCHEHEN

Community-Run-Spirit in Kiel	29
Kiel im Football-Fieber	32
Kicken ohne Grenzen	34
Förde Fräulein Flohmarkt, die zweite!	36

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Die lokale Arbeitswelt unter der Lupe	40
Wie Eltern unterstützen können	42

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Mach's dir schön!	44
Das Sofa: Mittelpunkt des Wohnzimmers	45
Kleine Ideen, große Wirkung	48
Glücksmomente für dein Zuhause	53

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Beauty von innen	56
So findest du die richtige Sonnenbrille	58
Tipps für ein gesundes Zahnfleisch	61

## HUNGER & DURST

Aromatische Gerichte mit Spargel	62
Dein Platz an der Sonne	67

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	68
---	----

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	60
Impressum/Aus der Redaktion	82

[nah.sh/schulticket](https://nah.sh/schulticket)



Deutschland-  
Schulticket



Mein Deutschland-Schulticket

# Die große Freiheit

Jetzt bis zum 10. Juni  
abonnieren, um das  
Ticket in den Sommerferien  
und im neuen Schuljahr  
nutzen zu können.



Max.  
43 Euro  
im Monat

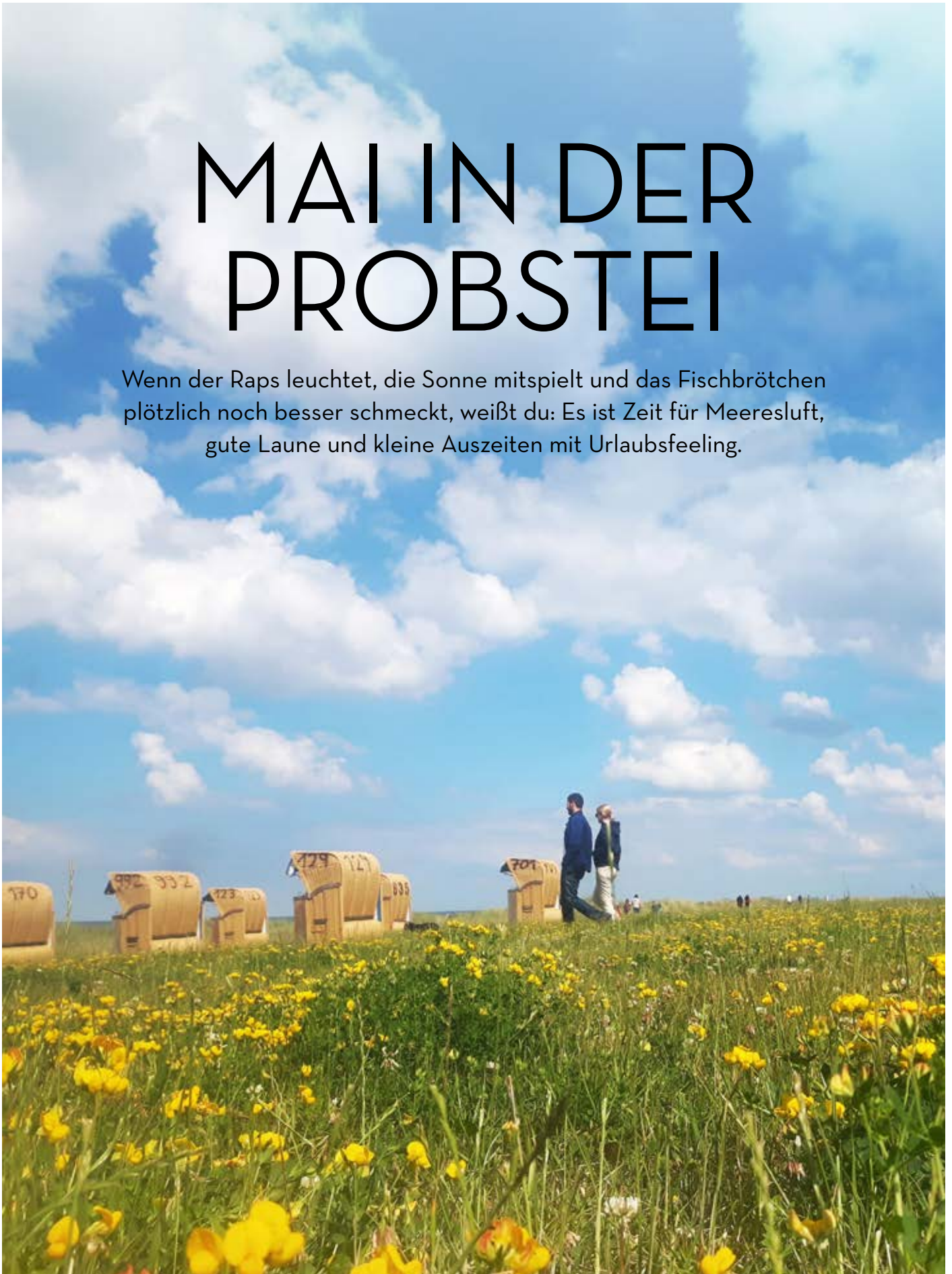


**NAH.SH**  
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

# MAI IN DER PROBSTEI

Wenn der Raps leuchtet, die Sonne mitspielt und das Fischbrötchen plötzlich noch besser schmeckt, weißt du: Es ist Zeit für Meeresluft, gute Laune und kleine Auszeiten mit Urlaubsfeeling.



# WINDWELLEN- WIESENSCHÖN

Genieße eine Auszeit inmitten malerischer Landschaften mit kilometerlangen Sandstränden, Wassersport-Action und jeder Menge Abenteuer!

**U**nsere Tipp für einen Ausflug in die Probstei: ab auf's Rad! Denn so lässt sich die Gegend am besten auf beschilderten Themenrouten erkunden, in die auch Teile des Ostseeküsten-Radwegs integriert sind. Am Strand entlang, durch Felder und Wiesen, kannst du die Vielfalt der Natur, zum Beispiel beim Besuch des Naturschutzgebietes „Bottsand“ oder der „Strandseelandschaft bei Schmoel“, entdecken. Die Probsteier Korntage, das Seebrückenfest am Schönberger Strand und die Hafenfeste in Laboe gehören zu den Höhepunkten des ganzjährigen Veranstaltungsprogramms. In diesem Jahr gibt es dabei gleich doppelten Grund zum Feiern: Die Seebrücke am Schönberger Strand wird fünfundsanzig Jahre alt – und auch die Probsteier Korntage feiern ihr fünfundsanzigjähriges Jubiläum.

Wie wär's mit einem Fischbrötchen am Strand, einem Stück hausgemachtem Kuchen in einem Hofcafé, einem typischen Probsteier Gericht oder einem Menü der gehobenen Kategorie? Probiere die Probsteier Spezialitäten, umgeben von Holsteiner Gastlichkeit, und genieße die frischen Produkte der Wochenmärkte und Hofläden.

## MUSEEN, WASSERSPORT UND ACTION FÜR DIE KIDS

Die Museumsbahnen am Schönberger Strand, das Probstei Museum sowie das Kindheitsmuseum in Schönberg, das U-Boot U 995 vor dem Marine-Ehrenmal in Laboe, die Krokauer Mühle oder das Schloss Hagen – hier kannst du in die Vergangenheit eintauchen. Die Meeresbiologische Station im Naturerlebnisraum Laboe mit ihrem Forschungsschiff „MS Sagitta“, das Kinderabenteuerland in Wendtorf, das Heckenlabyrinth im Probsteierhagen und „Urlaub auf dem Bauernhof“ stehen besonders bei den kleinen Gästen hoch im Kurs. Wassersportler\*innen schwärmen von den



Die Seebrücke in Schönberg feiert in diesem Jahr ihr 25. Jubiläum



Ein Highlight für die ganze Familie: die Strofiguren während der Korntage



Auf Fahrrädern lässt sich die Probstei immer gut erkunden



Die Museumsbahn ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien mit Kindern

Spots rund um Heidkate, Stein und Laboe. Diejenigen, die noch neu auf dem Surfbrett oder SUP sind, können sich bei einer der zahlreichen Surfschulen ins Abenteuer stürzen. Ob Action oder Erholung – in der Probstei fühlt sich jede\*r pudelwohl und

überhaupt: Wo, außer hier, gelangt man innerhalb weniger Minuten von Kalifornien nach Brasilien?

**Probstei Tourismus Marketing GbR**  
**Käptn's Gang 1, Schönberger Strand**  
**Tel.: 04344 / 414 10 · [www.probstei.de](http://www.probstei.de)**

Der Kunst-Kiosk Heikendorf ist ein zauberhafter Ort schöner Kunst, vielfältiger inspirierender Begegnungen sowie lebhaften Austauschs



Die Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART betreibt mit ihren Ausstellungen und organisierten Events seit zehn Jahren den Kunst-Kiosk Heikendorf

# EIN KUNSTVOLLES JUBILÄUM

Seit 2017 heißt es an der Heikendorfer Strandpromenade „Sommer, Sonne, Kunst“, wenn dort von Mai bis September mit dem Kunst-Kiosk Heikendorf die wahrscheinlich kleinste Galerie an der gesamten Ostseeküste ihre Tür öffnet.

von Heiko Buhr

Das kleine Bauwerk, in dem sich heute der Kunst-Kiosk Heikendorf befindet, wurde 1961/62 errichtet und hat jahrzehntelang als Verkaufsstelle für Eis, Getränke, Speisen und Spielzeug gedient. Das Ende des Strandkiosks kam 2006 und im Anschluss stand der Viereckbau am Fördestrandpremiumplatz elf Jahre leer. 2016 wollte der damalige Bürgermeister Alexander Orth, dass der Kiosk wieder sinnvoll genutzt wird. Darum ließ er dessen Betrieb ausschreiben. Die offene Ausschreibung gewann die Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART mit ihrem Konzept eines Kunst-Kiosks mit vielen wechselnden Ausstellungen zur kulturellen Belebung des Strandes. So konnte vor zehn Jahren mit der Eröffnung der ersten Ausstellungssaison die bis heute andauernde sehenswerte Wiederbelebung des Kiosks am nördlichen Ende des Heikendorfer Strandes starten.

**EINE ERFOLGSGESCHICHTE**  
Was alles auf vier Quadratmetern an wundervollen Kunstwerken präsentiert werden kann, das zeigt seit zehn Kunst-Kiosk-Jahren auf begeisternde Weise die Schrevenborner-eigenART in den sonnigeren Monaten. So vielfältig die Künstler\*innen der Gruppe sind, so abwechslungsreich und eindrucksvoll sind die im ein- bis zweiwöchigen Wechsel stattfindenden Ausstellungen. Im Laufe der Jahre waren dabei über 5.000 Werke zu sehen, rund 120 Workshops und Mitmachaktionen fanden statt, zehnmal wurde der Kunst-Kiosk selbst zum Kunstobjekt umgestaltet, über 50 Events wie Lesungen und Konzerte lockten viele Besucher\*innen an die Strandpromenade in Heikendorf und gut fünfunddreißig Künstler\*innen waren als Gäste der Schrevenborner-eigenART vor Ort vertreten. Und unzählige Kunstwerke fanden von hier ihren Weg in alle Welt.

## EINE FASZINIERENDE ATMOSPHÄRE

Es ist ein grandioses Panorama mit Strand, Förde und Kieler Westufer gegenüber, vor dem im Kunst-Kiosk Heikendorf Kunstwerke bewundert werden können. Kein Wunder, dass er sich mittlerweile zu einem willkommenen Anziehungspunkt und Ausflugsziel besonderer Güte entwickelt hat und Jahr für Jahr ein breites Publikum anzieht, das sonst eher nicht Museen oder Galerien betritt. Hier aber, wo Badende sich im Wasser tummeln, Menschen gemütlich promenieren und überhaupt ein fröhliches Leben am Meer stattfindet, schauen alle gern, was gerade ausgestellt wird. Weil die jeweils vertretenen Künstler\*innen im Kiosk während dessen Öffnung zugegen sind, kommt man hier auch schnell ins entspannte Gespräch miteinander. Und genau das macht den Kunst-Kiosk aus: Er ist ein überaus lebendiger Treffpunkt, an dem zu-





Gitti Bornhöft skizzierte 2025 spontan vor Ort in ganz kurzer Zeit dieses Bild des Kunst-Kiosks so wie der beiden zu diesem Zeitpunkt Ausstellenden Angelika Asbahr (stehend) und Elisabet Schwarz (sitzend)



Die besonderen Veranstaltungen beim Kunst-Kiosk Heikendorf – wie hier das Ensemble Mare Brass – erfreuen sich großer Beliebtheit

10 JAHRE KUNST-KIOSK HEIKENDORF DAS PROGRAMM	
10:00 Uhr	Gospel-Chor Heikendorf (Gospel)
11:00 Uhr	Thorsten aus Kiel (Handpan, Magic par excellence)
12:00 Uhr	Vorlesesteam Heikendorf (Lesung)
13:00 Uhr	Irish Folk Group (Irish Folk und mehr)
14:00 Uhr	Festakt: Kai Piepgras für die Schrevenborner-eigenART Grußwort: Bürgermeister Tade Peetz
15:00 Uhr	Jean Bel (Akustik Cover)
16:00 Uhr	Rumzohrer Finken (Lieder zum Mitsingen)
17:00 Uhr	Hand to Hand (Afro-kubanische Percussion)
18:00 Uhr	Einzig! Nicht artig! (Pop cover with a twist)
19:00 Uhr	Ensemble Mare Brass (Blechbläser Quintett)
20:00 Uhr	Arne Meier and Friends Jörg Lüth & Bert Lux (Lokalmatadore an den Gitarren)

schrevenborner-eigenART

sammenkommt, was zusammengehört: die Kunst und die Menschen.

## DIE SCHREVENBORNER-EIGENART

Die Künstler\*innen, die seit zehn Jahren mit Gästen ihre Werke im Kunst-Kiosk Heikendorf zeigen, gehören alle zu der 2016 gegründeten Künstlergruppe Schrevenborner-eigenART. Diese ging aus einer gemeinsamen Ausstellung im Heikendorfer Rathaus hervor, übrigens auch eine Initiative des Altbürgermeisters Alexander Orth. Zu der Gruppe gehören Ingrid Claussen (Aufbaukeramik), Arno Draschba (Fotografie), Ingrid Hendel (Malerei), Jörg Kliner (Fotokunst), Inge Köster (Malerei), Gudrun Lahrsen (Malerei), Inger Lütjohann (Malerei), Kai Piepgras (Malerei), Elisabeth Schwarz (Malerei) sowie Ellen Weisbrod (Malerei). Die Kunstschaffenden leben und arbeiten alle in der Region in den Ge-

meinden Heikendorf, Mönkeberg und Schönkirchen und haben sich zusammengeschlossen, um ihre Malerei, Keramik und Fotografie den interessierten Menschen gemeinsam näherzubringen. Ihr zentraler Platz dafür ist der Kunst-Kiosk Heikendorf. So auch dieses Jahr wieder ab dem 11. Mai, wenn mit der Eröffnung der ersten Schau mit Bildern von Ingrid Hendel, die bis zum 17. Mai zu sehen sein werden, die insgesamt 15 Schauen umfassende und bis zum 30. September aktuelle Ausstellungssaison beginnt.

## DER GEBURTSTAG

Dieses Jahr ist aber etwas anders, denn es gibt einen ganz besonderen Termin: Am 6. Juni heißt es „10 Jahre Kunst-Kiosk Heikendorf – Das Fest“ und die Gäste erwartet ein kunterbuntes Veranstaltungsprogramm mit Lesungen, mehreren Musikaacts sowie von 14 bis 15 Uhr einem Festakt, bei dem der

Heikendorfer Bürgermeister Tade Peetz ein Grußwort sprechen und Kai Piepgras stellvertretend für die gesamte Schrevenborner-eigenART eine kleine Rede halten wird. Und da die Zehn die Zahl der Stunde für die Kunstschaffenden ist, haben sie sie für den 6. Juni und das Fest in den Mittelpunkt gestellt: 10 KünstlerInnen/10 Kunst-Werke/10 Events/10 bis 22 Uhr. Mehr Zehn geht nicht – schöner auch nicht. Und so freuen sich die Künstler\*innen sowie ihre Familien und Freund\*innen auf viele Besucher\*innen, tolle Gespräche, gute Stimmung – und natürlich herrliches Wetter an dem Tag am Kunst-Kiosk Heikendorf.

**Kunst-Kiosk Heikendorf,  
Strandpromenade, Uferweg 7, Heikendorf  
[www.schrevenborner-eigenart.de](http://www.schrevenborner-eigenart.de)**

# Wir machen Ihr Unternehmen AI-READY



In 1-2 Wochen implementieren wir die ersten KI-Systeme, die sofort entlasten, Klarheit schaffen und neue Potenziale öffnen.

**EXKLUSIV**

Unverbindlicher **GRATIS** KI-Check-up für Ihr Unternehmen!

**Kassian Alexander Goukassian**  
Gründer & CEO falkemedia

**Maximilian Kleinsorg**  
Head of AI Solutions

**Dr. Miriam Maibaum**  
KI-Strategie & Transformation



**Sofort Entlastung**

Weniger Aufwand.  
Mehr Zeit für Wesentliches.



**Klare Entscheidungen**

Daten verstehen.  
Risiken reduzieren.  
Besser entscheiden.



**Neue Potenziale**

Märkte erkennen.  
Chancen nutzen.  
Wachstum schaffen.



**Stärkere Teams**

Prozesse vereinfachen.  
Kommunikation verbessern.



**Sicher & Datenschutzkonform**

Mit Animize – der DSGVO-Konformen KI-Infrastruktur.

**Kostenlose Potenzial-Analyse sichern:**

**Jetzt Beratungstermin mit Benjamin Haben buchen!**



Vereinbaren Sie jetzt unser 30 Min. Check-Up, um ihre drei größten KI-Hebel kostenfrei und unverbindlich von uns ermitteln zu lassen.

Bei Fragen melden Sie sich unter:

☎ 0151 141 558 20

✉ [b.haben@ai-ready-campus.com](mailto:b.haben@ai-ready-campus.com)

**TERMIN BUCHEN!**



**Jetzt GRATIS Check-Up bekommen:**  
[www.ai-ready-campus.com](http://www.ai-ready-campus.com)



**falkemedia**  
DIGITAL ERFOLGREICH

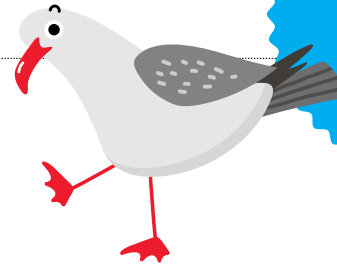
ANZEIGE

# MEER GEHT IMMER

Ein Hauch Küste für die eigenen vier Wände?  
Im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf warten kleine Schätze  
mit norddeutschem Lebensgefühl.

**KAUFHAUS  
DER KUNST**

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



## KÜSTENKLÖN BEI KAFFEE & TEE

Diese Becher bringen die Küste direkt in die Küche. Fische, Hummer und Krebse schauen dir ganz entspannt beim Schlürfen zu, bleiben aber brav am Becher. Ab 6,50 Euro gibt's hier maritimes Flair für jeden Schluck.



## STILVOLL AUFGEFISCHT

Fisch muss schwimmen – hier bleibt aber alles schön trocken und unkompliziert. Diese Platten mit Fischmotiv bringen maritimes Flair in dein Zuhause, ganz frei von Hafennief. Für je 12 Euro ziehen sie bei dir ein – entspannt und ganz ohne Angelstress.



## KLEINE TELLER, GROSSE WIRKUNG

Diese kleinen Tellerchen können mehr als nur hübsch auszusehen. Mit ihren maritimen Motiven bringen sie frischen Schwung auf den Tisch – und das schon für 6 Euro pro Stück. Perfekt für Snacks, Kekse oder den typischen Krimskrams. Und das Beste: Keine Möwe weit und breit, die dir alles wieder mopst.



## AHOI, KLEINE MATROS\*INNEN!

Diese maritime Kleinkinderkleidung sorgt für frischen Wind im Kleiderschrank. In Europa gefertigt, schön weich, sicher und schadstofffrei – da können auch die Kleinsten ganz entspannt auf große Fahrt gehen. Ob Streifen, Anker oder Fisch – hier wird jede\*r zur Kapitän\*in. Zum Anprobieren, Staunen und Verlieben im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf.

## VOM HAFEN NACH HAUSE

Diese Holz-Fischer sehen aus, als hätten sie gerade den Fang ihres Lebens gemacht, kosten aber nur 29 Euro. Die Möwen? Gibt's ab 19,90 Euro. Sie sind absolut stubenrein und klauen garantiert keine Pommes. Nordsee-Feeling für dein Zuhause – ganz ohne Windstärke acht und nasse Socken.



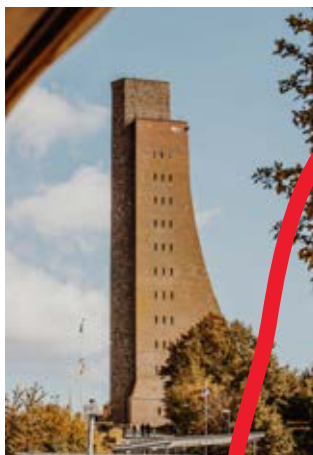
Im Mai  
bekommst du  
**30%**  
Rabatt auf  
Kinderkleidung!



## MEER ERLEBEN

# OSTSEEKÜSTEN-RADWEG

Hast du schon mal eine Fahrradtour von Laboe nach Hohwacht unternommen? Nein? Dann wird es Zeit. Die knapp 40 Kilometer kann man ganz einfach auf einem Abschnitt des sogenannten Ostseeküsten-Radwegs zurücklegen ...



### 1. STOPP: FÄHRE

Am besten nimmst du die Fähre, um zum Strand zu kommen. Diese fährt regelmäßig, im Sommer natürlich häufiger als im Winter. Aktuelle Zeiten unter [www.sfk-kiel.de](http://www.sfk-kiel.de).

### 2. STOPP: LABOE

Das Strandpanorama von Laboe mit dem charakteristischen Ehrenmal ist einfach unverkennbar. Hier lässt es sich toll flanieren, die zahlreichen Restaurants laden zum Schlemmen und der breite Sandstrand zum Entspannen ein. Doch wir wollen ja aktiv sein. Also, los geht's!

### 3. STOPP: STEIN

Entspanntes Flair, weißer Sand, flaches Wasser, die Strandbar Tatort Hawaii, der SUP-Verleih, die Mole mit den zwei fotogenen blauen Umkleidehäuschen und natürlich der Sonnenuntergang, den man von hier besonders gut bestaunen kann, sind nur einige der Gründe, wieso wir immer wieder gerne nach Stein kommen.

### 4. STOPP: MARINA WENDTORF

Von Stein aus geht es auf dem asphaltierten Radweg weiter nach Marina Wendtorf. Dort gibt es einen Hafen mit allerlei Segelbooten, Yachten und kuscheligen Hausbooten. Der optimale Ausgangspunkt für Tagestörns und Segeltouren in der Ostsee. Am Fischereihafen kann man direkt vom Kutter fangfrischen Fisch und natürlich auch Fischbrötchen kaufen.

### 5. STOPP: HEIDKATE, KALIFORNIEN & BRASILIEN

Die Strände Heidkate, Kalifornien und Brasilien gehen ineinander über und sind das perfekte Ausflugsziel für Familien, Surfer\*innen, Fahrradfahrer\*innen und Spaziergänger\*innen. Zudem kannst du hier Strandkörbe mieten und mit deiner Fellnase an den ausgewiesenen Hundestränden ordentlich toben.

### 6. STOPP: SCHÖNBERG

Das nächste Ziel ist die Seebrücke von Schönberg. Hier findest du zahlreiche Restaurants und Cafés sowie diverse Übernachtungsmöglichkeiten und kulturelle Angebote. Doch wir wollen ja noch weiter ... durch die schönsten Landschaftsmotive, die einer Postkarte entsprungen sein könnten: mal durch Wälder, mal mit Blick auf einsame Strandabschnitte, Naturschutzgebiete und imposante Steilküsten.

### FINALE: HOHWACHT!

Irgendwann kommst du bei deiner Fahrradtour dann in Hohwacht an. Das kleine Ostseebad begeistert auf Anhieb, versprochen! Vor allem der schöne Sandstrand mit den Strandkörben und die große Seeplattform gefallen den Hohwacht-Fans. Wegen ihrer besonderen Form, die an einen Plattfisch erinnert, erhielt sie ihren Namen „Flunder“. Ein echter Blickfang.





## WELTFISCH- BRÖTCHENTAG

Das Fischbrötchen – auf keinem Ausflug an die Küste wäre es mehr wegzudenken. Am Samstag, den 2. Mai, dreht sich entlang der schleswig-holsteinischen Ostseeküste zum jährlichen Weltfischbrötchentag alles rund um unser beliebtes Kuddler-Fudder. So auch am Hafen von Heikendorf/Möltenort. Von 11 bis 16 Uhr können sich Besucher\*innen vom Feuerschiff bis zum Hafenvorfeld auf ein buntes Programm mit Live-Musik, Kinderanimation und der Extraportion Meer auf dem Brötchen freuen. Wer mag, kann sich direkt vom Kutter mit fangfrischem Fisch das Ostsee-Feeling auch für zu Hause einpacken lassen.

