

# Kielerleben



## HOLSTEIN KIELS STERNSTUNDEN

Im Fußballhimmel: Die große  
Erfolgsstory der Störche

## WELLEN, WIND & WASSERSPORT

Rein in die Boote, rauf auf die  
Boards: Zeit für Spritztouren

Hartenholm  
**STRANDKORB  
Open Air**  
Flugplatz

Endlich wieder Live-Konzerte:  
Deine Lieblingskünstler  
und Bands sind mit dabei!  
Informationen:  
[www.strandkorb-openair.de](http://www.strandkorb-openair.de)

# Sommerlust

Ein Ausflug zum Falckensteiner Strand, auf nachhaltiger  
Tour durch Kiel und coole Open-Air-Events im Norden

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

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

# Immer eine Handbreit Glasfaser unter Kiel

Für die Zukunft unserer Stadt

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

Weitere Infos auf  
**[www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel)**



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

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Mützenwetter im Mai. Damit hatte man irgendwie nicht so wirklich gerechnet, verweilen wir im Wonnemonat doch sonst eher schon im T-Shirt am Strand als in der Winterjacke am Feuerkorb. Nun setzen wir all unsere Hoffnung in den Juni, überspringen den Frühling in diesem Jahr ganz einfach mal galant und freuen uns auf die warme Zeit, denn wir haben: Sommerlust! Lust darauf, die Tage und Abende draußen zu verbringen, schnell in die kurzen Hosen zu schlüpfen und Erdbeeren bis zum Umfallen zu verdrücken. Wir haben Lust auf Wassersport, Minigolf und lecker Lunch mit Meerblick, auf einen Städtebummel im Sommerkleid, einen Abend im Open-Air-Theater und ein paar schöne Stunden auf der Terrasse unseres Lieblingsrestaurants. Ihr auch? Dann ist diese Ausgabe genau die richtige für euch, denn zu all diesen Themen und Erlebnissen haben wir Bunt zusammengestellt. Wir sind zum Beispiel auf der Schwentine gepaddelt, haben Tipps für einen Tag in Falckenstein gesammelt, Rezepte mit Erdbeeren erprobt und im zweiten Teil unserer Außengastronomie-Serie das Angebot einiger Kieler Restaurants unter die Lupe genommen.

Neugierig geworden? Dann blättert um und lasst euch inspirieren! Spätestens nach den ersten zehn Seiten sollte sie euch auch gepackt haben: die Sommerlust!

*Eure Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*



## Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche  
Budgetberatung:  
Jetzt Termin  
vereinbaren!**



### Ihre Finanzierungsberater vor Ort



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



**Oliver Arp**

Holstenstraße 14-16  
24103 Kiel

T 0431 / 640 828 20  
Kiel-baufi@drklein.de  
[www.drklein.de](http://www.drklein.de)

# DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



**6**  
Falckenstein gehört zu unseren Lieblingsstränden. Wir haben vor Ort einen Tag verbracht



**48**  
Das eigene Zuhause stylen wie im Urlaub: mit der schönsten Sommerdeko



**17**  
Endlich wieder Kunst erleben: Die NordArt öffnet ihre Türen



**80**  
Frische Rezepte mit süßen Fröchtchen: Jetzt gibt's Erdbeeren in Hülle und Fülle



**24**  
Wird der Holstenbummel in der Holstenstraße bald das neue Kiel-Highlight?



**66**  
Sommermode für alle: Schaut schnell, was Frau jetzt trägt!

**SOMMERLUST**

Sommer-Hotspot Falckenstein **6**  
Action auf dem Wasser **10**  
Im Interview: Was machen Forschungstaucher? **12**  
Festival mal anders: Musik im Strandkorb **14**  
Inselliebe: Kommt mit nach Sylt! **18**  
Kiel nachhaltig erleben an einem Tag **20**

**STADTGESCHEHEN**

Comeback der Holstenstraße **24**  
Ort der Visionen: die Strandfabrik **28**  
Radelpower im Rentenalter **30**

**SPORT**

Auf die Matte mit Kalajun Yoga **34**  
Großer Saisonrückblick bei Holstein Kiel **36**

**AUTO**

Neuheiten und flotte Flitzer **44**

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Die schönste Sommerdeko **53**  
Startklar: Garten jetzt fit machen **56**  
Tipps für einen guten Schlaf **59**

**MODE**

Das trägt Kiel **64**  
Luftig-leichte Sommermode **66**  
Neu & nachhaltig: marenika **67**

**KÖRPER & SEELE**

Gutes tun: Tag der Organspende **71**  
Im Test: Rosenquarz-Roller gegen Falten **77**  
Let's scrub: DIY-Peelings für zarte Haut **79**

**HUNGER & DURST**

Rot, süß, unwiderstehlich: Erdbeeren **80**  
Fruchtige Rezepte **82**  
Kiels Außengastro Teil zwei **84**

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

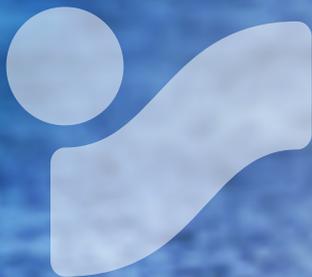
Buchtipps für den Juni **86**  
Ausstellungen in und um Kiel **87**

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial **3**  
Horoskop **74**  
Impressum/Aus der Redaktion **90**



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



Der  
Sommer  
wird  
SUPER!

# #AUFBRUCH

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

Kiel: CITTI-PARK · Neumünster: Holsten-Galerie  
[www.Intersport-Knudsen.de](http://www.Intersport-Knudsen.de)

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

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>  
**KNUDSEN**



IDEEN FÜR EINEN PERFEKTEN SOMMERAUSFLUG

# EIN TAG IN FALCKENSTEIN

*An Stränden hat Kiel wirklich einiges zu bieten. Von der Stadt aus erreicht man in einer halben Stunde nahezu jeden, egal ob Schilksee, Strände, Laboe – oder eben Falckenstein, der zu den beliebtesten Ausflugszielen zählt.*



Foto: panofoto / Alamy Stock

Foto: bevisphoto / Adobe Stock

# AKTIVES STRANDLEBEN

**W**ir haben einen Tag im Mai genutzt und waren für euch vor Ort, um euch ein paar besondere Ecken am Falckensteiner Strand zu zeigen. Das sind unsere Tipps und Ausflugsmöglichkeiten für Kiel-Friedrichsort.



## MINIGOLF UND MEE(H)R

Direkt an der Strandpromenade mit bestem Blick auf das Meer und das Laboer Ehrenmal auf der gegenüberliegenden Seite, könnt ihr gemütlich bei Sonnenschein eine Partie Minigolf spielen. Ein toller Freizeitspaß für Groß und Klein! Wer sich danach erstmal ausruhen muss von den spannenden Golf-Matches, kann sich beim Kiosk ein kaltes Getränk oder eine leckere Portion Pommes schmecken lassen. Für die kleinsten Gäste gibt es direkt nebenan auch einen Abenteuerspielplatz. Hier bleiben keine Wünsche offen!

**Mo-Fr, 13-18 Uhr, Sa-So, 12-18 Uhr**  
**Falckensteiner Strand 69, Kiel**

## LUNCH BREAK MIT MEERBLICK



## ACTION IM WASSER ODER AN LAND

Für alle, denen im Meer baden zu langweilig ist und es gar nicht genug Abenteuer geben kann, gibt es in Falckenstein auch die Möglichkeit, Surfen zu lernen oder zu tauchen. Bei der Surfschule Westwind und dem Tauchverein submarin könnt ihr in bester Lage euer Können unter Beweis stellen oder auch

eure neue Liebe zum Sport im Wasser entdecken. Für Landratten, die auf Action stehen, hat der Hochseilgarten High Spirits ein großes Programm zu bieten. Außer dienstags öffnet er täglich von 10-18 Uhr seine Türen und es warten spannende Hindernisse und Parcours auf euch.

## ENTSPANNEN IN DER DEICHPERLE

Nachdem wir genug unternommen haben, gibt es nichts Schöneres, als sich richtig entspannt hinzusetzen und einen leckeren Kaffee oder ein warmes Gericht zu genießen. Egal ob Frühstück, Fischbrötchen oder Burger, in der Deichperle könnt ihr euch, wie der Name es schon verrät, direkt am Deich hinsetzen und mit bestem Blick den Tag Revue passieren lassen.

**Mo-So 12-18 Uhr**  
**Deichweg 24, Kiel-Friedrichsort**





## KULINARISCHER ABSCHLUSS



### FREIE WAHL BEI UTE IM BIKINI

Ute im Bikini oder auch der Elefant am Strand bieten euch die Gelegenheit zum Wohlfühlen und relaxen. Ute-im-Bikini-Inhaberin Nele Witt erweiterte mit ihrem Team das Lokal um eine Terrasse, sodass ihr auch im Außenbereich ausreichend Platz habt. Hier bekommt ihr die regionale Spezialität der Czernys Brauerei serviert.

**Fr-So, 11-17 Uhr, Falckensteiner Strand**

### IM BECHER ODER IN DER WAFFEL?

Was macht einen Tag am Meer perfekt? Genau, ein leckeres großes Eis. Da werden wir fündig bei Eis von Neitsch, die es schon seit vielen Jahren in Kiel gibt. Egal ob klassische Sorten wie Erdbeer und Schokolade oder lieber etwas Spezielles wie Pistazie oder Joghurt, hier wird jede\*r fündig. Im Becher, in der Waffel, mit Sahne oder ohne, egal was das Herz begehrt, ein Eis geht immer!



## NAVIGATION GEFÄLLIG?

### BUSLINIEN

Seit dem letzten Jahr sind die Strandlinien der Kieler Verkehrsgesellschaft (KVG) unterwegs. Die Linien 512S „Strandexpress“ und 503S „Schnellbus Falckensteiner Strand“ bringen euch in der Sommersaison von der Innenstadt an die Strände und die begehrten Bade-Spots.

Buslinie hin: **Kiel - Friedrichsort/ Brauner Berg**

512s: Sa-So 10:18-19:18 Uhr | stündlich, Fahrzeit 22 Min.

**Kiel - Falckenstein** 503s: Mo-Fr 9:20-16:15 Uhr | alle 1,5 Std/  
Fahrzeit 30 Min. Weitere Infos zu den Strandlinien auf Seite 9.



### AN- UND ABREISE MIT DER FÄHRE

Wer nicht mit dem Auto auf dem Parkplatz Brauner Berg, dem Heinrich-Rixen-Platz oder dem Koppelberg parken möchte, reist einfach mit der Fähre an bzw. ab. Auch wenn man nach einem schönen und erlebnisreichen Tag eigentlich gar nicht wieder nach Hause will, ist der Nachhauseweg mit der Fähre doch nochmal ein kleines Highlight. Vom Anleger in Falckenstein bringt sie euch mitten in die Stadt, direkt bis an den Bahnhof. So kann man zumindest noch ein bisschen Meeresluft schnuppern und die Vorfreude auf den nächsten Tag am Meer steigt ins Unermessliche! Infos und Fährpläne unter [www.sfk-kiel.de](http://www.sfk-kiel.de).





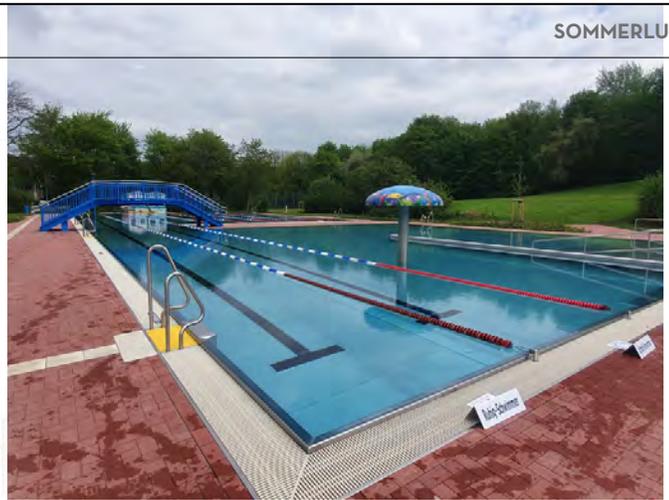
## WO BITTE GEHT'S ZUM STRAND?

*Ganz einfach zu eurem Lieblingsstrand düsen, das geht am besten mit den Strandlinien. Extra für die Sommermonate gibt es in Kiel zusätzliche Linien, die euch schnell, sicher und nachhaltig ans Ziel bringen.*

Seit dem 17. April sind sie wieder unterwegs – die Strandlinien der KVG. Während der Sommersaison gibt es die attraktiven und klimafreundlichen Verbindungen zwischen Innenstadt und den Stränden rund um Kiel. Damit ihr gleich erkennt, dass es sich um die Strand-Schnellbusse handelt, heißen die Linien übrigens auch 512S „Strandexpress“ und 503S „Schnellbus Falckensteiner Strand“. Der „Strandexpress“ bringt euch wie gewohnt schnell und bequem im Ein-Stunden-Takt an die Strände nach Schilksee, Strande und Laboe. Die Linie 503S fährt als Schnellbus vom Hauptbahnhof über Friedrichsort bis zur Haltestelle Falckensteiner Strand. Damit habt ihr die gesamte Woche über eine verlässliche Verbindung zum Strand und das ganz ohne nervige Parkplatzsuche. Und umweltfreundlich ist es auch noch.

Gemeinsam mit der Landeshauptstadt Kiel hat die KVG ein handliches Faltblatt mit einer tollen Übersichtskarte und allen Abfahrtszeiten der beiden Linien zusammengestellt. Damit findet ihr die Details, die Zeiten und alle Haltestellen auf einen Blick zusammengefasst. Nun denn: Wir sehen uns am Strand!

**Die Infos, Abfahrtszeiten und Flyer findet ihr übrigens online unter [www.kvg-kiel.de/pdf/Flyer\\_Strandlinien\\_2020.pdf](http://www.kvg-kiel.de/pdf/Flyer_Strandlinien_2020.pdf).**



## ENDLICH SCHWIMMEN

Die Kieler Freibadsaison ist eingeläutet. Am 17. Mai durften die **Kieler Freibäder** wieder für den öffentlichen Schwimmbetrieb ihre Türen öffnen. Im Sommerbad Katzheide und im Eiderbad Hammer können Schwimmer\*innen endlich wieder ihre Bahnen ziehen. Andere Freizeitaktivitäten sind noch nicht erlaubt. Die Zeitfenster fürs Schwimmen in den Becken können über die Website unter [www.kieler-baeder.de](http://www.kieler-baeder.de) gebucht werden. In den Freibädern habt ihr im Sportbecken 60 Minuten Wasserzeit und zusätzlich 30 Minuten zum Umziehen. Für jedes Freibad gelten individuelle Hygienekonzepte, die ebenfalls auf der Website einsehbar sind.

Das Eiderbad Hammer ist bekannt als das Kieler Freibad mit dem größten Romantik-Faktor, denn die Lage direkt an der Eider ist einfach Idylle pur. Das beheizte Sommerbad Katzheide macht auch bei typischem Kieler Wetter richtig Spaß. Und wenn sich alle an die Regeln halten, währt dieser Spaß umso länger.

Das Sommerbad Katzheide ist montags, mittwochs und freitags von 6 bis 20 Uhr geöffnet sowie dienstags, donnerstags, sonnabends und sonntags von 8 bis 20 Uhr. Das Eiderbad ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

## Mit den Kieler Strandlinien

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



# SCHÖNE SCHWENTINE

*Viele Urlaubsziele vor der Haustür haben wir gar nicht auf dem Zettel. Wusstet ihr zum Beispiel, dass sich die Schwentine bestens für einen wassersportlichen Wochenendausflug eignet?*



Die Schwentine mit ihrer schönen Flora und Fauna könnt ihr mit den verschiedensten Wassersportvehikeln während einer Tagestour oder einer mehrtägigen Reise erkunden.

om Quellgebiet beim Bungsberg schlängelt sich die Schwentine mit mehr als 60 Kilometern Länge durch eine abwechslungsreiche Landschaft, 16 natürliche Seen und einen Stausee bis in die Kieler Förde. Kein Wunder, dass die Slaven sie zu ihrer Zeit „Heiliger Fluss“ nannten. Heute wird sie vielleicht nicht mehr als heilig empfunden, aber immer noch als wunderschön und idyllisch. Einfach perfekt, um die Seele baumeln zu lassen und sich aktiv zu entspannen.

Für Wassersportler\*innen wird die Schwentine ab dem Großen Eutiner See interessant. Mit dem Kanu oder Kajak könnt ihr euch die Wegstrecke in bis zu fünf Tagesetappen einteilen und die Schwentine sogar gegen den Strom befahren. Entlang der Strecke sind die Jugendherbergen in Kiel, Plön und Bad Malente nicht weit vom Wasser entfernt. Und auch Campingplätze stehen genügend zur Auswahl. Wildes Übernachten ist wegen der Naturschutzgebiete strengstens verboten! Fahrt ihr die gesamte Strecke, müsst ihr diverse Umtragestellen überwinden, die aber allesamt dank guter Ein- und Ausstiegsstellen kein Problem darstellen. Nur für die zwei Kilometer lange Umtragestelle beim Raisdorfer Wehr durch den Schwentinepark solltet ihr einen Bootswagen parat haben.

Der Fluss führt euch über einige große und kleine und allesamt wunderschöne Seen, die jedoch zum Teil nur einge-

schränkt befahren werden dürfen, weil sie unter Naturschutz oder im Privatbesitz stehen. Online findet ihr diverse Gewässerbeschreibungen und Karten, die über alle Ver- und Gebote, Hindernisse, Unterkünfte und mehr informieren. Auf den Seen solltet ihr außerdem beachten, dass es zu einem hohen Wellengang von bis zu einem Meter kommen kann. Ungeübten wird deshalb empfohlen, ab zwei bis drei Windstärken (3 Bft) nicht mehr zu fahren.

Wollt ihr die Schwentine lieber im Stehen auf euch wirken lassen, eignet sich der Fluss ebenfalls für Touren mit dem Stand-up-Paddling-Board. Mit dem SUP habt ihr einen guten Blick auf die Ufer und darüber hinaus. PS: Zwischen dem Staudamm am Rosensee bei Raisdorf und der Oppendorfer Mühle befindet sich einer der schönsten Abschnitte: das Naturschutzgebiet „Altarm der Schwentine“. In den Hangwäldern fühlen sich auch Eisvögel und Wasseramseln wohl.

Egal, ob ihr in Kiel, Eutin oder mittendrin startet – es stehen genügend Boots- und SUP-Verleihe zur Auswahl und es werden geführte Touren angeboten. Online findet ihr sämtliche Ansprechpartner.

## Empfohlene Tagesetappen:

Eutin - Plön ca. 20 Kilometer  
Plön - Plöner See ca. 20 Kilometer  
Plön - Preetz ca. 15 Kilometer  
Preetz - Kiel ca. 20 Kilometer

# ES HEISST WIEDER: LEINEN LOS!



Das Camp 24/7 an der Kiellinie startet in die Sommersaison 2021. Es darf wieder gesegelt, geschwommen, gespielt und gechillt werden. Verschiedene Schnuppersegelangebote laden zum Mitmachen ein, so kommen Klein und Groß auf den Geschmack, ein neues Hobby zu entdecken oder alte Segelkenntnisse in lockerer Atmosphäre wieder aufzufrischen. Ob zum entspannten After-Work- oder Sunset-Segeln oder einer Stadtrundfahrt auf dem Wasser – das Angebot ist vielfältig. Im Segelcamp wird auf Optis, O'pen SKIFF,

Jollen, kleinen Segelyachten und Kuttern gesegelt – und das sieben Tage die Woche. Auch an Land gibt es einiges zu erleben: Beachvolleyballfelder, kostenlose Geschicklichkeitsspiele, ein Segelsimulator, ferngesteuerte Segelmodellboote oder der Badesteg direkt an der Kieler Förde warten auf euren Einsatz. Bei „MOBY“ findet ihr auch in diesem Jahr ein leckeres Angebot an regionalen Snacks und erfrischenden Getränken. Wer hat jetzt auch Lust auf einen Törn? Dann schaut doch mal vorbei! [www.camp24-7.de](http://www.camp24-7.de).

Foto: Kiel-Marketing e. V.

· WOHNACCESSOIRES · MODE · TASCHEN · SCHALS · SCHÖNE GESCHENKE ·



*Alles was das  
Wohnen  
schöner macht!*

# Sommer, Sonne SIAK



### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr  
Sa. 10.00-18.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · Nortorf (24589)

Tel. 04392 / 40 80 99

FORSCHUNGSTAUCHER BERICHTEN

# VON VERGANGENEN ZEITEN UND TIEFEN GEHEIMNISSEN

*Die Faszination für Unterwasserwelten ist riesig: unbekannte Orte entdecken, tausend Jahre alte Geheimnisse aufdecken und längst vergessene Überreste finden. Was für viele wie ein Spielfilm klingt, ist für Florian Huber und seine Kollegen von SUBMARIS Arbeitsalltag.*

Die Kieler Forschungstaucher von submaris auf ihrem Arbeitsboot MolaMola (v. l.): Florian Huber, Uli Kunz, Philipp Schubert, Christian Howe und Robert Marc Lehmann



Florian Huber untersucht ein mayazeitliches Opfergefäß, das in einer Cenote (Einsturzdoline) auf der Halbinsel Yucatan, Mexiko liegt



Foto: Uli Kinz

Florian Huber, Philipp Schubert, Robert Marc Lehmann, Uli Kinz und Christian Howe sind Forschungstaucher. Sie alle kennen sich aus dem Studium und arbeiten seit mehr als zehn Jahren zusammen. Florian hat Archäologie studiert, seine vier Kollegen Biologie an der CAU Kiel. Das Team verbindet vor allem eins: die Begeisterung fürs Tauchen und die Meeresforschung.

Nach der Ausbildung zum geprüften Forschungstaucher sind die fünf nicht nur in ihrer Freizeit, sondern auch für wissenschaftliche Arbeiten gemeinsam tauchen gegangen.

Die Männer begeistert vor allem die Möglichkeit, in eine andere Welt abzutauschen, in der sie zeitgleich arbeiten und forschen können und das Ganze auch noch medial aufbereiten. Das Team selbst übernimmt dabei das Fotografieren, das Filmen und das Ausleuchten, um die Arbeiten für die breite Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

## ZWISCHEN TAUCHGÄNGEN UND FERNSEHSENDUNGEN

Aufträge erhält das Team von ganz unterschiedlichen Akteur\*innen: Für wissenschaftliche Arbeiten sind beispielsweise das GEOMAR, das Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung oder auch EON und WWF Auftraggeber. Ebenso gibt es aber auch Anfragen von verschiedenen Medien. So haben Florian und sein Team eine eigene Terra X-Sendung, bei der sie die Moderatoren sind und gleichzeitig auch

selbst die Filme mit einer eigenen Kameraausrüstung drehen („Geheimnisse auf dem Meeresgrund“ unter [www.zdf.de](http://www.zdf.de)).

„Es ist einfach eine spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Aufträgen und eigenen Ideen“, erzählt Florian. Ein spannender Auftrag war zum Beispiel ein Kinofilm für den Kinderreporter Checker Tobi. Anstatt einen Film über Delfine zu drehen, von denen es schon zahlreiche gibt, schlug das SUBMARIS-Team Checker Tobi vor, einen Teil des Films über die Unterwasserwelt in Tasmanien zu drehen. Daraufhin flog die Crew um die halbe Welt, gab Checker Tobi einen Tauchkurs und übernahm die Dreharbeiten.

Ebenfalls faszinierend findet das Team das Erforschen von Höhlen auf der ganzen Welt. In den Höhlen haben früher Menschen und Tiere gelebt, die durch den angestiegenen Meeresspiegel nun unter Wasser stehen und spannende Funde für das Team bereithalten. „Teilweise haben wir schon ganze Friedhöfe und Skelette gefunden, das sind natürlich absolute Highlights“, berichtet Florian. Um an diese Orte zu gelangen, müssen die ausgebildeten Höhlentaucher teilweise stundenlang tauchen.

Gut, dass die Crew dafür nicht selbst die Luft anhalten muss, sondern mit modernster Technik ausgestattet ist, um uns allen die verborgene Unterwasserwelt etwas näher zu bringen.

Von Sophia Windisch



Foto: Uli Kinz



Foto: Florian Huber

Philipp Schubert erkundet die bunte Unterwasserwelt in Norwegens Fjorden

Ein wunderschöner Blauhai vor den Azoren



Foto: Florian Huber

Advertorial

STRANDKORB OPEN AIR IN HARTENHOLM

# ENDLICH WIEDER KONZERTE GENIESSEN!

*Mit dem Strandkorb Open Air feiert von 14. August bis 26. September eine Veranstaltungsreihe ihr Debüt im Norden, welches mit grandiosen Künstler\*innen und einem ausgezeichneten Hygienekonzept überzeugt.*



**S**eitdem im vergangenen Jahr die Pandemie auch in Deutschland Einzug gehalten hat, finden kulturelle Veranstaltungen meist in einem überschaubaren Rahmen statt, werden auf unbestimmte Zeit verlegt oder gar ersatzlos gestrichen. Mit der Reihe der Strandkorb Open Airs ist in 2020 ein Erfolgskonzept in ganz Deutschland an den Start gegangen, welches es Zuschauer\*innen ermöglicht, Live-Shows in gewohnter Konzert-Atmosphäre zu genießen – unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln und ohne Infektionsrisiko für alle Beteiligten. Bis zu 800 sommerliche Sitzgelegenheiten werden auf der Open-Air-Innenfläche des Geländes in Hartenholm in ordnungsrechtem Abstand positioniert, wo bis zu 3.200 Zuschauer\*innen pro Event ein Open-Air-Feeling der besonderen Art erleben.