**Hafen Möltenort, Heikendorf**

ANZEIGE

## VOM FLAUSCHIGEN TRAUM ZUM KLEINEN WIRBELWIND?

Eigentlich war alles ganz klar: entspannte Spaziergänge am Deich, ein friedlich schlummernder Welpen im Körbchen – und dieses ganz besondere neue Hundeg Glück. Und jetzt? Der Kaffee ist kalt, die Gardine hat plötzlich „Belüftungslöcher“ und die kleine Flauschwolke dreht abends noch einmal richtig auf. Ein Welpen braucht keine Dauerbespaßung. Und auch keine zwanzig Kommandos auf einmal. Was

wirklich hilft: Struktur, Orientierung und vor allem Ruhe. Denn in den ersten Wochen entscheidet sich nicht, ob ein Hund schon „Sitz“ kann, sondern ob Mensch und Tier gemeinsam zur Ruhe finden. Der Vier-Wochen-Welpenplan von der **Hundeschule Schönberg** bietet dafür einen klaren, alltagstauglichen Einstieg mit Struktur, verständlicher Anleitung und einem Plan, der wirklich funktioniert.

Jetzt starten: hundeschule-schönberg.de/welpen



*Filou*  
Restaurant am Meer



Alle Veranstaltungen  
unter [filou-ostsee.de](http://filou-ostsee.de)

Mittwoch, 13. Mai 2026 – 18:00 Uhr



### Comedy Dinner

Zaubertrick trifft Bauchrednerei mit Jeff de Fire und dem Postbüdel – inkl. Spanferkel vom Grill – 65 € pro Person

Jeden Donnerstag bis Ende Oktober – ab 17:00 Uhr



### Spanferkel vom Grill

dazu servieren wir frischen Krautsalat und hausgebackenes Zwiebelbrot mit Frühlingsquark – 21,50 € pro Person

Promenade 18 · 24217 Schönberger Strand  
Telefon 04344 - 41 48 48 · E-Mail: [kontakt@filou-ostsee.de](mailto:kontakt@filou-ostsee.de)



## NOCH FLAUSCHWOLKE ODER SCHON PIRANHA?

WIR BÄNDIGEN DEIN  
CHAOS AUF VIER PFOTEN.



WELPENWISSEN  
VON LILA HUND 

# LABOE IS FÄLLICH ...

... für einen Ausflug und einen sommerlichen  
Urlaubstag direkt vor der Haustür.



# BLAUES WUNDER: JETZT IN LABOE

Neuer Spot für alle, die Mode lieben und dabei ein gutes Gefühl haben wollen: Das Blaue Wunder ist von Heikendorf nach Laboe gezogen und hat in der Reventloustraße 1 sein neues Zuhause gefunden.

Am Konzept hat sich nichts geändert – und das ist auch gut so. Im **Blauen Wunder** findest du weiterhin sorgfältig ausgewählte Labels, die für faire Produktion und einen bewussten Umgang mit Ressourcen stehen. Mode, die nicht nur gut aussieht, sondern sich auch gut anfühlt.

## EIN BISSCHEN NEU, EIN BISSCHEN ANDERS

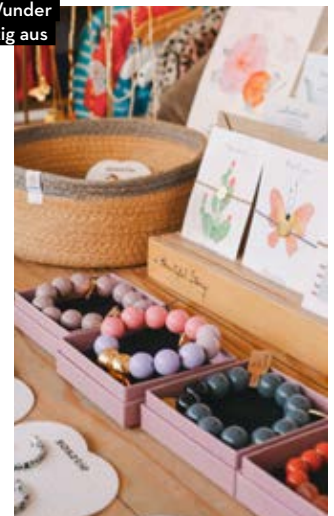
Mit dem Umzug wurde das Sortiment leicht angepasst: Der Fokus liegt jetzt noch stärker auf Damenmode. Die Bereiche für Kinder und Herren sind etwas kleiner geworden, dafür bleibt die Auswahl für Frauen so vielseitig wie eh und je. Und: Es sind ein paar neue, kleinere Labels dazugekommen – perfekt für alle, die gern mal etwas Neues entdecken.

## EINFACH MAL REINSCHAUEN

Ob du gezielt suchst oder dich inspirieren lassen willst – ein Besuch lohnt sich immer. Denn im Blauen Wunder gibt's nicht nur schöne Teile, sondern auch immer wieder Überraschungen. Den Leitsatz von Inhaberin Berit Rücker „We love eco & fair“ spürt man hier in jedem Detail.



Berit wählt ihre Labels für das Blaue Wunder sorgfältig aus



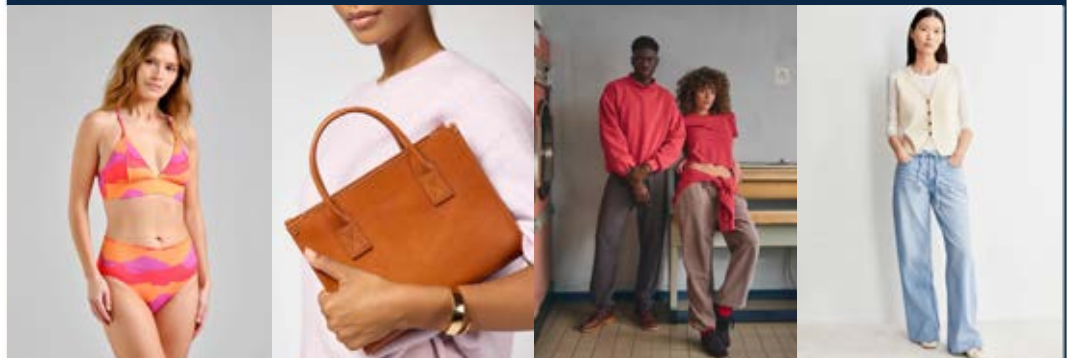
**blaues  
wunder**  
we love eco & fair

Reventloustraße 1  
24235 Laboe

10:30-13:00 Uhr: Mo, Di, Do, Fr  
15:00-17:00 Uhr: Di, Do, Fr  
12:30-15:00 Uhr: Sa, So & Feiertage

Tel. 0170 / 77 36 522  
blaueswunder-store.de

## Neueröffnung in Laboe. Das Blaue Wunder ist wieder da.



LANIUS

COLORFUL  
STANDARD

ARMEDANGELS

OMY BAG

S K F K



# MAILIGHTS

Die „Mailights“ bringen frischen Wind in deinen Kalender.  
Jetzt heißt es rausgehen, genießen und  
die Highlights des Frühlings in vollen Zügen erleben.

ANZEIGE

# KREUZFAHRTLIFT ZUM REINSCHNUPPERN: SCHIFFSBESICHTIGUNG AUF AIDAPRIMA

Für unser Förde Fräulein Kathrin geht es für einen Tag an Bord von AIDAprima, um eine besondere Schiffsbesichtigung zu erleben. Perfekt, um einmal ganz unverbindlich Kreuzfahrtluft zu schnuppern und das Schiff kennenzulernen.

## EIN TAG ZUM EINTAUCHEN

Schon beim Betreten von AIDAprima am Ostseekai in Kiel wird klar: Hier beginnt eine kleine Reise in eine eigene Welt auf dem Wasser. Der erste Stopp führt direkt in das Wohlfühlzuhaus auf dem Meer, den Kabinen. Besonders die Außenkabinen mit Balkon sorgen direkt für dieses Gefühl, mittendrin auf dem Wasser zu sein.

## KLEINE WELT VOLLER MÖGLICHKEITEN

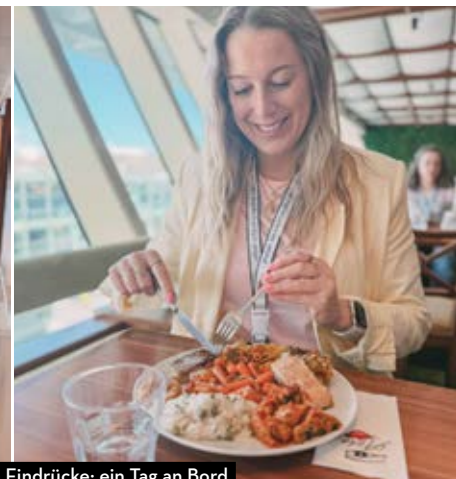
Was sich durch die gesamte Schiffsbesichtigung zieht, ist dieses Gefühl von Vielfalt. An jeder Ecke warten neue Eindrücke vom Bordleben und schnell wird klar, wie viele Möglichkeiten hier zusammenkommen. Ein Beispiel ist das Activity Deck Four Elements, das direkt zeigt, wie viel Abwechslung an Bord steckt. Auch kulinarisch überzeugt AIDAprima mit einer großen Auswahl an Restaurants, vom Buffet bis zu Spezialitätenangeboten. Dazu kommen stylische Bars, ein Casino und Showrooms für Abendprogramme. Genau diese Mischung macht die Schiffsbesichtigung so besonders und gibt einen richtig guten Eindruck davon, wie vielseitig das Leben an Bord sein kann.

## EIN MOMENT, DER BLEIBT

Ein echtes Highlight ist der SkyWalk. Der Moment, in dem man über die Brücke geht und direkt unter sich das Meer sieht, bleibt definitiv im Kopf und gehört zu diesen Augenblicken, die man nicht so schnell vergisst. Zwischendurch führt uns die Tour auch in den Spa Bereich, der schon von außen eine ruhige, entspannte Atmosphäre vermittelt und zeigt, dass es an Bord nicht nur um Erleben, sondern auch um Abschalten geht.

## GENUSS AN BORD

Ein fester Bestandteil der Schiffsbesichtigung ist das gemeinsame Mittag-



Kleine Einblicke, große Eindrücke: ein Tag an Bord von AIDAprima bei einer Schiffsbesichtigung



essen im Buffetrestaurant. Plötzlich wird aus dem Erkunden ein richtiges Ankommen an Bord. Zwischen verschiedenen Gerichten, kleinen Kostproben und Gesprächen entsteht genau dieser Moment, in dem man das Bordgefühl ganz in Ruhe auf sich wirken lassen kann.

## LUST AUF MEHR MEER

Am Ende bleibt vor allem dieses Gefühl: Innerhalb von 5 Stunden bekommt man einen echten Eindruck davon, wie vielseitig ein Tag oder sogar eine ganze Reise auf

AIDAprima sein kann. Und genau das macht diese Schiffsbesichtigung so besonders.

## EIN TAG, DEN DU SELBST ERLEBEN KANNST

Na, hast du Lust bekommen selber mal ein wenig Kreuzfahrtluft zu schnuppern? Dann buche dir ganz einfach unter folgendem Link eine Schiffsbesichtigung: [aida.de/schiffe/schiffsbesichtigungen](https://aida.de/schiffe/schiffsbesichtigungen).

Für Kids bis 15 Jahre ist die Schiffsbesichtigung übrigens kostenfrei.



Garten-  
**Dittmann**  
Baumschule

**Frühlingszeit ist Gartenzeit**



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

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)

*... alles, was ein Garten braucht!*

**„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“**

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



Attraktives  
Gehalt!  
TOP-Mitarbeiter-  
vorteile!

Wir suchen ab sofort je eine  
**Wohnbereichsleitung** (m/w/d)  
für den allgemeinen Pflegebereich und den  
neuen Wohnbereich „Junge Pflege“ Vollzeit

Wählen Sie einen Arbeitgeber,  
der auch für Sie da ist und  
bewerben Sie sich jetzt gleich!  
Wir freuen uns auf Ihre  
aussagekräftige Bewerbung!

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Jana Rohde  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
[einrichtungsleitung@  
haus-schleusberg.de](mailto:einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de)

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

Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)



ANZEIGE

Foto: Harry Beiersdorf

## 21. OLDTIMERTREFFEN MIT TEILE-, ANTIK- UND TRÖDELMARKT

Das Oldtimertreffen auf dem Landgestüt Traventhal gilt in der Szene als eines der schönsten Norddeutschlands. Auch der Antik- und Teilemarkt ist für viele Gäste ein echter Anziehungspunkt. Neben dem schönen Ambiente liegt der Erfolg in der Zwanglosigkeit dieses Treffens. Bunt gemischt steht am 24. und 25. Mai die ganze Oldtimerparade auf dem großen Reitplatz und im Innenhof des Gestütes. Pfingstmontag rollen zusätzlich die amerikanischen Oldies zum US-Special an. Live-Musik mit der Band Rock the Bob. Die Barockreiter-Gruppe „Doma Clasica“ kommt an beiden Tagen mit ihren Pferden, um das Motto „Edle Rösser begegnen edlen Karossen“ ins Bild zu setzen. Der Eintritt kostet 13 Euro, Kinder unter 12 Jahren haben freien Eintritt. Mehr Infos unter [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de).

**24. und 25. Mai, 9 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal**

## RENDSBURGER WEINFEST

Rendsburg stößt vom 22. bis 25. Mai wieder auf dem Altstädter Markt an. Das stimmungsvolle Weinfest bringt Weinkenner\*innen und Neugierige zusammen: Ausgewählte Weine, passende Köstlichkeiten und herzliche Gastlichkeit schaffen entspannte Stunden voller Genuss und Geselligkeit. Zwischen Probierständen und kleinen Speisen kannst du in freundlicher Atmosphäre plaudern, Weine kosten und verweilen. Ob als kurzer Abstecher nach Feierabend oder für ein langes Wochenende mit Freund\*innen: Das Weinfest bietet einen genussreichen Rahmen mitten in der Altstadt. Ideal für entspannte Genussmomente zusammen.

**22. bis 25. Mai • Altstädter Markt, Rendsburg**



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

Am 17. Mai ist wieder Internationaler Museumstag und damit auch Gorttorfer Landmarkt-Zeit



# IMMER WIEDER NEU, IMMER WIEDER GUT

Der **Gorttorfer Landmarkt** ist stets ein beliebtes Wonnemonatausflugziel. In diesem Jahr locken am 17. Mai, dem Internationalen Museumstag, von 10 bis 18 Uhr zum 25. Mal über 100 Aussteller\*innen sowie zahlreiche vielseitige Kulturangebote auf die Schleswiger Museumsinsel.

Als reiner Bio-Landmarkt vor mehr als einem Vierteljahrhundert auf Schloss Gorttorf gegründet, hat der Gorttorfer Landmarkt sich über die Jahre immer wieder neu erfunden und weiterentwickelt. Neben dem umfassenden und abwechslungsreichen Kulturangebot sowie regionaler und nachhaltiger Landwirtschaft kamen über die Jahre Aspekte wie technische Innovationen in der Energiegewinnung, die Elektromobilität, das Tierwohl und die gesunde Ernährung des Menschen oder auch alternative Lebens- und Wohnkonzepte mit dazu.

**NACHHALTIGKEIT IM BLICK**  
Vielfältige Aussteller\*innenthemen tragen allesamt dem facettenreichen Begriff der „Nachhaltigkeit“ Rechnung und gehören zur DNA des Gorttorfer Landmarkts. Geboten werden spannende Innovationen und Technologien, Themen wie Energie,

Bauen und Wohnen. Ebenso mit dabei sind traditionelle (Handwerks)techniken und Produkte mit Gewinn für die nachhaltigere Zukunft (z. B. Eingemachtes, natürlich kleiden, Produkte aus nachhaltigen Materialien), die nachhaltige Landwirtschaft und Tierhaltung, Bio-Lebensmittel, nachhaltig Gärtnern, Selbstversorgen, Imkerei und nicht zu vergessen im weitesten Sinne der Naturschutz.

**KULTUR FÜR ALLE**  
Der Gorttorfer Landmarkt lädt insbesondere Familien mit Kindern und auch das Publikum, das nur selten oder gar nicht in der Regel in Museen geht, zu einem Besuch ein. Denn gerade das große Kulturangebot der beiden auf Schloss Gorttorf beheimateten Landesmuseen macht den Landmarkt zu einem Fest für alle Sinne.  
**17. Mai, 10-18 Uhr**  
**Schloss Gorttorf, Schleswig, landesmuseen.sh**



Der Gorttorfer Landmarkt hat für die ganze Familie jede Menge tolle Angebote



Natürlich können auch dieses Jahr wieder Bio-Produkte erworben werden

# Gorttorfer Landmarkt

innovativ | nachhaltig | kreativ | bio



## So. 17. Mai

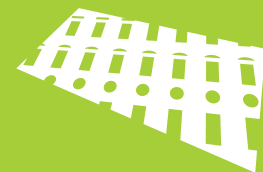
10-18 Uhr

Eintritt 7 €, Kinder frei

**Buchen Sie jetzt Ihr Online-Ticket**



[schloss-gorttorf.de/landmarkt-tickets](https://schloss-gorttorf.de/landmarkt-tickets)



**Museumsinsel  
Schloss Gorttorf**

Landesmuseen SH

gefördert von





## SCHMUCK, DER ZU DIR PASST

Ein Schmuckstück kauft man nicht nebenbei – und genau dafür gibt es in der Holtenauer Straße einen Ort, an dem du dir Zeit lassen kannst.

Gerade bei Trauringen zählt jedes Detail. Mit einem modernen 3D-Konfigurator entsteht Schritt für Schritt dein individueller Ring, direkt sichtbar und greifbar. Bei Tas Juwelier kannst du verschiedene Profile, Muster sowie Größen und Farbtöne vergleichen. So entwickelst du ein sicheres Gefühl für das, was wirklich zu dir passt. Ohne Zeitdruck, dafür mit ehrlicher Begleitung auf dem Weg zu euren Ringen.

### SCHMUCK & SERVICE AUS EINER HAND

Neben Trau- und Verlobungsringen erwartet dich eine vielseitige Auswahl an Schmuck – von klassisch bis modern. Ergänzt wird das Angebot durch umfassende Serviceleistungen: Reparaturen, Gravuren oder ein schneller Batteriewechsel sorgen dafür, dass deine Lieblingsstücke lange Freude machen.

### TRANSPARENTER GOLDANKAUF

Auch beim Goldankauf steht Vertrauen im Mittelpunkt. Mithilfe eines modernen Analysegeräts werden bei **Tas Juwelier** Schmuckstücke direkt vor Ort geprüft – transparent und nachvollziehbar. So weißt du genau, wie der Wert zustande kommt. Wer auf der Suche nach etwas Besonderem ist, findet hier eine persönliche Beratung, die den Unterschied macht.

Fotos: Tas Juwelier



**Tas Juwelier GmbH**

Holtenauer Straße 45a · 24105 Kiel · Tel. 0431 / 570 80 131 · info@tasjuwelier.de · www.tasjuwelier.de



Die Preetzer Bücherstube lädt dazu ein, den Autoren Bijan Moini und Ronald Reng in spannenden Lesungen zu lauschen

ANZEIGE

## PREETZER BÜCHERSTUBE PRÄSENTIERT HOCHKARÄTIGE LESUNGEN

Mitfiebern, Nachdenken und Erinnern: Die **Preetzer Bücherstube** lädt zu zwei starken Lesungen ein. Am 15. Mai um 19 Uhr liest Bijan Moini im Preetz Treff aus „2033“: ein rasanter Thriller über Machtgier, Desinformation und die Frage, wie wehrhaft unsere Demokratie ist. Moini (1984) ist Jurist und Autor, bekannt u. a. aus FAZ, Spiegel und Dlf Kultur. Am 1. Juni um 19 Uhr erinnert Bestsellerautor Ronald Reng im Haus der Diakonie mit „Der deutsche Sommer“ an das WM-Hochgefühl 2006 – und fragt, ob sich dieses Wir-Gefühl heute wiederfinden lässt. Tickets sind im Vorverkauf in der Preetzer Bücherstube erhältlich. Weitere Infos: Tel.: 04342 / 88 90 90 oder [info@preetzer-buecherstube.de](mailto:info@preetzer-buecherstube.de)



Die Preetzer Bücherstube lädt zu zwei Lesungen ein:



Am **15. Mai um 19 Uhr** liest **Bijan Moini** aus seinem Roman 2033. In Zusammenarbeit mit dem Preetzer Treff, Kirchenstraße 10, 24211 Preetz.



Am **1. Juni um 19 Uhr** liest **Ronald Reng** aus seinem Buch im Haus der Diakonie, Am alten Amtsgericht 2, 24211 Preetz.

**Vorverkauf jeweils in der Preetzer Bücherstube.**

Kirchenstraße 10 • 24211 Preetz  
Tel.: 04342 / 88 90 90  
[info@preetzer-buecherstube.de](mailto:info@preetzer-buecherstube.de)  
[www.preetzer-buecherstube.de](http://www.preetzer-buecherstube.de)

ANZEIGE

## KIELS KLANGVOLLES UPGRADE

Bereit für ein Upgrade der Sinne? Vom 8. bis 12. Mai 2026 verwandelt das **Frequenz Festival** Kiel wieder in ein internationales Zentrum für experimentelle Musik und audiovisuelle Kunst. An acht Spielorten wird Klang durch Technologie und Performance fühlbar gemacht – ein echtes Highlight für alle, die das Außergewöhnliche suchen. Das Line-up bietet Weltpremieren von Größen wie Alexander Schubert und Mariska de Groot. Besonders spannend: Eine neue Formation junger Bundespreisträgerinnen aus Schleswig-Holstein präsentiert gemeinsam mit dem Komponisten Julius von Lorentz eine exklusive Uraufführung. Ob immersive Licht-Installationen oder Workshops zum Mitmachen – hier verschmelzen Klang, Raum und digitale Medien zu einem einzigartigen Erlebnis für alle Leserinnen und Leser. Tickets & Programm: [www.frequenz-festival.de](http://www.frequenz-festival.de)



# Frequenz Festival

Festival für Klang, Performance und audiovisuelle Kunst

**08.-12.** [frequenz-kiel.de](http://frequenz-kiel.de)  
**Mai 2026**

# CJ Schmidt feiert 150 JAHRE IN HUSUM



1877 Krämerstraße

Im Jahr **1876** übernehmen zwei Kaufleute ein heruntergewirtschaftetes Manufakturwarengeschäft in der Neustadt in Husum: Carl Jensen Schmidt und Johannes Heinrich Paulsen. Bereits ein Jahr später zieht das Geschäft in eine bessere Lage in die Krämerstraße um. Die Arbeitszeit beträgt täglich



zehn Stunden, sonnabends ist bis 21 Uhr und sonntags vor und nach dem Kirchengang geöffnet.

Im Jahr **1936** beginnt die Ära Cohrs bei CJ Schmidt. Das Geschäft behauptet sich in schwierigen wirtschaftlichen Zeiten und erlebt einen enormen Aufschwung in den Jahren des Wirtschaftswunders. Das Ausbautempo ist rasant und ein durchgehendes Haus von der Krämerstraße bis zur Großstraße entsteht.



**1965** eröffnet das Café „Dachgarten“. Dafür hebt das Modehaus die Schließung der Mittagsruhe von 12 bis 14 Uhr auf. Was zunächst auf wenig Verständnis trifft, soll wenig später viele Nachfolger in der Husumer Wirtschaft finden.



In den kommenden Jahren entsteht Raum für neue Welten. Die Teilung in Damen-, Herren- und Sporthaus sowie die Eröffnung des THEO Shoppingcenters prägen das Husumer Stadtbild.

## Top Model Schleswig-Holstein

Im Mai startet die 18. Staffel im Top Model Contest Schleswig-Holstein – CJ Schmidt sucht selbstbewusste Frauen ab 35, 45 und 55 Jahren. Mit dem CJ Schmidt Newsletter erfahren Sie als Erstes alle Details zum Bewerbungsstart: [www.cjschmidt.de/newsletter](http://www.cjschmidt.de/newsletter)



MORE & MORE | COMMA | BETTY & CO | DRYKORN | OUI | CAMEL ACTIVE | RAFFAELLO ROSSI | GIL BRET LEBEK | MONARI | RABE | OLSEN | GANT | FYNCH HATTON | SWING | VERA MONT | WELLENSTEYN LIEBESKIND | AIGNER | RIANI | CAMBIO | MARC CAIN | LUISA CERANO | HERZENS | JOOP | TRIUMPH OPUS | CLOSED | SOMEDAY | CINQUE | MEY | RICH & ROYAL | CECIL | TOM TAILOR | STREET ONE MARC O'POLO | ARMEDANGELS | POLO RALPH LAUREN | BRAX | FUCHS SCHMITT | LASCANA ANGELS | MAC | ONLY | BARBOUR | MAVI | G-STAR | NÜMPH | GABOR | TAMARIS | PAUL GREEN ROY ROBSON | DIGEL | WINDSOR | BOSS | CARL GROSS | DRESSLER | ALBERTO | HUGO | EUREX OLYMP | JACK & JONES | TOMMY HILFIGER | PME LEGEND | CASA MODA | MAERZ | PARAJUMPERS BELSTAFF | G-STAR | LLOYD | ADIDAS | ASICS | BROOKS | MAMMUT | DIDRIKSONS | VAUDE | SCHNEIDER NIKE | NEW BALANCE | ON | ELBSAND | UNDER ARMOUR | SCHÖFFEL | PATAGONIA | COLUMBIA

## FEIERN SIE MIT UNS



**10 000 m<sup>2</sup>**  
Fashion & Sport  
1000 Parkplätze



**20 %  
AUF ALLES\***

# JUBILÄUMS

**17.5.  
SHOPPING  
SONNTAG**

# SHOPPING

DAMEN | HERREN | SPORT  
Internationale Markenmode auf über 10.000 m<sup>2</sup>

**150**  
JAHRE  
IN HUSUM

Fashion im THEO Shoppingcenter, Casablanca Heide, CJS Fashion im Citti-Park Kiel, Gilt nicht im UTSICHT Café & Restaurant und Online.  
Damen-, Herren-, Sporthaus in Husum, Home & Living, WMF plus, The Store, THEO

**CJ SCHMIDT**

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



\*20 % auf das gesamte Sortiment im Damen-, Herren-, Sporthaus in Husum, Home & Living, WMF plus, The Store, THEO

# GLEIS & MEER: EIN TRAUMHAFTER AUSFLUG NACH FRIEDRICHSTADT

Grachten und kleine Brücken, bunte Giebelhäuser und dieses besondere Gefühl von nordischer Gemütlichkeit – genau so lässt sich ein Ausflug nach Friedrichstadt beschreiben. Kein Wunder, dass die charmante Stadt in Nordfriesland auch liebevoll „Little Amsterdam“ genannt wird. Gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein ging es für unser Förde Fräulein Kathrin in die kleine Stadt im Norden.



Ist das noch Friedrichstadt  
oder schon Little  
Amsterdam?

## TIPP 1: STARTE DEINEN AUSFLUG NACH FRIEDRICHSTADT MIT DER BAHN

Kennst du dieses Gefühl, wenn du wieder merkst, wie viele schöne Ecken direkt vor unserer Haustür liegen? Mir geht das in Schleswig-Holstein wirklich jedes Mal so. Während andere für eine kleine Auszeit weit reisen, reicht es hier oft schon, einfach in den Zug zu steigen. Friedrichstadt ist für mich das beste Beispiel dafür. Die DB Regio Schleswig-Holstein bringt dich zum Beispiel mit dem RE6 ganz bequem aus Hamburg in Richtung Norden direkt rein in das kleine Amsterdam-Gefühl. Und auch aus anderen Städten in Schleswig-Holstein kommst du ganz entspannt dorthin. Am liebsten plane ich meine Verbindung ganz easy über die App DB Navigator.



Ein echtes Highlight in der Altstadt sind die hübschen Hausmarken.

## TIPP 2: FRÜHSTÜCKE IM CAFÉ WUNDERPRINZESSIN

Mein Tag in Friedrichstadt startet erstmal ganz entspannt im Café Wunderprinzessin. Und ganz ehrlich, genau so stelle ich mir einen perfekten Morgen vor. Schon beim Reinkommen merkst du sofort, wie viel Herz hier drinsteckt. Alles ist gemütlich, stilvoll und irgendwie einfach hyggelig. Auf der Karte findest du eine richtig schöne Auswahl an Frühstück, frischen Stullen und kleinen Leckereien. Alles wird liebevoll zubereitet und oft mit regionalen und hochwertigen Zutaten gemacht, was man einfach schmeckt. Mein persönliches Highlight: Du kannst hier nicht nur frühstücken, sondern dir auch ganz entspannt ein Glas Secco oder Wein gönnen. Für mich irgendwie die perfekte Mischung aus Frühstück und Urlaubs-Feeling. Im Sommer solltest du dir unbedingt einen Platz draußen sichern. Mit Blick auf die kleinen Läden in der Prinzenstraße startet dein Tag hier einfach genau richtig.



Leckeres Frühstück in einem hyggeligen Café: perfekter Start in den Tag

## TIPP 3: LASS DICH DURCH DIE GASSEN VON FRIEDRICHSTADT TREIBEN

Nach dem Frühstück geht es für mich am liebsten direkt los, einfach treiben lassen. Und genau das ist Friedrichstadt. Direkt gegenüber wartet der kleine Shop Wunderprinz, perfekt für einen ersten kurzen Stopp. Danach bin ich durch die süßen Straßen geschlendert, habe kleine Brücken überquert und mich immer wieder an diesen wunderschönen Häusern festgeschaut. Ein echtes Highlight sind die Hausmarken an den Fassaden. Das sind kleine Symbole, die früher den Familien als Erkennungszeichen dienten. Heute sind sie ein liebevolles Detail, das du beim Schlendern überall entdecken kannst. Auch die Kirchen der Stadt sind absolut sehenswert. In Friedrichstadt findest du mehrere davon, darunter die Remonstranten- und die Mennonitenkirche. Das Herz Friedrichstadts ist für mich ganz klar der Marktplatz. Hier kannst du die wunderschönen Häuser bewundern und gleichzeitig einfach kurz innehalten und das besondere Flair auf dich wirken lassen.



Im Museum Alte Münze bekommt Friedrichstadt eine ganz neue Tiefe.

## TIPP 4: BESUCHE DAS MUSEUM ALTE MÜNZE

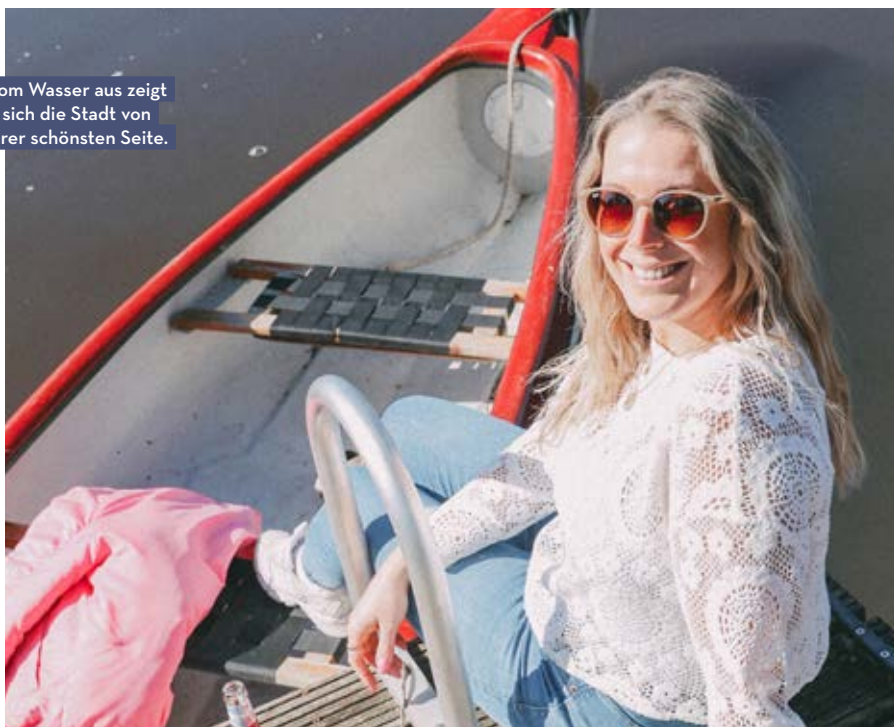
Wenn du in Friedrichstadt unterwegs bist, lohnt sich ein Abstecher ins Museum Alte Münze auf jeden Fall. Das historische Gebäude mitten in der Altstadt ist schon von außen ein echter Hingucker und nimmt dich im Inneren mit auf eine kleine Zeitreise durch die Geschichte der Stadt. Hier erfährst du mehr über die Gründung Friedrichstadts, das Leben der ersten Siedler und die besondere Vielfalt, die den Ort bis heute prägt. Ein kurzer Stopp, der dich die Stadt noch mal mit ganz anderen Augen sehen lässt und deinen Ausflug perfekt abrundet. Ich mag solche Orte sehr, weil sie dir plötzlich ein ganz neues Gefühl für die Straßen geben, durch die du gerade noch gelaufen bist.

## TIPP 5: LEIH DIR EIN KANU UND MACH EIN PICKNICK AUF DEM WASSER

Mein absolutes Highlight bei meinem Ausflug nach Friedrichstadt ist eine Tour auf dem Wasser entlang der Grachten und der Treene. Hierfür habe ich mir zuerst in der „boenchen Schmackofaktur“ leckere Scones, ein Stück Kuchen und ein Kaltgetränk geholt. Mit meinem kleinen Picknick im Gepäck habe ich mir ein Kanu beim „Eider und Treene Camping-

platz“ geliehen und bin ganz entspannt durch die Grachten und entlang der Treene gepaddelt.

Diese Stille auf dem Wasser ist einfach etwas ganz Besonderes. Dabei kannst du ganz wunderbar die Häuser von hinten bewundern oder auch den ein oder anderen Stopp an Imbissen einlegen. Ich habe mir ein ruhiges Plätzchen an einem kleinen Steg gesucht und angelegt. So fühlt sich der ganze Tag noch ein bisschen mehr nach einem Kurzurlaub an.



Vom Wasser aus zeigt sich die Stadt von ihrer schönsten Seite.

Ein Muss: holländische Pommes mit Blick auf den Marktplatz



## TIPP 6: GENIESS HOLLÄNDISCHE SPEZIALITÄTEN AUF DEM MARKTPLATZ

Schon beim Ankommen in Friedrichstadt war für mich klar, dass ein Besuch auf dem Marktplatz nicht fehlen darf. Hier gibt es den Imbiss „Holländische Spezialitäten“. Für mich gibt es eine typische Portion holländische Pommes mit Sauce Hollandaise, und genau das war mein perfekter Abschluss für den Tag. Ich bin sowieso ein großer, wenn nicht sogar der größte Pommesfan und habe mir diesen Moment ganz bewusst für das Ende aufgehoben. Wenn du noch Platz hast, probier unbedingt auch die Poffertjes. Mit Sonne im Gesicht und Pommes auf der Hand fühlt sich Friedrichstadt jetzt erst recht wie „Little Amsterdam“ an.

Eure HALLE für Events, Tagungen, Hochzeiten, Konzerte, Kongresse, Comedy, Firmenevents uvm.

- **HOCHZEIT FEIERN** - in **DECK 6** mit Blick auf die Kieler Förde bietet die Location eine besondere Kulisse für euren großen Tag. Ein stilvolles Ambiente sorgt für eine festliche Atmosphäre.

Ein hochwertiges Catering rundet die Feier kulinarisch ab - von Menü bis Fingerfood. So entsteht ein rundum stimmiges Erlebnis für euch und eure Gäste.



Bild unten links: DECK 5 Kombination als separate Buffet-Area.

Dank modernster Soundtechnik, hochwertiger LED-Leinwand und professioneller Tagungsausstattung sowie flexibel anpassbarer Raumkonzepte bieten wir für jedes Eventformat die ideale Lösung.

Die gesamte Location ist selbstverständlich barrierefrei zugänglich.

**Halle 400, Kiel an der Hörn.** *Ihr Event – unsere individuelle Lösung.*

21.05.2026

**SCHWARMINTELLIGENZ**  
DAS QUIZ

06.06.2026

**THE JURY EXPERIENCE**  
TOD DURCH KI:  
WER ZAHLT DEN PREIS?

25.12.2026

**FAROUT REVIVAL**  
80er/90er PARTY

31.12.2026

**SILVESTER GALA**  
DINNER & PARTY



**SCAN FÜR MEHR!**  
[www.halle400.de](http://www.halle400.de)

## KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel  
[info@halle400.de](mailto:info@halle400.de)

## FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400  
Tagungen & Events GmbH

Instagram:



# STADT- GESCHEHEN

Kiel dreht im Mai auf: neue Spots, frische Events  
und überall ein bisschen Aufbruchsstimmung. Beste Zeit,  
unsere Lieblingsstadt neu zu entdecken.



GLOBALER SPIRIT, LOKALE STEPS

# WARUM KIEL DIESER FRAU HINTERHER- LÄUFT

Sie lebt unter Palmen, doch ihr Herz schlägt für die Kiellinie. Unternehmerin Jule Hoff (@julehoff) bringt den „Community Run“-Spirit aus dem Ausland zurück in ihre Heimat Kiel. Im KIELerleben-Interview verrät sie uns, welches süße Geheimnis nach dem Run auf sie wartet.



Beim HYROX Race: Jule genießt die Zeit mit ihrem Vater in Kiel.

**KIELerleben: Jule, Hand aufs Herz: Du hast im Ausland schon spektakuläre Laufstrecken gesehen. Was hat die Kieler Förde, was andere Spots nicht bieten können?**

Jule Hoff: Das Gefühl von Heimat. Keine noch so spektakuläre Strecke ersetzt das. Die ausgebauten Kiellinien bieten diesen perfekten Mix aus frischer Brise und Vertrautheit, den ich zum Laufen brauche.

**Vom Smartphone auf die Straße: Wie fühlt es sich an, wenn aus Followern sonntags eine echte Gruppe wird?**

Das gibt mir unglaublich viel Energie! Die Online-Welt offline zusammenzubringen, schafft Freundschaften, die sonst nie entstanden wären. Dieser Austausch ist so wichtig – dafür rede ich gerne weiterhin in die Kamera (lacht).

**Dein Tipp gegen den inneren Schweinehund bei Kieler Schietwetter?**

Echte Kieler schreckt nichts ab! Das Gefühl nach dem Lauf ist tausendmal mehr wert als jede Ausrede. Mein Tipp: Nicht nachdenken, einfach machen. Wer verabredet ist, taucht auch auf – Punkt.

**Welches Mindset hast du aus dem Ausland mit an die Ostsee gebracht?**

„Accountability“ (dt.: Verpflichtung) ist

alles. Such dir Leute mit den gleichen Ambitionen, egal ob für 5 km oder Hyrox. Gemeinsam macht es mehr Spaß, deshalb haben wir eine WhatsApp-Community gegründet, die sich auch trifft, wenn ich gerade nicht im Lande bin.

**Warum zählt bei dir die Community mehr als die Bestzeit auf der Uhr?**

Wir leben in einer krassen Leistungsgesellschaft – höher, schneller, weiter. Ich glaube, gerade Anfänger werden von festen Zeitvorgaben oft abgeschreckt. Bei unseren Community-Läufen geht es um den Spaß und die Begeisterung fürs Laufen, völlig egal, welcher Schnitt gelaufen wird. Am 10. Mai 2026 werde ich wieder persönlich dafür sorgen, dass für jedes Tempo etwas dabei ist. Niemand soll sich bei uns „nicht gut genug“ fühlen.

**Nach dem Lauf kommt die Belohnung: Wo gibt es für dich den besten Kaffee**



**oder das verdienteste Franzbrötchen der Stadt?**

Das ist meine absolute Go-to-Kombi: Der Karottenkuchen und ein Flat White von Bornhorst Aan Tafel. Da kommt für mich einfach nichts ran – ein echtes Stück Kieler Lebensqualität!

**Willst du Teil der Community werden und keinen Run mehr verpassen?  
Dann vernetze dich direkt mit Jule und der Crew:**

Instagram: @julehoff (Hier erfährst du alles über die nächsten Termine und die WhatsApp-Gruppe)

LinkedIn.com/julehoff (LinkedIn Marketing für die Sport- und Fitnessindustrie)

**SAVE THE DATE:** Der nächste große Community-Run findet am **10. Mai 2026** statt! Schnapp dir deine Laufschuhe und komm an die Kiellinie – egal welches Level, jede\*r ist willkommen!

## LEICHTER IN DEN SOMMER STARTEN

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

Der Mai macht alles neu – und dich vielleicht ein bisschen leichter. Weniger Dinge, mehr Raum zum Durchatmen: Was seit Jahren ungenutzt in Schubladen liegt, belastet oft unterschwerlich. Nicht mehr zeitgemäßer Gold- oder Silberschmuck, nutzloses Silberbesteck, das nie auf den Tisch kommt, oder alte Zahnkronen aus Gold – all das hat Materialwert. Gerade jetzt ist der perfekte Moment, dich von Altlasten zu lösen und Platz für Schönes zu schaffen: neue Garten- oder Balkonmöbel, Blumen und Pflanzen – alles, was die warmen Tage gemütlich macht. Und angesichts der hohen Edelmetallpreise lohnt es sich besonders,

Schmuck und Silberbesteck zu verkaufen. Frag dich: Würde ich es wirklich vermissen? Wenn nicht, ist das Geld im Portemonnaie oder auf dem Konto besser aufgehoben als im Schrank. Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck unkompliziert zu Geld machen – bring es einfach so mit, wie es zu Hause liegt. Ein



Termin ist nicht nötig. Komm während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags 10 bis 14 Uhr sowie zusätzlich donnerstags und freitags 16 bis 19 Uhr. Bitte Personalausweis mitbringen. Mehr Infos unter [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu) oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Foto: Adobe Stock - KI generiert

# Goldschmuck verkauft man in Kiel bei Zeitanker!

## Silberbesteck auch.



### ZEITANKER

Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88 • Kiel

Tel. (0431) 565178 • [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

Neue Öffnungszeiten:

montags–freitags 10–14 Uhr

zusätzlich donnerstags und freitags 16–19 Uhr



**JETZT  
BEWERBEN!**

## **Wir sind Schleswig-Holstein.**

Wir sind Lehrer, Polizistinnen, Steuerfachleute.  
Wir schützen Küsten, bauen Straßen und sorgen für Gerechtigkeit.  
61.500 Beschäftigte halten das Land am Laufen.  
**Vielleicht bald auch du?**

Schleswig-Holstein. Dein Land. Deine Karriere. Deine Zukunft.



[schleswig-holstein.de/karriere](https://schleswig-holstein.de/karriere)



Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

[instagram.com/moin\\_karriere](https://www.instagram.com/moin_karriere)

## KIEL IM FOOTBALL-FIEBER „CANES“ STARTEN BEUTEZUG 2026

Der Helm sitzt, die Pads sind festgeschnallt und die Vorfrende an der Kieler Förde ist greifbar: Die Kiel Baltic Hurricanes kehren zurück auf den Rasen!

Für alle Fans des rasanten US-Sports und solche, die es noch werden wollen, gibt es im Mai gleich zwei Termine, die man sich fett im Kalender anstreichen sollte. Den Auftakt macht die Mannschaft am 16. Mai noch in der Ferne beim prestigeträchtigen Auswärtsspiel gegen die Braunschweig Lions. Doch schon am 23. Mai verwandelt sich Kiel wieder in eine „grün-weiße Zone“, wenn die Canes endlich wieder vor heimischer Kulisse auflaufen. Es gibt kaum ein Sport-Event in Kiel, das so viel Energie versprüht wie ein Heimspiel der Hurricanes. Dann



empfangen die Kieler die Dresden Monarchs im heimischen Kilia Stadion. Nur eine Woche später, am 30. Mai, wartet mit den Potsdam Royals der nächste Brocken auf die Jungs von der Förde. American Football in Kiel ist mehr als nur ein Spiel – es ist ein Event für die ganze Familie. Zwischen Cheerleading-Performances, dem Duft von Burgern und der mitreißenden Stimmung auf den Rängen wird jedes Spiel zu einer großen Football-Party. Ob Kenner der Taktik oder Neulinge, die einfach die einzigartige Stimmung genießen wollen – bei

den Canes ist jeder willkommen. Lasst uns das Kilia Stadion in ein Tollhaus verwandeln und unsere Mannschaft zum Sieg schreien! Sichere dir rechtzeitig Karten und verwandel das Stadion gemeinsam mit den Hurricanes in ein Tollhaus! Tickets und Infos unter [www.baltic-hurricanes.de](http://www.baltic-hurricanes.de).

### DIE MAI-TERMINE AUF EINEN BLICK:

- 23. Mai:** Heimspiel gegen Dresden Monarchs
- 30. Mai:** Heimspiel gegen Potsdam Royals
- Ort:** Kilia Stadion, Hasseldieksdammer Weg 165, 24114 Kiel

Foto: Thomas Hoy

# KIEL BALTIC HURRICANES

## SPIELPLAN 2026

<h3 style="margin: 0;">23.05. vs Dresden Monarchs</h3>	
<h3 style="margin: 0;">30.05. vs Potsdam Royals</h3>	
<h3 style="margin: 0;">13.06. vs Düsseldorf Panther</h3>	

### Football-Bundesliga in Kiel

Alle Heimspiele finden um 16:00 Uhr im Kilia Stadion statt. Einlass 14 Uhr.

WWW.BALTIC-HURRICANES.DE

# MIT DEN KVG-STRANDLINIEN DIREKT ANS MEER START DER SAISON AM 11. APRIL

Pünktlich zum Start in die warme Jahreszeit bringt die KVG ihre beliebten Strandlinien zurück auf die Straße, die dich bequem an Kiels schönste Strände befördern.

Vom 11. April bis zum 11. Oktober können Fahrgäste wieder bequem und umweltfreundlich ohne Auto an die Strände der Kieler Förde gelangen. Das geht mit den KVG-Strandlinien nämlich nicht nur fix, sondern auch unkompliziert. Die beiden Linien sind zentral in Kiel zu erreichen und bringen unter der Woche und am Wochenende Kieler\*innen und Tourist\*innen nach Laboe, Schilksee und Strände sowie zum Falckensteiner Strand.

## X90 - FALCKENSTEINER STRAND

Mit der Linie X90 erreichen Badegäste täglich vom Kieler Hauptbahnhof mit nur wenigen Zwischenhalten schnell den Falckensteiner Strand für einen entspannten Ausflug ans Meer. Die Verbindung bietet insbesondere für spontane Ausflüge eine attraktive und stressfreie Alternative zum Auto und ist unter der Woche ein unkomplizierter Weg ans Wasser.

## X92 - LABOE, SCHILKSEE UND STRANDE

Ergänzend dazu verkehrt der StrandExpress X92 an den Wochenenden und verbindet die Kieler Innenstadt direkt mit den beliebten Stränden in Laboe, Schilksee und Strände. Wer am Wochenende ein bisschen Fördeluft schnuppern möchte, hat mit der Verbindung die perfekte Möglichkeit, völlig unabhängig von Parkplätzen und Spritpreisen. Damit wird das Angebot insbesondere für Wochenendausflüge und Kurztrips weiter ausgebaut.



„Mit unseren Strandlinien ermöglichen wir eine unkomplizierte und nachhaltige Anreise an die Küste – ganz ohne Parkplatzsuche und Verkehrsaufkommen“, heißt es seitens der KVG. Alle aktuellen Abfahrtszeiten und Verbindungen sind online unter [www.kvg-kiel.de](http://www.kvg-kiel.de), [nah.sh](http://nah.sh) sowie in der NAH.SH-App abrufbar.

## Salzluft statt Stadtluft.

Mit den Kieler Strandlinien vom 11. April bis 11. Oktober 2026 aus der Stadt direkt ans Meer!



Hier finden Sie die Fahrpläne:

**X90 zum Falckensteiner Strand**  
**X92 nach Strände und Laboe**





# KICKEN OHNE GRENZEN

Am 6. Juni lädt der Kamerunische Studentenverein Kiel e. V. (KSV Kiel) zu einem interkulturellen Fußballturnier, das weit mehr ist, als nur ein sportlicher Wettstreit.

Während die großen Stadien der Welt sich auf die Sommerpause vorbereiten, wird es auf dem Sportgelände der CAU Kiel erst so richtig heiß. Am 6. Juni lädt der Kamerunische Studentenverein Kiel e. V. (KSV Kiel) zum interkulturellen Fußballturnier ein – ein Event, das weit mehr ist als nur ein sportlicher Wettstreit. Schon in aller Frühe herrscht hinter dem Sportzentrum geschäftiges Treiben, wenn Tore gerückt und Spielfelder markiert werden. Der Kopf hinter dem Ganzen ist Jovial Silatsa Tchatchum, Präsident des KSV. Sein

Ziel: Austausch auf Augenhöhe. „Fußball verbindet“, weiß der Wirtschaftsinformatik-Student. „Hier kommen die Menschen ins Reden.“

**GELEBTE WILLKOMMENSKULTUR**  
Der KSV, der rund 100 Mitglieder in Schleswig-Holstein zählt, versteht sich als Ankerpunkt für kamerunische Studierende an der Förde. Doch bei diesem Turnier ist die Einladung universell: Jeder, der Lust auf das runde Leder hat, darf mitspielen – ob Student, Alumnus oder Kieler Gast. Neben

packenden K.O.-Runden und dem Kampf um den ASTA-Pokal sorgt ab Mittag Grillduft für echtes Sommer-Feeling. Nach dem Finale zieht die bunte Truppe zur Siegerehrung traditionell weiter ins Dr.-Aenne-Liebreich-Haus. Ein starkes Beispiel dafür, dass Sport in Kiel die beste Sprache ist, um Barrieren abzubauen.

**Ansprechpartner: Jovial Silatsa Tchatchum**  
**Telefon: 0178 5851880**  
**E-Mail: mbonnoujovial@gmail.com**  
**Termin: Samstag, 06. Juni 2026**

Foto: KSV Kiel (0)

**Kiel.**  
**Kiel**

Sailing.City.