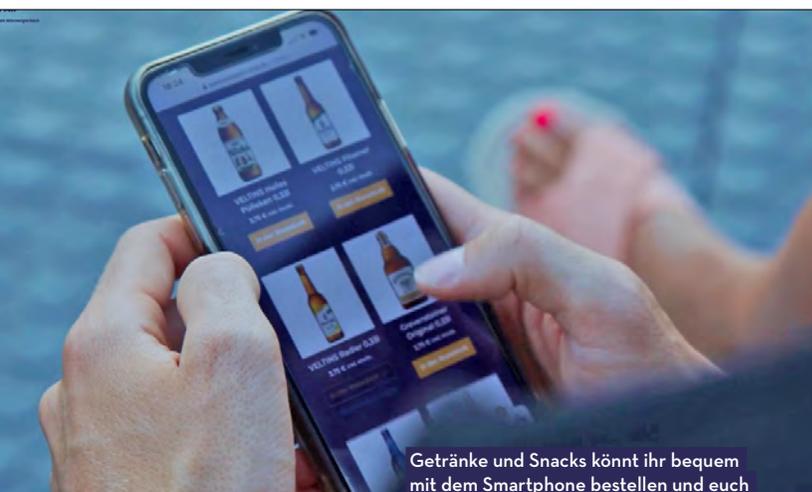
## MIT SICHERHEIT EIN GELUNGENES SPEKTAKEL

Wie das in Zeiten von Corona geht? Mit einem entsprechend ausgefeilten Konzept: Die Besucherfläche ist in bis zu zehn Einheiten in sogenannte „Urlaubsinseln“ unterteilt. Sowohl Einlass als auch Ausgang werden so geregelt, dass sich Besucher\*innen der jeweils anderen Inseln nicht kreuzen. Durch gut organisierte „Einbahnstra-

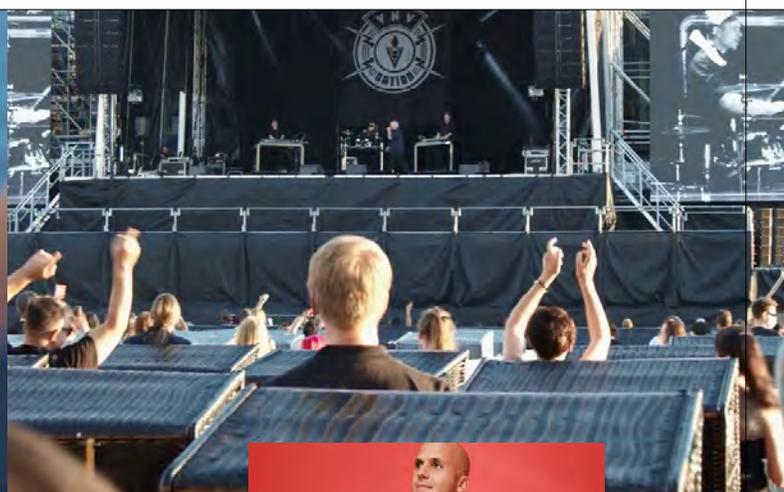
ßen & Wegeführung“ wird der Kontakt zu anderen Besucher\*innen vermieden. In einem Strandkorb sitzen immer zwei Personen, die Tickets sind personalisiert und es werden beim Buchungsvorgang der Ticketsysteme bereits feste Strandkörbe bzw. Plätze ausgewählt. Eine Rückverfolgung ist somit gewährleistet. Darüber hinaus wurde beim Konzept auch an weitere Hygienemaßnahmen gedacht, die den kompletten Geländeweg vom Parken bis zum Strandkorb oder den Toilettenblöcken abdeckt. Und auch die Gastronomie ist bei diesen besonderen Events geregelt. Speisen und Getränke können online gebucht werden. Schon vor der Teilnahme an der von euch gebuchten Veranstaltung könnt ihr Speisen und Getränke im Gastro-Shop des Strandkorb Open Air in Hartenholm buchen. Besonders pfiffig: Solltet ihr vorab buchen, findet ihr die Speisen und Getränke bereits bei Ankunft gekühlt in einer Kühlbox an eurem Strandkorb vor. Natürlich könnt ihr auch noch während der laufenden Veranstaltung bequem über den Webshop buchen und bargeldlos zahlen. Die Servicekräfte bringen euch die Leckereien dann kontaktlos direkt an den Strandkorb. Das Hygienekonzept des Strandkorb Open Airs, verbunden mit Urlaubsfeeling und Live-Acts, ist ein Erfolgskonzept in diesen etwas anderen Zeiten und wurde sogar mit dem Deutschen Tourismuspreis 2020 ausgezeichnet.

Erfolgreiches Konzept: Das Strandkorb Open Air wurde mit dem Deutschen Tourismuspreis 2020 ausgezeichnet





Getränke und Snacks könnt ihr bequem mit dem Smartphone bestellen und euch kontaktlos an den Strandkorb liefern lassen



Milow

## STARS LIVE ERLEBEN

*Auch das Programm ist mit vielen Highlights gespickt und lässt die Vorfreude auf den Open-Air-Sommer wachsen.*

### MILOW (16. September)

Was 2007 mit Hits wie „You Don't Know“ oder seiner Akustik Coverversion von 50 Cents „Ayo Technology“ begann, ist längst zur internationalen Erfolgsgeschichte geworden! Mit seinem sechsten Hit „Lean Into Me“ schlägt Milow nun ein weiteres Kapitel auf, das keinerlei Ermüdungserscheinungen erkennen lässt: Kaum jemand schafft es derart gekonnt, hochpersönliche Themen in universelle Hymnen zu verwandeln wie der belgische Singer-Songwriter.

### REA GARVEY (15. August)

Wenn es uns in diesem Sommer wieder vor die Tür zieht und sich die Natur von ihrer besten Seite zeigt, werden wir gemeinsam mit unseren Freund\*innen zur Musik von Rea Garvey das Leben feiern können. Bei den „The Yellow Jacket Summer Sessions“ erwarten euch seine größten Hits und natürlich die eine oder andere Überraschung, die für die bleibende Erinnerung sorgen wird.

### HELGE SCHNEIDER (1. September)

Er ist zurück und will es noch einmal wissen: Helge Schneider ist Lachsack, Musikgenie und krummbeinigtes Monster am nicht mehr ganz so gestimmten Klavier in

einer Person. Ästhet von Königs Gnaden, Rumtata-Präsident der schrägen Töne. Jetzt gehts los. Schön wär's! Bei seinem neuen Programm, das den einfältigen Namen „Let's Lach“ trägt, sind weitere Künstler\*innen wie Ira Coleman - ehemaliger Schiffskoch und Jazz Bassist Charlie the Flash (Halbgott an den Trommeln) Bodo (Teekoch) sowie Gleitman und Carlito (Schalmeien und sonstiges Gebläse) mit von der Partie.

### MAX MUTZKE (2. September)

Max Mutzke ist wohl einer der umtriebigen und vielseitigsten Künstler, die unser Land zu bieten hat. Neben einem neuen Album, an dem der TV-Gastgeber von „Lebenslieder“ arbeitet, welches im Sommer erscheinen wird, freut sich Mutzke auf eines ganz besonders: Endlich auf die große Livebühne zurückzukehren und gemeinsam mit seiner Band neue Musik und sicher auch Best-of-Hits aus seiner nun bereits über 15 Jahre andauernden Karriere zu präsentieren.

### DIE SÖHNE HAMBURGS (15. September)

Die Söhne Hamburgs wollen diesen Sommer mit Swing, Charme und nordeutschem Humor ausgiebig feiern. Denn wenn Deutschlands Soulstimme Stefan Gwidis, Tas-



Die Söhne Hamburgs



Rea Garvey



Max Mutzke



Gregor Meyle



Johannes Oerding

tenmagier Joja Wendt und die Allzweck Bühnenbegabung Rolf Claussen auf der Bühne erscheinen, dann ist das „pures Dynamit“. Die drei sind nicht nur jeder für sich begnadete Musiker, sondern auch langjährige Weggefährten und Freunde, die zusammen als Künstler vor Energie nur so strotzen.

### GREGOR MEYLE (5. September)

Es bleibt spannend rund um den Mann mit Gitarre, Brille und Hut. Die Sommerkonzerte mit großen Teilen der „Sing meinen

Song-Band“ und einigen weiteren Musiker\*innen haben ja seit vielen Jahren Tradition. Der Sommer 2021 bringt wieder Konzerte auf die Bühnen mit viel neuer Musik.



**Tickets für das Strandkorb Open Air in Hartenholm bestellt ihr am besten unter [www.strandkorb-openair.de](http://www.strandkorb-openair.de).**

Advertorial



Max Goldt macht am 10.7. den literarischen Anfang



Rocko Schamoni kommt am 28.8. nach Selent

## KULTUR AM SEE

In diesem Sommer gibt es an der traumhaften Badestelle am Selenter See, zusätzlich zum gewohnt guten kulinarischen (herzhafte Piadina, hausgemachte Pasta, Kuchen und Torten aus eigener Herstellung) auch noch ein kulturelles Programm: Kultur am See! An vorerst zwei Abenden stellen Pia Weber und Inken Bossen vom Badehaus die Bänke auf die große Wiese vor ihrem kleinen Café und überlassen die Terrasse zwei bekannten Autoren als Bühne. Inmitten der Natur, direkt am See und bei

hoffentlich gutem Wetter, stellen Max Goldt und Rocko Schamoni ihre Werke vor. Gute Unterhaltung und jede Menge Spaß sind also garantiert! Den Start macht am 10. Juli Max Goldt mit einer Lesung aus verschiedenen seiner bekannten Texte, am 28. August liest Rocko Schamoni aus seinem neuen Buch „Der Jäger und sein Meister“. Tickets gibt es für 15 Euro unter [www.eventim.de](http://www.eventim.de).

**Badehaus Fellhusen/Strand, 24238 Selent, [www.facebook.com/BadehausSelent](https://www.facebook.com/BadehausSelent)**

Fotos: Max Goldt © Axel Martens, Rocko Schamoni © Dorle Bahlburg

## KABALE, LIEBE UND KETTICAR

Vom 12. bis 29. August lockt das Sommertheater des Theater Kiel für insgesamt 16 Vorstellungen von Friedrich Schillers „Kabale und Liebe“ auf das MFG-5-Gelände in Kiel-Holtenau. In der Regie von Generalintendant Daniel Karasek wird Schillers berühmtes Kammerstück zum Open-Air-Event mit Blick auf die Kieler Förde. Neben einer modernen Textfassung erwarten die Gäste exklusiv komponierte Songs von Kettcar, einer der berühmtesten deutschen Indie-Rockbands, die bei allen Vorstellungen live auf der Bühne stehen wird. Die Kieler Craftbeer-Brauerei lille kümmert sich mit seinen Partnern MOBY, Hofbäckerei Bornhorst und Packeis um ein reichhaltiges und unkompliziertes Catering mit Foodtrucks. Karten gibt es ab Juni an den Vorverkaufskassen des Theater Kiel, telefonisch unter Tel.: (0431) 90 19 01 oder online auf [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).



Eva Kewer spielt Luise in der modernen Interpretation von Schillers „Kabale und Liebe“ und singt zu Songs von Kettcar

Foto: Olaf Struck

Herzlich Willkommen bei inlingua Kiel

Die neuen Sprachkurse starten jetzt!

JETZT FÜR ONLINE SPRACHKURSE ANMELDEN!

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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

**inlingua**

Sprachen sind inlingua.

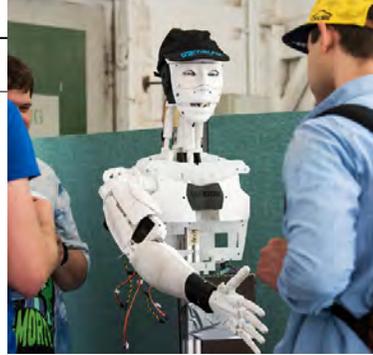
Alter Markt 7, Kiel  
Tel. 0431-98 13 80

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

# NORDART 2021

Einen zweiten Sommer ohne Kunst soll es nicht geben. Deshalb lädt vom 5. Juni bis zum 10. Oktober die NordArt nun schon zum 22. Mal zu einer Weltreise durch die Kunst ein.

Die Carlshütte, in der über viele Jahrzehnte hinweg Eisen geschmolzen wurde, ist heute ein Schmelztiegel ganz anderer Art: Zwischen Juni und Oktober werden Bilder und Skulpturen, Fotografien und Installationen von mehr als 200 ausgewählten Künstler\*innen aus aller Welt zu einem Gesamtkunstwerk. „Die Pause 2020 hat eindrucksvoll vor Augen geführt, wie unverzichtbar Kunst und Künstler\*innen für Geist und Seele, für das menschliche Zusammenleben sind. Deshalb erzählt das Kunstwerk Carlshütte seine Geschichte nun weiter, brennt geradezu darauf, die Hallen und den Skulpturenpark wieder mit Leben zu füllen“, sagt Chefkurator Wolfgang Gramm. Die NordArt 2021 nimmt das Drehbuch des Vorjahres auf, viele der geplanten Projekte sind aktualisiert worden und neue Ideen dazugekommen. Dabei bildet sich dieses Mal ein Thema besonders heraus: die Auseinandersetzung mit unseren ethischen Grundsätzen und die Suche nach Wegen, um verloren gegangene Werte in die Moderne zu retten. Das gilt zum Beispiel für den Länderfokus, der sich der zeitgenössischen Kunst in der Ukraine widmet. Tickets und weitere Infos unter [www.nordart.de](http://www.nordart.de).



## DER WATERKANT-FESTIVAL-SOMMER

# 6 TAGE – 6 THEMEN

Endlich ist es soweit: das Waterkant Festival 2021 geht im Sommer wieder los! Das Kernprogramm findet mit sechs Minifestivaltagen vom 3. bis 5. Juni und vom 10. bis 12. Juni auf dem MFG5-Gelände in Kiel-Holtenau statt, mit einer bunten Mischung aus Panels, Workshops und Networking zu verschiedenen spannenden Gesellschaftsthemen. Natürlich kann das Festival nicht wie gewohnt durchgeführt werden, aber es wurde neu gedacht und es gibt den ganzen Sommer lang verschiedene kleinere Events unter Einhaltung eines strikten Hygienekonzepts entsprechend der Verordnungen vom Land Schleswig-Holstein und der Stadt Kiel. Außerdem findet das ganze Festival unter freiem Himmel statt und es gibt Pläne, damit ihr das Festival im Notfall auch komplett virtuell erleben könnt. Dadurch, dass die Teilnehmeranzahl limitiert ist, müsst ihr schnell sein, wenn ihr noch Tickets haben wollt.

### Hier ein kurzer Überblick über das Programm:

- 03.06. Brave New Worlds
- 04.06. New New Work (in Kooperation mit Neue Narrative)
- 05.06. Good Old Days
- 10.06. Future of Education
- 11.06. Future Cities (in Kooperation mit 1E9 Magazin)
- 12.06. Forward to Nature

Neben dem Kernprogramm gibt es noch viele weitere spannende Veranstaltungen. Ein Blick lohnt sich in jedem Fall!

**Weitere Infos findet ihr unter: [www.waterkant.sh](http://www.waterkant.sh)**

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**

## SOMMER GENIEßEN? ABER SICHER!

DIE KIELER STRAND- UND FREIBÄDER SIND FÜR EUCH DA.



Beim Sonnenbaden, auf dem Board und beim Planschen: Bitte haltet den Mindestabstand von 2 Metern ein. So wird's mit Sicherheit ein toller Sommer für alle!

Infos auf [kieler-baeder.de](http://kieler-baeder.de) oder unter 0431 901-1420

**KIELER BÄDER**

# SYLT *liebe*



Seit 2018 hält Finja Schulze alias „Sylt Fräulein“ ihr persönliches Insel-Gefühl auf ihrem Blog fest



**SYLTKARTE ZUM HERAUSNEHMEN**

## AB 9. JULI IM HANDEL

Nach dem sensationellen Erfolg des Blogs [sylvruelein.de](http://sylvruelein.de), des Sylt-Fräulein-Reiseführers und der ersten Ausgabe im letzten Sommer erscheint diesen Juli das zweite Sylt-Fräulein-Magazin. Auf 168 Seiten zeigt Finja Schulze die schönsten Seiten Sylts. In den fünf Rubriken Inselliebe, Inselgenuss, Inselheimat, Inselerlebnisse und Inselkultur erzählt das Sylt Fräulein

kleine und große Geschichten mitten aus dem Meer und verrät ihre Tipps für unvergessliche Momente. Der perfekte Sommerbegleiter zum Träumen und Erleben!

**Erhältlich unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de), im bundesweiten Bahnhofsbuchhandel und auf [www.amazon.de](http://www.amazon.de)**

**SYLT: SOMMER, SONNE UND SICHERHEIT**

# GENUSS UND ENTSPANNTE TAGE AN DER NORDSEE

*Die nun hoffentlich ausklingende Pandemie lässt viele Fragen offen, wie und wie sicher ein Urlaub noch im Juni ablaufen kann. Hotel-Chef und Sternekoch Holger Bodendorf gehörte zu den frühen Gastgebern der Modellregion Sylt. Er und sein Team vom Landhaus Stricker ermöglichen ihren Gästen einen tollen Kontrast zu den tristen Corona-Monaten – und das bei hoher Sicherheit.*



Wie zu Hause fühlen kann man sich auch in diesen Zeiten im Landhaus Stricker in Tinum auf Sylt

„Unser Zuhause auf der Insel“, „Wohlfühlen einfach gemacht!“ – so lauten nur einige der Bewertungen im Netz, wenn vom 5-Sterne-Superior-Relais-&Châteaux-Hotel Landhaus Stricker die Rede ist. Moderner Komfort und lässiger Luxus, dazu die persönlich-charmante Verbindlichkeit und der Service eines privat geführten Hotels: Urlaub im Landhaus Stricker in Tinum auf Sylt bedeutet Urlaub vom Alltag und sich dennoch so geborgen zu fühlen wie in

den eigenen vier Wänden. Damit diese Geborgenheit und der Wohlfühlcharakter auch in den aktuellen Zeiten nicht verloren gehen, halten sich Holger Bodendorf und sein Team selbstverständlich an die vorgegebenen Hygienevorschriften, denn wenn man sich sicher fühlt, fühlt man sich auch gleichzeitig wohl. „Die vergangenen Wochen haben gezeigt, dass die Gäste glücklich sind, wieder genießen zu dürfen“, berichtet der Hotel-Chef, der zu den ersten Gastonomen gehörte, die Anfang Mai wieder für Urlauber\*innen öffnen durften. „Sie halten sich an die Regeln und lassen sich – genau wie wir – regelmäßig testen. Ich bin besonders dankbar, dass es hier auf der Insel so viele tolle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt, die in den mehr als 20 Testzentren täglich so hervorragende Arbeit leisten. Nur so können wir alle gemeinsam unseren Gästen ermöglichen, auf Sylt einen unbeschwerten Urlaub zu genießen.“



Holger Bodendorf,  
Hotel-Chef  
und Sternekoch

**Landhaus Stricker**  
Boy-Nielsen-Straße 10  
Sylt / OT Tinum  
Tel.: (04651) 889 90  
[www.landhaus-stricker.com](http://www.landhaus-stricker.com)

In den beiden Restaurants werden alle Hygieneregeln eingehalten



# 8 TIPPS FÜR EINEN NACHHALTIGEN TAG IN KIEL

*Im neuen Teil Gleis & Meer in Kooperation mit DB Regio Schleswig-Holstein verrät dir Förde Fräulein Finja zusammen mit ihrem Team die besten Adressen zum nachhaltigen Shoppen, Schlemmen und Verweilen.*



Wie ihr wisst, kennt das Förde Fräulein Kiel wie seine Westentasche. Schon seit Jahren bin ich mit meinem Team immer auf der Suche nach den zauberhaftesten Adressen der Fördestadt. Doch welche Tipps würde ich Tagesausflügler\*innen geben, die unsere Stadt an nur einem Tag entdecken wollen? Und wie könnte man diesen Ausflug möglichst nachhaltig gestalten? Ich habe es mit meiner Kollegin Sina ausprobiert! Hier sind unsere 8 Tipps für einen nachhaltigen Tag in Kiel.

## 1. ANREISE MIT DER DB REGIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Alle Wege führen nach Kiel – zumindest mit der DB Regio Schleswig-Holstein. Ob aus dem Süden von Hamburg (RE 70) oder Lübeck (RB 84), aus dem Norden von Flensburg (RE 72) oder von Husum an der Westküste (RE 74) – aus allen Winkeln des Bundeslandes gelangst du auf Schienen in die Fördestadt. Ein nachhaltiger Ausflug beginnt schon mit der Anreise. Kaum ein Verkehrsmittel ist so klimafreundlich wie die Bahn.

Ideal für einen Tagesausflug ist das Schleswig-Holstein-Ticket. Das kannst du dir schon ab 28 Euro vorab online auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder in der DB Navigator-App buchen, sodass

die Kontrolle kontaktlos erfolgt. Jeder der bis zu insgesamt fünf Mitreisenden zahlt dann nur je 3 Euro hinzu. Besonders verlockend finden wir das neue Angebot für Familien, bei dem bis zu drei Kinder zwischen 6 und 15 Jahren kostenlos mitfahren.

Mit der Bahn kommst du mitten im Kieler Stadtgeschehen an und sparst dir Zeit, Nerven und Geld bei der Parkplatzsuche. Vom Hauptbahnhof aus hast du vielerlei Möglichkeiten die Stadt nachhaltig und mobil zu erkunden: elektromobilisierte Busse sowie E-Roller und Mietfahrräder stehen ab hier für ein umweltbewusstes Kiel-Abenteuer bereit.



## 2. FAHRRADTOUR MIT DER SPROTTFLOTTE

Wenn nicht zu Fuß, sind wir am liebsten mit dem Fahrrad unterwegs. Darum leihen wir uns direkt vor dem Bahnhofsgebäude zwei Leihräder der Sprottenflotte aus. Das Bikesharing-System ist perfekt, um als Tagesgast in Kiel nachhaltig und kostengünstig von A nach B zu kommen.

Die Nutzung der Räder funktioniert ganz einfach mit dem Smartphone über die nextbike-App oder über [www.sprottenflotte.de](http://www.sprottenflotte.de). Dort kannst du auch die mehr als 50 Stationen in Kiel und Umgebung ansehen, bei denen du dein Rad problemlos wieder abstellen kannst.



Die erste halbe Stunde Radeln ist komplett kostenlos, jede weitere halbe Stunde kostet 1 Euro, maximal werden es 9 Euro am Tag

Am Obst- und Gemüsestand kaufen wir uns leckere Erdbeeren von einem regionalen Hof, die direkt im mitgebrachten Jutebeutel verstaut werden



## 3. STÄRKUNG AUF DEM WOCHENMARKT

Mit unseren Rädern machen wir uns zunächst auf den Weg zum Exerzierplatz, denn hier findet immer mittwochs und samstags der Wochenmarkt statt. Perfekt, denn wir haben ordentlich Kaffeedurst! Da wir immer für einen frisch gebrühten Kaffee gewappnet sind, haben wir unsere wiederverwendbaren To-Go-Becher stets mit an Bord. Wenn du ge-

rade keinen eigenen Becher dabei hast, dann nutze doch das Pfandsystem „Kiel geht Mehrweg“, das von vielen Bäckereien, Mensen und Cafés angeboten wird. Du zahlst 1 Euro Pfand und kannst den Becher dann an einer der vielen Verkaufsstellen wieder abgeben. Unter [www.kiel.de/umwelt\\_verkehr/zerowaste](http://www.kiel.de/umwelt_verkehr/zerowaste) findest du hierfür eine Übersicht.



## 4. LOKAL SHOPPEN BEI KOSMOS

Gestärkt vom Koffein treten wir in die Pedale und erreichen den Laden KOSMOS in der Holstenstraße, in dem wir gerne durch die vielen in Handarbeit gefertigten und fair produzierten Produkten von Start-ups, kreativen Leuten aus Kiel sowie der Umgebung stöbern.

Unser Geheimtipp: Im oberen Geschoss des Ladens versteckt sich ein kleines Café, in dem du dir eine Auszeit gönnen kannst. Für einen Besuch kannst du dir derzeit auf [www.kosmos.opencampus.sh](http://www.kosmos.opencampus.sh) einen Termin für ein Click&Meet buchen.



### 5. FLANIEREN AN DER KIELLINIE

Einer unserer Lieblingsplätze ist und bleibt die Kiellinie. Bei einem Tagesausflug darf also ein Spaziergang entlang der Fördemeile und ein Stopp beim Seehundbecken des GEOMARS auf keinen Fall fehlen. Unser kleines Hüngrchen stillen wir mit einem Fischbrötchen bei MOBY. Die Crew des charmanten Fischcontainers schätzt und praktiziert einen nachhaltigen und schonenden Umgang mit

Ressourcen und arbeitet mit vielen regionalen Partner\*innen zusammen. Zudem ist der Kiosk Mitglied bei FEINHEIMISCH, einem Kulinarik-Netzwerk, in dem sich alle Produzent\*innen zu einer verantwortungsvollen und umweltverträglichen Arbeit mit Lebensmitteln verpflichten. Mit unserem Fischbrötchen in der Hand machen wir es uns nebenan auf der Wiese mit Fördeblick gemütlich. Herrlich!



Bei natürlich schön sind die Produkte gut für Haut, Haar und Textilien - und für die Natur



Egal ob Fischbrötchen, Kaffee oder Eis: Am blauen Container von MOBY an der Kiellinie führt kein hungriger Weg vorbei

### 6. BUMMEL AUF DER HOLTENAUER STRASSE

Nachdem wir unsere Fahrräder bei der Sprottenflotte-Station an der Kiellinie abgestellt haben, spazieren wir in die Holtenauer Straße. Auf der Suche nach einem nachhaltigen Mitbringsel bummeln wir hier gerne durch die vielen inhabergeführten Läden. Bei natürlich schön kannst du dir die natürlichen Kosmetikprodukte sogar

immer wieder nachfüllen lassen. In der Tragbar warten viele nachhaltige Marken, ausgefallener Schnick-Schnack und eine große Auswahl an kielbezogenen Produkten auf dich. In der gemütlichen Kaffee-Ecke des Ladens kannst du es dir nach dem Shoppen dann auch noch gut gehen lassen.

### 7. ENTDECKUNGSTOUR IN DER ALTEN MU

Jetzt haben wir einen echten Geheimtipp für dich: den süßen Wohnzimmerladen „Sieben-eck“ in der alten Muthesius Kunsthochschule. Hier erwarten dich handgemachte Produkte wie Schmuck, Karten, Dekoration, sowie vegane Aufstriche - alles aus nachhaltigen Materialien und handgefertigt. Außerdem finden hier hin und wie-

der Events, wie zum Beispiel ein Kuchennachmittag statt. Nach dem Umzug der Hochschule 2012 wurden auch die anderen Räumlichkeiten clever weiterverwendet. Regionale Kunstprojekte und nachhaltige Start-ups haben hier ihren Einzug gehalten. Ein interessanter Ort, der zum Mitmachen und Verweilen einlädt.



Ein grüner Ort mit Sinn für Nachhaltigkeit: die alte Muthesius Kunsthochschule

### 8. ESSEN RETTEN PER APP

Hast du schon mal von der App „Too Good to Go“ gehört? Das Prinzip ist einfach wie genial: Kieler Bäcker und Restaurants stellen jeden Tag ihre aus dem Verkauf übrig gebliebenen Lebensmittel als prall gefüllte Überraschungstüten in die App. Diese kannst du dir reservieren und zu einer angegebenen Uhrzeit, meist am Nachmittag oder Abend, abholen. Wir finden diese nachhaltige Idee klasse und

benutzen die App regelmäßig - nicht nur, weil die Pakete super günstig sind, sondern weil wir so zu Lebensmittel-Retterinnen werden. Vielleicht ja der perfekte Snack für deine Rückfahrt mit der DB Regio Schleswig-Holstein? Guten Appetit!

Diese prallgefüllte Tüte haben wir beim Cafe mmhio für 4,50 Euro ergattert



WEITERE EINDRÜCKE UNTER [WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE](http://WWW.FOERDEFRAEULEIN.DE)



**FÜR  
MICH  
FÜR  
KIEL**

**VOR ORT ODER DIGITAL  
KAUF LOKAL**

# STADTGESCHEHEN

*Unsere Innenstadt entwickelt sich mit der traditionsreichen Holstenstraße stetig weiter. Gerade ist das Holstenfleet fertiggestellt, dann steht schon das nächste große Projekt in den Startlöchern, welches das Bummeln umso schöner machen wird.*



Der Entwurf der „bauchplan“ (Landschaftsarchitekten und Stadtplaner) wurde von der Jury anerkannt

## EINKAUFEN IN KIEL

## DIE HOLSTENSTRASSE DER ZUKUNFT

*Die Kieler Holstenstraße hat sich in den letzten Jahren verändert und wird es weiterhin tun. Dazu wurde ein spezielles Konzept ausgearbeitet, um die Einkaufsmeile attraktiv für die Zukunft zu gestalten.*

Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer gehört zu der Jury, welche den Gewinnerentwurf der Ausschreibung nach einer achtstündigen Sitzung kürte



Die Ergebnisse wurden während einer Hybridveranstaltung im Kieler Schloss vorgestellt, bei der die Gewinner der Lohaus Köhlmos PartGmbH zugeschaltet waren



Im Jahr 2023 werden in der Kieler City erneut die Bagger anrollen. Dann bekommt die Innenstadt nach dem erfolgreichen Umbau des Holstenfleets ihr nächstes Make-Over verpasst. Viele Grünflächen, eine großzügigere Fußgängerzone, Sitzgelegenheiten und Wasserspiele sind einige der Ideen, mit denen die Landschaftsarchitekten und Stadtplaner der Lohaus Carl Köhlmos PartGmbH aus Hannover punkten konnte. Sie gewannen den Planungswettbewerb, welchen der Bauausschuss bereits im Juni 2020 in der Kieler Ratsversammlung für die Holstenstraße und die angrenzenden Plätze beschlossen hatte.

### DIE INNENSTADT ALS ERLEBNISRAUM

Immer mehr Kieler\*innen zieht es in die Altstadt, ins Schlossquartier oder in den Bereich Alte Feuerwache. Auch die Rahmenbedingungen für die Innenstadt als Haupteinkaufsbereich sowie die Ansprüche der Kieler\*innen an ihre Innenstadt haben sich gewandelt. Was kann man auf den Plätzen erleben? Wo können Kinder besonders gut spielen und wo können wir mit Brunnen und Wasserspielen das Wasser in die Stadt holen? Wo sind attraktive Orte zum Ausruhen und

wo sollen die Veranstaltungen stattfinden, die unsere Innenstadt so unverwechselbar machen? Die Antworten auf diese Fragen haben die Architekt\*innen des Hannoveraner Büros am besten beantworten können. Das ist zumindest das Ergebnis der achtstündigen Sitzung, zu der die elfköpfige Jury am Dienstag, den 11. Mai, zusammengekommen war.

### „Höhere Wertigkeit für Kiel“

(Ulf Kämpfer)

„Die große Einigkeit der Jury bei der fachlichen und sachlichen Bewertung der Entwürfe hat mich beeindruckt“, so Ulf Kämpfer. „Das Holstenfleet hat es vorgemacht: Die Gestaltung von Straßen und Plätzen als attraktive Orte zum Spielen, Flanieren und Treffen sind das Rückgrat für eine erfolgreiche Innenstadtentwicklung. Der erste Preisschafft es dabei in besonders gelungener Weise, der Innenstadt der Zukunft mit vielen neuen Grünräumen, der ganz selbstverständlichen Integration moderner Mobilität und einem überzeugenden Gespür fürs Kielgefühl ein Gesicht zu geben.“

### LOB DER BAUDEZERNENTIN DORIS GRONDKE

„Der Siegerentwurf zeichnet sich durch Klarheit und eine sensible, aber klare Gestaltung der Stadträume aus“, sagte Baudezernentin Doris Grondke. „Dazu gehören neue Wasserspiele, die das Motiv der Stadt am Wasser aufgreifen und ein überzeugendes nachhaltiges Materialkonzept mit Holz und Klinker. Es ist das genau das richtige Konzept für die Entwicklung des Herzstücks der Neugestaltung der Innenstadt.“

### MARITIMES FLAIR FÜR KIEL

Ziel des Wettbewerbs war es, die Aufenthaltsqualität in der Holstenstraße sowie der anliegenden Plätze zu steigern und ein zukünftiges Bild der Einkaufsstraße zu definieren. So wird auf dem Holstenplatz nach der Fertigstellung der Bauarbeiten der Grundriss der Ostsee als „Tor zur Welt“ zu sehen sein, auf dem die Fährverbindungen in die skandinavischen Länder abgebildet sind. Zusätzliche Wasserdüsen vermitteln den Bezug von Kiel zum Meer.

Wasserspiele stellen den maritimen Bezug Kiels zum Meer her



Blick über den See

## „Die Innenstadt ist nicht tot.“

(Wolfgang Erichsen)

Der Inhaber der Buchhandlung E&N, Wolfgang Erichsen, war als Vorsitzender des Forums Innenstadt ebenfalls Jurymitglied und begründet seine Entscheidung für den Siegerentwurf mit folgenden Worten: „Das ist ein gutes Ergebnis für die Holstenstraße mit vielen schönen neuen Ideen. Die Innenstadt der Zukunft ist mehr als nur ein Shoppingraum. Die Menschen wollen dort verweilen, sich unterhalten, Spaß haben und sich wohlfühlen. All das findet sich im Siegerentwurf wieder und deshalb habe auch ich dafür gestimmt.“

### SO GEHT ES WEITER

Nun steht das sogenannte Verhandlungsverfahren mit dem 1. Preisträger an. Im nächsten Schritt muss die Ratsversammlung entscheiden, dass die Preisträger\*innen mit der weiteren Planung beauftragt werden und welcher Bereich des Wettbewerbsgebietes als erster Bauabschnitt umgesetzt werden soll.

Dann ist auch die Öffentlichkeit noch einmal gefragt. Denn bereits heute ist klar: Die Holstenstraße, die angrenzenden Plätze und die Andreas-Gayk-Straße können nicht nur aufgrund der Größe des Planungsgebietes nicht auf einmal umgestaltet werden. Das Wettbewerbsergebnis muss in unterschiedlichen Bauabschnitten umgesetzt werden. Für die Zeit vom Beschluss der Ratsversammlung bis zum ersten Spatenstich sind anschließend mindestens zwei Jahre Planungszeit erforderlich. Das heißt, dass ein Baubeginn für den ersten Bauabschnitt vor 2023 ausgeschlossen ist.

### ALLE ENTWÜRFE WERDEN SICHTBAR

In den kommenden Monaten werden alle Entwürfe der teilnehmenden Bewerber\*innen in den Schaufenstern der Buchhandlung Liesegang, von Meislahn, des Jacobsen Hauses und weiteren zu sehen sein, bis es am 3. September eine große Open-Air-Veranstaltung zur Vorstellung der Entwürfe sowie einen Stadtpaziergang geben wird. **Weitere Infos zur neuen Holstenstraße findet ihr unter [www.kiel.de](http://www.kiel.de).**

Visualisierungen: Lohaus Carl Köhlmes PartGmbH

## „GEMEINSAM KIEL GESTALTEN“

# KIEL FÖRDERT STADTTEIL-PROJEKTE

**Mit dem Fonds „Gemeinsam Kiel gestalten“ stellt die Landeshauptstadt Kiel seit 2016 einmal jährlich Fördergelder bereit, um die Umsetzung innovativer Ideen zu unterstützen.**

Gefördert werden Projekte, die eine nachhaltige Aufwertung des Stadtteils, eine Stärkung der nachbarschaftlichen Zusammenarbeit und ein sicheres Zusammenleben zum Ziel haben. An Ideen mangelt es bei den Kieler\*innen dabei nicht: 2021 haben sich zahlreiche Kieler Initiativen und Vereine mit innovativen und kreativen Projekten um eine Förderung beworben. Die Konzepte wurden zunächst von den Antragstellenden in den zuständigen Ortsbeiräten vorgestellt. Projekte, die dort eine Empfehlung erhalten haben, wurden einer Jury vorgelegt. Der Innen- und Umweltausschuss stimmte der Juryauswahl nun zu. Auf diese Weise werden in diesem Jahr mit circa 260.000 Euro 29 Projekte unterstützt. Viele der Ideen haben einen kulturellen, inklusiven oder sozialen Schwerpunkt und binden die Bürger\*innen in die Realisierung ein. Im Jahr 2022 werden erneut Fördergelder in Höhe von 300.000 Euro zur Verfügung stehen. Anträge können ab Herbst 2021 im Amt für Kultur und Weiterbildung eingereicht werden. Für Rückfragen zum Fonds „Gemeinsam Kiel gestalten“ steht Pia Behnke unter Tel.: (0431) 90152 29 und unter der E-Mail-Adresse [gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de](mailto:gemeinsam.kiel.gestalten@kiel.de) zur Verfügung.

Mit der MS Stadt Kiel fördert die Stadt Kiel eines von 29 Stadtteil-Projekten



## KIELER NACHHALTIGKEITSPREIS 2021

Seit 2016 lobt die Stadt jährlich den Kieler Nachhaltigkeitspreis aus für innovative Ideen, Konzepte und Projekte, die die drei Säulen der Nachhaltigkeit – Ökologie, Soziales und Wirtschaft – beispielhaft und erfolgreich zu zukunftsfähigen Lösungen verbinden. Einwohner\*innen haben so die Möglichkeit, sich aktiv an der Zukunftssicherung Kiels zu beteiligen und auf diese Weise eine nachhaltige Stadtentwicklung zu unterstützen. Der sechste Kieler Nachhaltigkeitspreis steht unter dem Motto „Leihen, Teilen, Tauschen und Reparieren – Ressourcenschonung in Kiel“. Der Preis ist mit 5.000 Euro dotiert, nachhaltige Kieler\*innen können sich darum bis Ende August bewerben.

Umweltdezernentin Doris Grondke regt an: „Insbesondere wenn Gebrauchsgegenstände nur gelegentlich benutzt werden, kann es sinnvoll sein, zum Beispiel das Gartenwerkzeug des Nachbarn aus-

zuleihen. Tauschaktionen oder auch Teilen fördern soziale Aspekte, sowie den ökologisch, sozialen und ökonomisch nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen.“ Der Preis kann an jede natürliche oder juristische Person, Personengruppe, Arbeitsgemeinschaft oder Institution verliehen werden, die grundsätzlich ihren Wohnsitz, Arbeitsort beziehungsweise ihre Geschäftsniederlassung in Kiel hat. Auch Verbände, Vereine und Schulen sind aufgerufen, sich zu bewerben.

Die Bewerbungen gehen an: Landeshauptstadt Kiel, Umweltschutzamt, Nicoline Henkel, Holstenstraße 108, 24103 Kiel, oder an nicoline.henkel@kiel.de. Wichtig sind bei der Bewerbung, auch wenn sie online geschickt wird: Name, Anschrift und Rufnummer. Bei Gruppenarbeiten wird zusätzlich eine Ansprechperson benötigt. Einsendeschluss ist der 31. August 2021.

## SCHEIDUNG: WER DARF DAS HAUS NUTZEN?



Ocka Swalve, Fachanwältin für Familienrecht

Die Scheidung ist längst ausgesprochen, aber der frühere Ehepartner räumt immer noch nicht das im Eigentum des anderen Ehegatten stehende Haus? Der BGH hat jetzt klargestellt (Beschluss vom 10.3.21 – XII ZB 243/20), dass der Eigentümer aufgrund seines Eigentumsrechts die Herausgabe verlangen kann. Die in dem entschiedenen Fall im Haus verbliebene Ehefrau konnte sich nicht mit Erfolg auf die familienrechtlichen Vorschriften über die Regelung der Nutzung der Ehwohnung anlässlich der Scheidung berufen. Zwar behält die Wohnung – so der BGH – auch dann den Charakter einer Ehwohnung, wenn zum Ende der Ehe

nur noch einer der Eheleute die bewohnt. Prinzipiell kann sie daher auch für die Zeit nach Rechtskraft der Ehescheidung durch das Familiengericht einem der Ehegatten zur Nutzung zugewiesen werden. In Betracht kommt dies insbesondere, wenn der Nutzende oder die Nutzung wünschende Ehegatte wegen im Haushalt lebender Kinder mehr auf die Nutzung angewiesen ist als der andere. Ist jedoch der andere Ehegatte allein oder mit einem dritten Eigentümer der Wohnung, gilt dies nur, wenn damit eine unbillige Härte vermieden wird, also im Ausnahmefall. Liegt ein Härtefall nicht vor, kann der Eigentümer seinen

Herausgabeanspruch nach § 985 BGB ungehindert geltend machen. Dieser Anspruch wird dann durch die familienrechtlichen Vorschriften über die Behandlung der Ehwohnung anlässlich der Scheidung nicht gesperrt. Zuständig für die Entscheidung ist dennoch das Familiengericht. Es handelt sich um eine sonstige Familiensache.

*Ocka Swalve*  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht

Dänische Straße 24  
24103 Kiel  
Fon 04 31 / 56 10 32  
Fax 04 31 / 56 12 29  
ocka-swalve@t-online.de  
www.swalve.de

### IHR FOTOBUCH VOM PROFI

- » einfache Design-Software
- » bestellbar auch online ohne Software
- » beste Bildqualität und hochwertige Bindung
- » viele Vorlagen oder individuelle Layouts

VICO Kiel | Exerzierplatz 32 | 24103 Kiel | T: 0431-98262 0 | www.vico-kiel.de

### FOTOBUCH GESTALTEN

SOFTWARE KOSTENLOS  
UNTER  
[www.vico-kiel.de](http://www.vico-kiel.de)

Mit unserer Software wird unkompliziert und schnell das eigene Fotobuch realisiert und die schönsten Erinnerungen zukunftssicher festgehalten.

**Tipp für Fotobuch-Muffel:** Einfach Dateien bei uns abgeben, wir gestalten das Buch für Sie!

Infos unter Tel: 0431-98262 16



## STRANDFABRIK IN FRIEDRICHSORT

# VON KLEINEN UND AUCH RIESIGEN TRÄUMEN

*Wer das Wort Fabrik hört, hat vielleicht nicht sofort nur positive Bilder im Kopf. Dass an einem solchen Ort auch Großes entstehen kann, will das Team von der Strandfabrik beweisen.*

Eingespieltes Team: Christin Hoffmann, Lukas Zarling und Moritz Bosse (v. li.)



Der Coworking-Space für Start-ups und Unternehmen, die Innovationsfläche benötigen:  
[strandfabrik.sh](http://strandfabrik.sh)

Hinter der Strandfabrik steckt der geschäftsführende Gesellschafter Lukas Zarling mit seinen Kolleg\*innen Moritz Bosse, der als Hallenleitung arbeitet, und Christin Hoffmann, die für das Brand- und Innovationsmanagement zuständig ist. Die drei sind ein eingespieltes Team und sie alle verbindet eines: die Leidenschaft für die Strandfabrik als Ort, an dem Träume verwirklicht werden können.

Die Strandfabrik ist eine Heimat für Start-ups, Kreative und Weltverändernde, die dort einen Platz bekommen, um ihre Ideen und Innovationen umzusetzen. Außerdem sollen dort technikinteressierte und handwerklich begabte Menschen zusammengeführt werden. „Ich finde es einfach spannend, Leute an einem Ort zusammenzubringen, die Lust haben, etwas auszuprobieren“, erzählt mir Lukas.

## SCHLUSS MIT „DAS HABEN WIR SCHON IMMER SO GEMACHT“

Die Strandfabrik und das Konzept liegen Lukas deshalb so am Herzen, weil er gerne alte Strukturen aufbrechen möchte. Alte Betriebe und eingefahrene Prozesse à la „Das haben wir schon immer so gemacht und das bleibt auch so“ findet das Team blöd. „Die Gründerszene hat Unternehmer\*innen, die Bock haben, etwas zu bewirken, und genau denen geben wir hier Möglichkeiten und Raum.“ Im Gegensatz zu vielen anderen Standorten in Kiel, in denen Büroflächen von Start-ups gemietet

werden können, kann hier auch richtig produziert werden. Die Halle hat sogar mehrere Kräne aus den Zeiten zu bieten, in denen vor Ort noch Panzer und Lokomotiven gebaut wurden. Außerdem hilft man sich hier untereinander und tauscht Know-how aus.

## ARBEITEN MIT WORK-LIFE-BALANCE

Das Spannendste für Lukas ist, dass jeder Tag anders ist. Es gibt keine Standardwoche mit einem nine to five Job, denn hier steht Abwechslung an der Tagesordnung. Christin erzählt mir begeistert, dass sie ihren Job zwar sehr wohl im Büro erledigen kann – aber im Sommer bei gutem Wetter eben auch am Strand im Bulli. „Als Angestellte kann man überall mal reingucken und Neues kennenlernen, diese Flexibilität und auch die tolle Mentalität sind hier ganz besonders“, berichtet sie. Die Ziele der Strandfabrik sind klar: weiterhin Strukturen aufbrechen, noch mehr Start-ups und Ideen fördern und natürlich die Macher\*innen und Tüftler\*innen unterstützen. Wer also einen Platz für kreative Ideen und spannende Projekte sucht, wird in der Strandfabrik definitiv fündig. Die StrandFabrik GmbH ist ein bisher eigenständiges Unternehmen ohne Finanzierung und Fördermittel, es werden also auch immer Partner aus Handwerk und Industrie gesucht, ebenso wie Investoren für die weitere Entwicklung.

von Sophia Windisch



Das Team inklusive Mops Marta freut sich auf euch

## REISEBÜRO VANSELOW IM CITTI-PARK KIEL

In Gedanken in der Ferne schweben und bei einem schönen Cocktail am Strand in der Sonne liegen – davon träumen wir vermutlich alle momentan. Jetzt ist der perfekte Moment, um eine Reise für den Sommer, Herbst oder das nächste Jahr zu buchen und die Vorfreude kann beginnen. Die perfekte Anlaufstelle für eine Reise ist das unabhängige **Reisebüro Vanselow**, das es schon seit über 20 Jahren im CITTI-PARK Flensburg gibt und nun auch im **CITTI-PARK Kiel** und Lübeck. Das kompetente und freundliche Team kann auf die Angebote aller Reiseveranstalter zurückgreifen und so könnt ihr euch sicher sein, eine auf euch abgestimmte Reise zu besten Konditionen zu erhalten. Hier gibt es keine Beratungsgebühren und Preise wie im Internet. Lasst euch unverbindlich beraten und findet hier euren nächsten Traumurlaub.

Foto: Sophia Windisch



## EIN FOTOBUCH SAGT MEHR ALS TAUSEND WORTE

Die Corona-Pandemie ist nach wie vor präsent und wir verbringen viel Zeit zu Hause. Eine gute Gelegenheit, um Fotos zu sortieren und das schon lange geplante Fotobuch-Projekt anzugehen. Mit den hochwertigen Fotobüchern aus der Fotobuch Manufaktur von **VICO** bleiben eure Fotos stets in bester Erinnerung. Dabei stehen euch viele verschiedene Größen und Materialarten zur Auswahl, bis zu 200 Seiten starke Bücher können produziert werden, viele verschiedene Layouts sind möglich. Mit nur wenigen Klicks erhaltet ihr euer persönliches Erinnerungsstück: Das geht online am PC oder offline mit der kostenlosen Software von Vico. Neu ist die Möglichkeit, das Fotobuch schnell und einfach auf dem Smartphone zu bestellen. Mit dem Fotobuch-Service von Vico gebt ihr hingegen die Arbeit ab: Fotos vorbeibringen und wenige Tage später das individuelle Buch in den Händen halten. [www.vico-kiel.de/fotolabor](http://www.vico-kiel.de/fotolabor).

Foto: Shienkiy/iStock/Getty Images

SEIT ÜBER 20 JAHREN – IHR URLAUBSEXPERTE



  
**REISEBÜRO VANSELOW**  
 BEI UNS FÄNGT DER URLAUB AN!

Hotels • Mietwagen • Kreuzfahrten • Ferienhäuser uvm.

Im CITTI-PARK Kiel, Lübeck und Flensburg  
Besuchen Sie uns Mo.-Sa. 11-17 Uhr oder auf [www.rbv-ki.de](http://www.rbv-ki.de)

# Sei schneller als ein Tsunami.

**Rette Leben mit Deiner Spende.**

**Gemeinsam vorsorgen. Besser helfen.**

Aktion Deutschland Hilft ist das starke Bündnis deutscher Hilfsorganisationen. Gemeinsam helfen wir nach großen Katastrophen. Und Katastrophenvorsorge verhindert Leid, noch bevor es geschieht.