**SEGELCAMP**

powered by

**STADTWERKE KIEL** 24/7

**WIND IN DEN SEGELN,  
OLYMPIA IM BLICK!**

**07. Mai  
-  
20. Sept**

<b>STADTWERKE KIEL</b> 24/7		<b>ABK</b> Saubere Kiel	<b>ADDIX</b>	<b>ANSCHÜTZ</b>	<b>bdrops</b>	<b>otanica</b>	<b>COOP</b> SEIT 1899	<b>DRAHT &amp; WERNER</b>	
<b>FEL</b> HUMAN RESOURCES	<b>Förde Sparkasse</b>	<b>GLINDEMANN</b> CALIFFE	<b>HONDA MARINE</b>	<b>hystreet.com</b>	<b>IKEA</b>	<b>Kieler Bootsschau</b> SEIT 1972	<b>Kieler Nachrichten</b>	<b>KIELER YACHT-CLUB</b>	<b>KVG</b> fahr ich gern!
	<b>MARINE POOL</b>	<b>maro</b>	<b>me and all hotels</b>	<b>MOBY</b>	<b>AVK</b> Aktiv energie + Energie energie		<b>networkteam</b>	<b>NEUWEILER &amp; PARTNER</b>	<b>NL</b> BUNDESKONNOLAT Schönweg-Halbort Niederlande
	<b>PROVINZIAL</b>	<b>REWE DIGITAL</b>	<b>Rotary Club Kiel</b>			<b>torqeedo</b>	<b>UK SH</b> Gutes tun! - Aktivier geleben!	<b>WINDFINDER</b>	<b>WJ</b>

Vielen Dank an alle Partner!

Veranstalter  
Kiel-Marketing

kiel-sailing-city.de  
segelcamp-kiel.de

Scan mich! Für mehr  
Infos und Anmeldung





**JETZT BEWERBEN**

## „KIELER WOCH TUT GUT“

Die Kieler Woche verbindet – getragen von Menschen und Projekten, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Dieses Miteinander steht auch in diesem Jahr (20. bis 28. Juni) im Mittelpunkt der Aktion „Kieler Woche tut gut – engagiertes Kiel stellt sich vor“. Gemeinnützige Organisationen, Verbände oder Vereine haben dort die Möglichkeit, ihre Projekte zu präsentieren. Die Initiative im Schloßgarten wird unterstützt vom Kieler-Woche-Premiumpartner REWE. Organisiert und begleitet wird sie vom nettekieler Ehrenamtsbüro. Interessierte können sich bis zum 11. Mai per Mail an [ehrenamtsbuero@nette-kieler.de](mailto:ehrenamtsbuero@nette-kieler.de) bewerben und angeben, an welchem Kieler-Woche-Tag sie in der Zeit zwischen 13 und 18 Uhr ein Teil der Kieler Woche sein möchten. Das Kieler-Woche-Büro stellt einen Eventpavillon mit Stromanschluss sowie Tische, Sitzgelegenheiten und Prospektständer kostenfrei zur Verfügung.

Vor Ort können die Vereine und Verbände eigenes Informationsmaterial auslegen. Zusätzlich gibt es Raum für besondere Aktionen wie Tanzaufführungen, Breakdance, Gymnastik, Yoga oder Artistik. Für Fragen steht das nettekieler Ehrenamtsbüro auch unter Tel.: 0431/901 55 02 zur Verfügung.

Foto: Landeshauptstadt Kiel/Gunnar Dehlfesen

ANZEIGE

## ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

Obacht bei der Pflichtteilsstrafklausel! Im gemeinschaftlichen Berliner Testament haben die inzwischen verstorbenen Ehegatten festgelegt, dass für den Fall, dass eines der beiden Kinder nach dem Tod des Erstversterbenden entgegen dem Willen des überlebenden Ehegatten einen Pflichtteilsanspruch geltend macht und diesen auch erhält, es nach dem Tod des zuletzt Versterbenden nicht Erbe wird. Der Vater stirbt, und die Tochter macht den Pflichtteil geltend. Sie einigt sich mit der hinterbliebenen Mutter, die Erbin ist. Nachdem die Mutter verstorben war, verweigert der Bruder der Schwester das Erbe und verweist sie lediglich auf den Pflichtteil – zu Recht? Ja, denn nach Auffassung des Oberlandesgerichts Zweibrücken setzt die Verfügung „gegen den Willen“ des überlebenden Ehegatten grundsätzlich keine nach außen dokumentierte Verweigerungshaltung des Erben voraus. Vielmehr liegt eine Geltendmachung des Pflichtteils „gegen den Willen“ des

überlebenden Ehegatten bereits dann vor, wenn der Pflichtteilsberechtigte – ohne zuvor ein Einvernehmen mit dem Erben herzustellen – einseitig und in konfrontativer Weise zur Vorbereitung der Durchsetzung seiner Ansprüche an den Erben nach dem ersten Todesfall (im Beispiel die Mutter) herantritt. Alleinerbe wurde der Bruder.

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



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

Foto: A. Adelman-Beckschewe



Foto: Adobe Stock

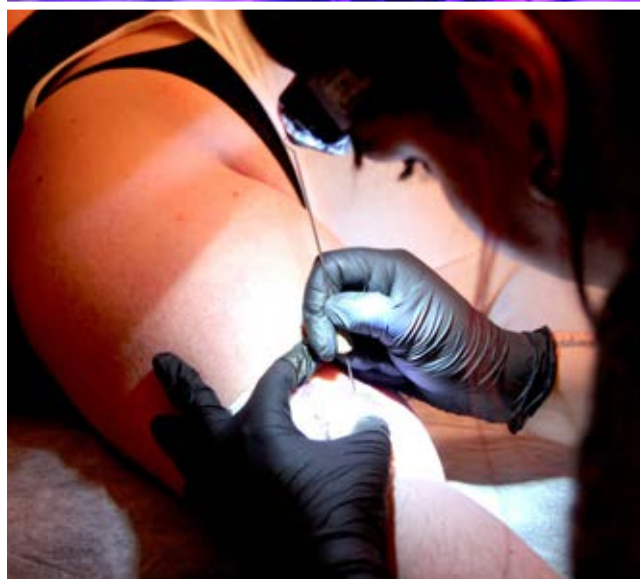
## BELEUCHTUNGSMÄNGEL PER APP MELDEN

Eine gut funktionierende Straßenbeleuchtung im öffentlichen Raum ist wichtig für die Verkehrssicherheit. Technisch bedingt kommt es immer wieder vor, dass einzelne Straßenlaternen ausfallen. Der Sachbereich Beleuchtungsmanagement des Tiefbauamtes kümmert sich gemeinsam mit dem Dienstleister SWB darum, die Störungen schnell zu beheben. Damit die Mitarbeiter\*innen von Störungen erfahren, sind sie auch auf deine Unterstützung angewiesen. Störungen an Beleuchtungsanlagen beziehungsweise Straßenlaternen können schon seit einiger Zeit über die Internetseite [www.stoerung24.de](http://www.stoerung24.de) gemeldet werden. Mit der App „stoerung24“ für mobile Endgeräte gestaltet sich die Mängelmeldung noch einfacher

und effizienter. Ist die Erlaubnis zur Standortübermittlung gegeben, werden alle sogenannten Leuchtstellen des aktuellen Standortes in Form eines grünen Kreises angezeigt. Rote Kreise zeigen bereits gemeldete Störungen an. Durch einen Klick auf das entsprechende Symbol öffnet sich ein neues Fenster und eine Auswahl an möglichen Störungsursachen wird angezeigt. Optional können auch Bemerkungen eingegeben und Bilder hochgeladen werden. Die Meldung mit den entsprechenden Geodaten wird dann direkt an SWB gesendet und schnellstmöglich behoben.

Die App gibt es im Apple App-Store und im Android Playstore zum kostenlosen Download.

ANZEIGE



**SAVE  
THE DATE:**

Der nächste Nachtflohmarkt findet am 29. Mai in der Halle 400 statt!

Anmeldung und Tickets unter [www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)

# VINTAGE-VIBES IN DER HALLE 400

Der Förde-Fräulein-Nachtflohmarkt geht in die zweite Runde.

Der erste Förde-Fräulein-Nachtflohmarkt war ein voller Erfolg – und schreit förmlich nach Wiederholung. Mehr als 2.000 Besucher\*innen, über 120 Stände und eine Schlange, die sich schon vor 18 Uhr entlang der Halle 400 zog, haben gezeigt: Kiel hat Lust auf besondere Abende. Bereits lange vor dem Einlass warteten Hunderte in der Abendluft auf den Start. Viele sicherten sich ihre Tickets vorab, doch auch an der Abendkasse blieb der Andrang bis in die späten Stunden ungebrochen. Drinnen verwandelte sich die Halle 400 in einen lebendigen Treffpunkt für alle, die

Vintage lieben, nach Unikaten suchen oder einfach einen besonderen Abend erleben wollten. Zwischen Mode, Schmuck und Designstücken wurde gestöbert, gefeilscht und kombiniert.

## MEHR ALS NUR FLOHMARKT

Was den Nachtflohmarkt besonders macht: die Mischung aus Shopping und Erlebnis. Food & Drinks, DIY-Aktionen, eine Modenschau und Musik sorgten für echte Festivalstimmung. Spätestens bei der After-Show-Party war klar – das ist mehr als ein klassischer Flohmarkt.

## ZWEITER TERMIN: 29. MAI

Die enorme Nachfrage hat es deutlich gemacht: Kiel will mehr davon. Deshalb steht jetzt fest – der zweite Förde-Fräulein-Nachtflohmarkt findet am 29. Mai statt. Wenn du beim ersten Mal keinen Stand ergattern konntest oder einfach noch einmal dabei sein willst, solltest du schnell sein: Die Plätze sind begrenzt und die Nachfrage hoch.

**Jetzt Stände und  
Tickets sichern:  
[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)**

**lebensart**  
DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

SCHLESWIG-HOLSTEINS HAUPTSTADTMAGAZIN

**Kielerleben**



halle400.de



# Förde Fräulein

PRÄSENTIERT  
DEN **ZWEITEN** KIELER

# NACHT FLOH MARKT

**DRINKS - FOOD - MUSIK**

- **29. MAI**
- **18 – 22 UHR**
- **HALLE 400**
- **EINTRITT 3 €**

**TICKETS**



**ALLE INFOS UNTER:**  
[foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt](https://foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt)

# GRAVEL EXPERIENCE DAY BEI ALLRID-E NEUE WEGE, NEUE COMMUNITY

Bei **allrid-E** dreht sich alles ums Unterwegssein auf zwei Rädern – und immer öfter auch ums Graveln.

Der E-Bike-Spezialist aus Nortorf reagiert auf aktuelle Biketrends sowie die steigende Nachfrage nach Gravel und erweitert sein Konzept um genau das, was viele suchen: vielseitige Bikes, individuelle Beratung und gemeinsame Erlebnisse.

## STÖBERN & TESTEN

Am 22. Mai lädt allrid-E daher zum ersten Gravel Experience Day ein. Ab 10 Uhr ist entspanntes Stöbern und Testen angesagt – mit viel Platz für Probefahrten rund um den Store und hinter den Knicks des Gewerbegebietes. Ab 15 Uhr startet das Rahmenprogramm: Den Auftakt macht Mirka von Comfytters Kiel mit Einblicken ins professionelle Bikefitting – gerade im Gravelbereich entscheidend für Komfort und Effizienz. Danach folgen praxisnahe Themen wie Bikepacking, Tourenplanung und Navigation, Fahrtechnik sowie sinnvolles Indoor-Training. Dazu gibt es kurze Impulse und



Austausch mit den Gravelexperten vor Ort. Wer ab 17 Uhr an einer der 30-minütigen Graveltouren teilnehmen möchte, kann sein Bike vorab optimal einstellen lassen. Ein besonderes Highlight: Um 19 Uhr teilen Wolle und Jan

spannende Anekdoten von ihrer Gravelreise nach Österreich. Anmeldungen zum Gravel Experience Day sind bequem per QR-Code links auf der Seite möglich.

## DIE FREIZEITPARTNER

Was allrid-E an jedem anderen Tag ausmacht? 15 Mitarbeitende, fünf Firmenhunde, ein außergewöhnlicher Store und die Motivation, den Kunden gegenüber mehr Freizeitpartner als reiner Verkäufer zu sein. Das macht sich auch beim Thema Dienstradleasing bemerkbar: Für Unternehmen und Kolleg\*innen bietet das E-Bike-Zentrum kostenlose Teamevents inklusive Beratung, Probefahrten, Teambindung und leckerer Grillerei an! Auch Gravelbikes können übrigens bequem über den Arbeitgeber geleast werden. Und sonst? Loungemöbel, freie Getränke, Kieler Packeis und dieses Urlaubsgefühl, wenn man Bikes unter wehenden Palmen testet. Lass dich von allrid-E überraschen, sie freuen sich über deinen Besuch!

Mehr unter Tel.: 04392 / 400 910, auf [www.allrid-e.de](http://www.allrid-e.de), per E-Mail an [info@allrid-e.de](mailto:info@allrid-e.de) sowie bei Facebook, Instagram, LinkedIn und in der allrid-E-App.

**FREITAG  
22. MAI**

HIER ANMELDEN!  
[QR-Code]

**GRAVEL  
EXPERIENCE  
DAY**

**TOUREN, TALKS & TIPPS  
RUND UMS GRAVELN**

**PROGRAMM AB 15 UHR**  
PROFESSIONELLES BIKEFITTING  
BIKEPACKING-STATION  
TECHNIKTIPPS & NAVIGATION  
**AB 17 UHR GRAVEL-TOUREN**  
**AB 19 UHR GRAVELREISE-TALK**  
ZEIT FÜR COMMUNITY,  
WÜRSTCHEN & SOFTDRINKS (1€)

WERDE TEIL DER GRAVEL-COMMUNITY!  
allrid-E

# SAISONENDSPURT LIVE ERLEBEN



**FREIER  
DAUERKARTEN-  
VERKAUF  
AB 18.05.**

**ERLEBE DEN THW KIEL LIVE UND SICHERE DIR JETZT  
LAST-MINUTE-TICKETS FÜR DEN SAISONENDSPURT  
UNTER THW-TICKETS.DE**



# ARBEIT & AUSBILDUNG

Kiel bewegt sich - und das nicht nur auf dem Wasser. In unserer Rubrik „Arbeit & Ausbildung“ nehmen wir die lokale Arbeitswelt unter die Lupe und zeigen, wo die berufliche Reise in unserer Stadt hingehen kann.



Foto: Adobe Stock

Herzlich Willkommen  
bei inlingua Kiel

Die neuen  
Sprachkurse  
starten jetzt!

JETZT FÜR  
SPRACHKURSE  
ANMELDEN!



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



Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse



 inlingua®

Sprachen sind inlingua.

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

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

DIE „TALENT TRANSFAIR“  
AUF DEM CAU-CAMPUS

# DEIN SPRUNG- BRETT IN DIE ZUKUNFT

Wenn sich am 28. Mai der Vorplatz des Audimax in eine pulsierende Netzwerk-Meile verwandelt, geht es um mehr als nur um den ersten Job. Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) lädt zur „talent transfair“.



ANZEIGE



**W**er denkt, dass sich eine Campus-Messe nur an Studierende im Endspurt richtet, der irrt gewaltig. Die „talent transfair“ hat sich längst als zentrale Anlaufstelle für die gesamte Kieler Arbeitswelt etabliert. Über 100 Unternehmen aus den unterschiedlichsten Branchen schlagen ihre Zelte auf dem Christian-Albrechts-Platz auf. Das Ziel: Köpfe zusammenbringen, Perspektiven aufzeigen und den Fachkräften von heute und morgen zeigen, was der Standort Schleswig-Holstein und darüber hinaus zu bieten hat.

Fotos: Faust Photowork

## EINE VIELFALT AN MÖGLICHKEITEN

Egal, ob du noch mitten im Bachelor steckst, gerade deine Masterarbeit planst oder bereits seit einigen Jahren im Berufsleben stehst und dich neu orientieren möchtest – die Messe bietet für jede Lebensphase das passende Format. Das Spektrum der Aussteller reicht von weltweit agierenden Konzernen bis hin zu innovativen Start-ups und regionalen Mittelständlern. Hier geht es nicht um anonyme Online-Bewerbungen, sondern um den direkten Draht. Im persönlichen Gespräch lässt sich oft viel schneller klären, ob die Chemie stimmt und welche Entwicklungsmöglichkeiten ein Unternehmen wirklich bietet.

## MEHR ALS NUR HÄNDESCHÜT- TELN: DAS RAHMENPROGRAMM

Damit der Messebesuch zum vollen Erfolg wird, hat die CAU ein umfangreiches Unterstützungspaket geschnürt. Wer unsicher ist, ob die eigenen Unterlagen noch zeitgemäß sind, sollte beim Stand des Career Centers vorbeischaun. Hier gibt es individuelle Beratung und den beliebten Bewerbungsmappencheck. Internationale Gäste und Studierende finden beim International Center die richtigen Ansprechpartner für spezifische Fragen zum deutschen Arbeitsmarkt. Wer es etwas lockerer mag, besucht den Lernort Seeburg: Das Projekt „Digital Learning

Campus“ bringt das entspannte Campus-Café-Feeling direkt auf die Messe. Zwar fehlt hier der Blick auf die Förde, dafür laden gemütliche Sessel zum Verweilen ein und ein digitales Glücksrad sorgt für spielerische Impulse rund um das Thema Co-Learning.

## EFFIZIENZ TRIFFT NETWORKING

Für alle, die keine Zeit verlieren wollen, ist das Speed-Recruiting das Highlight: In kurzen, getakteten Gesprächen können Besucherinnen und Besucher gleich mehrere potenzielle Arbeitgeber kennenlernen – die ideale Vorbereitung auf echte Vorstellungsgespräche. Flankiert wird das Ganze durch verschiedene Networking-Formate und Expertentipps zu Karriereplanung und Arbeitsmarkt-Trends. Die „talent transfair“ beweist einmal mehr, dass die CAU nicht nur ein Ort der Lehre ist, sondern eine Brücke in die Praxis schlägt. Packt eure Unterlagen ein (oder bringt sie digital mit) und nutzt die Chance, eure berufliche Zukunft aktiv zu gestalten. Der Eintritt ist wie immer kostenlos.

**Wann: Dienstag, 28. Mai 2026,  
10-17 Uhr**

**Wo: Christian-Albrechts-Platz  
(Vorplatz Audimax), CAU Kiel**

**Eintritt: Kostenlos**

**Alle weitere Infos unter:**

**unter [www.cau.talent-transfair.de](http://www.cau.talent-transfair.de)**



AUSBILDUNG ODER STUDIUM?

## WIE ELTERN BEI DER BERUFSWAHL RICHTIG UNTERSTÜTZEN

Nach der Schule steht die Welt offen – doch genau das ist oft das Problem. Bei rund 460 Ausbildungsberufen und über 22.000 Studiengängen fühlen sich viele Jugendliche schlicht erschlagen. Die wichtigste Stütze im Dschungel der Möglichkeiten? Die eigenen Eltern.

Wer sein Kind heute bei der Berufswahl begleiten möchte, sollte zunächst das System verstehen. Ob klassische betriebliche Ausbildung, schulische Ausbildung oder ein Studium (für das übrigens nicht immer ein Abitur zwingend ist) – alle Wege bieten exzellente Perspektiven. Doch wie findet man heraus, welcher Pfad der richtige ist?

### STÄRKEN STATT KLISCHEES

Viel zu oft lassen wir uns bei der Berufswahl noch von alten Rollenbildern leiten. „Dadurch schließen Jugendliche manche

Berufe unbewusst aus“, erklärt Miguel Diaz von der Initiative Klischeefrei. Der Rat des Experten: Eltern sollten den Fokus radikal auf die individuellen Talente legen. Wer technisch begabt ist, passt vielleicht perfekt in die Kfz-Mechatronik – völlig egal, welches Geschlecht im Pass steht. Erfolg hat auf Dauer nur, wer Spaß an der Sache hat.

### SO HELFEN SIE KONKRET

Der erste Schritt ist das Gespräch: Was kann mein Kind gut? Was macht ihm Freude? Mit diesen Erkenntnissen im Gepäck ist der Be-

such im Berufsinformationszentrum (BIZ) oder auf regionalen Ausbildungsmessen der nächste logische Schritt. Auch Praktika oder Aktionstage wie der Girls' Day und Boys' Day sind Gold wert, um Theorie gegen echtes Erleben zu tauschen.

Wer tiefer einsteigen möchte, findet unter [klischee-frei.de/eltern](http://klischee-frei.de/eltern) hilfreiche Workshops und Tipps, um die eigenen Kinder ohne Vorurteile, aber mit viel Rückenwind in die berufliche Zukunft zu schicken. Schließlich geht es darum, dass die nächste Generation ihren eigenen Weg in Kiel findet.



Foto: Adobe Stock

**Mobiler mit**  
*Mein*  
**Konto**

**30 Freiminuten pro Fahrt\***  
Bei uns gibt's dauerhaft 30 Freiminuten pro Fahrt (Fahrräder) und je 30 Freiminuten für 10 Fahrten p. M. (E-Bikes).

## Modernes Banking plus nachhaltiges Biking!

MEINKonto inkl. Preisvorteil für die SprottenFlotte und vieler anderer Vorteile.

Infos und Freischaltung:  
[foerde-sparkasse.de/s-vorteilswelt](http://foerde-sparkasse.de/s-vorteilswelt)



\*Vorteil für Fahrräder in allen MeinKonto-Varianten (außer MeinKonto KNAX und SMART (11-15)); E-Bikes zusätzlich in MeinKonto PREMIUM, AZUBI PLUS und CAMPUS PLUS.

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



# talent transfair

## JOBMESSE CAU & HAW KIEL

**Donnerstag**

**28. Mai 2026**

**10:00 bis 17:00 Uhr**

**Christian-Albrechts-Platz Uni Kiel**

- ... über 100 Unternehmen
- ... Netzwerken und Jobangebote
- ... Speed-Recruiting, CV-Checks & Beratung
- ... Gewinnspiele u.v.m.



Studi-Job | Praktika | Trainee | Berufseinstieg | Jobwechsel | Existenzgründung

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Mach's dir schön: Entdecke neue Wohnideen, stilvolle Einrichtungstrends und alles, was dein Zuhause jetzt noch gemütlicher macht.



# MITTELPUNKT DES WOHNZIMMERS

Das Sofa ist oft der Mittelpunkt des Wohnzimmers und will deshalb gut gewählt sein. Schließlich geht es hier nicht nur ums Sitzen, sondern ums Ankommen, Entspannen und auch mal ums Nichtstun.

Wichtig ist zuerst die richtige Größe: Miss deinen Raum genau aus und überlege, wie viel Platz du wirklich hast. Ein großes Ecksofa wirkt einladend, kann kleine Räume aber schnell überladen. Genauso entscheidend sind die Sitzhöhe und -tiefe – je nachdem, ob du lieber aufrecht sitzt oder dich gern hineinfallen lässt.

Auch beim Material lohnt sich ein genauer Blick: Stoffsofas wirken oft gemütlicher und sind angenehm warm, während Leder pflegeleicht ist und einen modernen Look bringt. Wer Kinder oder Haustiere hat, sollte auf robuste, leicht zu reinigende Bezüge achten.

Ein oft unterschätzter Punkt: die Ausrichtung. Steht das Sofa zum Fenster, zum Fernseher oder als Raumtrenner? Mit der richtigen Platzierung wird es schnell zum Lieblingsplatz. Ein gutes Sofa passt also nicht nur in den Raum, sondern vor allem zu deinem Alltag.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

## SO INDIVIDUELL WIE DEIN ZUHAUSE

Ob gemütlicher Serienabend oder Besuch von Freund\*innen – das Sofa ist oft das Herzstück deines Wohnzimmers. Umso besser, wenn es sich genau an deine Bedürfnisse anpassen lässt. Moderne Eckgruppen bieten heute eine Vielzahl an Möglichkeiten, damit du dein perfektes Möbelstück ganz individuell zusammenstellen kannst. Die Polstermöbel sind bei **HMC Möbel Company** in vielen Größen erhältlich und lassen sich flexibel kombinieren. Du kannst dich zwischen kompakten Ecklösungen, großzügigen Wohnlandschaften oder klassischen

Einzelsofas entscheiden.

Auch bei der Gestaltung bleiben kaum Wünsche offen. Eine große Auswahl an Stoffen und Leder sorgt dafür, dass dein Sofa nicht nur bequem, sondern auch optisch perfekt in dein Zuhause integriert wird. Besonders praktisch: Neu im Sortiment sind Stoffe mit starkem Fleckenschutz – ideal für Familien, Haustierbesitzer\*innen oder einfach für mehr Gelassenheit im Alltag. **Das abgebildete Modell ist für 2.459 Euro erhältlich und bereits mit einem Fleckenschutzstoff versehen.**



Fotos: HMC Möbel Company



bis zu  
€ 200,-\*  
geschenkt

»ECKGRUPPE« ab € 2.498,-  
individuell planbar

## AKTIONSTAGE

bis 16.05.2026



»ECKGRUPPE« ab € 5.120,-

• € 200,- ab einem Einkauf von € 2.000,-\*

• € 100,- ab einem Einkauf von € 1.000,-\*

\*ausgenommen reduzierte &amp; Aktionsware.

**HMC Möbel Company GmbH** "Ostseepark Schwentinental"  
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.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, EUR 59,-.

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



## MIMOSA-PFLEGE FÜR EMPFINDLICHE STOFFE

Mit dem Start in die wärmeren Monate und zunehmendem Wäscheleine-Wetter bringt die schwedische Pflegemarke Washologi eine Mimosa-Duftnote in ihre Delicate-Reihe.

Die Linie richtet sich an empfindliche Textilien wie Kaschmir, Wolle und Seide. Laut Hersteller arbeitet die enzymfreie Formel mit Seidenextrakt und Lanolin, um Fasern geschmeidig zu halten und Strukturen zu stabilisieren. Ausgelegt auf Waschttemperaturen ab 30 °C soll sie Materialschonung und geringeren Energieeinsatz verbinden. Zur Mimosa-Linie gehören drei Produkte: Delicate Wash für schonende Reinigung, Fabric Softener zur Reduktion statischer Aufladung und für ein weicheres Griffgefühl sowie Linen Water zum Auffrischen zwischen Waschgängen oder als leichter Raumduft. Der Ansatz folgt der Idee der Langlebigkeit: Wer Feines passend pflegt, kann es länger nutzen.

[washologi.de](http://washologi.de)



Fotos: Washologi

Seit über 80 Jahren

**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE

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

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

Eichenbergskamp 14-16  
24148 Kiel  
Telefon 0431/20 15 15

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65



# Wenn's um Immobilien geht ...

**...dann zur Förde Sparkasse.**

Ihr Maklerteam in Kiel.

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

Unsere Kundenbewertungen:



**EXZELLENT\*** (4,9 von 5,0)

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



**Förde Sparkasse**

## KLEINE IDEEN, GROSSE WIRKUNG

Manchmal braucht es gar keine große Renovierung, um das Zuhause neu wirken zu lassen. Oft sind es die kleinen Veränderungen, die für mehr Gemütlichkeit sorgen.

Ein guter Anfang: Licht. Tausche grelles Deckenlicht gegen mehrere, warme Lichtquellen aus – zum Beispiel Steh- oder Tischlampen. So entsteht sofort eine angenehmere Atmosphäre. Auch Textilien machen einen großen Unterschied: Kissen, Decken oder Teppiche bringen nicht nur Farbe ins Spiel, sondern sorgen auch für ein wohnlicheres Gefühl.



Ein weiterer Tipp: Räume bewusst „luftiger“ gestalten. Weniger Deko kann oft mehr sein. Sortiere aus, was du nicht mehr brauchst, und setze stattdessen gezielt einzelne Akzente – etwa mit Pflanzen oder besonderen Lieblingsstücken. Gerade Grünpflanzen bringen Frische in den Raum und verbessern ganz nebenbei das Raumklima.

Auch Düfte werden häufig unterschätzt. Ob frische Blumen, dezente Raumdüfte oder einfach regelmäßiges Lüften – sie beeinflussen, wie wohl du dich in deinen vier Wänden fühlst. Wohnen und Wohlfühlen beginnt also nicht beim großen Umbau, sondern bei den Details. Und genau die lassen sich oft schneller verändern, als man denkt.

Foto: Adobe Stock

Familie Hanzlik,  
Haus & Grund-Mitglied seit 2005

  
**Haus & Grund**<sup>®</sup>  
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.  
Kiel

## Eine starke Gemeinschaft? Dafür hab ich jemanden!

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

Mehr Infos unter **0431-6636123**  
oder [www.hausundgrund.de/verein/kiel](http://www.hausundgrund.de/verein/kiel)





Doris Heldt hat jeden Monat hier bei uns wertvolle Immobilientipps

## KFW-ZUSCHÜSSE FÜR ALTERSGERECHTEN UMBAU SICHERN

Ältere Häuser sind meist nicht barrierefrei. Wenn du ein Haus kaufst, kannst du seit April für den Einbau einer bodengleichen Dusche, das Entfernen von Türschwellen oder ähnliche Maßnahmen zum Abbau von Hürden im Alltag KfW-Zuschüsse bei der IB.SH beantragen.



Fördermittel in Höhe von 50 Millionen Euro stehen für die Barriereerleichterung als Investitionszuschuss bis Ende des Jahres zur Verfügung – solange, bis die Mittel ausgeschöpft sind. Das Bundesbauministerium gewährt den Zuschuss zum Beispiel auch beim Einbau eines Aufzugs. Hierbei werden für einzelne Maßnahmen zehn Prozent der förderfähigen Kosten, maximal jedoch 2.500 Euro, gefördert.

Wenn du dein gesamtes Haus zum Standard „altersgerechtes Haus“ umbaut, bekommst du sogar 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten erstattet. Die Obergrenze liegt dann bei 6.250 Euro.

Aber Achtung: Ob private Bauherr\*in oder Mieter\*in – du musst den Förderantrag unbedingt online stellen, **bevor** du die Bauarbeiten vergibst oder sie beginnen. Die Planung und das Einholen von Angeboten zählen noch nicht dazu.

### SO GEHT'S

Den Antrag stellst du im KfW-Zuschussportal unter [www.kfw.de/455-B](http://www.kfw.de/455-B). Einfach auf „Auszahlung beantragen“ klicken und die Identität am besten per Schufa-Identitäts-Check, per Videoidentifizierung oder in einer Postfiliale per Postident nachweisen. Sind die Arbeiten abgeschlossen, kannst du die Gesamtkosten für das Vorhaben im KfW-Zuschussportal erfassen und die Rechnungen dort hochladen.



Weitere Immobilientipps findest du auf [www.heldt.immo](http://www.heldt.immo)  
#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt



## DER ERSTEN MÜCKE ZUVORKOMMEN. BEIM INSEKTENSCHUTZ SPAREN.

- 📍 24143 Kiel (im Hause Knutzen) Asmusstraße 19-21
- 📍 25569 Kremperheide Dorfstraße 4
- 📍 24782 Büdelsdorf Neue Dorfstraße 89
- 🕒 Mo.-Fr. von 8-17 Uhr & jeden ersten Samstag im Monat von 9-13 Uhr

## Wir verwirklichen Wohnträume



Wir bauen für Sie z.B. in folgenden Baugebieten:  
Flintbek, Lutterbek, Schönberg, Tökendorf, Schönwalde, Süsel, Bad Segeberg, Neumünster, Kiel usw.



Kurzfristiger Baubeginn möglich!

- Jedes Haus auch im KfW 40 Standard möglich
- Frei geplanter Grundriss
- Massiv gemauert
- Abluftwärmepumpe inklusive
- Freie Wahl der Ausstattung
- Kurze Bauzeit

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns [www.nagelbau.de](http://www.nagelbau.de)

### NAGEL Massivhaus GmbH

Trenttrade 35  
24326 Ascheberg

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

Hier bin ich zu Hause!



Grenzenlose Freiheit dank Solarlux-Glasfaltwänden

DIE TISCHLEREI F. FISCHER VERBINDET TRADITION MIT HIGHTECH

# HANDWERK 4.0 TRIFFT LEIDENSCHAFT

Die Tischlerei F. Fischer verbindet in Kiel traditionelles Handwerk mit modernster Technik für dein Zuhause.

Wer einen Blick in die Werkstatt wirft, blickt in die Zukunft des Handwerks. Als Kieler Traditionsbetrieb in vierter Generation setzen Heino Fischer und seine Söhne auf eine Verbindung, die in der Region ihresgleichen sucht: echtes Tischlerhandwerk, unterstützt durch einen der modernsten Maschinenparks Deutschlands. Seit über 120 Jahren ist der Name Fischer in Kiel ein Synonym für Qualität. Doch Stillstand ist für Inhaber Heino Fischer und sein rund 25-köpfiges Team ein Fremdwort. Vor zwei Jahren wurde die Fensterproduktion am Standort Kiel komplett neu aufgestellt. Mit Investitionen in modernste, computergesteuerte Anlagen fertigt der Betrieb Holz- und Holz-Aluminium-Fenster sowie Haustüren auf einem technischen Niveau, das höchste Präzision mit individueller Gestaltung vereint. In einer Zeit, in der viele Bauelemente von weit herkommen, setzt F. Fischer auf „Made in Kiel“.

## GRENZENLOSES WOHNEN MIT SOLARLUX

Ein besonderes Highlight im Portfolio sind die Glas-Faltwände des renommierten Herstellers Solarlux. Als zertifizierter Partner für die Region Kiel ermöglicht die Tischlerei Fischer Wohnräume, die drinnen und draußen ver-

schmelzen lassen. Anders als klassische Schiebetüren lassen sich diese Glaswände wie eine Ziehharmonika fast zu 100 Prozent öffnen. Ob für das Wohnzimmer zum Garten, den Wintergarten oder die Gastronomie – das Ergebnis ist ein völlig neues Raumgefühl.

## INSPIRATION ZUM ANFASSEN: DER NEUE SHOWROOM

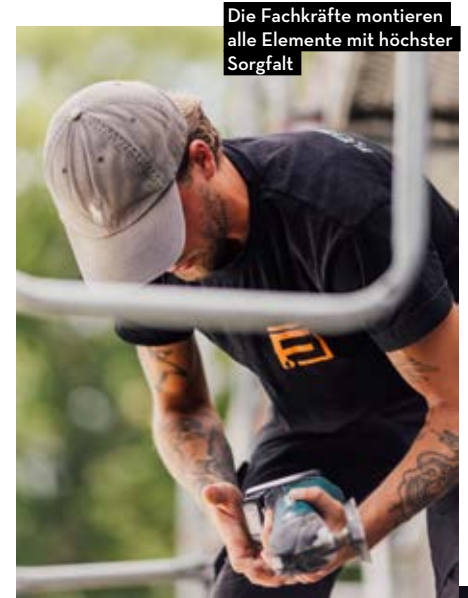
Wer sich selbst von der Qualität der Kieler Fensterproduktion oder der Leichtläufigkeit der Solarlux-Elemente überzeugen möchte, ist herzlich in den neuen Showroom im Faluner Weg eingeladen. Hier zeigt der Betrieb die gesamte Bandbreite seines Könnens. Von der regelmäßigen Wartung bis hin zu Reparaturen und der Aufarbeitung alter Möbelstücke – hier wird Handwerk als Dienstleistung gelebt. Denn am Ende zählt für die Kieler Tischler vor allem eines: dass die Freude über die hervorragende Leistung viele Jahre anhält.



**TISCHLEREI F. FISCHER GMBH**

Faluner Weg 5, Kiel

Tel.: 0431 / 53 72 10 · [www.fischer-kiel.de](http://www.fischer-kiel.de)



Die Fachkräfte montieren alle Elemente mit höchster Sorgfalt



# DEINE KÜCHE, DEIN LEBEN, DEIN BUDGET

Hier oben im Norden zählen Klarheit, Verlässlichkeit und Lösungen, die wirklich zum Leben passen. Das gilt auch für Küchen: Sie sollen funktionieren, lange halten und sich in den Alltag einfügen. Ein Küchenstudio aus der Region zeigt, dass dafür kein Großanbieter nötig ist – Qualität und Vielfalt gibt es auch im kleineren Rahmen und für jedes Budget.

Wer das Studio von **Falke Küchen** betritt, merkt schnell: Die Auswahl an Materialien, Fronten und technischen Lösungen ist umfangreich. Moderne Planungstools, hochwertige Komponenten und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten stehen hier zur Verfügung – in einem Umfeld, in dem Beratung nicht zwischen Tür und Angel stattfindet. Denn genau dort setzt das Team seinen

Schwerpunkt. Statt standardisierter Abläufe gibt es Zeit für Gespräche und gemeinsames Abwägen. Welche Abläufe sind wichtig? Wie viel Stauraum wird wirklich gebraucht? Welche Materialien passen zum Alltag? Werte, die hier im Mittelpunkt stehen, sind die gründliche Beratung mit Raum für Fragen, transparente, nachvollziehbare Preise und hochwertige Materialien und

Ausstattung. Besucher\*innen können in Ruhe vergleichen, ausprobieren und Ideen sammeln. Wer bereits konkrete Vorstellungen hat, bringt sie einfach mit – sie dienen als Ausgangspunkt für eine Planung, die sich am tatsächlichen Bedarf orientiert. So wird aus vielen Möglichkeiten am Ende genau die Küche, die zu deinem Leben passt – funktional, langlebig und stimmig bis ins Detail.



Foto: Falke Küchen



**Falke**  
**KÜCHEN**  
Design & Technik

**Falke Küchen GmbH**  
Suchskrug 8 | 24107 Kiel  
Telefon 0431 908615-0  
[www.falke-kuechen.de](http://www.falke-kuechen.de)



Die **Küchen-Spezialisten**

# KLIMASCHUTZ DARF NICHT ZUR KOSTENFALLE WERDEN

Haus & Grund Kiel begrüßt zentrale Signale des Klimaschutzprogramms 2026

Der Eigentümerverein Haus & Grund Kiel begrüßt, dass die Bundesregierung beim Klimaschutz stärker auf Modernisierung, Versorgungssicherheit und soziale Ausgewogenheit setzt. Der Verein sieht darin die Chance, Klimaschutz praxistauglicher und akzeptabler zu gestalten. Es ist richtig, Deutschland moderner und unabhängiger von Öl und Gas zu machen. Klimaschutz kann aber nur funktionieren, wenn er bezahlbar bleibt und die Menschen nicht überfordert.

Positiv bewertet Haus & Grund Kiel insbesondere den geplanten Ausbau und die Dekarbonisierung der Fernwärmenetze. Beim Ausbau und bei der Umstellung der

Rechtsanwalt  
Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer  
Haus & Grund in Kiel



Fernwärme auf Klimaneutralität müssen die Kosten für die Nutzer im Blick bleiben. Fernwärme darf nicht zur Kostenfalle für Eigentümer und Mieter werden. Ebenso wichtig ist aus Sicht des Vereins, dass die im Programm angekündigte Senkung der Strompreise nun schnell umgesetzt wird. Wer mehr Elektrifizierung und klimafreundliche Technik im Gebäude-

bereich will, muss endlich die Strompreise senken und die Stromnetze ausbauen.

Jetzt Mitglied werden unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de) und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.

**Rechtsanwalt Sönke Bergemann**  
**Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel**

Foto: Haus & Grund Kiel



## LOVE IS IN THE AIR

Im Wonnemonat Mai liegt Liebe in der Luft, sagt man. Unterstreichen lässt sich diese Theorie dekorativ mit der neuen Tafeldekoration-Kollektion „Lovely Hearts“. Ambiente Europe erfreut uns hier mit einem Design, das liebevolle Genussmomente im Freundes- und Familienkreis stimmungsvoll begleiten kann – einfach herzlich. Viele rotweiße Herzen schmücken die Tischaccessoires dieser zauberhaften Serie – mal kariert, mal gestreift, mal gepunktet. Dazwischen sind Mini-Herzen und kleine Blumenobjekte ein-

gestreut. Die niedlichen Liebesbotschaften eignen sich prima für das Frühstück am Muttertag oder für ein romantisches Dinner. Sie passen aber auch für jeden normalen Tag im Frühling, um gute Laune zu verbreiten. Zur Serie „Lovely Hearts“ gehören Papierservietten im Lunch- und Cocktail-Format, Fine-Bone-China-Tassen und Kerzen in je zwei Größen, ein Wasserglas, eine doppelwandige Glastasse, ein kleines Tablett, eine Schale, Taschentücher und ein Küchenhandtuch. Entdeckt bei [www.ambiente.eu](http://www.ambiente.eu).

Foto: Ambiente Europe B.V.

**Fußbodenheizung -  
Jetzt einfach nachrüsten**



Nachträgliche Fußbodenheizung leicht gemacht: Mit unserem Frässystem verlegen wir Heizleitungen direkt **in den bestehenden Estrich** – ganz ohne Ausbau! Schnell, sauber und effizient.

**Perfekt für Sanierung und mehr Wohnkomfort.**



**Firma Ottow**  
Heizung | Sanitär | Bad | Elektro



**Stromspeicher -  
für Ihre PV - Anlage**

Mit einem Stromspeicher nutzen Sie Ihren Solarstrom auch **abends und nachts im eigenen Haushalt** – statt ihn günstig ins Netz einzuspeisen.

**Energieeffizient sanieren und langfristig Heizkosten sparen -**

mit moderner Wärmepumpentechnik von **Buderus und Weishaupt**

Nachhaltig  
Zukunftssicher  
Förderfähig

Edisonstraße 60  
24145 Kiel-Wellsee

0431 71 10 55

Service@ottow.de

# GLÜCKSMOMENTE FÜR DEIN ZUHAUSE

Der Mai steht ganz im Zeichen der kleinen und großen Glücksmomente – und genau die findest du auch beim Stöbern durch die aktuellen Einrichtungsideen von Möbel Janz.

Mit dem neuen Prospekt zieht frischer Wind in dein Zuhause ein: Entdecke moderne Möbeltrends, liebevoll gestaltete Wohnwelten und inspirierende Ideen – vom gemütlichen Landhausstil bis hin zu zeitgemäßen Einrichtungskonzepten. Hier wird Wohnen zum Erlebnis und dein Zuhause zum persönlichen Wohlfühlort. Ein echtes Highlight ist die Aktion „Glücksmomente Plus“: Je nach Einkaufswert kannst du dir attraktive Preisvorteile von bis zu ein-tausend Euro sichern. Zusätzlich warten in den Bereichen Essen, Schlafen und Polstergarnituren besondere Extras auf dich – perfekt, um deinem Zuhause das gewisse Etwas zu verleihen.

## MEHR SERVICE, MEHR ENTSPANNUNG

Ein weiteres Glücksmoment erwartet dich nach dem Kauf: Mit dem umfassenden Full-Service von Möbel Janz kannst du dich entspannt zurücklehnen. Von der persönlichen Beratung und individuellen Planung über die Lieferung bis hin zur kostenlosen Montage – hier wird an alles gedacht. Auf Wunsch wird sogar die Entsorgung deiner Altmöbel übernommen. So einfach kann Einrichten sein: inspirieren lassen, auswählen und den Rest den Profis überlassen. Alle Vorteile gelten bis Ende Mai. Jetzt entdecken unter: [www.moebel-janz.de/gluecksmomente/](http://www.moebel-janz.de/gluecksmomente/)



Foto: Möbel Janz

## MEHR Glücksmomente

WOHNEN · SPAREN · LEBEN

5 Jahre\*  
Hersteller  
Garantie

Interliving Esszimmer Serie 5122 - Esstisch,  
Platte Glas schwarz, Gestell schwarz  
gepulvert, ca. 160x90 cm.

799,-  
VOLLSERVICEPREIS  
Inklusive Lieferung & Montage

## GLÜCKSMOMENTE Plus

1.000 €\*  
Rabatt für Ihren  
Einkauf sichern!

Ab 5.000 €  
Auftragswert.  
Nur bis 30.05.

inter living

NEUE  
KOLLEKTION

Interliving Esszimmer  
Serie 5122 - Armlehnstuhl,  
Bezug Onyx dunkelgrau,  
Gestell schwarz gepul-  
vert. Stativgestell  
mit Dreh-/Rück-  
holfunktion.

339,-  
VOLLSERVICEPREIS  
Inklusive Lieferung & Montage

199,-  
VOLLSERVICEPREIS  
Inklusive Lieferung & Montage

Interliving Esszimmer  
Serie 5122 - Schwingstuhl,  
Bezug Onyx dunkelgrau,  
Gestell schwarz gepulvert.

500 € Rabatt\*  
ab 2.500 €  
Auftragswert.

250 € Rabatt\*  
ab 1.250 €  
Auftragswert.

100 € Rabatt\*  
ab 500 €  
Auftragswert.

+ Weitere Vorteile  
im neuen Prospekt!

FULL-  
SERVICE-  
PAKET

Lieferung &  
Montage inkl.

inter living

M Ö B E L  
JANZ

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

Folgen Sie uns:

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

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

STÄNDIGE ZUFRIEDENHEITSMESSUNG  
2024/2025  
SERVICE INSPEKTOR®  
Institut für  
Service-Kundenzufriedenheit

AUSGEZEICHNET  
von unseren Kunden!

Zum 8. Mal in Folge  
mit Bestnote  
bewertet!

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



\*1 Gilt auf Möbelneubestellungen bis 30.05.2026 bei mind. 50 % Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge, Marken Interliving, Musterring, Stressless® & Riviera Maison sowie beim Kauf im Online-Shop. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Aktionsvorteile nicht kombinierbar.



# GESUNDHEIT & WELLNESS

Der Mai sagt: Raus an die frische Luft, rein ins gute Gefühl.  
Ob Spaziergang oder einfach mal nichts tun - jetzt ist die perfekte  
Zeit, um deinem Körper ein kleines Upgrade zu gönnen.

ANZEIGE

NATÜRLICH SCHON - JEDEN TAG

# DIE POWER VON PERMANENT MAKE-UP

Du willst morgens entspannter starten und dich trotzdem sofort frisch und schön fühlen? Seit fast 30 Jahren erschafft Katrin Mansouri mit Leidenschaft und ruhiger Hand natürliche, dauerhafte Schönheit mit Permanent Make-up und ermöglicht dir genau das!

Dezent definierte Augenbrauen rahmen dein Gesicht, ein feiner Wimpernkranz oder Lidstrich öffnet den Blick, eine sanfte Lippennuance rundet deinen Ausdruck ab. Alles wirkt natürlich, sitzt zuverlässig und spart dir täglich Zeit. Genau das schafft Permanent Make-up.

## FEINGEFÜHL TRIFFT PRÄZISION

Bei APARANCE Cosmetique in Kronshagen steht dein Gesicht im Mittelpunkt. Formen und Farben werden so gewählt, dass sie zu Hautton, Proportionen und Stil passen. Das Ziel ist ein Look, der Ruhe in den Spiegel bringt, sich im Alltag bewährt und dein Selbstbewusstsein stärkt. Hinter

**APARANCE Cosmetique** steht Katrin Mansouri. Seit fast 30 Jahren verbindet sie Feingefühl mit Präzision. Jede Linie entsteht in ruhiger Handarbeit, jede Nuance wird individuell abgestimmt, damit Haut und Farbe eins werden und dein Ausdruck stimmig bleibt – heute und morgen. Das Ergebnis ist nicht nur sichtbar, sondern fühlbar: mehr Ausstrahlung, mehr Selbstvertrauen, mehr du!

## DEIN WEG ZUM NATÜRLICHEN ERGEBNIS

Am Anfang steht ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Vorzeichnung. So siehst du direkt, wie Form und Intensität wirken.



Die Pigmentierung erfolgt in angenehmer Atmosphäre, Schritt für Schritt und transparent erklärt. Eine Behandlung bei Katrin bedeutet Ruhe, Vertrauen und viel Erfahrung. In einer angenehmen Atmosphäre begleitet sie dich behutsam von der Idee bis zum fertigen Look – sodass du dich rundum wohlfühlst und dein neues Ich jeden Tag strahlen lässt.

Interessiert an deinem persönlichen Pigmentations-Erlebnis? Kontaktiere Katrin Mansouri und lass dich inspirieren – für einen Look, der so einzigartig ist, wie du. Weitere Infos unter Tel.: 0160 / 95 26 53 63 und [www.aparance.de](http://www.aparance.de)

Foto: Adolphe Stock

*Deine Natürlichkeit,  
steht für mich an  
erster Stelle!*



**MAI 2026  
100€ Rabatt\***

\*gilt für alle  
Neupigmentationen,  
einzelösen bis Juni 2026,  
keine Nacharbeit  
enthalten!

**0160/95 26 53 63**

**Kostenlose Beratung!**

## Perfekte Augenbrauen, Lidstriche oder Lippen?



KATRIN MANSOURI  
PIGMENTATION  
[www.aparance.de](http://www.aparance.de)

KIELER STR.97 - 24119 KRONSHAGEN - MI - DO - FR 10-18 UHR

# BEAUTY VON INNEN

Diese Lebensmittel bringen dich zum Strahlen.

**S**chöne Haut, glänzende Haare und starke Nägel – dafür greifen viele längst nicht mehr nur zu Cremes und Seren. Ein Blick auf aktuelle Suchtrends zeigt: Immer mehr Menschen setzen auf „Beauty von innen“. Was auf deinem Teller landet, wird damit zum entscheidenden Faktor für dein äußeres Erscheinungsbild.

Laut einer Analyse der Plattform Fresha sind die Suchanfragen nach „best foods for skin“ innerhalb eines Jahres um ganze 89 Prozent gestiegen – allein im letzten Monat rund 73.000 Mal. Ein klarer Hinweis darauf, dass Ernährung zunehmend Teil moderner Beauty-Routinen wird.

# DIESE LEBENSMITTEL UNTERSTÜTZEN DEINE BEAUTY-ROUTINE

Die Plattform Fresha hat eine Mischung aus bekannten und weniger bekannten Lebensmitteln identifiziert, die reich an Nährstoffen sind und mit einem gesünderen Erscheinungsbild von Haut, kräftigerem Haar und widerstandsfähigeren Nägeln in Verbindung gebracht werden.