**Der Katastrophe immer eine Spende voraus!**  
Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30  
Werde Förderer: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

# FIT WIE EIN FAHRRADSCHUH

**83 Jahre und noch keine Spur von Trägheit. Die Kielerin Hermine Stampa-Rabe berichtet uns von ihren beeindruckenden Touren und warum das Radfahren so fit hält.**

Die 83-jährige Hermine Stampa-Rabe entdeckte mit ihrem Rennrad die Welt



In der kleinen Küche tritt die Radfahrerin mehrmals in der Woche für 30 Minuten in die Pedale



Gesammelte Werke - Hermine hielt ihre Touren für andere Menschen fest



A MAGYAR NŐK ÉS A TESTI KULTÚRA. A Kolozsvári Athletikai Klub kerékpárosai, élők az első erdélyi hölgykerékpárosai, 1889-ből.  
Die ungarischen Frauen und die körperliche Kultur. Die Radfahrer des Kolozs Klub, an deren Spitze Frau Gabriella Stampa, die erste Damenradfahrerin

Vollgepackt geht Hermine Stampa-Rabe auf Reisen



Ein Radfahrer mit vollgepacktem Fahrrad vor der Golden Gate Bridge – das wollte Hermine Stampa-Rabe auch erreichen, als sie im Zug von Elmshorn nach Kiel den entsprechenden Artikel in der „Zeit“ las und erzählte mir daraufhin von der Tour von Seattle runter nach San Francisco mit ihrer Tochter Gudrun. Das war 1985, Hermine Ende 40 und schnell angesteckt mit dem Fahrradvirus. Ihre beeindruckende Radreisekarriere begann und sie suchte sich immer neue Touren raus: von Los Angeles nach Miami (1998), von Jerez de la Frontera in Andalusien bis nach Kiel (2001), quer durch die südlichen Vereinigten Staaten (2003), mit 66 Jahren alleine den Alaska Highway entlang (2004) und zwei Jahre später von Feuerland bis nach Lim und mit 75 Jahren, also 2013, rund um Australien. Unglaublich und inspirierend, wie diese körperlich kleine Frau so Großes geleistet hat. Und das aus einem tiefen Bedürfnis heraus: „Ich möchte etwas anderes sehen, aber immer wieder nach Hause kommen“, sagt die heute 83-Jährige. Noch einmal würde sie die Touren allerdings nicht machen. „Das ist ja langweilig.“

Ihre Geschichten hielt sie für andere Radler\*innen fest. In ihren Büchern verschweigt Hermine auch nicht die Gefahren, die sie unterwegs bewältigen musste. Großes Glück hatte sie während ihrer Tour entlang der Westküste Südamerikas. In einem chilenischen Dorf wurde sie von drei Männern beobachtet, die zu einem LKW gehörten. Statt weiter zu radeln, kehrte sie um und Polizisten nahmen sie ein Stück mit. Bei der nächsten Jugendherberge erfuhr sie, dass in dem Ort eine junge Frau, die mit einer Reisegruppe unterwegs war, nie wieder aufgetaucht ist. „Die hätten mich mitsamt Fahrrad eingeladen und abtransportiert“, ergänzt sie und ich merke, wie diese Situation sie noch immer erschüttert. „Aber in Chile gibt es was ganz Leckeres zu trinken. Mit einem Pfirsich im Glas und schön süß“, ergänzt sie plötzlich. Das Getränk nennt sich Mote und ist ein beliebtes Erfrischungsgetränk mit Weizengraupen und eingelegten Pfirsichen. (PS: Rezepte sind im Internet zu finden.) Auch wenn eine Tour noch so gefährlich und nervenaufreibend war, scheint die unerschütterliche Radfahrerin immer die schönen Dinge zu bedenken. Das ist womöglich auch der Grund für ihre unbändige Energie, auch mit stolzen 83 Jahren. Natürlich hält auch ihr Lieblingssport fit. Für Hermine seien das Radfahren und die frische Luft wie Nahrung für den Körper.

Nun ist ihre letzte Reise schon eine Weile her, aber von ihrem Alter lässt sie sich nicht abhalten. „Wenn Geld keine Rolle spielen würde, würde ich mir mit meiner jetzigen fortgeschrittenen zweiten Jugend eine platte Ebene aussuchen“, sagt die kleine Frau lachend. Sie könnte sich eine Tour von Skandinavien in Richtung Süden bis zu den Alpen vorstellen, die Poebene oder durch Südtirol: „Da gibt es die hohen Berge und zwischendurch kann man gut fahren.“

Von Mirjam Stein

## SPROTTENFLOTTE ELEKTRISIERT DURCH DIE STADT

*Die SprossenFlotte der KielRegion rüstet auf und verleiht jetzt auch E-Bikes. Wir haben sie für euch getestet.*

An der Förde Sparkasse am Lorentzendammschloß startete die Spritztour auf den neuen E-Bikes



KIELerleben-Praktikantin Finja ist begeistert, wie flott sie nun durch die Stadt radelt



Insgesamt 80 E-Bikes und fünf E-Cargo-Bikes stehen künftig an 15 E-Stationen in Kiel und Umgebung zur Nutzung bereit. Von der Förde Sparkasse Lorentzendammschloß, der Förde Sparkasse Teplitzer Allee und der Förde Sparkasse Preetz sowie vom Hafen Laboe und dem Markt Plön könnt ihr schon jetzt mit den elektrifizierten Rädern losdüsen. Wie bereits seit der Inbetriebnahme der „konventionellen“ Räder ist nach wie vor die App des Anbieters Nextbike nötig, um ein Rad der Sprossenflotte auszuliehen. Die ersten 30 Minuten mit der E-Sprosse werden mit zwei Euro berechnet, jede weitere halbe Stunde kostet einen Euro. Der Tageshöchstsatz liegt bei 25 Euro. Die E-Bikes können an einer der E-Stationen im gesamten Gebiet der

SprossenFlotte abgegeben werden. Beim Abgeben abseits von E-Stationen wird eine Servicegebühr von 20 Euro fällig. „So schnell und mühelos bin ich noch nie durch die Innenstadt geflitzt“, sagt KIELerleben-Praktikantin Finja. Wie auch bei den unmotorisierten Rädern, lässt sich der Sattel der E-Sprossen je nach Körpergröße passend einstellen und die Basics wie Klingel und zwei Bremsen fehlen natürlich auch nicht. Ihren Rucksack stellt sie ganz bequem auf dem Frontgepäckträger ab und sichert ihn mit den vorhandenen Spanngurten – fertig. Wie Finja ihre erste Testfahrt am Tag der Einweihung mit einem Rad der E-Flotte erlebt hat, erfahrt ihr in dem ganzen Bericht unter [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de).

225 Jahre für die Region



**Wir schenken Zeit.  
Für gemeinsame Ausflüge.**

Ab sofort enthalten unsere Kontomodelle MEINKonto PREMIUM, CAMPUS PLUS sowie AZUBI PLUS 225 Freiminuten mtl. für die SprossenFlotte, dem Bike-Sharing-System der KielRegion\*.

MEINKonto  SprossenFlotte  
BIKESHARING KIELREGION

\*Registrierung erforderlich



Förde Sparkasse

# DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



## IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

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

## WAS IST INSTAGRAM?

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

**Instagrammer:** Benjamin Johann

**Instagram:** @diarrhea\_of\_a\_jetsetter

**Kamera:** DJI Mavic 2 Pro Drohne

**Der Moment:** Das Bild ist im April am Falkensteiner Leuchtturm zur Golden Hour entstanden: nicht ad hoc, eher nach intensiver Planung. Behörden wie die Wasserschutzpolizei mussten vorher informiert und Genehmigungen eingeholt werden. Die Stimmung war einfach fantastisch. Aufgenommen habe ich das Bild mit einer DJI Mavic 2 Pro Drohne. Ich fotografiere schon mein Leben lang. Für mich macht immer das Auge das Foto, nicht das Equipment. Mein Fokus liegt dabei auf Landschafts- und Luftbilddaufnahmen, wobei ich mich gerne modernster Technik bediene.

[www.instagram.com/igerskiel](https://www.instagram.com/igerskiel)



Mit liebevoll  
illustrierter  
Sylt-Karte



**No.2**

erhältlich ab dem  
09. Juli



## Dein perfekter Sommerbegleiter

Am 9. Juli 2021 erscheint die zweite Ausgabe meines Sylt-Fräulein-Magazins. Auf 168 Seiten in den Rubriken Inseliebe, Inselgenuss, Inselheimat, Inselerlebnisse und Inselkultur erzähl ich dir Geschichten mitten aus dem Meer und verrate die besten Tipps, Aktivitäten, Restaurants und Adressen für einen unvergesslichen Inselfommer. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und eine gute Reise!

*Ahoi, deine Finja*

Erhältlich unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de),  
im bundesweiten Bahnhofsbuchhandel und auf

amazon.de

KIELER YOGASTUDIO IM TEST

# WO FITNESS AUF ENTSPANNUNG TRIFFT

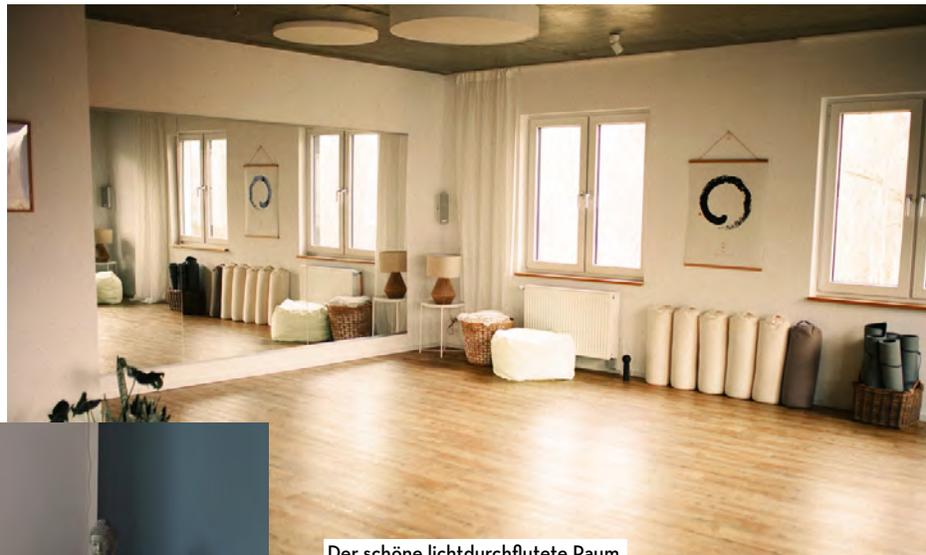
*Das Kieler Yogastudio Kalajun in Russee bietet verschiedene Yogakurse an. Sophia und Finja durften das Studio testen und berichten, wie sie als blutige Yoga-Anfängerinnen ihre erste Probestunde erlebten.*

Russee Weg 102, da vorne muss es sein!“ Als wir auf dem Parkplatz des Kalajun Yogastudios ankommen, winkt uns Yogalehrerin Christina Schick schon fröhlich aus dem Fenster zu und wir merken schnell: Alltagsstress ist hier ein Fremdwort und wird im Nu verschwinden.

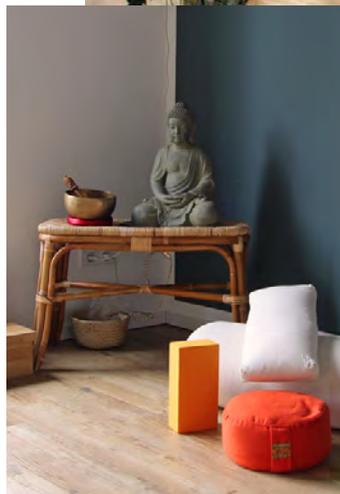
## TSCHÜSS ALLTAGSSTRESS

Nach einem kurzen Rundgang, vorbei an den Duschen, WCs und der kleinen Küchenzeile, geht es in das Herzstück des Studios: den Trainingsbereich, in dem sich nun gedehnt und entspannt werden soll. Beim Betreten staunen wir nicht schlecht, denn der große, lichtdurchflutete und sehr liebevoll dekorierte Raum löst in uns sofort wohlige Stimmung aus. An der Wand hängen ein cremefarbenes Makramee und filigrane Zeichnungen verschiedener Yogaposen, die lange Fensterfront ist gesäumt von weißen Vorhängen und auf dem Boden stehen einige Grünpflanzen und eine Vase mit schlichtem Pampasgras. Mitten im Zimmer sind Kamera- und Lichtausrüstung für Online-Kurse aufgebaut. Bei gutem Wetter könnten wir die Yogastunde sogar nach draußen auf die großflächige Dachterrasse verlegen.

Christina hat Yoga bereits vor sechs Jahren für sich entdeckt und schloss Anfang 2020 ihre Ausbildung zur Yogalehrerin ab. Hier im Studio fühlt sich hier pudelwohl: „Die hellen Farben und die Liebe zum Detail ma-



Der schöne lichtdurchflutete Raum lädt zur Entspannung ein



Auf der großen Dachterrasse kann bei Sonnenschein ebenfalls Yoga gemacht werden



chen es zu einer echten Wohlfühloase.“ Diese sieht nicht nur schön aus, sondern spricht gleich mehrere unserer Sinne an: Ganz besonders nehmen wir den frischen Lavendelduft und das aufgeregte Vogelgezwitscher wahr, das aus dem grasgrünen Garten ertönt.

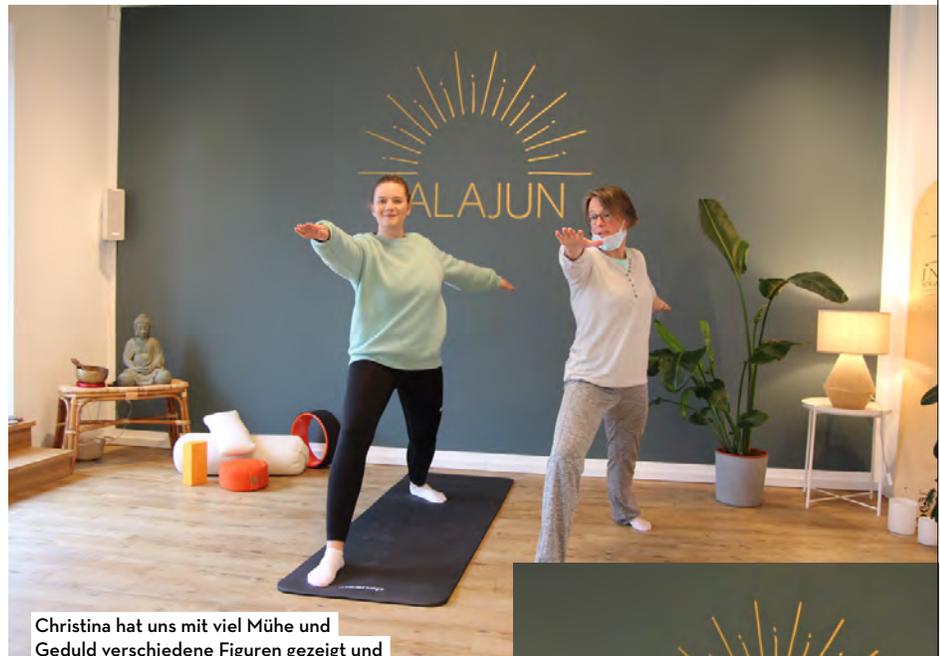
## BIS DIE MUSKELN GLÜHEN

Mit sanfter Stimme eröffnet Christina das Warm-Up: „Wenn noch einige Gedanken über den heutigen Tag in deinem Kopf umherkreisen, dann schieb sie jetzt beiseite.“

In der folgenden Stunde zeigt sie uns unter ausführlicher Anleitung jede Menge Yoga-Übungen und gibt hilfreiche Tipps für eine ideale Haltung. Die Namen einiger Figuren lassen uns schmunzeln und erinnern uns an einen Zoobesuch: Von der „Kobra“ über die „Katze“ bis hin zum „Frosch“ ist alles dabei. Die Bezeichnungen sind durch die Ähnlichkeit der jeweiligen Positionen zum Aussehen dieser Tieren entstanden.



Beim Zuschauen sieht alles irgendwie immer einfacher aus



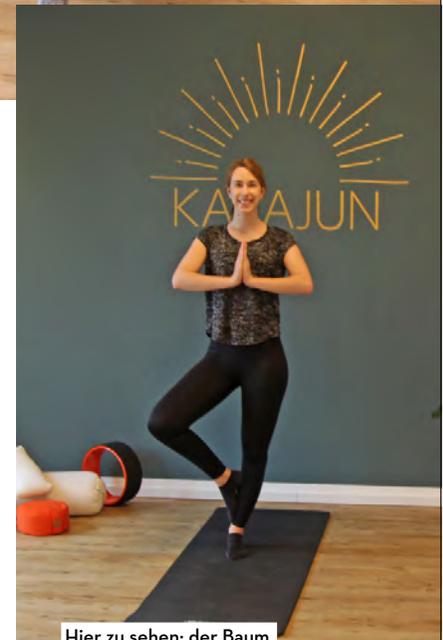
Christina hat uns mit viel Mühe und Geduld verschiedene Figuren gezeigt und erklärt. Hier zu sehen: der Krieger

Allerdings ist es im Zoo nicht so anstrengend, denn eines steht fest: Yoga brennt eindeutig mehr in den Muskeln, als wir dachten! Besonders die „Heuschrecke“, eine Übung für die Bauchmuskeln, treibt uns den Schweiß auf die Stirn. „Jede Übung geht mit einer kontrollierten Atmung einher“, erklärt Christina. Gar nicht so leicht. Doch nach einer Weile haben wir den Dreh raus und schaffen es, unsere Atmung auf die Bewegungen einzustimmen. Einatmen. Ausatmen.

Christina erzählt uns, dass sie und ihre Trainerkolleg\*innen Sabine und Kevin keineswegs esoterisch sind, aber alle dennoch stark an die Kraft von Yoga glauben. „Du hast einfach mal keine Gedanken in deinem Kopf und schaffst dabei gleichzeitig Platz für neue“, schwärmt sie.

## ENTSPANNUNG GEFÄLLIG?

Zum Ende der Stunde gibt es für uns nach getaner Arbeit noch wohlverdiente Entspannung. Dazu liegen wir auf unseren Yogamatten, es spielt harmonische Musik und Christina deckt uns sogar mit kuscheligen Decken zu. „Bedanke dich bei deinem Körper und genieße die Stille“, lässt sie unsere Yogasession ausklingen. Nach dem Kurs ist tatsächlich jeglicher Stress verfliegen. Es tut gut, einfach mal den Kopf auszuschalten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und den Körper ganz bewusst zu spüren. Gleichzeitig profitiert auch die körperliche Fitness. Der leichte aber definitiv zufriedenstellende Muskelkater am nächsten Morgen ist der eindeutige Beweis dafür.



Hier zu sehen: der Baum

Wer Lust hat, bei Kalajun Yoga & More auch in den Genuss einer kostenlosen Probestunde zu kommen, kann diese auf der Website [www.kalajun.de](http://www.kalajun.de) oder unter der Telefonnummer (0431) 979 91 99 10 vereinbaren.



Yogalehrer\*innen Sabine, Kevin und Christina (v.l.) freuen sich auf euch!



Mit dem 1:0-Sieg beim 1. FC Köln stand das Tor zur 1. Bundesliga weit offen, doch es sollte anders kommen



# WAS FÜR EINE SAISON!

KIEL IST STOLZ AUF HOLSTEINS HELDEN

*Obwohl der ganz große Traum zerplatzte, war es eine spektakuläre Saison. Wir blicken noch einmal auf die Spielzeit 2020/21 zurück.*



Eine lange Saison 2020/21 hatte ihre Höhen und Tiefen, auf die wir nun zurückblicken



EINE STADT,

EINE LIEBE,

EIN VEREIN



Führte seine Störche auch durch unruhiges Fahrwasser und stellte sich stets vor sein Team: Kapitän Hauke Wahl

Als sich die blau-weiß-roten Nebelschwaden vor dem Holstein-Stadion langsam verzogen, Fangesänge verstummten und sich die Menschenmasse lichtete, blieb neben leeren Bierflaschen und Feuerwerkskörpern vor allem eines zurück: die Gewissheit, dass Holstein Kiel auch in der kommenden Saison in der 2. Bundesliga auf Torejagd gehen wird.

Die Szenerie erinnerte ein wenig an den Kater nach der Kieler Woche, wenn die Aufräum-Aktionen starten und die Truppen der Kieler Stadtreinigung durch die verlassenen Straßen ziehen, in denen sich zuvor Menschen trafen, um gemeinsam zu feiern. Mit dem Unterschied, dass es nicht das Segelevent war, welches im Mai stattgefunden hatte, waren es die Holstein-Wochen, die trotz vieler Widrigkeiten für die Mannschaft von Ole Werner erfolgversprechend begannen. Mit einem Mammut-Programm bis zum Saisonende vor der Brust wappneten sich die Störche, aus einer zweimaligen Quarantäne kommend, gegen ein Abrutschen von den oberen Tabellenrängen und für einen möglichen Aufstieg in die 1. Bundesliga.

**KIELER SV HOLSTEIN VON 1900**

WillerWald-KlimaPartner

1 Tor – 11 Bäume für den WILLER.WALD.

# Glückwunsch

zur „Deutschen Meisterschaft im Bäume schießen“ und danke für eine tolle Saison!

**Schlautanken und Bäume pflanzen.**

**bft**  **willer**

**So tankt der Norden.**

  30x in Schleswig-Holstein und auf [schlautanken.sh](https://schlautanken.sh)

© Bildrechte 2021


**GEHEIM-FAVORIT**
**VON ANFANG AN**

„Holstein in der 2. Bundesliga etablieren“ – das war das selbstgesteckte Ziel des Vereins, der zur Saison 2017/18 ins Unterhaus des deutschen Profifußballs aufgestiegen war. Was danach geschah, hat wohl niemand für möglich gehalten. Bereits in der Folgesaison 2018/19 standen die Störche kurz vor dem Durchmarsch in die 1. Bundesliga, scheiterten jedoch in der Relegation gegen die Wölfe vom VfL Wolfsburg. Nun, zwei weitere Jahre und etliche Personalwechsel sowohl im Team als auch auf dem Trainerposten später, blicken wir auf eine Spielzeit zurück, in der unsere Störche Bemerkenswertes geleistet haben und welche die Landeshauptstadt Kiel ins Licht der bundesweiten Aufmerksamkeit rückte.

**IMMER, IMMER**
**OBEN AUF**

Verheißungsvoll begann die Saison 2020/21 für die KSV Holstein von 1900. Nach dem Auftaktsieg gegen den SC Paderborn (1:0) folgte ein Unentschieden beim BTSV Eintracht Braunschweig (0:0) sowie ein Auswärtssieg bei Fortuna Düsseldorf (2:0), die später noch ein Wörtchen beim Zieleinlauf der Saison mitreden sollten. Auch im vierten Spiel in Folge blieben die Kieler ohne Niederlagen und heimsten beim FC Würzburger Kickers einen ungefährdeten 2:0-Sieg ein – Tabellenplatz zwei war die Folge. Am 5. Spieltag kam es bereits zur Begegnung der Störche mit der



Fin Bartels trug mit seinen Toren maßgeblich zum Erfolg der KSV bei

Das Trainerteam bereitete die Störche optimal auf die Wahnsinns-Saison vor

SpVgg Greuther Fürth, welche im Holstein-Stadion mit 1:3 aus Sicht der Gastgeber endete. Danach folgte eine wahre Punkteserie: In acht Spielen ohne Niederlage fuhr die KSV 18 Punkte ein und festigte nach Ablauf des 13. Spieltag bereits den 1. Tabellenplatz.

Dass die KSV am Ende der Saison ebenfalls um die ersten drei Tabellenplätze spielen würde, hat weniger mit einem Wunder oder gar Glück zu tun, sondern ist das Ergebnis aus harter Arbeit, Fleiß, einem Kraftakt in mehreren Sätzen und typisch norddeutscher Akribie. Während der gesamten Spielzeit waren die Störche dabei nie schlechter platziert als der 7. Tabellenplatz. 18 ihrer 34 Spiele gewannen die Kieler und heimsten dabei insgesamt 62 Punkte im Laufe der Saison ein. Mit 26 ihrer insgesamt 57 erzielten Tore galten die Norddeutschen zwischenzeitlich als auswärtsstärkste Mannschaft der 2. Bundesliga.

Bis zum 24. Spieltag hielt die Werner-Elf sogar der Doppelbelastung aus Ligabetrieb und den Einsätzen im DFB-Pokal stand, in dem die Kieler Störche spätestens nach ihrem unglaublichen Sieg gegen den Rekordmeister und Triple-Sieger FC Bayern München, auf einer Erfolgswelle schwappten. Jedoch unterbrachen Corona-Fälle innerhalb der Mannschaft die erfolgreichen Störche. Jeweils zwei Mal war das Team in die Quarantäne verbannt worden und konnte nicht unter „normalen“ Voraussetzungen trainieren. Insgesamt vier Wochen hinderten die Mannschaft von Ole Werner daran, taktische Feinheiten einzustudieren, um sich gemeinsam auf den bevorstehenden Schlussspurt der Saison vorzubereiten. Als so gut wie niemand mit einem positiven Verlauf des kommenden Mammut-Programms rechnete, stachen die Störche als Einheit hervor und strafte ihre Zweifler Lügen.