## FÜR DIE HAUT

**AVOCADO** unterstützt die Hautbarriere und lässt die Haut hydratisierter erscheinen

**HEIDELBEEREN** können helfen, fahle Haut durch Umwelteinflüsse zu reduzieren

**LACHS** unterstützt ein ausgeglicheneres, hydratisiertes Hautbild

**SÜSSKARTOFFELN** werden mit einem strahlenderen, ebenmäßigeren Hautton in Verbindung gebracht

**GRÜNER TEE** wird oft mit einem ruhigeren Hautbild assoziiert

**ROTE PAPRIKA** unterstützt die Kollagenproduktion für ein strafferes Hautbild

**TOMATEN** werden häufig mit dem Schutz vor Umwelteinflüssen in Verbindung gebracht

## FÜR DIE HAARE

**EIER** unterstützen kräftiger aussehendes Haar und reduzieren sichtbaren Haarbruch

**SPINAT** trägt zur Erhaltung gesunder Haare bei

**NÜSSE** werden mit glänzenderem, stärkerem Haar verbunden

**CHIASAMEN** unterstützen die Feuchtigkeit der Kopfhaut

**MAKRELE** wird mit voller wirkendem Haar in Verbindung gebracht

**HAFERFLOCKEN** oft unterschätzt, unterstützen aber die Haarstruktur

## FÜR DIE NÄGEL

**LINSEN** unterstützen die Nagelstärke

**GRIECHISCHER JOGHURT** hilft, die Nagelstruktur zu erhalten

**KÜRBISKERNE** unterstützen die Nagelpflege

**EIER** werden mit stärkeren, weniger brüchigen Nägeln in Verbindung gebracht

**BEEREN** unterstützen die Kollagenbildung und damit stabile Nägel



## ERNÄHRUNG STATT NUR PFLEGE

Während klassische Pflegeprodukte weiterhin wichtig bleiben, wächst das Bewusstsein dafür, dass nachhaltige Ergebnisse oft tiefer ansetzen. Beauty-Expertin Danielle Louise von Fresha bringt es auf den Punkt: „Es geht nicht um schnelle Lösungen oder einzelne ‚Beauty-Lebensmittel‘, sondern darum, konsequent nährstoffreiche Lebensmittel zu wählen.“

## UNTERSCHÄTZT, ABER WIRKUNGSVOLL

Besonders spannend: Einige echte Alltagsklassiker werden oft übersehen, obwohl sie leicht in den Speiseplan integriert werden können. Dazu zählen etwa Haferflocken, Kürbiskerne, rote Paprika und Tomaten. Sie liefern wichtige Nährstoffe – ganz ohne komplizierte Rezepte.

## WENIGER IST MANCHMAL MEHR

Neben den „Beauty-Lebensmitteln“ gibt es auch Gewohnheiten, die deinem Glow im Weg stehen können. Dazu gehören vor allem stark zuckerhaltige Snacks und Getränke, stark verarbeitete Lebensmittel, sehr einseitige Ernährungsweisen und ein hoher Alkoholkonsum. Statt auf strikte Verbote setzen viele Expert\*innen heute auf Balance. Denn langfristige Routinen sind entscheidend.

Mehr unter <https://www.fresha.com/de>

## SO FINDEST DU DIE RICHTIGE SONNENBRILLE SCHUTZ, SICHT, SITZ

Die ersten milden Sonnentage sind da – schön für die Laune, anstrengend für die Augen. Eine gute Sonnenbrille nimmt die Blendung, schützt vor UV-Strahlung und macht den Blick im Alltag deutlich leichter.

Ein hochwertiges Modell erkennt man vor allem am echten UV-Schutz. Achte auf Kennzeichnungen wie „UV 400“ oder „100 % UV protection“. Diese Angaben stehen meist auf dem Aufkleber am Glas, am Etikett, auf dem Bügel, der Verpackung oder in der Onlinebeschreibung. Nichts zu finden? Am besten kurz im Fachgeschäft nachfragen und ohne Nachweis lieber nicht kaufen. Ebenfalls entscheidend ist die Blendschutz-Kategorie

(0 bis 4). Je höher die Kategorie, desto lichtundurchlässiger sind die Gläser. Von Kategorie 4 wird etwa für die Nutzung im Straßenverkehr abgeraten. Für angenehmes Sehen spielt auch die Tönung eine Rolle: Braun gibt bei wechselndem Licht mehr Kontrast, Grau ist ein guter und beliebter Allrounder. Polarisierende Gläser nehmen harte Spiegelungen von nassen Flächen. Damit die Brille gern getragen wird und optimal schützt, muss sie außerdem gut

sitzen. Nichts darf drücken oder rutschen, und die Breite sollte zu deinem Gesicht passen. Größere, gut anliegende Gläser halten Seitenlicht ab. Idealerweise lässt du dich beim Kauf einer Sonnenbrille in einem Brillenfachgeschäft beraten. Informiere dich auch, ob das von dir begehrte Modell für Tätigkeiten wie das Autofahren geeignet ist. Wenn Schutz, Sicht und Sitz stimmen, begleitet dich deine Sonnenbrille entspannt durch die hellen Tage.



Foto: Adobe Stock

MRS.SPORTY  
wir feiern 20 Jahre

Ich kann.  
Ich will.  
Ich werde!



**Bereit für Veränderung? Werde jetzt Teil unseres exklusiven Frauen-Fitnessclubs und erreiche deine sportlichen Ziele.**

**Lerne uns 7 Tage kostenlos kennen und starte durch.\***

**Mrs.Sporty Kiel-Vorstadt**  
Walkerdamm 17 • 24103 Kiel • Tel.: 0431 5355226

**Mrs.Sporty Kiel Wik**  
Prinz-Heinrich-Str. 20 • 24106 Kiel • Tel.: 0431 54449930

**Mrs.Sporty Kronshagen**  
Kieler Str. 86 • 24119 Kronshagen • Tel.: 0431 5349415

\*Trainiere an 7 aufeinanderfolgenden Tagen kostenlos. Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einlösen. Nicht verkäuflich.

# „LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

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

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

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

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



Herzlichst, Ihr Björn Donner

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

Einfach besser essen.  
Leg jetzt los!

Neu!

JETZT BESTELLEN



Die wichtigsten Rezepte und Tipps für jeden Tag mit Thermomix®

Hier scannen!



Jetzt bestellen unter:  
[www.zaubertopf.de/basisbuch-regio](http://www.zaubertopf.de/basisbuch-regio)

amazon.de

978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de Thalia Hugendubel  
Das Lesen ist schön





## WAAGE

24.09.–23.10.

Der Weg zum Erfolg ist mitunter mühsam – das gehört dazu. Leistung allein reicht nicht: Organisiere dich gründlicher. Bei Kritik warte mit Gegenargumenten, statt sofort zu reagieren. Gerade jetzt fällt es dir nicht immer leicht, mit den Reaktionen anderer umzugehen.



## SKORPION

24.10.–22.11.

Achte auf Chancen, die neue Entwicklungen ermöglichen und nimm deine Angelegenheiten selbst in die Hand. Wenn du weißt, was du willst, kannst du viel erreichen – auch wenn es anstrengend wird. Bedenke: Nicht alle können mit deinem Tempo mithalten.



## SCHÜTZE

23.11.–21.12.

Richte den Blick nach vorn und stell dich Neuem. Triff Entscheidungen selbst – bis Mitte Mai kommst du solo eher weiter als im Team. Einladungen zu gemeinsamen Aktivitäten kannst du trotzdem annehmen.



## STEINBOCK

22.12.–20.01.

Ein Monat mit deutlich erhöhter körperlicher und geistiger Aktivität – vielleicht etwas mehr Aufregung, als dir lieb ist, aber garantiert keine Langeweile. Wichtige Anliegen regelst du derzeit leichter. Auch wenn das erst mal Arbeit bedeutet, bringst du jetzt spürbar neue Struktur in dein Leben.



## WASSERMANN

21.01.–19.02.

Du kannst großen Eindruck machen – achte aber darauf, nicht übertrieben selbstsicher zu wirken. Stoßen deine Ideen im Job oder Freundeskreis auf Widerstand, erzwingen nichts. Nimm deine aktuellen Träume nicht zu ernst: Nicht jede neue Entwicklung hält, was sie anfangs verspricht.



## FISCHE

20.02.–20.03.

Du bist kompromissbereit und das schätzen andere. Dein Idealismus tut der Liebe gut, taugt aber wenig für neue, praktische Vorhaben. Träum nicht nur von besseren Zeiten und großen Zielen. Bring Projekte zu Ende, für die du kein Feuer mehr hast, oder trenne dich davon. So entsteht Raum für Neues.



## WIDDER

21.03.–20.04.

Warte nicht, bis sich alles von selbst regelt. Öffnen sich Job- oder Finanzchancen, greif zu, statt zu zögern. In der Liebe wird aus einem lockeren Gespräch schnell ein Flirt – und Komplimente nimmst du am besten an, ohne sie kleinzureden.



## STIER

21.04.–20.05.

Du darfst zwischendurch innehalten und deine Zeit genießen. Du kannst nicht alle Forderungen sofort erfüllen – schalte einen Gang zurück. Ein gemäßigteres Tempo ist besonders in der zweiten Monatshälfte sinnvoll. Bist du unkonzentriert, akzeptiere das und verschiebe Wichtiges.



## KREBS

22.06.–22.07.

Ein energiegeladener Monat: Du machst Fortschritte bei allem, was deinen Einsatz braucht. Nimm trotzdem Tempo raus, um durchzuhalten. Hüte dich vor selbstbezogenen, impulsiven Reaktionen – sie schaden dir. Und vermeide Spontankäufe.



## LÖWE

23.07.–23.08.

Du wirst gerade mit deinen Stärken und Schwächen konfrontiert. Übergehe andere nicht. In der Liebe nichts überstürzen. Fordern Vorgesetzte oder Lehrkräfte eine klare Position, weiche nicht aus – Rückzug verärgert eher.



## JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Gute Zeit für Planung, Schreiben und Verhandlungen. Setz deinen Ruf für Zuverlässigkeit nicht aufs Spiel – halte dich mit großen Ankündigungen zurück. Trenne dich nicht vorschnell von alten Vorhaben. Welche Projekte du verfolgst, musst du noch nicht entscheiden; bald zeigt sich, wo es hingeht.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Du hast Energie und Selbstvertrauen, solltest dich aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob mehrere Vorhaben parallel oder fokussiert an einer Sache – bis Mitte des Monats gelingt dir beides solo am besten. Alte und neue Kontakte dürfen trotzdem im Mittelpunkt stehen. Deine Sterne sind dir wohlgesonnen; du kommst gut an. Wer kann deinem Charme jetzt widerstehen?



### UNSER ASTROLOGE

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



## 5 TIPPS

# FÜR EIN GESUNDES ZAHNFLEISCH

Gesundes Zahnfleisch stützt die Zähne, beugt Schmerzen, Empfindlichkeiten und Karies vor. Wer früh gegensteuert, schützt nachhaltig. Die Debeka Krankenversicherung gibt fünf alltagstaugliche Tipps für gesünderes Zahnfleisch. Hintergrund: Zahnfleischrückgang ist häufig; mit dem Alter steigt das Risiko.

1. Putze zweimal täglich gründlich und sanft. Zwei Minuten reichen, wenn du eine weiche bis mittlere Bürste und fluoridhaltige Zahnpasta nutzt. Führe den Bürstenkopf in etwa 45 Grad zum Zahnfleischrand und arbeite in kleinen, kreisenden Bewegungen. Zu viel Druck verletzt – er macht nicht sauberer. Wechsle die Bürste alle drei bis vier Monate oder sobald Borsten ausfransen. Eine elektrische Zahnbürste mit Drucksensor hilft, Überdruck zu vermeiden.

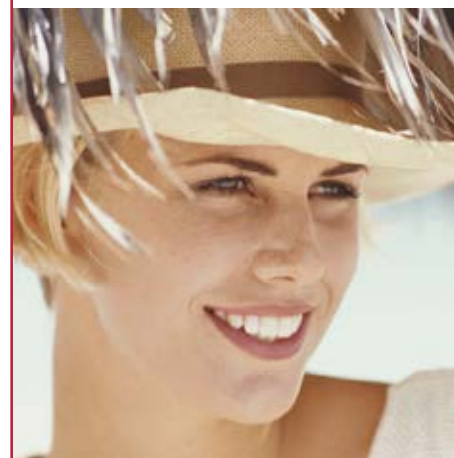
2. Reinige täglich die Zahnzwischenräume. Dort sammeln sich besonders viele Bakterien, die Entzündungen fördern. Nutze Zahnseide bei engen Abständen und Interdentalbürsten bei größeren. So entfernst du weichen Belag, bevor er zu Zahnstein wird.

3. Setze auf professionelle Zahnreinigung. Trotz guter Pflege bildet sich Zahnstein, den nur die Praxis entfernt. Eine Prophylaxe alle sechs Monate ist sinnvoll; sie

beugt Rückgang vor und deckt Frühzeichen auf. Bei erhöhtem Risiko oder in Stressphasen können kürzere Intervalle passen.

4. Achte auf Ernährung und ausreichend Wasser. Weniger Zucker nimmt problematischen Bakterien den Nährboden. Vitamin C und D unterstützen das Zahnfleisch, Calcium stärkt Zähne und Knochen, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Algenöl wirken entzündungshemmend. Trinke regelmäßig Wasser: Es spült, hält den Speichelfluss stabil und schützt die Mundflora. Ein Rauchstopp senkt zusätzlich das Entzündungsrisiko.

5. Manage Stress. Er schwächt Abwehrkräfte, fördert Zähneknirschen und lässt Routinen schleifen. Kurze Atemübungen, Meditation oder Yoga helfen, Bewegung baut Stresshormone ab, ausreichend Schlaf unterstützt die Regeneration. Wenn du nachts presst oder knirschst, sprich in der Praxis über eine Aufbisschiene – sie entlastet Zähne und Zahnfleisch.



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

Ob Sportunfall oder Zahnersatz im Alter – Implantate sind fast immer die beste Lösung.

Kein anderer Zahnersatz bietet Ihnen die Vorteile eines Implantats.

Kompetente Beratung, professionelle Behandlung, alles aus einer Hand.

**Ohne Abdruck –  
rein digital**



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

**Bargfelder Str. 4 a  
24613 Aukrug**

**Telefon: 0 48 73 / 870**

**Fax: 0 48 73 / 93 11**

**[www.implantat-komplett.de](http://www.implantat-komplett.de)**

# SO SCHMECKT DER FRÜHLING SPARGEL

Das Warten hat ein Ende! Aromatisch, elegant und voller Frische treten die zarten Stangen in Begleitung mediterraner Kräuter ins Rampenlicht.



SPARGEL-  
SPAGHETTINESTER  
MIT GARNELEN

Rezept auf der nächsten Doppelseite



Fotos: Ira Leonii, StockFood / Mellishk, Irma

## TARTE MIT GRÜNEM SPARGEL IM PANCETTAMANTEL

Rezept auf der nächsten Doppelseite



## SPARGEL-SPAGHETTINESTER MIT GARNELEN

### Für 4 Personen

- 400 g Spaghetti
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 400 g grüner Spargel
- 1/2 Bund Petersilie
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 roter Peperoncino
  - 2 Eier
- 150 g Sahne
- 100 g geriebener Mozzarella
  - 12 rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält), entdarmt
- 1/2 Zitrone (Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, anschließend mit 3 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Nach Belieben die Kerne entfernen.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Peperoncino und Spargelstücke darin 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Jeweils die Hälfte des geriebenen Mozzarellas und der Petersilie unterrühren und den Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

**3** Garnelen waschen, trocken tupfen und mit restlichem Öl, Zitronensaft und etwas Salz vermischen. Spaghetti mit der Ei- und Spargelmischung vermengen. Mithilfe einer Servierzange 12 Nudelnester formen, diese mit etwas Abstand auf das Blech setzen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen, jeweils 1 rohe Garnele daraufsetzen und die Nester im vorgeheizten Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollten sie drohen, zu dunkel zu werden. Die Nester aus dem Ofen nehmen, mit übriger Petersilie bestreuen und servieren.

**TIPP:** Anstelle der Garnelen kann das Gericht mit Fisch zubereitet werden. Gut eignen sich festfleischige Fischarten wie zum Beispiel Seeteufel. Filet waschen, trocken tupfen, in 2–3 cm große Würfel schneiden und wie die Garnelen marinieren und backen. Für mehr Röstaromen den Fisch kurz scharf anbraten, dann die letzten 8–10 Minuten im Ofen mitbacken.

**Zubereitungszeit 50 Minuten**



## TARTE MIT GRÜNEM SPARGEL IM PANCETTAMANTEL

### Für 1 Tarte (ca. 32 x 24 cm)

- 350 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 150 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 4 Eier
- 800 g grüner Spargel
- 4 Stiele Oregano
- 1/2 Bund Schnittlauch (nach Belieben mit Blüten)
- 200 g saure Sahne
- 60 g frisch geriebener Grana Padano
- 200 g Sahne
- ca. 150 g Pancetta in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Mehl, kalte Butter, 1 Ei und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas kaltes Wasser bzw. etwas mehr Mehl einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, dann von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**3** Oregano und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kräuter, restliche Eier, saure Sahne, Grana Padano und Sahne verquirlen. Die Mischung mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Jede Spargelstange mit 1 Scheibe Pancetta umwickeln.

**4** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (ca. 32 x 24 cm) mit etwas Butter fetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig etwas größer als die Form ausrollen, diese damit auskleiden. Teig an Boden und Rand andrücken und evtl. überstehende Ränder begradigen. Mit dem Spargel belegen, mit dem Guss bedecken und alles im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte herausnehmen und kurz ruhen lassen, mit restlichen Kräutern garniert servieren.

**Zubereitungszeit: 2 Stunden**



## SPARGELRISOTTO MIT HACKBÄLLCHENSPIESSEN

### Für 4 Personen

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g weißer Spargel
- 350 g grüner Spargel
- 1/2 Bund Basilikum
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 350 g Risottoreis
- 200 ml trockener Weißwein
- ca. 1 l heißer Geflügelfond
- 200 g gepalzte Erbsen
- 600 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL kalte Butter
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den weißen Spargel komplett, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Alle Stangen von den holzigen Enden befreien, dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen.

**2** 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, 2 Schalotten darin andünsten. Den Reis dazugeben und darin glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen, diesen verkochen lassen, dann nach und nach den heißen Fond dazugießen. Die Flüssigkeit immer wieder verkochen lassen, bevor weitere dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in ca. 25 Minuten garen, dabei nach ca. 10 Minuten den weißen, nach 15 Minuten den grünen Spargel sowie die Erbsen hinzufügen und mitgaren.

**3** Inzwischen 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, restliche Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Mix abkühlen lassen und mit Hack, Ei, Semmelbröseln, 30 g Parmesan sowie etwas Salz und Pfeffer gut verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen. Diese im übrigen heißen Öl in einer Pfanne rundherum goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen, dann abwechselnd mit einigen Basilikumblättchen auf lange Holzspieße stecken.

**4** Den restlichen geriebenen Parmesan und die kalte Butter unter das Risotto rühren, dieses mit Zitronenschale, -saft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Spargelrisotto auf Teller verteilen, mit restlichem Basilikum bestreuen und mit den Hackbällchenspießen servieren.

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

## HÄHNCHEN-SPARGEL-INVOLTINI MIT KAROTTEN-TAGLIATELLE

## FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Ricotta
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Eigelb
- 60 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 500 g grüner Spargel
- 4 Hähnchenschnitzel (à ca. 150 g)
- 5 EL natives Olivenöl extra
- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Butter
- 150 ml trockener Weißwein
- 400 g Sahne
- 400 g Tagliatelle
- 1 TL Speisestärke
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Ricotta, Tomatenmark, Eigelb, getrocknete Tomaten und Knoblauch in einem hohen Gefäß pürieren. Creme mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelstangen im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Hähnchenschnitzel trocken tupfen und plattieren. Dann salzen und pfeffern, jeweils auf einer Seite mit Ricotta-creme bestreichen, mit einigen Spargelstangen belegen und einrollen. Die Involtini mit Küchengarn fixieren. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne oder in einem Bräter erhitzen, die Involtini darin scharf anbraten. Pfanne bzw. Bräter in den vorgeheizten Ofen stellen und die Involtini darin 12–15 Minuten garen. Inzwischen die Karotten schälen, waschen, mit dem Sparschäler dünne Streifen ab-

ziehen und in einem Sieb mit etwas Salz vermengen. Schalotten schälen und fein würfeln. Basilikum waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

**3** Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Mit dem Wein ablöschen, diesen fast verkochen lassen, dann die Sahne dazugeben. Soße unter Rühren einkochen lassen. Inzwischen Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Über die Karotten in das Sieb abgießen, alles zurück in den Topf geben und mit übrigem Öl vermengen. Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, die Soße damit binden. Gehacktes Basilikum untermischen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Pasta-Karotten-Mix vermengen. Pasta und Involtini auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

**Zubereitungszeit: 70 Minuten**

Foto: Ira Leoni



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So isst Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

ANZEIGE

DEIN PLATZ AN DER SONNE  
IM FUEGO DEL SUR

## ENDLICH WIEDER DRAUSSEN SITZEN!

Draußen schmeckt es gleich noch besser:  
Im Fuego del Sur an der Halle 400 beginnt die  
Terrassensaison – mit köstlichen Saisongerichten,  
Kaffee, Kuchen und einer erfrischenden Eiskarte.

Die Außenplätze im **Fuego del Sur** sind der  
Spot für sonnige Pausen und entspannte  
Abende. Im vergangenen Jahr hat der  
Außenbereich einen rundum frischen Look  
erhalten und wartet schon darauf, endlich  
wieder Gäste zu beherbergen.

### SPARGEL IM SPOTLIGHT

Aktuell spielt Spargel wieder die Haupt-  
rolle auf der Saisonkarte: cremig als voll-  
mundige Suppe, kross und knusprig als

Bruschetta-Variante oder klassisch mit  
Salzkartoffeln. Dazu wahlweise Hollandaise  
oder Butter – und wenn du magst, ein Stück  
Fisch oder Fleisch als Begleitung. Die be-  
liebten Klassiker sind natürlich weiterhin an  
Bord – von Pizza und Pasta bis zu Fisch und  
argentinischen Steaks.

### KAFFEEPAUSE ODER EISLAUNE?

Nachmittags wird das Fuego del Sur zum  
Treffpunkt für eine gediegene Kaffeepause

– selbstverständlich mit hausgemachten  
Kuchenspezialitäten. Wer lieber löffelt,  
findet seit Kurzem wieder erfrischende  
Kreationen wie Eiskaffee oder Erdbeer-  
becher auf der Eiskarte.

Ob drinnen oder draußen: Gastgeber Sadat  
Bujupaj heißt dich jederzeit gerne im Fuego  
del Sur willkommen! Mehr Infos und  
Reservierungen unter [www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com)  
und Tel.: 0431 / 888 602 78.



Fotos: Mareike Neumann, Fuego del Sur



**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!**

## HERZLICH WILLKOMMEN IM FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

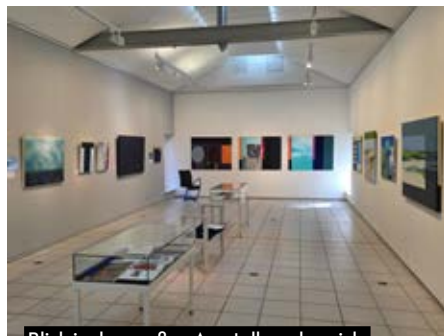
Feiern Sie bei uns Hochzeiten,  
Geburtstage, Feiern mit Buffet



[www.fuegodelsur.com](http://www.fuegodelsur.com)



Roswitha Steinkopf - Kontaktanzeigen aus der New York Times, September 2002 bis Februar 2003 (Teilansicht)



Blick in den großen Ausstellungsbereich

## GEGÜBERSTELLUNG VON ZWEI MEDIEN FOTOGRAFIE UND MALEREI

Zum 75. Geburtstag der in Kiel beheimateten Roswitha Steinkopf zeigt das Künstlermuseum Heikendorf in der Ausstellung „Schau, mit anderen Augen“ Werke der renommierten und international tätigen Künstlerin.

In der umfangreichen und abwechslungsreichen Schau sind in der Ausstellungshalle Bilder aus 50 Jahren künstlerischer Tätigkeit von Roswitha Steinkopf zu sehen, wobei unter anderem ihren auf Leinwand gemalten Bildern ihre künstlerischen Fotografien gegenübergestellt werden. Nie wird allerdings bei ihr das fotografisch Festgehaltene in realistischer Absicht nachgestaltet in Malerei übertragen. Die Eindrücke ihres Lebens in Schleswig-Holstein und an anderen Orten der Welt haben zweifellos – bewusst oder unbewusst – ihr künstlerisches Schaffen beeinflusst. Diese Erinnerungen, ganzheitlich oder in Fragmenten, rein formal oder atmosphärisch, bilden ihren „Erinnerungsgrund, ihr subjektives Bildarchiv“ (Roswitha

Steinkopf), das zeitversetzt über viele Jahre hinweg entstanden ist.

Fotografie und Gemälde inspirieren sich wechselseitig. Mal ist das Foto zuerst da, mal das gemalte Bild. Das Ergebnis einer Gegenüberstellung mag überraschen, zu Fragen, eigenen Entdeckungen, Überlegungen oder Erinnerungen führen. In jedem Fall aber offenbart es einen Einblick in einen möglichen „anderen“, einen künstlerischen Blick.