## ERSTES SCHLÜSSEL-

### SPIEL - 31. SPIELTAG

Wie würden die Störche aus ihrer Quarantäne kommen? Sollten sie an der „Bremer Brücke“ – dem Stadion des VfL Osnabrück sang- und klanglos untergehen, weil ihnen die nötigen Kräfte fehlen würden? Von wegen! Im ersten Spiel nach der zweiten Quarantäne binnen weniger Wochen übernahmen die Kieler von Beginn an die Spielkontrolle, hatten deutlich mehr Ballbesitz und kamen zu ersten Chancen. Nachdem Janni Serras Kopfball noch in Philipp Kühns Armen gelandet war (3.), war der Osnabrücker Torhüter wenig später machtlos, als eine Direktabnahme des Kieler Stürmers aus elf Metern unhaltbar im rechten Eck einschlug (7.). Holstein blieb tonangebend und hatte weitere Möglichkeiten. Wenig später lag der Ball wieder im VfL-Tor: Nach einer tollen Kombination steckte Serra auf Hauptmann durch, der vor Kühn nochmal querlegte. Der Ball landete zwar im Rücken von Fabian Reese, doch Bashkim Ajdini bugsierte das Leder unfreiwillig per Hacke ins eigene Netz (23.). Mit dem Halbzeitpfiff legten die Kieler noch einmal nach, als Bartels entscheidend im Osnabrücker Aufbauspiel

störte, anschließend auf Kühn zulief und den Ball per Außenrist im linken Eck unterbrachte (45.). In der zweiten Halbzeit gab der VfL nicht auf und versuchte bis zum Ende, zum Anschlusstreffer zu kommen, biss sich aber an den im Kollektiv stark verteidigenden Gästen von der Förde die Zähne aus, sodass hüben wie drüben keine weiteren Hochkaräter hinzukamen und die KSV somit einen vor allem wegen einer bärenstarken ersten Hälfte verdienten Auswärtssieg – den ersten in Osnabrück seit 2006 – einfahren konnte.



„Wir haben die beste Saison der Vereinsgeschichte gespielt“



# VOLLE ENERGIE FÜR DEN AUFSTIEG 22

Wir freuen uns auf Euch in einer spannenden 2. Bundesliga!

STADTWERKE KIEL <sup>24/7</sup>

**StörcheStrom** – der regionale Stromtarif speziell für Fans von Holstein Kiel. Jetzt inklusive 5% Wechselbonus<sup>1</sup> und 1 € Fan-Bonus pro Störche-Tor in der Saison 21/22<sup>2</sup>.

Mehr Informationen: [stadtwerke-kiel.de/storchestrom](http://stadtwerke-kiel.de/storchestrom)

<sup>1</sup> Einmaliger Bonus bezieht sich auf die Stromkosten (brutto) im ersten Lieferjahr und wird mit der Jahresabrechnung (nach 360 Tagen) verrechnet. Er entfällt, wenn das Vertragsverhältnis vor Ablauf der Erstvertragslaufzeit von einem Jahr beendet wird.

<sup>2</sup> Der Aktions-Bonus ist gültig für alle „StörcheStrom“-Abschlüsse unter Angabe des Aktionscodes STOERCHE21 bis 31.08.2021 und beträgt 1€ (brutto) pro geschossenem Tor durch Holstein Kiel (Kieler Sportvereinigung Holstein von 1900 e.V.) in der Bundesliga Saison 2021/22. Die Gutschrift erfolgt automatisch auf die nächste Jahresabrechnung nach Saisonende. Er entfällt, wenn das Vertragsverhältnis vor Ablauf der Erstvertragslaufzeit beendet wird.

Doppelt sparen bis 31.8.:  
5% Wechselbonus<sup>1</sup>  
+ 1€ Fan-Bonus pro Störche-Tor  
in der Saison 21/22<sup>2</sup>  
Aktionscode: **STOERCHE21**

## ZWEITES SCHLÜSSEL- SPIEL - 32. SPIELTAG

Nachdem beide Seiten ein paar Minuten benötigt hatten, um sich auf dem tiefen Boden einzugrooven, entwickelte sich eine flotte Partie, in der sich St. Pauli ein leichtes optisches Übergewicht erspielte, was zu ersten Gelegenheiten führte. Nach 19 Minuten meldeten sich auch die Störche in der Offensive an, als FCSP-Torwart Dejan Stojanovic einen satten Schuss von Ahmet Arslan prallen ließ, aber noch vor der eigenen Torlinie zu fassen bekam. Wenig später lag der Ball jedoch nach einem tollen Angriff der Gastgeber im Netz der Hamburger: Alexander Mühling spielte einen Doppelpass mit Janni Serra, der in den Strafraum eindrang und vor Stojanovic nochmal querlegte, sodass Arslan nur noch einzuschieben brauchte (22.). Der Jubel war kaum verflogen, da legte die KSV prompt nach: Nach einer Ecke der Kiezkicker wurde Fin Bartels von Serra auf die Reise geschickt und schloss nach einem starken Sprint aus spitzem Winkel eiskalt ins lange Eck ab (24.). Mit der Führung im Rücken spielten die Kieler auch im zweiten Durchgang weiter nach vorne – und erhöhten tatsächlich erneut: Nachdem Mühling kurz zuvor an Stojanovic gescheitert war (64.), stellte Serra auf 4:0, als er den Abpraller von Niklas Hauptmanns Schuss aus kurzer Distanz ins FCSP-Gehäuse bugsierte (67.). So verbuchten die Hausherren einen verdienten 4:0-Erfolg, durch den sie Tabellenplatz drei festigten.

## DRITTES SCHLÜSSEL- SPIEL - 28. SPIELTAG

Sensationell kämpften sich die Störche nach zweimaligem Rückstand zurück ins Spiel gegen den SSV Jahn Regensburg und drehten die Partie am Ende sogar auf einen 3:2-Heimsieg im Holstein-Stadion. Nach einem Spieltag-Marathon, bei dem die KSV teilweise drei Pflichtspiele innerhalb einer Woche absolvierten, kämpfte sich die Werner-Elf zurück auf Platz zwei der Tabelle. Chancen blieben hüben wie drüben auf tiefem Geläuf in der Anfangsphase aus – und dennoch bekamen die Regensburger die Möglichkeit zur Führung: Nachdem Fabian Reese eine Hereingabe von Oliver Hein zur Ecke geblockt hatte, meldete sich der Videoassistent, sodass Schiedsrichter Lasse Koslowski nach Ansicht der TV-Bilder auf Handelfmeter entschied. Andreas Albers trat an und hatte Glück, denn Thomas Dähne ahnte die Ecke, der Ball fand aber von der Hüfte des KSV-Torwarts den Weg ins rechte obere Eck (16.). Kurz darauf egalisierte Fin Bartels das Ergebnis nach einer Flanke von Johannes van

den Bergh (20.). Nachdem Albion Vrezezi die Gäste erneut in Führung brachte (75.), glichen die Störche durch Simon Lorenz aus, der nach einer Ecke eine Kopfball-Ablage von Jae-Sung Lee aus kurzer Distanz ins Netz traf. Alexander Mühling schob daraufhin eine verunglückte Kopfballaktion der Regensburger überlegt ins untere Eck des Tore ein (83), sodass es bei drei verdienten Punkten für Holstein Kiel blieb.

Im Pokal gegen die Bayern trafen alle Kieler Störche souverän vom Punkt gegen Manuel Neuer



## DIE TRIPLE- SIEGER-BESIEGER

In der zweiten Runde des DFB-Pokals gelang Holstein Kiel die Sensation: Im Elfmeterschießen bezwangen die Störche den Titelverteidiger und Champions League Sieger FC Bayern München und setzten das erste Ausrufezeichen des jungen Jahres 2021. Bis tief in die Nacht feierten die Holstein Kiel-Fans ihre Störche und organisierten einen Autokorso zu der Spielstätte, an der sich am 13. Januar 2021 Historisches zugetragen hatte: „Am Ende des Tages ist ein Elfmeterschießen immer Glücksache, aber die sechs versenkten Elfmeter sprechen auch für die Klarheit der Jungs, mit der sie dieses Spiel angegangen sind“, sagte Trainer Ole Werner nach dem Spiel. Dass es eines Quäntchens Glück bedurfte, um den Triple-Sieger der vergangenen Saison in einem Spiel ein Bein zu stellen, war allen Beteiligten bereits vor dem Spiel klar.

Die Störche bezwangen in den folgenden Partien ihre Gegner, wie den SV Darmstadt 98 und Rot-Weiß Essen. So erspielte sich die KSV ihren Platz im Halbfinale des Pokals. Dort unterlag die Werner-Elf Borussia Dortmund mit 0:5. Trotz der herben Niederlage gegen den Champions-League-Aspiranten gingen die Kieler erhobenen Hauptes in die nächste Begegnung des Ligabetriebs und wappneten sich für die ausstehenden Aufgaben.



**ES WAR EINE  
TOLLE SAISON!**

**WIR SIND STOLZ AUF EUCH!**



Fin Bartels trauerte im Spiel gegen den VfL Bochum einer vergebenen Chance hinterher



## ECHTER KRIMI IN KÖLN

Weil die Störche ihre beiden Matchbälle im Kampf um den Aufstieg in die 1. Bundesliga zunächst liegen ließen und ihre Spiele beim Karlsruher SC sowie gegen den SV Darmstadt 98 im Holstein-Stadion verloren, ging es für die Kieler in die Relegationsspiele gegen den 1. FC Köln. Die Geißböcke waren gerade in der Anfangsphase des Hinspiels im Rhein-Energie-Stadion um Spielkontrolle bemüht, doch bekam es der Bundesligist mit engagierten Kieler Störchen zu tun, die mit einer couragierten Leistung, Herz und Verstand auf des Gegners Platz agierten und ihre beiden verspielten Matchbälle der vergangenen Partien wiedergutmachen wollten. So verbuchten sie auch den ersten Abschluss durch Finn Porath, der mit einem Schlenzer auf das Tor von Timo Horn zog. Knapp einen Meter strich der Schuss am rechten Pfosten vorbei (12.). In einer von Taktik geprägten Partie blieben die ganz klaren Chancen zunächst Mangelware, bevor es nach einer halben Stunde erstmals brenzlich vorm Kieler Kasten wurde. In letzter Sekunde lenkte Aleksandar Ignjovski einen Schuss von Jonas Hector über das Gehäuse von Ioannis Gelios, der den Vorzug vor Thomas Dähne im Kasten der Kieler erhielt. Janni Serra bekam aus Rücklage kurz vor Schluss des ersten Durchgangs per Kopf zu wenig Druck hinter den Ball, den FC-Keeper Timo Horn sicher aus der Luft fischte (43.).

Zu Beginn der 2. Halbzeit prägten vor allem kleinere Fouls und Nicklichkeiten auf beiden Seiten das Spiel, bevor Ole Werner ein goldenes Händchen bewies und Innenverteidiger Simon Lorenz für Alek-

sandar Ignjovski aufs Feld schickte. Genau richtig zu einem Eckstoß eilte der 1,86 Meter große Verteidiger in den Strafraum, antizipierte zunächst den langen Pfosten an, um dann in die Mitte des Strafraums zu ziehen und den Ball per Kopf ins Netz zu wuchten (59.). Mit der komfortablen Führung im Rücken lauerte Holstein auf Konter – und hätten einen um ein Haar zu einem weiteren Treffer genutzt, als Serra die punktgenaue Flanke von Fabian Reese aus vollem Lauf an den Querbalken köpfte (78.). Ein gutes Omen schien der 109. Jahrestag der 1912 errungenen deutschen Meisterschaft der Störche zu sein, die ihre knappe Führung über die Zeit retteten und sich so eine komfortable Ausgangssituation für das Rückspiel gegen die Kölner erarbeiteten.

Jae-Sung Lee traf im Heimspiel gegen den 1. FC Köln per Kopf zum 1:1-Ausgleich



## FINALE GRANDE

Das Rückspiel, in dem immerhin 2.334 Fans ihren Störche dabei zusahen, wie diese ihre mühsam erspielte 1:0-Führung aus dem Hinspiel zu verteidigen hatten, verlief aus Kieler Sicht weniger glücklich. Die Partie begann mit einer aberwitzigen Anfangsphase. Holstein erhielt direkt die kalte Dusche, als Jonas Hector eine Hereingabe unhaltbar für KSV-Torhüter Ioannis Gelios ins rechte obere Eck köpfte (3.). Die Störche antworteten mit einem wütenden Gegenangriff, der nur eine Minute später ebenfalls den Weg ins Netz fand: Fabian Reese legte den Ball an den Elfmeterpunkt zurück, von wo Finn Porath abschloss. FC-Keeper Timo Horn parierte stark, den Abpraller köpfte Jae-Sung Lee jedoch ins leere Tor (4.). Davon unbeeindruckt zeigten sich wiederum die Kölner, die durch Sebastian Andersson erneut in Führung gingen (6.) Die KSV wirkte anschließend dann aber doch geschockt vom abermaligen Rückstand – und kassierte

wenig später erneut nach einer hohen Hereingabe ein Gegentor. Nach einer Ecke war es wieder Andersson, der am höchsten stieg. Gelios konnte den Kopfball parieren, ehe das Leder von Reeses Hüfte ins eigene Gehäuse prallte (13.). In der Folge beruhigte sich zwar das Spiel, jedoch erspielten sich die Störche keine entscheidenden Torchancen. Die Gäste lauerten hingegen auf Konter und präsentierten sich maximal effektiv. Ex-Storch Rafael Czichos bekam einen Klärungsversuch der KSV-Abwehr an der Strafraumkante vor die Füße und knallte das Leder volley unter die Latte (39.). Im zweiten Durchgang hatten die Kieler dann ein Brett vor der Brust zu stemmen und drei Tore aufzuholen. Torhüter Ioannis Gelios verhinderte Schlimmeres und parierte etliche hochkarätige Chancen der Domstädter. Nach einem Konter zerstörte Ellyes Skhriri dann mit einem präzisen Schuss ins rechte Eck die letzten Kieler Aufstiegssträume (84.).

Obwohl somit das ganz große Wunder an der Kieler Förde ausblieb, haben die Störche in dieser Spielzeit über weite Strecken eine tolle Leistung gezeigt und die Fans mit ihrer Spielfreude und dem engagierten Auftreten begeistert. Auch wenn unsere Störche das sportliche Ziel mit Aufstieg nur knapp verpassten, haben sie vielleicht sogar Größeres erreicht und weitere Fans im ganzen Land dazugewonnen.

Holsteins Keeper Ioannis Gelios nach dem vierten Gegentreffer gegen Köln am Boden



**KIEL SAGT „DANKE“**

**FÜR DIESE TOLLE SAISON**

einfach besser

TNG

**Glückwunsch,  
Holstein Kiel!**

Zu dieser starken Saison!

[www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel)





# AUTO & TECHNIK

*Eine Auszeichnung für das Flensburger Audi Zentrum und ein Ausflug mit dem neuen Ford Kuga PHEV – hier kommen unsere Auto-News des Monats!*

Foto: Othman Aljisi / E. / Getty Images

## AUDI TOP SERVICE IN DER AUTOMEILE FLENSBURG

**Das Audi Zentrum Flensburg erhält die Auszeichnung für herausragende Werkstatt-Dienstleistungen.**

Ein bisschen fühlte sich Audi Serviceleiter Tom Petersen wie die erfolgsverwöhnten Serienmeister vom FC Bayern München. Denn zum mittlerweile siebten Mal in Folge erhielt das AZF-Serviceteam auch für 2021 die Auszeichnung als Audi Top Service Partner, was in dem Automeilen-Betrieb für große Freude sorgte.

„Unseren Kund\*innen tagtäglich Audi Top Service zu bieten und die Zufriedenheit unserer Kundschaft zu spüren, spornt mein Team enorm an“, sagt Tom Petersen. „Die offizielle Auszeichnung der Audi AG dokumentiert zudem die Leistung des gesamten Jahres und belegt einen dauerhaft hohen Qualitätslevel.“ Die Auszeichnung „Audi Top Service Partner“ wird einmal jährlich von der Audi AG an Audi Partner verliehen, die mit Qualität, Kompetenz und überdurchschnittlichem Service glänzen. Um die Auszeichnung zu erhalten, sind einjährig diverse Kriterien zu erfüllen und Kennzahlen zu erhalten. „Es ist toll, dass wir es wieder geschafft haben“, bestätigt Prokurist und Gesamt-Servicelei-

ter Wolfgang Wendorf mit Blick auf die anspruchsvollen Voraussetzungen der AG.

Audi Top Service Partner 2021 bieten Service und Dienstleistungen auf höchstem Niveau. Dabei setzt das AZF auf qualifizierte Mitarbeiter\*innen sowie effiziente Reparaturmethoden, die für eine schnelle und reibungslose Abwicklung der Aufträge sorgen. Einen weiteren Pluspunkt stellt eine umfassende Beratung im Bereich des Audi Original Zubehörs dar – auch online! „Unserer Onlineshop für Ersatzteile und Originalzubehör erfreut sich deutschlandweit wachsender Beliebtheit, wobei wir durch Auswahl, Beratung und kurze Lieferzeiten punkten“, erläutert Wendorf.



**Audi Zentrum Flensburg GmbH**  
**Liebigstraße 8**  
**Flensburg**  
**Tel.: (0461) 90 20 53 70**  
**www.azf-gruppe.de**



**Ausgezeichneter Service für Ihren Audi – im modernen Audi Zentrum Flensburg**



Finja und Sophia (v. l.) haben mit dem SUV eine Spritztour gemacht und sind begeistert vom neuen Ford Kuga Plug-In Hybrid

Den FORD KUGA PLUG-IN HYBRID gibt es bereits ab 39.750 Euro in der Cool & Connect Ausstattung

## DER FORD KUGA PHEV

# DAS AUTO FÜRS LEBEN

*Wie funktioniert eigentlich ein Elektroauto inklusive Verbrennungsmotor? Das Autohaus Paulsen & Thoms in Kronshagen stellte uns den Ford Kuga PHEV zur Verfügung, den wir für euch auf Herz und Nieren geprüft haben.*

Vorab sei schon einmal so viel verraten: Obwohl wir nur rund 100 Kilometer mit dem SUV unterwegs waren, sind wir bereits jetzt schon hin und weg. Ob als Langstreckenfahrzeug für Pendelnde oder für die Einkaufstour in der City – der Ford Kuga ist ein echter Allrounder. Und das aus mehreren Gründen:

### SCHONT DIE UMWELT

Für unsere Testfahrt bekamen wir es mit dem sogenannten Plug-In-Hybrid Electric Vehicle (PHEV) zu tun. Der Ford Kuga wird sowohl über einen Elektromotor als auch über Verbrennungsmotoren angetrieben. Im Unterschied zum Hybridelektrofahrzeug (HEV) kann die Batterie auch mittels Stecker über das Stromnetz geladen werden. Seine Räder werden vom E-Motor und/oder vom Verbrennungsmotor angetrieben. Plug-In-Hybrid-Fahrzeuge können höhere Geschwindigkeiten (bis zu 130 km/h) und längere Strecken (ca. 60 km) nur mit Strom fahren. Der Verbrennungsmotor lädt die Batterie auf, wenn die Leistung nicht



Tanken 2.0: An der Ladestation lädt der Ford Kuga innerhalb weniger Stunden

ausreicht. Der Kuga verfügt über einen 2,5-l-Duratec PHEV Motor, der 225 Pferdestärken auf die Straße bringt. Der automatikbetriebene Frontantrieb verbraucht unglaubliche 1,2 Liter/100 km und hat einen durchschnittlichen Stromverbrauch von 15,8

kWh/100 km. Damit verursacht der SUV CO<sub>2</sub>-Emissionen von 26 g/km. Zum Vergleich: Bei einem durchschnittlichen Verbrauch von 7,8 Liter Benzin/100 km (Quelle: Statista 2019) verursachen konventionelle Kfz einen CO<sub>2</sub>-Ausstoß von 185,6 g/km.



Besonders faszinierend ist der 8" große Touchscreen

## STICHT INS AUGE

Optisch gesehen macht der Ford Kuga richtig was her und erinnert ein bisschen an einen Porsche Macan oder Aston Martin. Weniger mit Ecken und Kanten ausgestattet, kommt er etwas rundlich daher und gibt so ein mehr als ansehnliches Bild im Ruhezustand sowie im fahrenden Betrieb ab. Serienmäßig rollt der Ford Kuga in der gefahrenen ST-Line X Ausstattung auf 18-Zoll-Rädern. Woran man den ST-Line X erkennt? Zum Beispiel an dem B&O Sound System, der elektrisch- und sensorgesteuerten Heckklappe und dem Fahrersitz, der zehnfach elektrisch einstellbar ist. Als wir in das Auto steigen, fühlen wir uns fast wie im heimischen Fernsehsessel. Die Sitzpositionen vor dem Lenkrad lassen sich ganz einfach mit zwei Hebeln nach vorne und zurück sowie nach oben und unten anpassen – alles elektronisch natürlich. Obwohl das Lenkrad über einige Knöpfe für den Bordcomputer sowie für den Tempomat verfügt, wirkt der Innenbereich aus technischer Sicht sehr aufgeräumt. Die Möglichkeiten der technischen Spielereien scheinen schier unbegrenzt, was den Eindruck entstehen lässt, dass wir in einem modernen Fahrzeug des 21. Jahrhunderts sitzen – und das vollkommen sicher.

## SCHLÜSSEL UMDREHEN WAR EINMAL

Elektronische Autos sind leise. Dass der Motor des Kugas nach dem Betätigen des Startknopfes bereits läuft, signalisiert uns eine angenehme Klingelmelodie, die ein wenig an eine Fahrstuhlmusik erinnert, nur überhaupt nicht aufdringlich oder störend ist. Das integrierte Navigationssystem weist uns den Weg zum Falckensteiner Strand.

Besonders angenehm fällt nach dem ersten Anfahren auf, dass der Ford Kuga dies völlig unaufgeregt und just in dem Moment umsetzt, sobald der Fuß die Bremse verlässt. Wir alle kennen wohl das Zurückrollen beim Anfahren an einer Steigung. Diese Zeiten sind vorbei. Der Kuga steht auch an Steigungen wie ein Bauwerk und rollt erst dann an, wenn wenige Millimeter auf das Gas getreten wird. Auf unserem Weg über die Bundesstraße darf der SUV dann zum ersten Mal beweisen, was er drauf hat.

## LEISTUNG OHNE KOMPROMISSE

Auf Fahrspaß müssen wir in keiner Weise verzichten, sodass der Kraftprotz hält, was er verspricht. Der Drehschalter des Ford Kuga gibt uns die volle Kontrolle über das fortschrittliche 8-Gang-Automatikge-

triebe – so können wir mit einer einfachen Drehung einen Gang auswählen. Durch den Austausch des konventionellen Schalthebels entsteht zusätzlicher Raum, der zur klaren und modernen Ästhetik des Innenraums beiträgt. Der EV-Modus lässt den/die Fahrer\*in darüber entscheiden, ob er/sie den Elektromotor, den Benzinmotor oder eine Kombination aus beiden Antrieben verwendet. Im „EV Jetzt“-Modus kann der Ford Kuga Plug-in-Hybrid bis zu 56 km rein elektrisch fahren. Dadurch ist er besonders für Fahrten durch Zonen mit hohem Verkehrsaufkommen oder Umweltzonen geeignet. Nach den „verbrauchten“, rein elektrischen Kilometern schaltet das Getriebe in den benzinbetriebenen Modus. Im Gegensatz zum Elektronikbetrieb lässt der Motor nun endlich etwas von sich hören, ist jedoch mit der Lautstärke eines herkömmlichen Benziners nicht zu vergleichen und immer noch sehr leise.

## FÜR JEDEN UNTERGRUND GEEIGNET

Ob in der Stadt oder auf kurvenreichen Landstraßen – der Ford Kuga wurde für maximale Kontrolle auf allen Wegen entwickelt. Fünf Fahrmodi wurden entwickelt, um die Fahrzeugleistung optimal auf die jeweiligen Fahrbedingungen abzustimmen. Das System verändert die Beschleunigungs-, Lenkungs- und Federungsempfindlichkeit und arbeitet gleichzeitig mit Traktionskontrolle, elektronischem Sicherheits- und Stabilitätsprogramm (ESP) sowie Bergabfahrkontrolle, um das Handling in jeder Umgebung zu optimieren. Wir fahren im „Normal“-Be-



Der Innenraum des SUV ist beeindruckend aufgeräumt und übersichtlich

trieb, könnten jedoch auch noch zwischen „Sport“, „Rutschig“ und „Unbefestigte Straßen“ oder „Eco“ für verbesserte Effizienz wählen. Alle Informationen zeigt uns die auf dem Armaturenbrett thronende digitale 12,3-Zoll Instrumententafel des Ford Kuga. Je nach ausgewähltem Fahrmodus wechselt die Farbe des Touchscreens.

### ANGENEHME GOODIES

Wir finden: Autofahren ohne Musik ist wie Kochen ohne Salz und drehen die Musikanlage auf, die mit einem sattem Sound daherkommt. Neben den obligatorischen Radiosendern, die digital über DAB+ oder über UKW zu empfangen sind, haben wir die Möglichkeit, unser Smartphone mit dem Ford Kuga zu verbinden und so unsere Lieblingsongs über das Bang & Olufsen Soundsystem abzuspielen. Mithilfe der analogen Knöpfe, die Ford an dieser Stelle zur Bedienung der Anlage nicht eingespart hat, können wir Anrufe zum Beispiel über das digitale Display annehmen. Darüber hinaus gibt es ein weiteres Display (das so genannte Head-up-Display), welches nur im Fahrbetrieb zwischen Lenkrad und Windschutzscheibe aus der Armatur fährt. Dabei erhält der Fahrende zusätzliche Informationen über den Straßenverlauf, Geschwindigkeitsinformationen über eine integrierte Kamera an der Front des Autos sowie das Spurleitsystem des Kugas.