Das älteste Bild der sehr sehenswerten Ausstellung, „Licht“, ist von 1975. Von da geht die Reise durch das vielfältige Steinkopfsche Werk bis zu neuesten Arbeiten aus diesem Jahr.

**bis 24. Mai, Künstlermuseum Heikendorf, Teichtor 9, [kuenstlermuseumheikendorf.de](http://kuenstlermuseumheikendorf.de)**



Harald Duwe - Große Industrielandschaft, 1978

Foto: Heiko Buhr



Liza Krügermeier - Stillness

Foto: Liza Krügermeier



Merete de Kruyf - Wirksamer Zauber (Ausschnitt)

Foto: Merete de Kruyf

## VIelfältige Bezüge

Die Ausstellung „Human Behaviour. Harald Duwe from a comparative point of view“ in der Stadtgalerie Kiel rückt aus Anlass von dessen 100. Geburtstag das Werk des norddeutschen Malers Harald Duwe in den Fokus. Harald Duwe hielt mit seiner figurativen Malerei knapp 40 Jahre lang bis zu seinem Tod 1984 der bundesrepublikanischen Wirklichkeit einen kritischen Zerrspiegel vor. Sein künstlerisches Werk wird im vergleichenden Kontext zu Arbeiten von zehn anderen Künstler\*innen gezeigt und es werden gesellschaftliche Diskurse und künstlerische Strategien beleuchtet.  
**bis 24. Mai, Stadtgalerie Kiel, Andreas-Gayk-Str. 31, [www.stadtgalerie-kiel.de](http://www.stadtgalerie-kiel.de)**

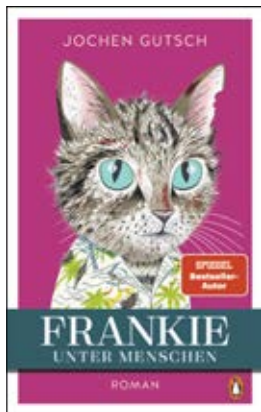
## LIZA KRÜGERMEIER

Die Galerie RIECK präsentiert Arbeiten der dänischen Malerin Liza Krügermeier. Bekannt bei uns wurde sie durch ihre Teilnahme an der NordArt 2025. Ihre Werke zeichnen sich durch eine intensive Auseinandersetzung mit Farbe, Licht und Schatten in Verbindung mit persönlichen Erinnerungen und Momenten aus. Krügermeiers Kunst vereint skandinavische Klarheit mit Einflüssen des Mittelmeers – geprägt durch ihre Aufenthalte auf der griechischen Insel Leros. Zusätzlich wird nordische Kunst – von der klassischen Moderne bis zu zeitgenössischen Werken – gezeigt.  
**bis 23. Mai, Galerie RIECK, Carlshöhe 78, Eckernförde, [www.galerie-riek.de](http://www.galerie-riek.de)**

## ZEICHEN & WUNDER

Merete de Kruyfs Arbeiten bewegen sich in Zwischenwelten – technisch gesehen zwischen Malerei und Fotografie, inhaltlich zwischen Realität und Imagination. Die Künstlerin nutzt historische Fotografien nicht in ihrer ursprünglichen Form, sondern als Abdruck, der in abstrakte Hintergründe integriert wird. Da diese fotografischen Anteile immer ihren nicht auslöschbaren Kontext mitbringen, entstehen Bilder mit einer besonderen Rätselhaftigkeit und Tiefe, in deren visueller Spannung sich Vergangenheit und Gegenwart, Sachlichkeit und Geheimnis verweben.  
**bis 10. Mai, Brennwald Galerie, Hardenbergstr. 20, [brennwald-galerie.de](http://brennwald-galerie.de)**

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



## JOCHEN GUTSCH KATERABENTEUER

Frankie, der Menschisch sprechende Kater, ist wieder da – und wie. Während Gold, in dessen Haus Frankie wohnt, wegen seiner Depression in der Psychiatrie weilt, langweilt sich Frankie so allein. Als er sich mal wieder zu seinem früheren Refugium, dem Müllberg, begibt, landet er in einer Tonne. Und mit der landet er in der Fremde. Nun ist guter Rat teuer, denn wie soll er nach Hause finden? Da trifft er auf Shattab, ein streunendes Mädchen. Was die beiden von da an gemeinsam erleben, ist herrlich unterhaltsam, sehr lustig und überaus lehrreich. Frankie ist erneut in Höchstform bei der Betrachtung der menschlichen und auch der tierischen Eigenheiten. Und während der Lektüre werden die Daumen gedrückt, damit es ein Happyend geben möge ... (Heiko Buhr)

**Jochen Gutsch: Frankie – Unter Menschen**  
Penguin Verlag, 238 S., 23 Euro



## LOUISE HEGARTY VIELE VERDÄCHTIGE

Auf einem alten Landsitz kommen an Silvester ein paar mehr und weniger langjährige Freundinnen und Freunde zusammen. Einerseits soll der Geburtstag von Benjamin gefeiert werden, andererseits zum Jahreswechsel ein fiktiver Mordfall gelöst werden. Es ist ein interessantes Spiel, das in dem Kreis schon öfter über die Bühne gegangen ist. Abigail, die Schwester von Benjamin, hat die Spuren gelegt, die anderen sollen diese nun finden und auf die Lösung kommen. Es ist eine schöne Gesellschaft, die viel Spaß hat. Dummerweise ist allerdings Benjamin am Neujahrmorgen tatsächlich tot. Alles sieht nach einem Selbstmord aus, doch Abigail will das nicht glauben und engagiert den berühmten Detektiv Auguste Bell, der mit seinem „Watson“ Sacker das Geschehen aufklären soll. Und Bell ist überaus erfolgreich, denn letztlich überführt er alle als Mörder beziehungsweise Mörderin. Nur mit jeder neuen Tatperson scheiden eigentlich alle anderen aus. Ein offensichtlich sehr verzwicktes Verbrechen, das da stattgefunden hat. Kann Bell den wahren Täter oder die wahre Täterin entlarven? „Fair Play“, der lesenswerte Debütroman der irischen Autorin Louise Hegarty, ist ein distinguiertes Kriminalroman in bester Tradition des britischen Genreklassikers Sir Arthur Conan Doyle sowie der ungekrönten Königin des Detektivromans, Agatha Christie. Hegarty gelingt es allerdings, mit ihrer besonderen Erzählkonstruktion dem altbekannten Aufklärungsmuster eine ganz neue Variante hinzuzufügen. (Heiko Buhr)

**Louise Hegarty: Fair Play, dtv, 347 S., 25 Euro**

ANZEIGE

**TIPP**  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT



## DARA BREXENDORF: PARADISE BEACH

Die Kielerin Dara Brexendorf ist in der Literaturszene längst keine Unbekannte – umso spannender ist nun ihr Debüt. Ihre Sprache ist poetisch, getragen von einem feinen Gespür für Rhythmus und Klang. Besonders eindrucksvoll ist ihre Fähigkeit, Gedanken und Emotionen in kraftvolle Sprachbilder zu übersetzen und Nature Writing lebendig wirken zu lassen. Mit „Paradise Beach“ legt sie einen Roman vor, der vom Verlust des Körpergefühls und vom Wiederfinden erzählt. Die Sprache wird dabei selbst zum Halt: Ihr Rhythmus zieht Leser\*innen unmittelbar in die Wahrnehmung der Protagonistin hinein und lässt sie deren innere Bewegungen intensiv miterleben.

Im Zentrum steht Ada, die über Jahre Schmerzen als Teil ihres Alltags akzeptiert. Erst als sie sich zunehmend fremd im eigenen Körper fühlt, beginnt

sie zu handeln. Eine Hormontherapie gegen ihre Endometriose bringt neue Herausforderungen mit sich. Schlafmangel, veränderte Wahrnehmung und die Suche nach Orientierung lassen Realität und Erinnerung ineinanderfließen. Immer wieder führen Adas Gedanken zurück zu einem Sommer an der Ostsee – zu „Paradise Beach“ und zu einer Zeit, in der sie begann, sich selbst und ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Zwischen

Leichtigkeit und Verunsicherung entsteht ein Spannungsfeld, das bis in die Gegenwart nachwirkt. Ein sinnlicher, ergreifender und poetischer Roman, der Empathie weckt und zeigt, wie eng Körper, Sprache und Identität miteinander verwoben.

**Dara Brexendorf: Paradise Beach,**  
Eichhorn Verlag, 256 S.



# KLEINE FESTIVALS, GROSSE GEFÜHLE

Auf Waldlichtungen, Höfen und Wiesen entstehen Orte, die mehr sind als Festivals: kleine Parallelwelten voller Musik, Begegnung und Magie – manchmal laut, manchmal leise, aber immer besonders.



## HARDER FORCE OPEN-AIR

Staub in der Luft, Bass im Bauch und diese besondere Nachtenergie: In Heide begeistert mit dem Harder Force Open-Air ein Festival, das sich den härteren Spielarten elektronischer Musik widmet – von Hardstyle bis Hardcore. Auf zwei Bühnen treffen internationale Acts auf eine Crowd, die für den Moment lebt. Licht, Sound und Bewegung greifen ineinander, während Camping und Aftershowpartys das Gelände rund um die Uhr beleben. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.harderforce.de](http://www.harderforce.de).

**29. und 30. Mai • Heide**



## HONEY LAKE SESSIONS

Die Honey Lake Sessions holen Live-Musik in einen idyllischen Garten in Honigsee und schaffen eine besondere Nähe zwischen Bühne und Publikum. Zwischen Apfelbäumen entsteht eine intime Atmosphäre mit Acts aus Indie, Pop, Soul und darüber hinaus. Gesessen wird auf Strohhallen, auf der Picknickdecke oder im eigenen Campingstuhl, begleitet von einem ausgewählten kulinarischen Angebot regionaler Gastronom\*innen – natürlich auch inklusive honigsüßer Köstlichkeiten. Statt Festivaltrubel steht hier das bewusste Genießen und Verweilen im Mittelpunkt. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [honeylake.live](http://honeylake.live).

**3. bis 5. Juli • Honigsee**

## ROCKAREA A7

Seit 2020 bringt das RockArea A7 Rock- und Metalfans zusammen – getragen vom Motto „Music for Charity“. Was als lockere Idee begann, ist heute fester Teil der regionalen Kulturszene und wird dabei rein ehrenamtlich organisiert. Musikalisch reicht die Bandbreite von Party-Rock bis Metal aus Norddeutschland und darüber hinaus. Highlight ist in diesem Jahr die „Night of Legends“ mit Bands wie Ozzyfied, Motörizer und Defender. Überschüsse aus dem Festival werden an gemeinnützige Organisationen und Bedürftige gespendet. Camping ist möglich. Mehr Infos und Tickets unter [www.rockareaa7.de](http://www.rockareaa7.de)

**9. bis 11. Juli • Ehdorf**



## MATCH BÖRNER OPEN-AIR

Zwei Tage, laute Gitarren und viel Haltung: Das Match Börner Open-Air bringt Punk, Rock und Alternative in den Stadtpark Norderstedt. Was einst als spontane Idee entstand, hat sich zu einem festen Treffpunkt entwickelt – familiär, direkt und nah an den Bands. Mit Acts wie Royal Republic, ZSK, Slime oder Adam Angst zeigt das Lineup klare Kante. Dank U-Bahn-Anbindung, Camping und Strandbad bleibt das Wochenende unkompliziert – und fühlt sich wie ein großes Wiedersehen an. Mehr Infos und Tickets unter [www.match-openair.com](http://www.match-openair.com).

**10. und 11. Juli • Stadtpark, Norderstedt**



## HEADBANGERS OPEN-AIR

Ein restaurierter Bauernhof, viel Botanik und jede Menge lange Haare: Das Headbangers Open Air in Brande-Hörnerkirchen fühlt sich eher nach legendärer Gartenparty als nach klassischem Festival an. Zwischen Scheune und Feldern trifft sich die Metal-Community, um Bands von Achtziger-Legenden bis zu hungrigen Newcomern zu feiern. Bühne im Hof, Camping auf der Wiese, Bier und Frühstück in Reichweite – ungekünstelt, direkt und herrlich bodenständig. Infos und Tickets unter [www.headbangers-open-air.com](http://www.headbangers-open-air.com).

**22. bis 25. Juli • Brande-Hörnerkirchen**

## BACHBLYTEN FESTIVAL

ANZEIGE

Zwischen Flugplatz, Lichterwelten und Bass entsteht beim Bachblyten Festival eine ganz eigene Parallelwelt. In Schwesing bei Husum trifft elektronische Musik von Techno bis Psytrance auf Kunst, Performance und liebevoll gestaltete Details. Kleine Floors, kreative Installationen und eine bewusst begrenzte Besucher\*innenzahl sorgen für eine fast familiäre Atmosphäre. Drei Tage lang verschmelzen Natur, Klang und Gemeinschaft zu einem intensiven Erlebnis – offen, bunt und getragen von echter Leidenschaft für Musik und Kultur. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.bachblyten-festival.com](http://www.bachblyten-festival.com)

**24. bis 26. Juli • Flugplatz, Schwesing**





### EIN SOMMERTAGSTRAUM

Die Fantasterei in Techelsdorf ist überregional für das stets ausverkaufte Rotzören Festival bekannt. Neu dazu kommt in diesem Jahr „Ein Sommertagstraum“: ein liebevoll kreiertes Boutique-Format für Familien, die Festivals lieben, aber das Tempo herausnehmen wollen. Für Menschen, die nicht von Workshop zu Workshop hetzen möchten, sondern Zeit miteinander verbringen wollen. Für Kinder, die Musik erleben dürfen, und Erwachsene, die sich wiederfinden. Das Programm bietet genau ein Konzert: dieses Jahr mit „Liedfett“ aus Hamburg, die Indie, Pop und Punk verbinden. Der Erlebnisbauernhof lädt außerdem zu gemütlichem Camping ein. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.fantasterei-techelsdorf.de](http://www.fantasterei-techelsdorf.de).

**17. bis 19. Juli • Fantasterei, Techelsdorf**

### ENZO FESTIVAL

Das Enzo Festival in Wagersrott ist ein echtes DIY-Urgestein mit besonderer Geschichte: Die Idee entstand beim 16. Geburtstag von Veranstalter Enzo Giovanni Panozzo – mit geliehenen Verstärkern, improvisierter Bühne und rund sechzig Gästen. Aus dieser spontanen Feier entwickelte sich über die Jahre ein Festival, das bis heute seinen unkommerziellen, persönlichen Charakter bewahrt hat. Auf einer Wiese in Angeln treffen Bands aus Rock, Punk, Ska und darüber hinaus auf ein generationsübergreifendes Publikum. Musikalische Vielfalt steht klar vor Bekanntheitsgrad – gespielt wird, was verbindet und begeistert. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.enzo-festival.de](http://www.enzo-festival.de).

**7. und 8. August • Pommerholm, Wagersrott**

### LALA FESTIVAL

ANZEIGE

Das „Lala“ auf einem alten Gutshof bei Negenharrie versteht sich als Raum für freie künstlerische Entfaltung. Neben Musik zwischen Indie, Elektro und experimentellen Sounds prägen Installationen, Workshops und spontane Aktionen das Geschehen. Vieles spielt sich bewusst abseits der Bühnen ab, das Gelände wirkt verspielt, detailreich und beinahe wie eine eigene kleine Welt. Klassische Festivalstrukturen treten in den Hintergrund, stattdessen entsteht Jahr für Jahr ein Ort für Begegnung und Mitgestaltung. Camping ist möglich und Teil des gemeinschaftlichen Erlebnisses. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.lalafestival.de](http://www.lalafestival.de).

**13. bis 16. August • Kulturhof Ovendorf, Negenharrie**





**GRELL** aus Neumünster liefern beim Angeliter rotzigen Rapcore-Rock.

### ANGELITER OPEN-AIR

In Taarstedt, zwischen Nord- und Ostsee, trifft sich seit 2012 die Rockszenen in entspannter, familiärer Atmosphäre. Auf einem historischen Dreiseithof sorgen zwei Bühnen für handgemachte Live-Musik von regionalen bis internationalen Acts. Kurze Wege, Camping direkt nebenan und regionale Köstlichkeiten prägen das Erlebnis. Das Angeliter Open Air gilt als „größte Gartenparty Norddeutschlands“ – klein, persönlich und mit viel Herz für echte Festivalmomente. Infos und Tickets: [www.angeliter-openair.de](http://www.angeliter-openair.de)

**14. und 16. August • Taarstedt**

### ACKERBRAND FESTIVAL

Das Ackerbrand Festival bringt einmal im Jahr handgemachte Rockmusik auf eine Wiese bei Seth. An einem kompakten Festivaltag treffen Bands aus Rock, Metal und Alternative auf ein Publikum, das die unmittelbare Nähe zur Bühne schätzt. Die Atmosphäre ist familiär, fast wie ein großes Dorfkonzert, bei dem Musik und miteinander gleichermaßen zählen. Das Gelände bleibt bewusst schlicht und konzentriert sich auf das Wesentliche: ehrliche Livemusik und gemeinsame Energie. Camping ist möglich und verlängert den Tag zum kleinen Festivalwochenende. Mehr unter [www.ackerbrand.de](http://www.ackerbrand.de).

**22. August • Seth**



### NORDEN FESTIVAL

Das NORDEN Festival auf den Königswiesen in Schleswig verbindet an zwei langen Wochenenden Musik mit Literatur, Theater und Kunst – direkt an der Schlei. Zwischen Strand, Wiesen und Bühnen entsteht ein weitläufiges Gelände mit entspannter, fast urlaubiger Atmosphäre. Neben Konzerten prägen Lesungen, Workshops und kulturelle Formate das Programm. Besonders familienfreundlich zeigt sich das „Lüttland“, ein eigener Bereich mit kreativen Mitmachangeboten für Kinder. So entsteht ein Ort, an dem sich Generationen begegnen und Kultur selbstverständlich erlebbar wird. Mehr Infos und Tickets gibt's unter [www.norden-festival.com](http://www.norden-festival.com).

**27. August bis 6. September • Königswiesen, Schleswig**

Fotos: GRELL / Jörg Horn

**lala** 13.-16.8.2026  
DEIN PARALLELUNIVERSUM  
**Festival**  
Performances/Bands/DJs/Workshops/Camping  
Gut Ovendorf 24625 Negenharrie

TICKETS

24.-26. JULI 2026  
Flugplatz Schwesing

**BACHBLYTEN®**  
**FESTIVAL**  
Zwischen Bass, Wald und Wirklichkeit

ALLE INFOS & TICKETS:  
[WWW.BACHBLYTEN-FESTIVAL.COM](http://WWW.BACHBLYTEN-FESTIVAL.COM)

## AARON ENGLISH

Ein faszinierender Mix aus Nashville-Sound und Weltmusik: Der Singer-Songwriter und Pianist Aaron English verbindet amerikanischen Rock und Folk mit traditionellen Einflüssen aus Afrika, Brasilien, dem Nahen Osten und keltischen Klängen. Bekannt durch Erfolge in den US-Charts sowie Songs für die TV-Serie „Bones“, zeichnet sich der Künstler auch durch sein humanitäres Engagement aus. Zwischen 20 und 22 Uhr präsentiert er sein vielseitiges Repertoire. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos unter [www.prinzwilly.de](http://www.prinzwilly.de).

**8. Mai, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel**



Foto: Aaron English privat



Foto: KneipenKlassik

## KNEIPENKLASSIK

2019 wurde das Ensemble KneipenKlassik gegründet – seitdem spielen sie klassische Musik in Kneipen und Bars. Die jungen Musikerinnen und Musiker bringen Begeisterung für klassische Musik mit und diese in lockerer Konzertatmosphäre zur Aufführung. In der Räucherkatte präsentieren sie ein Best-of der Kammermusik sowie Classic-Crossover – ein besonderes Hörerlebnis in gemütlicher Atmosphäre. Der Eintritt ist frei, es wird um eine Hutspende gebeten. Wegen des begrenzten Platzangebots bitte telefonisch anmelden bei Klaus Mich unter Tel.: 0177 / 839 06 09.

**8. Mai, 19.30 Uhr • Räucherkatte, Wattenbek**



Foto: Tom Keller privat

## FLASCHE LEER

„Flasche leer“ von Thilo Reffert erzählt von einem Schauspieler, der behauptet, kein Problem zu haben – und doch immer tiefer in einen inneren Konflikt gerät. Mit Charme, Witz und spürbarer Nervosität kreist David Aschinger um das, was er nicht aussprechen will: seine Beziehung zum Alkohol. Zwischen Offenheit und Ausflüchten, Selbstironie und Unsicherheit entsteht ein vielschichtiges Spiel, getragen von Tom Keller, bekannt aus dem DeichArt-Ensemble, der als Protagonist des Solostücks eindrucksvoll durch die Facetten dieser Figur führt. Der Eintritt kostet 15 Euro (erm. 10 Euro). Mehr Infos unter [hansa48.de](http://hansa48.de).

**7. und 8. Mai, jeweils 10 Uhr • 21. Mai, 18 Uhr • Hansa 48, Kiel**

## ALTE MEISTER

Reger, grantelnder Musikkritiker und selbsternannter Kunstphilosoph, sitzt seit über 30 Jahren regelmäßig im Kunsthistorischen Museum und sucht in Tintoretto's „Weißbärtigem Mann“ nach dem entscheidenden Fehler. Für ihn ist klar: Vollkommenheit existiert nicht. Seine pointierten Tiraden über Kunst und Gesellschaft treffen auf Museumswärter Irrsigler, der längst zum Echo seiner Gedanken geworden ist. Hinter aller Schärfe zeigt sich eine leise Sehnsucht nach Halt. Mit Einführung durch Dr. Juliane Werner, Präsidentin der Int. Thomas Bernhard Gesellschaft. Mehr: [www.theater-neumuenster.de](http://www.theater-neumuenster.de)

**6. Mai, 20 Uhr (Einführung 19.15 Uhr)**

**Theater in der Stadthalle, Neumünster**



Foto: Lukás Horák

# REPEAT AFTER ME II

Drohnen, Sirenen, Panzer: In der Schau „Repeat after Me II“ der ukrainischen Open Group (Yuriy Biley, Pavlo Kovach, Anton Varga) imitieren Zivilist\*innen Kriegsgeräusche – fast wie bei einer Karaoke-Session. Aus Erinnerungen entsteht eine beklemmende Klangkulisse, die ins genaue Zuhören zieht. Das Karaoke-Setting macht Besucher\*innen potenziell selbst zu Nachahmer\*innen. Die vielbeachtete Zweikanal-Installation (Polnischer Pavillon, Biennale di Venezia 2024; Kuratorin: Marta Czyz) ist im Flandernbunker zu erleben – als Teil #5 der Reihe „Pop-up Kunsthalle zu Kiel“. [www.kunsthalle-kiel.de](http://www.kunsthalle-kiel.de) **25. April bis 20. September • Flandernbunker, Kiel**

Foto: Open Group



Foto: Kay Ray privat

# KAY RAY SHOW

Kay Ray ist Entertainer mit Herz und Erfahrung. Ein Abend mit ihm fühlt sich an, wie zu enge Schuhe auszuziehen: pure Freiheit. Sein Repertoire kennt keine Grenzen und reicht von Milva bis Rammstein, von Reinhard Mey bis Kate Bush. Er bietet Comedy ohne künstliche Haltung – einfach nur zum Spaß. In einer Welt voller „Tugendwächter“ liefert sein Humor die Antworten auf den täglichen Wahnsinn. Kay Ray singt Lieder von jedem und macht Witze über alle, denn: Wo der Spaß aufhört, beginnt das Elend. Mehr Infos und Karten für 25 Euro gibt's unter [www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de).

**9. Mai, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek**

#5 POP-UP KUNSTHALLE ZU KIEL OPEN GROUP  
**REPEAT AFTER ME II**  
 DIE KUNSTHALLE ZU KIEL 25. APRIL – 20. SEPTEMBER 2026  
 IM FLANDERNBUNKER

Kunsthalle zu Kiel MAHNMAL KIELANGEBOT

**WEEE UUU MM**

**Fehmarn Feeling**  
*Jetzt auf Instagram!*

Folgt **@fehmarneeling** und verpasst keine Ausflugstipps und Lieblingsorte auf der Sonneninsel Fehmarn!

Einfach QR-Code scannen und auf Folgen klicken!