Nur schweren Herzens haben wir uns am Ende des Tages und einer Fahrtstrecke von rund 100 Kilometern vom Ford Kuga PHEV trennen müssen. Mehr als 70 Kilometer sind wir dabei elektrisch gefahren. Das liegt vor allem daran, dass die Batterien des Kugas durch die kinetische Energie des Bremsens zu einem Teil wieder aufgeladen werden, und zum anderen daran, dass auch der Benzinmotor für die Rückgewinnung der Batterieleistung verantwortlich ist. Nachdem wir unseren liebgewonnenen Kuga an das Autohaus zurückgegeben haben, braucht er etwa fünf Stunden, um seine volle elektrische Ladung am Stromnetz zurückzugewinnen. Dann ist er wieder bereit für kommende Testfahrer\*innen bzw. potentielle Käufer\*innen, denen der Alleskönner ins Auge fallen wird.

Weitere Informationen unter [www.ford-paulsen-und-thoms-kronshagen.de](http://www.ford-paulsen-und-thoms-kronshagen.de), [www.ford-ostufer-kiel.de](http://www.ford-ostufer-kiel.de) sowie [www.ford-paulsen-und-thoms-kiel.de](http://www.ford-paulsen-und-thoms-kiel.de)

# FORD KUGA PLUG-IN HYBRID



## FORD KUGA TITANIUM

Inkl. Ford Navigationsgerät, Rückfahrkamera, Park Pilot-System vorne und hinten, Leichtmetallräder, Dachreling, Ford Key Free-System, 2-Zonen Klimaautomatik, Tempomat und vieles mehr!

36 monatl. Leasingraten von

**€ 249,-<sup>1,2</sup>**

Anschaffungspreis (inkl. Überführungskosten)	34.078,36 €
Leasing-Sonderzahlung	4.500,- €
Nettodarlehensbetrag	34.078,36 €
Laufzeit	36 Monate
Gesamtleistung	30.000 km
Sollzinssatz p.a. (fest)	2,52 %
Effektiver Jahreszins	2,55 %
Voraussichtlicher Gesamtbetrag <sup>3</sup>	13.464,- €
Finanzleasingrate	249,- €



Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach § 2 Nrn. 5, 6, 6a Pkw-EnVKV in der jeweils geltenden Fassung): 1,2(kombiniert); (innerorts: entfällt); (außerorts: entfällt); CO<sub>2</sub>-Emissionen: 26 g/km (kombiniert); Stromverbrauch: 15,8 kWh/100 km (kombiniert).

### FordStore I Paulsen & Thoms GmbH

Stormarnstraße 35  
24113 Kiel  
Tel.: 0431/64950

[www.ford-paulsen-und-thoms-kiel.de](http://www.ford-paulsen-und-thoms-kiel.de)

### Paulsen & Thoms Kronshagen GmbH

Eckernförder Straße 274  
24119 Kronshagen  
Tel.: 0431/8881110

[www.ford-paulsen-und-thoms-kronshagen.de](http://www.ford-paulsen-und-thoms-kronshagen.de)

### Autozentrum Ostufers GmbH

Klausdorfer Weg 167  
24148 Kiel  
Tel.: 0431/720820

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

Wir sind für mehrere bestimmte Darlehensgeber tätig und handeln nicht als unabhängiger Darlehensvermittler.

Beispielfoto eines Fahrzeuges der Baureihe. Die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeuges sind nicht Bestandteil des Angebotes. Ein km-Leasing-Angebot für Privatkunden der Ford Bank GmbH, Josef-Lammerting-Allee 24-34, 50933 Köln. Das Angebot gilt für noch nicht zugelassene, berechnete Ford PKW-Neufahrzeuge und stellt das repräsentative Beispiel nach § 6a Preisangabenverordnung dar. Ist der Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein Widerrufsrecht. <sup>1</sup>Gilt für einen Ford Kuga Titanium 2,5-l-Duratec-PHEV-Plug-in-Hybrid 165 kW (225 PS), Automatikgetriebe, Start-Stopp-System, Euro 6d-ISC-FCM. <sup>2</sup>Summe aus Leasing-Sonderzahlung und mtl. Leasingraten. Zzgl. bei Vertragsabschluss ggf. Mehr- oder Minderkilometer sowie ggf. Ausgleichsbeträge für etwaigen übermäßigen Fzg.-Verschleiß; Mehrkilometer 0,07 €/km, Minderkilometer 0,04 €/km (5000 Mehr- oder Minderkilometer bleiben berechnungsfrei).

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Ganz egal, ob wir die ersten zarten Sommerwochen draußen oder drinnen verbringen: Es muss gemütlich und entspannt sein. Wir haben dafür alles Wichtige zusammengestellt: von Stressless-Momenten über die perfekte Sommerdeko bis hin zu Tipps für einen guten Schlaf.*



Foto: Pinterest/hauswerk, istock/Getty Images

## ES GIBT WAS ZU FEIERN 50 JAHRE STRESSLESS

*Seit 50 Jahren bieten die Sitzmöbel von Stressless eine Auszeit vom Alltag, von Hektik und – genau – vom Stress. Bei Möbel Janz wird dieser Geburtstag jetzt ebenfalls gebührend gefeiert.*



Fotos: Stressless

Stress ist etwas, was wir alle kennen und was sich kaum vermeiden lässt. Doch um genau diesen stressigen Zeiten entgegenzuwirken, gibt es das Stressless Sortiment, das euch immer die Möglichkeit einer Pause gibt: egal, ob in Gesellschaft von Familie und Freund\*innen oder alleine, um mal so richtig abzuschalten. Bei Möbel Janz findet ihr schon seit vielen Jahren die neuesten Stressless Designs, zum Probesitzen, Bestaunen und Verlieben. Deswegen feiert nun auch **Möbel Janz** in der Zeit vom 19. bis

zum 26. Juni diesen runden Geburtstag. Wo man sich normalerweise auf der Kieler Woche mit den neuesten Sitzmöbeln traf, gibt es dieses Jahr im Möbelhaus super Sonderangebote, einen Showtruck, beste Beratung und natürlich die Neuheiten. Unter Einhaltung aller geltenden AHA-Regeln könnt ihr in Ruhe nach eurem perfekten Alltagsbegleiter und Spezialisten gegen Stress suchen. Denn das ist es doch, was wir brauchen: einen Ort des Rückzugs und der Entspannung. Infos auf [www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de).

# Stressless Zeit zum Feiern! 50 Jahre perfekter Komfort

Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, feiern Sie mit & schenken Sie sich Stressless® Komfort

**VOM 19.6. BIS 26.6.2021 – zu einmaligen Geburtstagspreisen!**



### Stressless® on Tour – 19.6. bis 26.6.2021

- große Sonderausstellung vor dem Haus
- Expertenberatung von Stressless®
- viele Neuheiten & Angebote

**Exklusiv im Norden bei Möbel Janz**

Jubiläums-Rabatt

# 20%

Auf ausgewählte  
Messmodelle

Stressless®  
Consul in Leder

# 995,-<sup>EUR</sup>

statt 1.345,-<sup>EUR</sup>\*\*

Ausgewählte  
Modelle  
sofort lieferbar



# M Ö B E L JANZ

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

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

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



**AUSGEZEICHNET**  
von unseren Kunden!

Zum 4. Mal in Folge  
mit Bestnote  
bewertet!

Mehr Infos auf:

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

Für ein neues Lebensgefühl

Kaufen, wo es wächst!

Erlebniseinkauf auf über  
14.000 m<sup>2</sup> überdachter Fläche

**Rosige Zeiten!**

Gartencenter · Accessoires · Baumschule · Gartentipps  
Gartenbau- und Gartengestaltung



**Paulwitz**

Pflanzenhof & Floristik

[www.pflanzenhof-paulwitz.de](http://www.pflanzenhof-paulwitz.de)

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



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

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Seit **70**  
Jahren

„Kaufen, wo es wächst  
- aus der Region für  
die Region“



## FLORALE SPEZIALITÄTEN FÜR DEN SOMMER

*Der Garten-Fachbetrieb Paulwitz Pflanzenhof  
& Floristik hält für Naturliebhaber\*innen ein  
vielfältiges Angebot an Pflanzen bereit. Der Besuch  
des Familienbetriebs wird zum wahren  
Einkaufserlebnis.*

Bei **Paulwitz Pflanzenhof & Floristik** ist der Sommer angekommen. Der Geschäftsinhaber Jan Paulwitz und sein Team bieten auf 14.500 Quadratmetern Ausstellungsfläche alles, was das Pflanzen-Herz begehrt. Ein Highlight ist gerade in dieser Jahreszeit die Rosenpracht, die man sich in den Garten holen kann. Pflege, Standort und Boden sind für eine gelungene Aufzucht von Rosen entscheidend. Wichtig: Düngen, damit die Pflanzen gut wachsen können. Spezialkulturen wie Rosen müssen auf die Pflanze abgestimmten Dünger bekommen. Die Packungshinweise sind dabei

zu beachten! Jan Paulwitz empfiehlt einen organisch-mineralischen Dünger. Der fachgerechte Schnitt ist zudem wichtig. Es darf nicht zu sehr in die Verholzung der Rose geschnitten werden, da das dazu führen könnte, dass die Rose nicht wieder ausreibt. Bienen- und hummelfreundliche Rosen- und Staudenarten gibt es hier im Übrigen auch.

Vielfach auf nationalen und internationalen Gartenbaumessen prämierte Hortensien blühen ebenfalls in dieser Zeit und sind ein echtes farbenfrohes Highlight im Garten-Fachbetrieb, der außerdem ein reichhaltiges Angebot an Hausbäumen aus eigener Produktion anbietet. Die Kundinnen und Kunden von Paulwitz Pflanzenhof & Floristik erhalten stets eine individuelle und fachkundige Beratung. Mehr Infos zu Gestaltungsmöglichkeiten des Gartens gibt es unter Tel.: (04321) 315 21 oder unter [www.pflanzenhof-paulwitz.de](http://www.pflanzenhof-paulwitz.de).  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18, Sa 8-16 und So 9.30-12 Uhr.



Advertorial

# Stimmungs- KANONEN

*Wir haben uns im Kaufhaus der Kunst umgesehen und für euch die schönsten Accessoires für laue Frühsommerabende entdeckt.*



## BAUCHWEH ADÉ

Hier ist der Name Programm! Diese wunderbaren Körnerkissen gibt es im Kaufhaus der Kunst für 16 Euro. Versprochen: Das ist nicht nur was für unsere Lütten. Hergestellt in Europa im Öko-Tex-Verfahren.



## FÄHNCHEN IM WIND

Diese schicken Fähnchen werden ebenfalls aus alten Segeln in Schleswig-Holstein hergestellt. Universell einsetzbar als Deko drinnen – oder auch draußen im Garten. In verschiedenen Ausführungen zu entdecken für 4 Euro.

## SEGEL SETZEN UND LOS!

Die Segelsaison ist in vollem Gange. Ob an Bord oder zu Hause, dieses hübsche Brett mit Mast für Brot und Schale für Dips wird in Deutschland hergestellt. Wunderschön und im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 24 Euro zu ergattern.



## UPCYCLING: ALTES SEGEL

Diese tollen Utensilos werden aus alten Segeln in Schleswig-Holstein gefertigt. Jedes Stück ist ein Unikat. Ob im Wohnmobil, auf dem Boot oder zu Hause, viele Kleinigkeiten können endlich sortiert und geordnet werden. Zu entdecken im Kaufhaus der Kunst für 15 Euro.

## KAUFHAUS DER KUNST

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



## DA GEHT EUCH EIN LICHT AUF

Diese tollen Tüten mit Licht sind absolute Hingucker und machen sich auf dem Balkon genauso gut wie im Wohnzimmer oder unterwegs im Camper. Die Windlichter verbreiten eine gemütliche und romantische Stimmung, vor allem beim Sonnenuntergang. Gesehen im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf ab 9,50 Euro.

Seit über  
80 Jahren



**FAHRENKRUG**  
KACHELÖFEN UND KAMINE



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

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

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

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65



Dekorativer Rettungsring,  
15,50 Euro

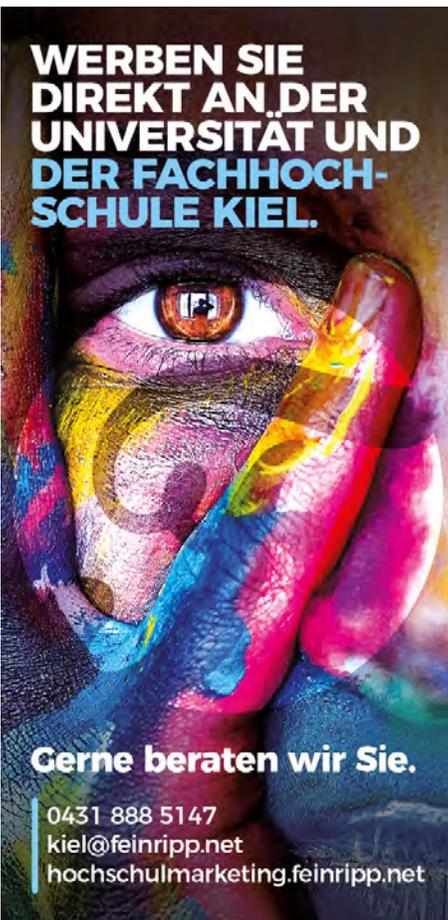


Frühstücksset: Tasse, 3,95 Euro,  
Schüssel, 4,95 Euro, Teller, 4,20 Euro

# BLAU STEHT FÜR *Sonne*

Nachdem der Mai ziemlich verregnet war, liegen alle Hoffnungen auf sonnige Momente im Juni, damit endlich die schönen Gärten, Terrassen und Balkone zur Geltung kommen. Fans maritimer Deko finden bei **Siak Apart** in der Kolbergerstraße 15 in Nortorf bestimmt das ein oder andere Lieblingsstück für dekorative Highlights. Und wer gerne draußen unterwegs ist, kann ebenfalls in einer großen Auswahl schöner Kleidung und schicker Accessoires stöbern. Wie wäre es zum Beispiel mit der praktischen Umhängetasche aus Leder? Sie eignet sich perfekt für Fahrradtouren oder Spaziergänge, wenn man sich nicht mit zu viel Gepäck belasten will.

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



**Gerne beraten wir Sie.**

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



Bequemes Outdoor-Kissen  
(40x40 cm), 7,50 Euro



Perfekt für unterwegs: handliche  
Umhängetasche aus Leder für 49,90 Euro  
und ein sommerliches Tuch für 13,75 Euro



## MIT FREIFRAU UND WOHNCONCEPT + IKONISCHE DESIGNKONZEPTE

Ein überzeugendes Zusammenspiel der Gegensätze. Ein voluminöser Sitz, vereint mit einer filigranen Unterkonstruktion. Das Modell Leya von Freifrau kombiniert diese beiden Eigenschaften auf eine einzigartige Weise. Freifrau hat damit einen modernen Klassiker erschaffen. Die Sitzmöbelmanufaktur steht für makellos verarbeitete Designmöbel mit erstklassigem Sitzkomfort. Die einzigartigen Designs sind stets verbunden mit hohen Qualitätsstandards, die jedes Möbelstück zu einem Kunstwerk machen. Noch mehr Inspirationen findet ihr bei **SieMatic** am Ziegelteich in Kiel und unter [www.siematic-am-ziegelteich.de](http://www.siematic-am-ziegelteich.de).

## SOMMER-DEKO-ACCESSOIRES

Wenn der Sommer endlich angekommen ist, wird meistens erstmal der Kleiderschrank ein bisschen umgeräumt und die kurzen Hosen und Kleider kommen wieder ganz nach vorne. Was aber ebenfalls nicht vergessen werden sollte, ist die Wohnung. Auch drinnen kann man gut die Deko auf Sommer umstellen. Was hierbei besonders hübsch zur warmen und sonnigen Jahreszeit passt, sind helle Farben und freundliche Accessoires. Schön passen zum Beispiel beigefarbene und gelbe Dekokissen aufs Sofa oder Vasen mit frischen Blumen in hellen Farben wie rosa oder mintgrün. Ebenfalls ein absoluter Hingucker sind bunte Kerzen, wie zum Beispiel hier von IKEA. Außerdem können gut neue und abwechslungsreiche Bilder, Fotos oder Motive in einen Rahmen an die Wand kommen. Fertig ist die neue Sommerdeko für die Wohnung.



Foto: Ikea

## HIER BEI UNS IN KIEL: DESIGN VON FREIFRAU

Harte Schale, weicher Kern. Das Design-Duo „Hoffmann Kahleiss Design“ hat ein Möbel mit Gegensatz entworfen, so harmonisch wie Ying und Yang. Entdecken Sie jetzt Möbelstücke mit einzigartigem Design bei **Wohnconcept+**.

Sie finden uns bei:

**SieMatic** · Ziegelteich 23-25 · 24103 Kiel  
AM ZIEGELTEICH

[wohnconcept-plus.de](http://wohnconcept-plus.de)



**WOHNCONCEPT+**

## URLAUB 2021? NA KLAR!

Mit dem **Einrichtungshaus Knutzen** könnt ihr euch den Sommerurlaub einfach nach Hause holen: Egal, ob hübsche Dekoration in Bastoptik für den Boho-Stil oder minimalistische Möbel für den Skandinavienlook, hier könnt ihr euch austoben. Auch bei der Frage, welches Produkt sich für welche Zwecke eignet, stehen euch die Experten professionell zur Seite. Also los, worauf wartet ihr? Tipp: Wenn es mal etwas mehr wird, liefert Knutzen den Einkauf auch gerne zu euch nach Hause! Weitere Informationen unter Tel.: (0431) 748 08 und im Web auf [www.knutzen.de](http://www.knutzen.de).



## WARUM EINE PERGOLAMARKISE?

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



## Das Magazin für alle Literaturfans

Spannende Interviews und unabhängige Rezensionen. Mit Lyrik Dossier und literarischen Wegweisern zu sommerlichen Sehnsuchtsorten.

Entspannt kennenlernen:

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

3 Ausgaben für nur 14,90 Euro!

Advertorial

# TEILUNG DES CO2-PREISES NICHT TRAGBAR!

Belastungen für private Vermieter\*innen sind nicht mehr tragbar. Dass Vermieter\*innen nun 50 Prozent der von den Mieter\*innen verursachten Kosten tragen müssen, ist nicht akzeptabel. So sieht es aber der Beschluss der Bundesregierung vor. Vermieter\*innen haben keinen Einfluss darauf, wie viel Mieter\*innen heizen oder wie viel Warmwasser sie verbrauchen. Klimaschutzpolitisch ist dieser Beschluss kontraproduktiv. Das Geld, das die Vermieter\*innen für den CO2-Preis ausgeben müssen, werde künftig für energetische Sanierungen fehlen. Wer die Stimme der privaten Eigentümer\*innen stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de).

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



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel



## ERHARDT-PERGOLAMARKISE AUS ALUMINIUM

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

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

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

## WISSER GmbH

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



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

**Wisser GmbH**  
 Hollerstraße 105  
 24782 Büdelsdorf

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**  
 Fax 0 43 31 / **3 98 00**  
[info@wisser-buedelsdorf.de](mailto:info@wisser-buedelsdorf.de)

[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

## >> Die Immobilien-Kolumne



**Wolfhardt Bless** Inhaber Sternlage-Immobilien und Sachverständiger für Immobilienwertermittlung (IHK)

### Mit oder ohne?

Wenn es um den Verkauf einer Immobilie geht, stellen sich die meisten Eigentümer zuerst die Frage: Mit oder ohne Makler?

Die erste Frage sollte aber vielmehr lauten: Was ist das Ziel? Möchte ich zum bestmöglichen Preis verkaufen?

Wenn ja, ist die Entscheidung pro Makler gefallen. Denn nur ein Profi kann Ihre Immobilie richtig bewerten und im Sach- und Vergleichswertverfahren den besten Preis ermitteln – und vor allem auch in den späteren Preisverhandlungen für Sie durchsetzen. Wenn Sie am Makler sparen, sparen Sie am falschen Ende. Denn selbst nach Abzug der Provision erzielen Sie auf dem professionellem Weg das bessere Ergebnis – sprich den besseren Verkaufspreis.

Allerdings: Sie sollten „Ihren Makler“ schon gezielt auswählen. Er sollte schon zu den TOP Maklern zählen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Sternlage-Immobilien begleitet Sie beim Kauf und Verkauf Ihrer Immobilie. Eine Erstberatung bieten wir Ihnen gerne kostenlos an.

Einfach anrufen oder eine kurze E-Mail schreiben.

Telefon 043 21/ 97 9177

E-Mail [info@sternlage.de](mailto:info@sternlage.de)

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

### RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF!

# DEN GARTEN AUF VORDERMANN BRINGEN

*Wir zeigen euch, wie ihr in fünf Schritten euren Garten sommerfit macht.*



Der Garten wird von den meisten über den Winter vermutlich größtenteils ignoriert oder ist unter einer Decke aus Schnee oder Regen verborgen. So oder so kümmern wir uns in den kalten Monaten häufig nicht so wirklich um das Fleckchen Grün hinter dem Haus. Damit ist jetzt aber Schluss, denn es wird höchste Zeit, den Garten endlich für den Sommer bereit zu machen. Die Temperaturen werden wärmer und die Sonne schaut immer häufiger bei uns im Norden vorbei. Was gibt es da schöneres, als sich abends nach Feierabend ein schönes Glas Wein oder Bier auf der Terrasse schmecken zu lassen? Hier kommen die fünf wichtigsten und einfachsten Schritte, den Garten schnell wieder auf Vordermann zu bringen.

#### 1. Rasen mähen und neu aussäen

Sobald der Rasen erstmal wieder auf eine Länge gemäht wurde und einige kahle Stellen, die der Winter hinterlassen hat, neu bedeckt sind, ist bereits das größte geschafft.

#### 2. Unkraut zupfen

Egal ob im Beet oder zwischen den Fugen auf der Terrasse, überall sprießt gerne mal ein bisschen Löwenzahn und Co. Mit

einem alten Küchenmesser oder Werkzeug aus dem Garten ist auch das schnell erledigt und es sieht gleich viel ordentlicher aus.

#### 3. Neue Blumen pflanzen

Im Baumarkt oder auch in den Supermärkten gibt es aktuell wieder eine riesige Auswahl an hübsch blühenden Blumen. Ein paar frische Pflanzen ins Beet oder in einzelne Töpfe pflanzen und im Garten drapieren macht schon gleich ganz viel her, ohne dass vorher über Monate Pflanzen ausgesät wurden.

#### 4. Deko aufstellen

Einen trendy Outdoorteppich auf dem Boden und ein paar Vasen mit Trockenblumen oder Windlichter schaffen eine wohnliche und gemütliche Atmosphäre und verändern gleich den ganzen Anblick des Gartens.

#### 5. Tischdecke und Auflagen reinigen.

Wer einen Tisch und Stühle im Garten hat, sollte unbedingt am Anfang der Saison darauf achten, die Tischdecke und Auflagen zu reinigen. Am Anfang einmal gemacht, hat man dann auch über den Sommer erstmal wieder Ruhe.



## MOULE – DAS ORIGINAL

Seit 2003 überzeugt das Erfolgsmodell Moule von der Firma Brühl mit innovativen Verwandlungsfunktionen, einer legeren, modernen Ausstrahlung, Spitzenqualität sowie luxuriösem, wandelbarem Komfort. Doch nun überzeugen noch weitere Funktionen. Dabei kann es sowohl etwas großzügiger werden mit Moule-medium oder auch in kompaktem Maß bei Moule-small. Für wahre Entspannung sorgen schwenkbare Sitze und stufenlos absenkbare Arm- und Rückenlehnen, bis hin zu einer bequemen Liegeposition. Erhältlich bei **HMC Möbel** im Schwentinal, Einblicke und Infos unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de).

### ABI-STRANDTUCH:

## ALLES IN TROCKENEN TÜCHERN

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



## Wir richten Sie ein !



### Kiels Adresse für exclusive Einrichtung

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



## DAS kaufe ich für MICH !



exklusive Schlafsysteme und Bettwaren von:

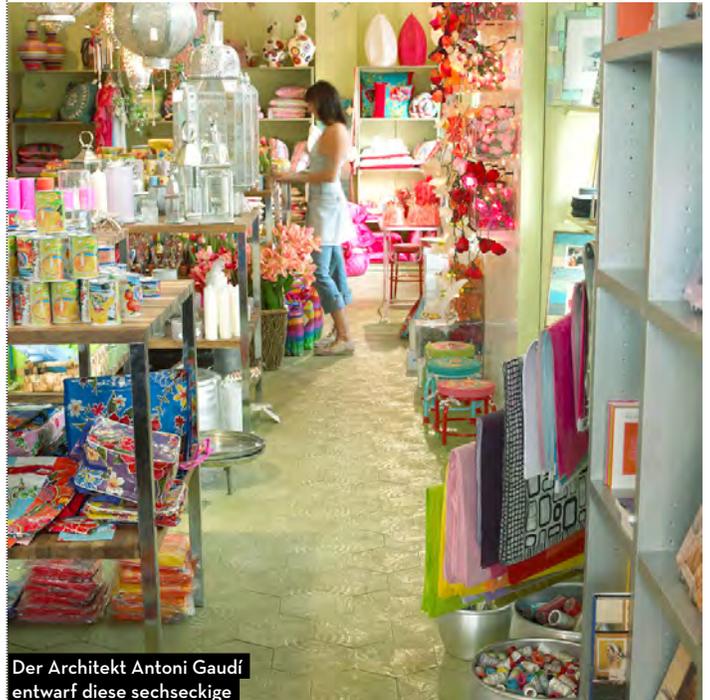
**dasBett**  
 KOMPLETT

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

## DER RICHTIGE SONNENSCHUTZ

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

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



Der Architekt Antoni Gaudí entwarf diese sechseckige Zementmosaikplatte für die Casa Mila in Barcelona mit floralen, fossilen und maritimen Motiven

## INDIVIDUELLE GESTALTUNG MIT ZEMENT-MOSAIKPLATTEN

Die Baumeister des vergangenen Jahrhunderts wussten: Zementmosaik- und Terrazzoplatten schaffen durch ihre Mustervielfalt, ihre leicht changierenden Farben und ihre angenehme Haptik eine ganz besondere Wohnatmosphäre. Mit den historischen Zementmosaik- und Terrazzoplatten führt VIA eine jahrhundertalte Tradition weiter. VIA Platten entfalten in allen Innenbereichen eines Hauses, in Kirchen, Restaurants und Geschäften eine einzigartige Wirkung. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 präsentiert die **Firma RABE** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialist\*innen die Kund\*innen ausführlich.

## Wir lassen Ihr Haus in neuem Glanz erstrahlen.

Und das Beste! Wir koordinieren alle Gewerke für Sie.

Maler- & Lackierarbeiten, Interieurdesign, Betonsanierung, Brandschutzbeschichtungen, Sanierung (auch von historischen Gebäuden), Spritzverfahren und Innen Dämmungssysteme.

### Günther Witt GmbH

Bringen Sie Farbe in Ihr Leben

Jetzt Folgen   

### Kiel

Barkauer Str. 93

24145 Kiel

Tel.: 0431 61132

info@guenter-witt.de

### Nortorf

Industriestraße 5

24589 Nortorf

Tel.: 04392 2671

nortorf@guenter-witt.de

## LET'S SLEEP! TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

*Nacht für Nacht lange wach im Bett liegen und morgens nur schwer aus dem Bett kommen – kommt euch das bekannt vor? Dann haben wir hier drei Tipps für euch, um einen besseren und vor allem erholsamen Schlaf zu finden. Probiert es gerne mal aus, wir werden schon beim Schreiben des Artikels direkt ganz müde.*



Schlafspray,  
zum Beispiel  
von dm, circa  
3 Euro

### FESTE ABENDROUTINE

Wer oft nicht einschlafen kann, sollte sich eine Abendroutine mit festen Zeiten zulegen. Immer zu einer bestimmten Zeit ins Bett zu gehen und zuvor einen festen Ablauf zu haben, kann bei längerer Dauer dem Körper abends signalisieren: Jetzt wird geschlafen.

### SCHLAFPLAYLIST

Wer gerne abends noch ein bisschen Musik hört, sollte unbedingt darauf achten, dass die Musik nicht zu sehr wach macht. Bei vielen Musikanbietern gibt es häufig schon vorgefertigte Schlafplaylists mit ruhigen Klängen.

### KOPFKISSENSPRAY

In nahezu jedem Drogeriemarkt gibt es mittlerweile Kopfkissen- und Raumsprays mit Lavendelduft. Abends ein paar Sprüher auf das Kopfkissen geben und schon verbindet das Gehirn den Duft mit dem Auftrag „schlafen gehen“ und entspannt sich.

## EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



BAHNHOFSTRASSE 14  
IN 24143 KIEL

**KNUTZEN**  
W O H N E N





markilux Designmarkisen. Made in Germany.  
Einzigartige Markisentücher – Gedruckt, wie gemalt.



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

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

**markilux**



Mehr als 250 Dessins in abgestimmten  
Farbwelten sind verfügbar

## KUNST AUF DER TERRASSE

Lichtkünstler\*innen machen die Nacht zum Tag und verwandeln Städte, historische Orte und Parkanlagen in einzigartige Outdoor-Galerien. Für ein ähnliches Flair sorgen Kerzen, Feuersäulen oder LED-Spots auf der Terrasse, wenn die Abenddämmerung hereinbricht. Mit einem entsprechenden Markisentuch wird die Sonne zur Lichtmalerin. Je nach Farbgebung und Beschaffenheit des Markisentuches kommt – abhängig von Tageszeit und Helligkeit – eine spezielle Stimmung auf. Als führender Hersteller von Markisen bietet markilux eine große Vielfalt an Farbnuancen, Mustern und Struktureffekten. Ganz neu im Sortiment: die markilux-smart-art-Kollektion, die mit einem ausgereiften Latexdruck-Verfahren hergestellt und in hohem Maße wetterbeständig, lichtecht und wasserabweisend ist. Einen Eindruck der Markisen gewinnen Sie am besten nach vorheriger Anmeldung in der Ausstellung der **Firma Güth** in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee. Infos: Tel.: (0431) 65 06 00 oder [www.gueth-molfsee.de](http://www.gueth-molfsee.de).

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

**Unsere  
Immobilie?**

**Dafür haben  
wir jemanden!**



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

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



## AUS ALT MACH NEU

Besonders in den aktuellen Zeiten gibt es sicherlich den oder die eine\*n oder andere\*n, die die eigene Wohnung nicht mehr sehen können. Wer von Zuhause aus arbeitet und am selben Ort lebt, sieht tagtäglich die gleichen Ecken. Um hier Frust vorzubeugen, muss nicht immer gleich eine komplett neue Raumausstattung angeschafft werden. Kleine Tipps und Tricks können häufig wahre Wunder bewirken. Mistet eure Räume einfach mal richtig aus und stellt ganz einfach eure Möbel um: Das Bett wird von der einen in die andere Ecke geschoben und der Schrank findet ebenfalls einen neuen Platz, zum Beispiel vor einer anderen Wand oder als Raumtrenner mitten im Raum. Durch kleine Veränderungen kann ein Raum oft schon ohne viel Aufwand gleich ganz anders wirken.



# URLAUB ZU HAUSE

Wer seine Terrasse zu jeder Jahreszeit genießen möchte, ist mit einem festen Terrassendach gut beraten. „Wir haben einen wunderschönen Garten, hatten aber wegen der Witterung viel zu selten die Gelegenheit, ihn auf der Terrasse sitzend zu genießen“, erzählt Frau Steinmetz. Das ist jetzt anders: „Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, freut sie sich. Die Firma Nelson Park Terrassendächer wurde beauftragt, ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen zu bauen. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden. Problemlos könnte sich die Überdachung zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, eine preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden, zum Beispiel als Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen Licht. „Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung unsere Terrasse. Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen wir hier unzählige Stunden“, verrät die begeisterte Schleswig-Holsteinerin. „Mit viel Erfahrung und Expertenwissen



haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau ausgeführt.“ Ein besonderer Vorteil einer Überdachung ist, dass die Terrasse immer fertig ist: Polsterauflagen, Tischdecken und Dekorationen können einfach bleiben, wo sie sind. Die Glaskonstruktion sorgt dafür, dass die sich an die Terrasse anschließenden Räume nicht verdunkeln. Interessiert? Nelson Park verlängert die Aktion: Aufbau ohne Montagekosten. Macht jetzt euer Zuhause zum Urlaubsparadies! Mehr Infos unter Tel.: (0431) 990 18 25 oder [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).

## Machen Sie Ihr Zuhause zum Urlaubsparadies!

**Wir verlängern unsere Aktion:  
Aufbau ohne Montagekosten!**



**Alles aus einer Hand:  
Beratung - Planung  
Produktion - Montage**



### Nelson Park Terrassendächer

Servicebüro Heikendorf

Binzer Weg 1

24226 Heikendorf

04 31 / 9 90 18 25

[www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)



# SPAREN BEI DER ANSCHLUSS-FINANZIERUNG

Wer eine Immobilie erwirbt, steckt in der Regel viel Zeit und Energie in die Wahl des passenden Baukredites. Die zweite Finanzierungsrunde wird hingegen gern verschlafen. Dabei können Kreditnehmer bei der Anschlussfinanzierung mehrere Tausend Euro sparen, wenn sie die folgenden Tipps beherzigen. Die Kieler Spezialisten für Baufinanzierung – Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp – von Dr. Klein in Kiel klären auf.

Wenn die Baufinanzierung unter Dach und Fach ist, atmen die meisten Kreditnehmer erst einmal durch – und der Kreditvertrag landet oft im hintersten Fach des Aktenschrankes. Spätestens nach zehn Jahren lohnt es sich allerdings, die Unterlagen hervorzuholen und die aktuellen Bauzinsen zu beobachten. Denn: Grundsätzlich ist ein Immobilienkredit nach zehn Jahren mit einer Frist von sechs Monaten kostenlos kündbar – auch wenn eine längere Zinsbindung vereinbart wurde. Gerade in der aktuellen Niedrigzinsphase können Darlehensnehmer durch die günstigen Konditionen bares Geld sparen. Dabei ist der Wechsel einfach. Einziges To-do: Die Grundschuld muss vom alten auf den neuen Kreditgeber übertragen werden. Hierfür fallen Grundbuch- und Notarkosten in Höhe von 0,2 bis 0,3 Prozent des abzutretenden Grundschuldbetrages an. Als Faustformel gilt: Je höher die noch ausstehende Restschuld, desto eher rechnet sich die Umschuldung. Weitere Informationen erhalten Sie bei den Spezialisten von **Immobilienfinanzierer Dr. Klein** in Kiel, Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp, in der Holstenstraße 14–16 und unter Tel. (0431) 64 08 28 20 sowie [www.drklein.de](http://www.drklein.de).



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



**Plissee: STAAL.**

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

Kiel, Stadtrade 18  
zwischen REWE u. CITTI-PARK  
Tel. 0431-68 89 98  
[www.staal.de](http://www.staal.de)

**STAAL**   
JALOUSIEN | ROLLADEN | MARKISEN  
*mein Sonnenschutz*



**STUDENTENWERKSH**  
*Wir sind dein Rückenwind*

**WIR SIND FÜR DICH DA!**

**KOSTENLOS & VERTRAULICH**

**DU BRAUCHST HILFE BEI FOLGENDEN THEMEN:**

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

**DANN KONTAKTIERE UNSERE SOZIALBERATUNG!**  
sozialberatung@studentenwerk.sh  
Telefonnummern und Sprechzeiten auf [www.studentenwerk.sh](http://www.studentenwerk.sh) → Beratung → Ansprechpersonen

Folge uns auch auf: 



[studentenwerk.sh](http://studentenwerk.sh)



Immobilienmakler Stefan Rischke steht euch bei allen Fragen gern zur Verfügung

## TRADITIONSUNTERNEHMEN VOM MAKLERSTAB ZUR DIGITALEN DIENSTLEISTUNGS- PLATTFORM

*Mit seiner 200-jährigen Geschichte ist das Immobilienunternehmen Wentzel Dr. deutschlandweit eines der ältesten seiner Branche. Dabei zeichnet es sich vor allem durch seine Offenheit und eine zukunftsweisende Entwicklung aus.*

Nachdem Johann Vincent Wentzel im November 1820 mit nur 26 Jahren in die Selbständigkeit als Hausmakler in spätmittelalterlichen Stadtstrukturen in Hamburg startete, entwickelte sich Wentzel Dr. bis heute zu einem Franchise-Unternehmen, das sein Geschäft jüngst um den Baustein des diversifizierten Dienstleistungsportfolio erweiterte und sich so für die Zukunft aufstellte. Innerhalb von sechs Generationen wuchs das Unternehmen zu seiner jetzigen Größe und Bedeutung – und engagierte sich parallel ehrenamtlich für die Interessen der Branche. So war Walter Kießling Mitglied im Bundesvorstand und Jens-Ulrich Kießling war von 2007 bis 2015 Präsident des Immobilienverbandes Deutschland (IVD) sowie 2009 bis 2016 Präsident des europäischen Verbandes Conseil Européenne de Professions Immobilières. „Die Offenheit für frische Ideen, um die Chancen der jeweiligen Zeit zu nutzen, hat sich das Familienunternehmen auch in der siebten Generation bewahrt“, weiß Jovica Denadija, Geschäftsführer bei Wentzel Dr., der das Franchise-Konzept an mehr als 20 Standorten bundesweit vorantreibt. So auch in der Kieler Holtenauer Straße: hier bietet das Team eine individuelle Beratung rund um das Thema Immobilie. Mit seinem Shop in Kiel konzentriert sich das Unternehmen unter der Marke **Wentzel Dr. HOMES** ganz auf die Region. Es kennt die lokalen Gegebenheiten und setzt sein vielseitiges Know-how in der Beratung ein. So aufgestellt, ist die Unternehmensgruppe Wentzel Dr. bereit, den nächsten Schritt zu machen. Weitere Infos unter [www.wentzel-dr.de/kiel](http://www.wentzel-dr.de/kiel).

# Wentzel Dr. HOMES

IMMOBILIEN SEIT 1820



Bitte beachten Sie dazu auch unsere Postkarte auf dem Titel dieser Ausgabe. Senden Sie diese Karte am besten gleich ausgefüllt an uns zurück!



## IHRE IMMOBILIE IN BESTEN HÄNDEN!



**Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit uns und vertrauen Sie auf über 200 Jahre Immobilien-Erfahrung: Stefan Rischke, 0431 533222-10.**

Wentzel Dr. HOMES · Shop Kiel  
Holtenauer Straße 110 · 24105 Kiel  
Telefon 0431 533222-10  
[kiel@wentzel-dr.de](mailto:kiel@wentzel-dr.de)

VOR ORT SIND WIR FÜR SIE ZUHAUSE.  
WENTZEL-DR.DE/KIEL



HOMES

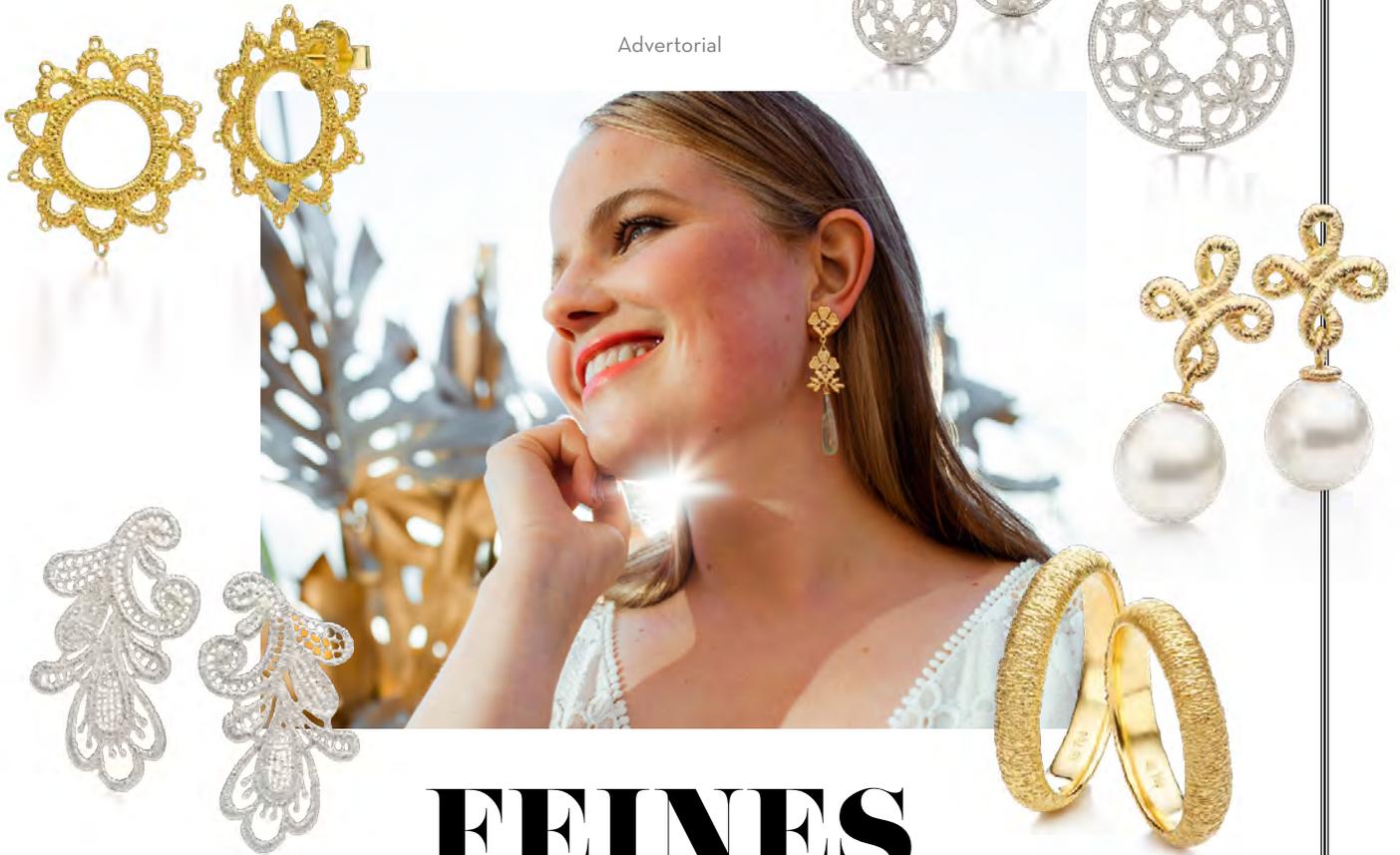
# Das trägt Kiel

Die Kieler Studentin Juliane liebt es, sich in ihrer Freizeit mit Mode zu beschäftigen. Sie freut sich schon sehr auf die warmen Sommertage, die endlich bevorstehen. „Wenn es wärmer ist, kann man so tolle Kleidung tragen, endlich braucht man nicht mehr die dicke Winterjacke und Boots, sondern es heißt wieder: Bluse und Sandalen!“ Besonders gerne mag sie schlichte Teile, die verspielte oder besondere Details haben. Ihr aktuelles Lieblingsoutfit ist eine blaue Jeans im Schlaghosen-Look und dazu eine weiße Bluse. Kombiniert mit hübschen braunen Sandalen und einer kleinen Tasche wird das Outfit wunderbar abgerundet.

**Juliane, 27 Jahre**



Advertorial



# FEINES FÜR DIE HOCHZEIT

*Außergewöhnlicher Brautschmuck fürs  
Selbstbewusstsein und als Statement, sich von der Pandemie nicht  
unterkriegen zu lassen.*

Die Hochzeitsplanungen fallen in diesem Jahr vermutlich wieder anders aus, als es sich die meisten Hochzeitspaare vorgestellt haben. Und genau deshalb soll die Feier im kleinen Rahmen etwas ganz Besonderes werden. Für viele Frauen gehört dazu ein außergewöhnlicher Schmuck. Bei Zeitanker in der Holtenuauer Straße gibt es jetzt ganz neu eine wunderschöne Hochzeitsecke. Dort findet ihr ausgewählte Antragsringe, Trauringe und Brautschmuck.

Wem nachhaltige Alternativen wichtig sind, stehen sowohl Antragsringe mit recycelten Diamanten, die aus alten Schmuckstücken entnommen wurden, zur Auswahl als auch

Trauringe aus recyceltem Gold. Außerdem arbeiten Timo und Svetlana Keil von Zeitanker eng mit der Künstlerin Brigitte Adolph zusammen, die bekannt ist für ihr filigranes Schmuckdesign. Der Brautschmuck scheint wie aus feiner Spitze gefertigt und verleiht der Trägerin einen Hauch von Anmut und eleganter Schönheit. Ihr könnt nahezu die gesamte Kollektion vor Ort anprobieren und sehen, welches der kostbaren Stücke am besten zu euch passt. Durch die enge Zusammenarbeit können häufig auch individuelle Wünsche realisiert werden. Daher ist es kein Problem, ein Schmuckstück mit Edelsteinen in einer anderen Farbe anfertigen zu lassen. So kann jede

Frau an ihrem Hochzeitstag spielend leicht ihr schönstes „Ich“ zeigen. Und damit nicht genug, denn ein Besuch bei Zeitanker lohnt sich gleich doppelt: Wer sich nicht nur ein Paar Ohringe gönnt, sondern dazu auch direkt ein passendes Collier nimmt, erhält 15 Prozent Rabatt auf beides. Geöffnet ist Zeitanker montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und von 16 bis 19 Uhr sowie samstags von 10 bis 14 Uhr.

**Zeitanker**  
Holtenuauer Straße 88, Kiel  
Tel.: (0431) 56 51 78  
[www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)

# SOMMER DER *Leichtigkeit*

*Wir haben einen Sommer verdient, der uns beschwingt durch die langen Tage gehen lässt und einen Cool-Down an der abendlichen Beachbar erlaubt. Modisch sind wir auf jeden Fall bestens ausgerüstet.*

## RÖCKE: VIELSEITIGE MUST-HAVES

Auf das Wetter hier im Norden ist nicht immer Verlass. Am einen Tag Sonne, am anderen Tag Regen und Sturm. Das kennen wir alle, aber es gibt ein Kleidungsstück, mit dem man wirklich immer perfekt angezogen ist: ein gut sitzender Rock. Etwas kürzer geschnitten und in Jeans-Optik perfekt für alle, die gerne etwas mehr Bein zeigen und wenn es etwas wärmer ist. Genauso schick ist ein längerer Rock für etwas kühlere Tage, beispielsweise mit einem hübschen verspielten Blumenmuster oder in Lederoptik. Dazu ein schlichtes Top oder an etwas kälteren Tagen eine Jeansjacke drüber werfen und ohne viel Mühe ist das perfekte modische Outfit gezaubert.

Foto: Constantini/Er/Getty Images



## MAXIKLEIDER: DAS PERFEKTE SOMMERPIECE

Maxikleider sind etwas für große Frauen ... Das ist nur ein Gerücht! Maxikleider kann jede Frau tragen, unabhängig von Körpergröße und Figur. Die langen Kleider, die es in unterschiedlichen Farben und Mustern gibt, sind das perfekte Kleidungsstück für jegliche Wetter- und Temperaturvariationen. An kühleren Frühlingstagen kann man es wunderbar mit Strumpfhose tragen, dazu wärmende Boots und Lederjacke. Im Sommer kann man das praktische Stück mit Sandalen oder Ballerinas kombinieren. Fazit: Mit einem Maxi-kleid seid ihr perfekt angezogen, ohne viel Mühe!

## BLAZER: ALLROUNDER FÜR ALLE FÄLLE

Blazer sind immer eine gute Wahl: Egal, ob recht schlicht in einem zarten Beigeton für das Business-Meeting (Pull&Bear, circa 40 Euro), in einem auffallenden schwarz-weißen Muster mit gerafften Ärmeln als absoluter Blickfang (PIECES, circa 55 Euro) oder ein hellblauer, leicht oversize geschnittener Blazer, der im Sommer perfekt zur Familienfeier im Garten passt (H&M, circa 30 Euro). Zum Kleid, zur Jeans, mal leger, mal schick: echte Allrounder eben.



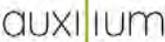


# SPOTTED: MARENIKA

***Marenika steht für eine „Capsule-Wardrobe“ aus nachhaltigen Ober- und Unterteilen, die allesamt miteinander kombinierbar sind. Somit könnte eure Garderobe aus gerade mal 20 Teilen bestehen – und damit völlig ausreichen!***

Dieses Jahr erst hat Franziska Marth Marenika gegründet: Während ihrer Bachelorarbeit an der FH Kiel zum Thema Fair Fashion auf Social Media setzte sie sich mit dem Kreieren von Kleidung auseinander und fand bald Spaß daran. Es entstanden die ersten Crop-Tops und nach einigen Anfragen, woher die Oberteile waren, kam der Gedanken an ein eigenes, nachhaltiges Label. Im Frühjahr 2020 stand fest: Ein eigenes Unternehmen soll her. Der Fokus von Marenika liegt auf gekürzten Oberteilen und High-Waist-Hosen sowie Röcken – alles easy zu kombinieren. Die Kleidung wird an reale Maße angepasst, von XS bis XL ist alles vertreten. Dabei werden die Tops aus 100 Prozent Bio-Baumwolle gefertigt und vor Ort in einer Behindertenwerkstatt in Schleswig-Holstein umgenäht. Bestellungen innerhalb Kiels werden CO<sub>2</sub>-neutral mit dem Rad gebracht oder können nach Absprache abgeholt werden. Neugierig? Dann macht euch auf [www.marenika.shop](http://www.marenika.shop) ein eigenes Bild – Franziska freut sich über euren Besuch!