## SAFRAFRA

Safrafra aus Ghana bringt mitreißende Reggae-Vibes auf die Bühne. Der Name – „Tanz die bunte Mischung“ – ist Programm: Bekannte Klassiker von Größen wie Bob Marley und Peter Tosh



Foto: Safrafra privat

treffen auf tanzbare Afro-Beats und neu interpretierte Pop- und Rocksongs. Die Band feiert Vielfalt statt Neuerfindung und lädt zu einem Abend voller Rhythmus, Energie und Lebensfreude ein. Stehplätze sorgen für echtes Konzertgefühl, nur die Tribüne ist bestuhlt. Der Eintritt kostet 12 Euro zzgl. Gebühr im VVK und 15 Euro an der Abendkasse. Mehr Infos unter [www.kiel.de/kulturforum](http://www.kiel.de/kulturforum).  
**15. Mai, 21 Uhr • KulturForum, Kiel**

## CHAMBER CHOIR OF EUROPE

Der Chamber Choir of Europe kommt am 15. Mai ins Konzerthaus am Schloss. Es ist ein internationaler Chor, der aus Sänger\*innen aus mehreren Ländern Europas besteht – einige stehen am Anfang ihrer Karriere, andere sind etablierte Mitglieder der internationalen Chorgemeinde. Das Ensemble zeichnet sich durch eine perfekt ausbalancierte Klangqualität und eine beeindruckende Klarheit aus. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke von Johannes Brahms und Fanny Hensel Mendelssohn. Infos und Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)  
**15. Mai, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel**

Foto: Chamber Choir of Europe





**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**21. Oldtimer-Treffen Pfingsten**

Teile-Trödel- & Antikmarkt  
Barock-Reiter  
Live-Musik

**24. + 25. Mai**

23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)

HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

## FREE-FLOW MEDITATION INTO DANCE

Amelie Ricas ist Tanz- und Bewegungskünstlerin, die sich mit ihren Workshops ganz der Verbindung von Körper, Achtsamkeit und Ausdruck widmet. Mit „Free Flow – Meditation into Dance“ schafft sie Räume, in denen Entspannung, Balance und intuitive Bewegung im Mittelpunkt stehen. Über achtsames Beobachten, bewusste Atmung sowie sanfte Mobilisation und Dehnung entsteht ein Zugang nach

innen. In einer anschließenden bewegten Meditation begleitet sie dazu, sich frei und tänzerisch auszudrücken – ganz im eigenen Tempo. Unterstützt durch Musik, Düfte und Phantasiereisen entstehen intensive Bewegungserlebnisse. Mehr Infos und Buchung unter [www.ameliericas.com](http://www.ameliericas.com).

**16. Mai, 11 bis 13 Uhr • Alte Mu, Kiel**  
**23. Mai, 12.30 bis 14.30 Uhr • Syltiness Center, Sylt**



Foto: Amelie Ricas privat

# DIE FRAU DES MICHELANGELO

Das Theater Die Komödianten präsentiert im Mai und Juni die bezaubernde französische Komödie „Die Frau des Michelangelo“ von Eric Assous. Die Geschichte entführt das Publikum in die flirrende Atmosphäre einer Hotelbar, in der eine gut situierte, verheiratete Frau auf ihre Freundin wartet. Sie hat keine Lust auf das Alltägliche und lässt ihren Blick schweifen, während sie von einem Mann am Fenster

vis-à-vis genau beobachtet wird. Als sie kurz aufsteht und an ihren Platz zurückkehrt, hat der Fremde diesen bereits eingenommen. Mit einem charmanten Lächeln stellt er die ungeheuerliche Frage, was sie kosten würde. Obwohl sie nicht käuflich ist, reizt sie das unbekannte Spiel



mit dem Fremden, und sie lässt sich darauf ein. Rafaela Schwarzer spielt diese Frau in einer hinreißenden Inszenierung, die mit einer völlig überraschenden Wendung begeistert und das Publikum bis zum Ende in ihren Bann zieht.

Mehr Infos, weitere Termine und Karten gibt's unter [www.die-komoedianten.de](http://www.die-komoedianten.de).

**Premiere: 15. Mai, 19 Uhr**  
**Theater Die Komödianten, Kiel**

Foto: Theater Die Komödianten

# AFSCHEEDSDINNER

Am 2. Mai feiert „Dat Afscheedsdinner“ Premiere – die letzte Produktion der Saison an der **Niederdeutschen Bühne**. Die Komödie von Matthieu Delaporte und Alexandre de La Patellière, in der niederdeutschen Übersetzung von Kerstin Stöltzing, wird erstmals op Platt auf die Bühne gebracht. Im Zentrum steht eine ungewöhnliche Idee: Peter und Claudia laden ihre Freunde Béa und Armin zu einem letzten gemeinsamen Abend ein

– als stilvoll inszenierten Abschied von der Freundschaft. Bei gutem Essen, vertrauter Musik und scheinbarer Harmonie soll ein Schlussstrich gezogen werden. Doch der Plan gerät ins Wanken – und der Abend nimmt eine unerwartete Wendung. Bevor es in die Sommerpause geht, kehrt zudem „Kole witte Mann“ noch einmal zurück: Am 5., 6. und 7. Juni lädt die wohl außergewöhnlichste Beerdigung zum Zuschauen ein. Tickets und Spielplan sind auf [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de), unter Tel.: 0431 / 901 901 sowie an der Abendkasse erhältlich.



## DAT AFSCHEEDS-DINNER (ABSCHIEDSDINNER)

**Komödie von**  
Matthieu Delaporte und  
Alexandre de La Patellière,  
nddt. Kerstin Stöltzing



02. BIS 31. MAI 2026

**THEATER AM WILHELMPLATZ**  
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL  
[WWW.NBKIEL.DE](http://WWW.NBKIEL.DE)

Foto:  
Thomas Eisnekrätzer

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Gün'n Di wat - günn Di Platt!*



Kneipe • Küche • Kunst • Musik • Theater • Studio  
Appartments • Laden • Fotografie

Sa. 2.5. **Nito Torres** „Nützt ja nix“  
Fr. 8.5. **Florian Hacke** Authentizität  
Sa. 9.5. **KayRay**  
Fr. 15.5. **The Regulators**  
Sa. 16.5. **Los Flamencitos** Flamenco + Tanz  
So. 24.5. ab 17°° **FinTango**  
mit **Uusikuu +Tanzkurs**  
Fr. 29.5. **Landslide** Folkrock  
So. 31.5. 19°° **Hazmat Modine**  
blues, country, jazz and soul  
Fr. 5.6. **Tante Salzmann** Impro  
So. 6.6. **Marc Scheibe** Songs,Stories  
Fr. 12.6. **Zound Busters**  
Sa. 13.6. **Pocket Club**

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442 [www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)

Wir verlosen  
2x2 Tickets unter  
kielerleben.de/  
gewinnspiele

## EIN ABEND VOLLER TIEFE

Sie ist eine der profiliertesten deutschen Schauspielerinnen, doch auch als Autorin feiert **Andrea Sawatzki** Triumphe. Am 30. Mai kommt sie ins Konzerthaus am Schloss, um ihren neuesten Spiegel-Bestseller „Biarritz“ vorzustellen. Nach dem Erfolg von „Brunnenstraße“ widmet sie sich erneut den komplexen Verstrickungen familiärer Beziehungen. In „Biarritz“ erzählt Sawatzki die berührende Geschichte von Emmi, die im Altersheim verstummt ist, und ihrer Tochter Hanna. Es ist eine Reise voller Intensität und feiner Ironie, die der Frage nach Schuld, Schmerz und Erlösung nachgeht. Mit ihrer charismatischen Stimme und enormen Bühnenpräsenz macht Sawatzki aus diesem persönlichen Stoff große Literatur. Ein Abend, der alle Leserinnen und Leser berühren wird und garantiert lange nachklingt. Tickets unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).  
**30. Mai • Konzerthaus am Schloss**



Foto: Bruno Berkel

Wir verlosen  
2x2 Tickets unter  
kielerleben.de/  
gewinnspiele

## DUELL DER HERZEN

Was passiert, wenn politische Routine auf satirischen Wahnsinn trifft? Am 23. Mai erfahren wir es im Konzerthaus am Schloss. Gregor Gysi, das rhetorische Urgestein der Linken, und Martin Sonneborn, der EU-Abgeordnete und „Titanic“-Gründer, laden zum intellektuellen Pingpong. Unter der Moderation von Hans-Dieter Schütt verspricht der Abend ein „Ganz linkes Ding“ zu werden: Ein Schlagabtausch voller Geistesblitze, bei dem Gysi die Politik mit Witz bereichern will, während Sonneborn ihr mit messerscharfer Satire ein Armutszeugnis ausstellt. Ein Muss für alle, die Lust auf Unterhaltung jenseits des Mainstreams haben.  
**23. Mai • Konzerthaus am Schloss**



Foto: Joachim Gern (0)

## DJ Nina

DJ und Veranstaltungskauffrau



- Clubs / Festival
- Hochzeiten / Geburtstage
- Weihnachts-/ Firmenteiern

[dj.nina@web.de](mailto:dj.nina@web.de)  
[www.djnina.de](http://www.djnina.de)



## DER SANDMANN

„Der Sandmann“ erzählt die düstere Geschichte des Studenten Nathanael, dessen Kindheit von einem traumatischen Erlebnis geprägt ist: der Tod seines Vaters bei geheimnisvollen Experimenten unter dem unheimlichen Coppelius. In seiner Vorstellung verschmilzt dieser mit der Figur des Sandmanns aus alten Märchen. Als Nathanael glaubt, ihm erneut zu begegnen, gerät seine Wahrnehmung zunehmend ins Wanken. Fasziniert von der rätselhaften Olympia verliert er den Bezug zur Realität – ein eindringliches Spiel zwischen Wahn, Angst und Wirklichkeit. Mehr Infos, weitere Termine und Karten: [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)  
**17. Mai, 16 Uhr • Schauspielhaus, Kiel**



Foto: Olaf Struck

# PRESSLUFTHANNA & DJ JIYAN

Mit Sektglas in der Hand und Farbe an den Fingern betritt Presslufthanna die Bühne – selbstbewusst, direkt und mit einer Präsenz, die sofort fesselt. Die Bremer MC liefert rohe Energie und kompromisslose Live-Power, die unter die Haut geht. Nach ihrem Album „So nämlich“ hat sie gemeinsam mit ausgewählten Beatbauern an einem neuen Sound gearbeitet: elektronischer, experimenteller, ohne ihre markante Härte zu verlieren. Unterstützt von DJ Jiyan aka Kurdish Blow, der mit präzisen Scratches Akzente setzt, bleibt der Fokus klar: Presslufthanna – laut, eigenständig und mit Haltung. Mehr Infos und Karten gibt's für 23 Euro zzgl. Gebühr unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).

**14. Mai, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**

Foto: Presslufthanna



- 01.05. SKA REGGAE LATIN BALTIQUE FESTIVAL
- 02.05. ERIK COHEN
- 06.05. BESLIK
- 07.05. MILLENIUMKID
- 11.05. CHRISTIN JUGSCH
- 15.05. NASSE HEIMAT
- 16.05. OLDSCHOOL BEATS
- 17.05. HEISSKALT
- 02.06. BLOOD INCANTATION
- 11.06. FORTUNA EHRENFELD SOLO AM KLAVIER
- 04.08. TESTAMENT
- 18.09. POTHEAD
- 27.09. HENDRIK BEHMER
- 30.09. BLACK SEA DAHU
- 01.10. DOTA KEHR SOLIKONZERT
- 03.10. BIBIZA
- 08.10. LINA BÒ
- 11.10. IL CIVETTO
- 16.10. JULES AHOI
- 23.10. ANDRE KRAMER
- 24.10. THROUGH THE NIGHT
- 31.10. CONNY UND LISER
- 12.11. SALÒ
- 19.11. TRISTAN BRUSCH

Karten und Infos:

[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)  
@insta:diepumpe



Foto: Bright Grin

## HEISSKALT

Seit ihrem Debüt „Vom Stehen und Fallen“ gelten HEISSKALT als einer der mitreißendsten Live-Acts des Landes. Nun bringt das Trio seine explosive Mischung aus Post-Hardcore, Indie und brachialem Lärm am 24. April in die Pumpe nach Kiel. Wer die Band kennt, weiß: Hier wird nicht einfach nur gespielt, hier wird sich die Seele aus dem Leib geschrien. Zwischen flirrenden Gitarren und herzerreißender Zärtlichkeit entsteht eine Energie, die sich nicht streamen lässt. Nach ihrem gefeierten Comeback und dem Charterfolg des aktuellen Albums „Vom Tun und Lassen“ kehren HEISSKALT also zu ihren Wurzeln zurück. Statt großer Hallen stehen die verschwitzten, engen Clubs im Fokus – genau dort, wo die Verbindung zwischen Band und Publikum am intensivsten ist. Fans dürfen sich auf tropfende Decken, alte Hymnen und brandneue Songs freuen. In der Pumpe wird dieser Abend zur greifbaren Realität: Hochenergetisch, ungefiltert und exakt so laut, wie es sein muss. Mehr Infos und Karten gibt's für 32 Euro zzgl. Gebühr unter [www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de).  
**17. Mai, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**

## THE LORDS

Seit den frühen Sechzigern prägen „The Lords“ die Beat-Ära – und stehen bis heute energiegeladen auf der Bühne. Die Berliner Kultband teilte sich einst das Rampenlicht mit Größen wie The Who oder The Kinks und begeistert heute mit Klassikern wie „Poor Boy“ oder „Gloryland“ ebenso wie mit neuen Songs. Über Jahrzehnte, Millionen verkaufter Tonträger und zahlreiche Auszeichnungen hinweg bleibt ihr Sound lebendig. Eine Band, die Vergangenheit und Gegenwart mühelos verbindet. Mehr Infos und Karten gibt's für 29 Euro unter [www.savoy-bordesholm.de](http://www.savoy-bordesholm.de).  
**22. Mai, 20 Uhr • Savoy, Bordesholm**



Foto: Tobias Prümm - Foto- &amp; Filmmanufaktur

## DAPHNE DE LUXE

Daphne de Luxe beweist in ihrem neuen Programm „Geduldproben“, dass Geduld definitiv nicht ihre Stärke ist – und genau darin liegt der Spaß. Unter dem vielversprechenden Motto „Von Schwiegermüttern und anderen Plagen“ knüpft sie sich das Familienleben und andere menschliche Stolpersteine vor. Ge-



wohnt wortgewandt und mit einer ordentlichen Portion Selbstironie sinniert sie darüber, was passiert, wenn der Geduldfaden nicht nur reißt, sondern in Flammen aufgeht. Wer wissen will, wie man solche Plagen überlebt, findet hier zwar keine Lösung, aber wenigstens Gleichgesinnte. Karten gibt's auf [metro kino-kiel.de](http://metro kino-kiel.de).

**27. Mai, 19.30 Uhr • Metro-Kino im Schlosshof, Kiel**

Foto: Simona Bechtnarek



Foto: Thomas Baeder

## JOHANNA ZEUL

Wessen Karriere als selbstbestimmte Popmusikerin startete mit dem Rio-Reiser-Songpreis? Wer erhielt den Udo-Lindenberg-Panikpreis? Wer ist die deutsche Synchronstimme des singenden Bettelmädchens im Film „April und die außergewöhnliche Welt“? Wer schlug den Raab (Stefan) zum Ritter? Eine Antwort auf alles: Johanna Zeul. Sie ist eine Liedermacherin mit außergewöhnlicher Bühnenpräsenz und Authentizität – Energie pur. Rock, Punk, Folk, Funk, mit einem Hauch Comedy. Keine Schublade passt – sie ist ihre eigene. Karten gibt's für 16 Euro. [www.kulturladen-leuchtturm.info](http://www.kulturladen-leuchtturm.info)  
**22. Mai, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel**

## TANGO Y MISTERIO

Zum Auftakt des 27. KULTourSOMMERs in der Alten Meierei am See in Postfeld präsentiert das Duo Estela del Mar und Octavio Barattucci mit „Tango y Misterio“ ein intimes Erlebnis der puren Essenz des Tangos. Mit virtuoser Gitarre und intuitiver, ehrlicher Stimme werden Geschichten voller Leidenschaft erzählt – mal melancholisch, mal energetisch oder verspielt. In ihren originellen Arrangements verbinden sie die typischen Rhythmen von Tangos, Valses und Milongas mit Harmonien aus dem

Jazz und Kadenzen der argentinischen Folklore. Es entsteht ein lebendiger Dialog, der durch die Magie des Live-Moments stets einzigartig bleibt. Kartenvorbestellung unter Tel.: 04342 / 844 77 oder [www.alte-meierei-am-see.de](http://www.alte-meierei-am-see.de).

**31. Mai, 19 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**



Foto: Tango y Misterio privat

# NILS MOHL: DIE INSEL DER SCHLASOCKS

Mitten in der Nacht hebt Jasper mit einer Drohne ab und landet auf einer rätselhaften Insel. Dort begegnet er seltsamen Wesen wie Schlasocks, Schnarnas und Trütass – ein müder Haufen, der kaum weiß, was Kinder so tun. Mit Fantasie, Witz und Mut bringt Jasper Bewegung in die Sache, stellt Fragen und findet neue Freunde. Doch plötzlich gerät die Insel in Gefahr – und alles hängt davon ab, ob sie gemeinsam handeln. Für alle ab acht Jahren. Eintritt frei, Anmeldung erbeten unter [junges@literaturhaus-sh.de](mailto:junges@literaturhaus-sh.de). Mehr Infos unter [www.literaturhaus-sh.de](http://www.literaturhaus-sh.de)  
**29. Mai, 16 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**



Foto: A. Mo.

# LUCY VAN KUHL

Lucy van Kuhl kommt nach Einfeld! In ihrem neuen Programm „Auf den zweiten Blick“ besingt und kommentiert sie gewohnt empathisch die Liebe, das Alter, Menschen, die kaum oder zu viel wahrgenommen werden, und Situationen, die man sich eingebrockt hat und aus denen man schlecht wieder rauskommt. Und sie stellt sich die Frage: „Wann habe ich zum letzten Mal etwas zum ersten Mal gemacht?“ – denn es lohnt sich auch ein zweiter Blick auf unsere Lebensroutine. Lucy erreicht ihr Publikum durch ihre natürlich-authentische Art. Man findet sich wieder: in den kleinen Tücken des Alltags, die sie ironisch besingt, aber auch in ihren ruhigen Chansons. Der Eintritt kostet 22 Euro, Ticketreservierung unter Tel: 04321 / 942 37 05 (AB).  
**5. Juni, 20 Uhr • Stadtteilbücherei, Neumünster-Einfeld**

Foto: Lucy van Kuhl privat



Foto: Rio Reiser Archiv / Gert Möbius

# RIO REISER – AUFGEWACHT UND REBELLIERT

Die Sonderausstellung „Rio Reiser – aufgewacht und rebelliert“ im Nordfriesland Museum. Nissenhaus widmet sich Leben und Werk des Ausnahmekünstlers. Als Stimme der Kultband „Ton Steine Scherben“ prägte Rio Reiser mit Songs wie „Keine Macht für niemand“ Generationen. Originale Handschriften, persönliche Objekte und Fan-Erinnerungen zeichnen ein vielschichtiges Bild. Auch Weggefährten kommen zu Wort – und eröffnen neue Perspektiven auf eine prägende Künstlerfigur. Mehr Infos unter [www.museumsverbund-nordfriesland.de](http://www.museumsverbund-nordfriesland.de).

**24. Mai 2026 bis 7. März 2027 • Nordfriesland Museum. Nissenhaus, Husum**

**RIO REISER**  
**AUFGEWACHT UND REBELLIERT**  
**24.5.2026 – 7.3.2027**

Museumsverbund Nordfriesland  
 Nordfriesland Museum NISSENHAUS  
 Nordfriesland Museum. Nissenhaus  
 Herzog-Adolf-Straße 25  
 25813 Husum  
 Di – So 11:00 – 17:00 Uhr

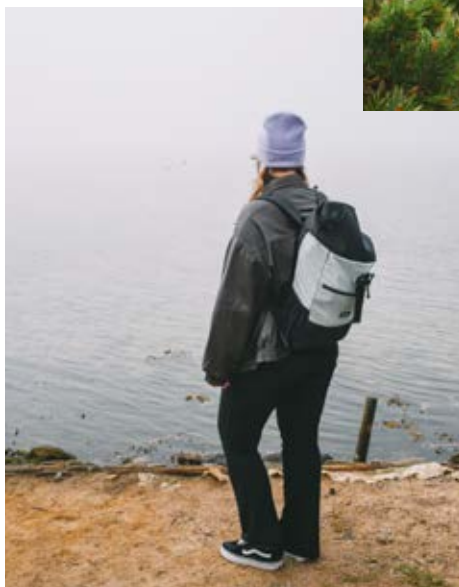
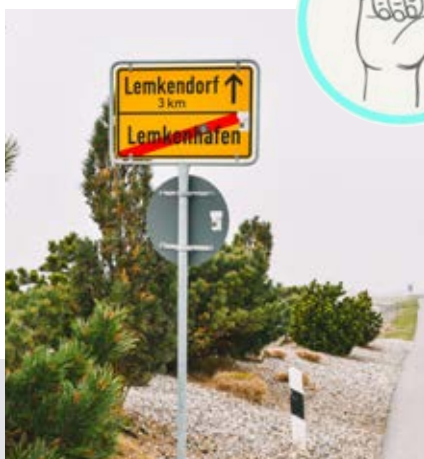
**DIE NÄCHSTE**  
**Kielerleben**

erscheint am  
**01.06.**

Anzeigenschluss  
**19.05.**

AUS DER REDAKTION

# WHAT THE FOG, FEHMARN?!



Für den Instagram-Account „Fehmarn Feeling“ (@fehmarneeling) sind unsere Redakteurinnen Isa und Maya regelmäßig auf der Sonneninsel unterwegs, um dort die schönsten Spots für euch einzufangen. Eigentlich hatte der Wetterbericht auch vor dem letzten Besuch der beiden postkartenblauen

Himmel versprochen. Stattdessen gab's gedämpftes Licht und grauen Dunst, der sich gar nicht mehr verziehen wollte – und plötzlich spielten die Details die Hauptrolle: Farben, die im Dunst satter wirken, Strukturen, die hervortreten. Fehmarn mal ganz leise und mystisch – auch ohne Sonne ein Ort zum Verlieben.

## IMPRESSUM

**KIELERleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

**falkemedia Regional GmbH**

Geschäftsführung: Gesa Schimmer & Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**

Kassian Alexander Goukassian

**Chefredaktion:**

Kathrin Wesselmann

**Redaktion:**

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Natalie Zahnw

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766 62

E-Mail: s.reussner@falkemedia.de

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkemedia.de

Tobias Meisheit, Tel.: 0171 / 375 36 19

E-Mail: t.meisheit@falkemedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75

E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:** Sandra Huege

**Titelgestaltung:** Sandra Huege

**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

**Titelfoto:** Adobe Stock

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

**Abopreis:** 25 Euro

**Aboservice:** Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.

Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

**WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!**

**Förde Fräulein - Der Blog**

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

**Sylt Fräulein - Der Blog**

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

**RENSBURGERleben**

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

**Lebensart im Norden**

[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

**Tipps für Kids - Das Familienmagazin**

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

**FIETE - Das Campusmagazin**

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

**Geht los! - Das Azubimagazin**

[www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de)

**Kielerleben**

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

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))

BÜCHER ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))

mein ZauberTopf ([www.zaibertopf.de](http://www.zaibertopf.de))

Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))

BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))

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

© 2026 by falkemedia.

Alle Rechte vorbehalten.

Jetzt leasen ab mtl.

**269,- €<sup>1</sup>**

**SKODA**



## Der Škoda Karoq Sportline

Dynamik trifft auf Alltagstalent.

**Ausstattung:** u. a. Black-Magic Perleffekt, 18" Leichtmetallfelgen, beheizbares Lederlenkrad im Sportdesign, Sportsitze vorn, Matrix-LED-Scheinwerfer, 10" Digital Cockpit Plus, 8" Infotainmentdisplay, KESSY, Climatronic (2-Zonen), beheizbare Vorder- und äußere Rücksitze, Parksensoren hinten u. v. m.

### Unser Leasingbeispiel für Privatkunden<sup>1</sup>

#### Škoda Karoq Sportline 1,5 TSI 110 kW 7-Gang-DSG

Sonderzahlung	0,00 €	Laufzeit	24 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km	<b>24 monatliche Raten à</b>	<b>269,00 €</b>

**Kraftstoffverbrauch (Benzin) kombiniert in l/100 km: 6,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 138; CO<sub>2</sub>-Klasse: E.**

<sup>1</sup> Ein Privatleasing-Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für das Leasing nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Angebot inkl. MwSt., zzgl. Überführungskosten in Höhe von 1.340,00 € und Zulassungskosten. Angebot solange der Vorrat reicht.

Abb. ist beispielhaft und zeigt Sonderausstattung gegen Mehrpreis.

**Schmidt & Hoffmann Baltic GmbH & Co. KG**  
Projensdorfer Str. 174, 24106 Kiel  
T 0431 530529-0  
skoda-kiel.de

**Jetzt anfragen!**  
Alle Infos unter  
skoda-kiel.de



**Škoda Zentrum Kiel**

schmidt&hoffmann  
mobilität

Glasfaser ab  
**19,95€\***  
buchen!

# TNG-Glasfaser. Mit 1.000 Mbit/s fit für die Zukunft.

Jetzt Anschluss sichern  
und einfach wechseln!

 [tng.de](https://tng.de)



\* Das Angebot gilt für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. · Bereitstellung einmalig 79,95 €. · surf1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 39,95 € mtl. · smart1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 44,95 € mtl. · family1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 54,95 € mtl. · max1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 74,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe [www.tng.de](https://www.tng.de)). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: Januar2024