## Abnehmen dank Erfahrung

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

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

Praxis Auxilium  
Dänische Straße 24, 20103 Kiel,  
Mobil (0171) 388 40 89  
[www.praxis-auxilium.de](http://www.praxis-auxilium.de)



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Täglich:	8.30 - 13.00 Uhr
	15.00 - 18.00 Uhr
Mi + Fr:	8.30 - 13.00 Uhr
Freitag:	13.00 - 18.00 Uhr
	Hol- und Bringservice
Samstag:	10.00 - 13.00 Uhr

---

**BEATE TIETJENS**  
Dorfstraße 17  
24226 Heikendorf  
Tel: 0431 - 24 23 30  
[textilpflege.heikendorf@web.de](mailto:textilpflege.heikendorf@web.de)  
[textilpflege-heikendorf.business.site](http://textilpflege-heikendorf.business.site)

# KÖRPER & Seele

*Die Sonnenstrahlen sorgen für gute Laune und auch der Haut kann dieser Vitamin-D-Schub richtig guttun. Wir zeigen euch, womit ihr euch jetzt verwöhnen könnt und wir ihr streichelzarte Sommerhaut bekommt.*

Advertorial



# PFLEGE ZUM WOHLFÜHLEN

*Liebvoller Umgang, familiäres Klima und qualifizierte Leistungen an drei Standorten. Unser Strandhaus Pflege am Meer steht für beste Pflege aus einer Hand.*

Das familiengeführte Unternehmen Unser Strandhaus Pflege am Meer hat es sich zur Aufgabe gemacht, pflegebedürftige Menschen in der Region zu unterstützen. Nach langjähriger Erfahrung in der Pflege wollte Familie Lilienthal im eigenen Unternehmen die eigenen Vorstellungen von guter Versorgung sowie eine nachhaltige und menschenwürdige Pflege verwirklichen. Mit ihrem engagierten Team bieten sie einen Rundum-Service und decken jetzt ein noch größeres Gebiet ab. Nach den Standorten in Schönberg und Kiel-Friedrichsort eröffnete am 1. Dezember 2020 das Strandhaus in Preetz am Markt 20 gegenüber dem Gesundheitszentrum am Löwen.

## AMBULANTER PFLEGEDIENST

Das mobile Team versorgt die Pflegebedürftigen ganz bequem in den eigenen vier Wänden. Zu den Leistungen gehören Hilfe im Alltag, behandlungspflegerische Leistungen, private Dienstleistungen wie Arztfahrten und Einkaufen sowie hauswirtschaftliche Arbeiten und vieles mehr.

## TAGESPFLEGE

Im Strandhaus in Schönberg können sich Tagesgäste wie zu Hause fühlen. In den hellen und freundlichen Räumlichkeiten mit verschiedenen Ruhebereichen und einem gemütlichen Außenareal können sie den Tag abwechslungsreich genießen. Regelmäßige Angebote wie Bingo, Sitztanz oder Ausflüge ergänzen das Programm. Das kompetente Personal betreut die Gäste Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr. Kulinarisch

werden sie von morgens bis nachmittags mit leckerer Hausmannskost ganz individuell versorgt.

## BETREUTES WOHNEN

Familie Lilienthal bietet in Schönberg die Gelegenheit, sich eine 2-Zimmer-Wohnung oder ein 1-Zimmer-Appartement auf dem Gelände zu mieten. Diese können auf Wunsch bereits möbliert sein oder selbst gestaltet werden. Alle Unterkünfte verfügen über ein Badezimmer, eine Terrasse oder einen Balkon und größtenteils eine Küche. Die Pflegekräfte sind stets zur Stelle und versorgen die Bewohner\*innen mit allem, was benötigt wird. Ein Hausnotrufsystem für pflegerische Notfälle ist ebenfalls vorhanden.

Weitere Informationen über die Leistungen und Kosten sind unter [www.strandhaus-pflege.de](http://www.strandhaus-pflege.de) zu finden. Die verschiedenen Standorte beraten gerne bei Fragen und Unsicherheiten und stellen in Absprache individuelle Leistungen zusammen.



**Tagespflege und  
Ambulanter Dienst  
Strandstraße 216,  
Schönberg  
Tel.: (04344) 81 90 40**

**Ambulanter  
Pflegedienst Kiel  
An der Schanze 41,  
Kiel-Friedrichsort  
Tel.: (0431) 24 00 80**

**Ambulanter  
Pflegedienst Preetz  
Markt 20, Preetz  
Tel.: (04342) 900 96 36**



# Ein Jahr gesund bleiben

Sichern Sie sich noch heute die **NaturApotheke** mit den besten Tipps aus der Naturheilkunde im praktischen Dauerbezug. Lesen Sie regelmäßig, wie alte Hausmittel und neue Pflanzenrezepturen gesund machen

**4 Ausgaben**  
zzgl. 6 Monate Zugriff  
auf alle digitalen Ausgaben  
zum Vorzugspreis  
statt ~~47,94~~  
**19,90 €**  
Prämie: F1337

Bei Urlaub oder  
Unpässlichkeiten  
bequem pausieren

Stets die besten  
saisonalen  
Heilpflanzen-Tipps

Versandkosten-  
freie Lieferung



Keine Ausgabe  
mehr verpassen

**GESCHENK:**  
Viele weitere  
Prämien online  
in unserem  
Aboshop

Jede Ausgabe  
früher als am  
Kiosk erhalten

Gleich versandkostenfrei bestellen:

+49 711 / 72 52 291 Bestellnummer NA17ONE

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



„NaturApotheke“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „falkemedia“ lesen!





Foto: ThitareeSurrakasat/iStock/Getty Images

## VORMERKEN: TAG DER ORGANSPENDE

Am 5. Juni findet dieses Jahr der virtuelle Tag der Organspende statt. An diesem Tag soll daran erinnert werden, eine eigene Entscheidung zu treffen, sowohl um Angehörige zu entlasten, damit diese im Falle des Todes nicht entscheiden müssen, als auch für Menschen, die auf ein Organ warten. Um zu motivieren und dabei zu helfen, eine eigene Entscheidung zu treffen, gibt es die begleitende Challenge #EntscheideDich in den sozialen Medien bei Facebook, YouTube und auf Instagram. Hierbei berichten Expert\*innen und Betroffene von ihren Erfahrungen und teilen ihr Wissen. Außerdem tritt ab dem ersten Quartal 2022 ein neues Gesetz in Kraft, das zur Stärkung der Entscheidungsbereitschaft beitragen soll. Bei dem Gesetz geht es darum, mehr Aufmerksamkeit für das Thema Organspende zu erzielen und die Bürger\*innen zu informieren, beispielsweise durch den Hausarzt oder auch die Ausweisstellen von Bund und Ländern. Weitere wichtige Infos findet ihr unter [www.tagderorganspende.de](http://www.tagderorganspende.de).

## MRS.SPORTY

*Sicher*

KONTAKTLOS  
TRAINIEREN IM CLUB,  
OUTDOOR & ONLINE



# Bauch-weg Aktion

DIE MRS.SPORTY  
ERFOLGSFORMEL:

Fitness, Ernährung & persönliche Betreuung speziell für Frauen

STARTE  
JETZT FÜR  
**29,90 €**  
IM ERSTEN  
MONAT!\*



**Mrs.Sporty** Kiel-Vorstadt, Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum, Tel.: 0431 - 53 55 226

**Mrs.Sporty** Kiel-Wik, Prinz-Heinrich-Str. 20 / Familia, Tel.: 0431 - 54 44 99 30

**Mrs.Sporty** Kronshagen, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen, Tel.: 0431 - 53 49 415

\* Inhaber: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel

Inhaber: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familia, 24106 Kiel

Inhaber MrsSporty Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

JETZT NOCH SPORTLICHER:

# EFFEKTIVES OUTDOORTRAINING

*Neue Möglichkeiten und größere Erfolge durch Training an der frischen Luft.*

Gemeinsam und draußen macht Sport doch am meisten Spaß. Gleichzeitig ist es noch effektiver als in geschlossenen Räumen und ohne Bedenken möglich



„In den letzten 15 Jahren haben Tausende Frauen erfolgreich mit Mrs.Sporty Gewicht verloren und ihre sportlichen Ziele erreicht“, erzählt Oliver Fahrentholz, Club-Inhaber von Mrs.Sporty in Kiel-Wik. „Die **Mrs.Sporty**-Erfolgsformel besteht aus Fitness, Ernährung und persönlicher Betreuung speziell für Frauen. So macht das Umsetzen der guten Vorsätze sogar richtig Spaß!“ Für noch mehr Sicherheit gibt es das Mrs.Sporty-Training jetzt als kontaktloses Training im Club, als Online-Training für zu Hause und als Outdoor-Variante.

## VORTEILE DES OUTDOOR-TRAININGS

Unregelmäßiger Boden fordert der Muskulatur mehr ab: Wer zum Beispiel auf unebenen Böden joggt, trainiert die Muskulatur stärker und abwechslungsreicher. Die stabilisierende Rumpfmuskulatur wird gestärkt, was eine gesündere Haltung fördert und Rückenschmerzen verringert. Außerdem verlangt ein elastischer, plastischer, instabiler und sich verändernder Untergrund eine schnelle und angemessene Anpassung des Gleichgewichtes. So verbessern sich Motorik und Koordination, das Gleichgewichtsgefühl wird verfeinert und die Wahrnehmung geschärft. „Beim Training an der frischen Luft, vor allem im typischen Kieler Wetter,

können die Einflüsse von außen schon einmal unangenehm sein“, sagt Manuela Meuel, Club-Inhaberin von Mrs.Sporty in Kronshagen, lachend und ergänzt: „Doch wer sich den Elementen regelmäßig aussetzt, stärkt das Immunsystem und friert nicht mehr so schnell.“

Und da wir in Kiel ja auch nicht jeden Tag schlechtes Wetter haben, kann man wohl getrost sagen, dass Sport draußen einfach schöner ist. „Ästhetische Erlebnisse motivieren unsere Frauen und lenken von der Anstrengung ab“, erklärt Claudia Fahrentholz, Club-Inhaberin von Mrs.Sporty im Walkerdamm. Wer in einer schönen Landschaft läuft oder wandert, genießt die Bewegung gleich doppelt. So erholt man sich besser vom stressigen Alltag, schaltet ab und profitiert von guter Laune und einem wirklichen Ausgleich zum Büroalltag. Außerdem sinkt durch das Training in der Natur der Cortisolspiegel (ein Stresshormon) stärker ab als beim Training in vier Wänden. Auch der Blutdruck verringert sich durch regelmäßige Outdoor-Fitness nachhaltiger als durch Indoor-Aktivitäten.

Jetzt gibt es eigentlich keinen Grund mehr, die sportlichen Pläne auf die lange Bank zu schieben. Die Mrs.Sporty-Teams in der Wik, der Kieler Vorstadt und in Kronshagen beraten euch gerne zu ihrem aktuellen Angebot. Mehr Infos unter [www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de).

Advertorial

# „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 zuhause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennder Rundbürsten-Fönmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power, Trockengeschwindigkeit. 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**

**HDU Ambulanter Pflegedienst**

**Wir kommen zu Ihnen**

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

**Sie kommen zu uns**

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

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

zahnärzte  
**SAYK & HÜNERMANN**  
*Behandelt werden von Freunden.*

**Zahnheilkunde für Kinder**  
0431 – 73 25 05  
www.kieler-kinderzahnarzt.de  
Kaiserstraße 37 • 24143 Kiel



## STEINBOCK 22.12. - 20.01.

Ihr verfügt über Energie und Selbstvertrauen, solltet euch aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob ihr mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen wollt oder konzentriert an einer Sache arbeitet – beides macht ihr besser im Alleingang. Kontakte dürfen gern im Mittelpunkt stehen.



## WASSERMANN 21.01. - 19.02.

Ihr hinterfragt wichtige Bereiche eures Lebens. Die Zeit ist günstig, um wichtige Anliegen Schritt für Schritt voranzubringen. Nur für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist dieser Monat wenig geeignet. Eine Absage bedeutet aber noch lange nicht das Ende. Abwarten heißt das Zauberwort.



## FISCHE 20.02. - 20.03.

Beruflicher Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Müsst ihr euch gegen Konkurrenten behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, euren geschäftlichen Kampfgeist unter Beweis zu stellen. In Beziehungen brauchen Sie Ihre Forderungen weder überzubewerten noch zurücknehmen.



## SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Ihr seht euch vor Hindernisse gestellt und überprüft eure Lage ernsthaft und gründlich. Anstatt euch aber über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, findet besser heraus, wo eure Stärken liegen und lasst ernste Angelegenheiten auch einmal für eine Weile ruhen.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## WIDDER 21.03. - 20.04.

Die günstigen Entwicklungen, auf die ihr gerade stoßt, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreift ihr die Initiative, stehen euch aber hervorragende Möglichkeiten offen. Besonders die zweite Monathälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen.



## SKORPION 24.10. - 22.11.

Seid ihr verunsichert, dürft ihr das auch zeigen. Eure Ehrlichkeit öffnet euch so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangt ihr zuviel von euch, könntet ihr schon bald enttäuscht sein.

## ZWILLINGE 21.05. - 21.06.

An Ideen mangelt es euch nicht, und inzwischen seid ihr auch bereit zu handeln. Aufgeladen mit neuer Energie könnt ihr jetzt beginnen, eure Pläne in die Tat umzusetzen. Gerade berufliche Auseinandersetzungen braucht ihr nicht zu scheuen. Bei eurer Position habt ihr nichts zu befürchten und könnt den Dingen gelassen entgegensehen. Die Sonne steht in eurem Sternzeichen und strahlt euch an. Da wird es euch ganz warm. Haltet euren Rhythmus ein



## STIER 21.04. - 20.05.

Missverständnisse in der Kommunikation können jetzt eine Rolle spielen. Falls eine Verabredung nicht zustande kommt, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an euch liegt. Am Ball zu bleiben lohnt sich. Auch beruflich seid ihr dazu aufgefordert, euren Standpunkt klarzustellen.



## WAAGE 24.09. - 23.10.

Bewahrt die Geduld und nutzt die Zeit für euch. Einige Angelegenheiten, die euch in der ersten Monathälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Auch die Zusammenarbeit könnte mal wieder belebt werden. Der ganze Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche und Verhandlungen.



## KREBS 22.06. - 22.07.

Eure Vorstellungen lassen sich nicht so zügig umsetzen, wie ihr es euch wünscht? Das ist noch lange kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Falls ihr das Gefühl habt, in eurem Leben passiere zu wenig, genießt einfach die Zeit der Ruhe. Neue Entwicklungen werden nicht lange auf sich warten lassen, und zu Turbulenzen führen.



## JUNGFRAU 24.08. - 23.09.

So gut standen eure Liebessterne lange nicht. Vergesst das Fernsehprogramm. Damit sich die Zuneigung nicht immer nur im Kopf abspielt, solltet ihr Gefühle vielleicht mal ein bisschen offener zeigen. Auch eure beruflichen Pläne drängen danach, in die Tat umgesetzt zu werden. Es besteht nur die Gefahr, dass ihr zu viel auf einmal wollt.

## UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERleben-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.



Martin A. Banger



## LÖWE 23.07. - 23.08.

Was in der ersten Monathälfte leicht geklärt werden kann, ist in der zweiten schwieriger zu regeln. Beruflich ist es nicht immer von Vorteil, sich unentbehrlich zu machen. Bald könnte euch die Verantwortung sogar lästig werden. Jetzt könnt ihr erkennen, was eure Freundschaften euch geben und was ihr in ihnen vermisst.

## DAVID LLOYD MERIDIAN SPA & FITNESS

# KIEL STARTET MIT FITNESSKURSEN AN DER FRISCHEN LUFT

*Kiel gehört mit zu den sportlichsten Städten Deutschlands und steht im Bundesvergleich mit 50 anderen an siebter Stelle. In der Fördestadt geht es neben dem Wassersport auch ganz klar um Fitness.*



Nach der pandemiebedingten Durststrecke starten die Sport- und Wellness-Oasen jetzt voll durch. Vorne mit dabei ist das **David Lloyd Meridian Spa & Fitness** im zentral gelegenen Sophienhof Kiel (Sophienblatt 20). Hier ist bereits seit ein paar Wochen wieder professionelles Fitnesstraining angesagt und ein attraktives Programm mit Outdoorkursen auf der Dachterrasse sowie Gerätetraining bringen gesundes und fittes Lebensgefühl der Kieler zurück.

„Wir sind in bester Stimmung und voller Freude, Mitglieder und neue Interessenten beim lang ersehnten Training zu begleiten“, sagt General Manager Fabian Sütel.

Trainer\*innen und Mitarbeiter\*innen empfinden es wie ein Geschenk, dass Kurse, Face & Body Treatments und auch das Fitnesstraining wieder den Alltag bereichern. Auch die Umkleiden, Duschen und Solarien können genutzt werden. Fabian Sütel hat in allen Lofts professionelle HEPA-Raumluftfilter aufgestellt, die die Aerosole aus der Luft fast vollständig herausfiltern und achtet akribisch auf die hauseigenen Hygieneregeln. Jetzt fiebert das Meridian Kiel der Öffnung der Wellnessbereiche entgegen, damit sich die Mitglieder und Tagesgäste beim Baden und Saunieren tatsächlich wieder frei und wie im Urlaub fühlen.

„Feel Free“ plakatiert das Premium-fitness-Unternehmen jetzt überall, denn „Fitness wird in dieser Zeit mit einem großen zurückgewonnenen Freiheitsgefühl empfunden“, sagt der General Manager der schönen Kieler Anlage. Er selbst habe sich in der Übergangszeit mit Laufen fit gehalten, motiviert von der Facebookgruppe-„Meridian Run Club“. „Beim Sport kommen mir die besten Ideen für Kursformate und Mitgliederaktionen“, sagt Sütel und plant, viele davon in der nächsten Zeit gemeinsam mit seinem Team umzusetzen. Weitere Infos findet ihr unter [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

# FEEL FREE

**BOOSTE**  
Dein Immunsystem.

Sichere Dir unsere flexible Mitgliedschaft ohne Aufnahmegebühr.

## Fühl Dich frei bei uns!



David Lloyd  
**MERIDIAN**  
— SPA & FITNESS —



## ENTSPANNTE BEHANDLUNG DANK LACHGAS

*Die Zahnärzte der Kinderzahnarztpraxis Sayk & Hünermann legen großen Wert auf eine kindgerechte, stressfreie Behandlung. Um dies zu gewährleisten, setzen sie Lachgas ein – eine Methode, die viele positive Eigenschaften besitzt.*

Lachgas wirkt angstlösend, beruhigend und leicht schmerzlindernd. Zudem ist es sehr wirkungsvoll gegen Würgereize, daher wird es gerne bei der Behandlung von Kindern eingesetzt. Auch die **Kinderzahnarztpraxis Sayk & Hünermann** in Kiel-Gaarden arbeitet mit Lachgas, insbesondere bei längeren Eingriffen, wie einer Wurzelbehandlung oder wenn den kleinen Patient\*innen ein Zahn gezogen werden muss.

### LACHGAS UND SEINE WIRKUNG

Das Kind atmet über eine kleine Nasenmaske eine Mischung von Lachgas und Sauerstoff ein. Bereits nach wenigen Minuten beginnt die „Zauberluft“ zu wirken. Ein beruhigendes Geborgenheitsgefühl breitet sich aus, Schmerzen werden nicht mehr wahrgenommen und Abwehr und Schluckreflexe sind deutlich herabgesetzt. Am Ende der Lachgasbehandlung atmet das Kind ein paar Minuten reinen Sauerstoff und kann danach normal die Praxis verlassen. Das Lachgas verbleibt nicht wie andere Beruhigungsmittel stundenlang im Körper, sondern wird sofort abgeatmet.

### WIE WIRD LACHGAS ANGEWENDET?

85 Prozent der amerikanischen Fachzahnärzte für Kinderzahnheilkunde verwenden Lachgas. Es ist ein farbloses, schwach süßlich riechendes und schmeckendes Gas. Es ist nicht geeignet, um eine völlige Empfindungslosigkeit zu erzeugen. Deshalb ist eine gewisse Mitarbeit seitens der Patient\*innen erforderlich. Sie müssen die Bereitschaft zeigen, sich eine kleine, bunte und fruchtig duftende Nasenmaske aufzusetzen und während der gesamten Behandlung durch sie zu atmen. Das garantiert eine gute Sedierungstiefe. Eltern können schon im Voraus zu Hause mit einer von der Praxis mitgegebenen Maske üben. Das Team rund um Erhard Sayk und Martin Hünermann überbrückt das ungewohnte Tragegefühl dann zunächst mit kleinen Geschichten. Ein Fernseher an der Decke sorgt für weitere Ablenkung. So kann Lachgas dem Kind ein angenehmes entspanntes Gefühl in der Behandlung geben und lässt es gern wieder die Praxis besuchen.

Weitere Infos findet ihr unter [www.kieler-kinderzahnarzt.de](http://www.kieler-kinderzahnarzt.de)



KÖRPER & SEELE

## IM TEST: ROSENQUARZ-ROLLER

*Plötzlich nutzen alle Rosenquarz-Roller. Sophia aus dem KIELerleben-Team hat ihn für euch mal getestet ...*

Zu kaufen gibt es die Gesichtsroller in vielen Onlineshops und Drogerien bereits ab zehn Euro. Am besten sollen sie funktionieren, wenn man die Roller über Nacht in den Kühlschrank legt. Da ich morgens häufig nur schwer aus dem Bett komme, kam mir so ein Alleskönner ganz gelegen. Helfen sollen die Roller gegen Falten und Schwellungen und gleichzeitig eine erfrischende Massage für das Gesicht sein. Ich habe den Massageroller in den Kühlschrank gelegt und morgens nach dem Waschen und Cremes mein Gesicht für fünf Minuten damit massiert. Und bemerkte: Die kühlen Steine sind wirklich eine Wohltat bei geschwollenen, müden Augen! Ob das Ganze nun Falten vorbeugt, wage ich (noch) zu bezweifeln, aber als kleine Erfrischung kann ich die Roller wirklich sehr empfehlen!

Von Sophia Windisch

Foto: Tatiana/Stock/Getty Images Plus



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

## SANITÄTSHAUS KOWSKY BIETET NEUE MÖGLICHKEITEN

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

## — Das Leichtgewicht — Rollator Athlon Carbon



Nur im Juni  
— UVP 479,- € —  
**399,- €**

- KOMFORTABEL UND STILVOLL**
- einfach zusammenklappbar
  - wiegt nur 5,5 kg
  - Für draußen und drinnen
  - Rückengurt optional



ERHÄLTICH IN ALLEN FILIALEN  
(Aktuelle Öffnungszeiten beachten!)

Projensdorferstr. 97 • 24106 Kiel  
Telefon: 0431-5444210

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

## Anti-schnarchschiene



**erfolgreich • schlaffreundlich • zuverlässig**  
die Expertenlösung gegen Schnarchen und Schlaf-Apnoe

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

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

Advertorial

## KINDERWUNSCH – DIE ROLLE DER SPERMIEN

Spermien müssen in ausreichender Anzahl und Geschwindigkeit vorhanden sein, damit sie den Weg zur Eizelle mit Leichtigkeit zurücklegen und die Eizelle befruchten können. Die Spermienanalyse ist daher einer der wichtigsten Pfeiler der Diagnostik bei unerfülltem Kinderwunsch. Dabei werden Menge, Beweglichkeit und Aussehen erfasst und nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO ausgewertet. Die Untersuchung des Ejakulats - das sogenannte Spermogramm - wird im fertilitycenter Kiel nach vorheriger Anmeldung täglich von montags bis freitags angeboten. Das Ergebnis wird im Anschluss von einem spezialisierten Arzt/Ärztin mit dem Ratsuchenden besprochen und erläutert. Eine Terminvereinbarung für ein Spermogramm ist per E-Mail ([info@fertilitycenter.de](mailto:info@fertilitycenter.de)) oder telefonisch unter (0431) 974 13 33 möglich.



**fertilitycenter Kiel**  
Prüner Gang 7, Kiel  
[www.fertilitycenter.de](http://www.fertilitycenter.de)



## WIE WÄRE ES, DAUERHAFT HAARFREI ZU SEIN?

Diese unglaubliche Vorstellung: endlich kein lästiges Rasieren, Epilieren oder Waxing mehr. Klingt gut, oder? Sowohl bei Männern als auch bei Frauen können Haare an Rücken und Beinen, im Gesicht oder in der Bikinizone sowie unter den Achseln dauerhaft entfernt werden. Möglich ist das bei **Körperteam** in Kiel. Glaubt uns, das Ergebnis, wenn man endlich alle unerwünschten Härchen losgeworden ist, ist großartig: Jederzeit spontan schwimmen oder zum Sport gehen, ein Besuch in der Sauna oder glatte Beine für das hübsche neue Kleid, ganz ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen. Durch die dauerhafte Haarentfernung fühlt ihr euch freier, attraktiver und sogar hygienischer, die Haut fühlt sich

super weich an und sieht gleichzeitig noch viel zarter aus. Körperteam bietet außerdem auch Mesoporationen-Gesichtsbehandlungen an, für ein verjüngtes Aussehen rund um das Gesicht, den Hals oder auch das Dekolleté. Mit der schmerzfreen Mesoporation wird eine Verminderung von Falten und Linien, eine Glättung des Hautbildes sowie die Erhöhung des Hautvolumens erreicht. Weitere Behandlungsarten wie beispielsweise die Kryolipolyse, was eine Fettzellenreduktion durch Kälte ist, findet ihr online unter [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de). Allen Terminen gehen kostenlose Beratungsgespräche voraus, meldet euch ganz einfach bei Sonja Lessau und lasst euch verwöhnen und überraschen!

Foto: Colin Anderson Productions pty ltd / Getty Images

FÜR  
SIE &  
IHN

körper  team

### DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

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

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

**JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN**

Ziegelteich 29, Kiel, Europahaus | Telefon 0431 - 387 83 71 7  
[info@koerperteam.de](mailto:info@koerperteam.de) | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)

## DIY-PEELINGS

# ALLE ZEICHEN AUF SOMMER



**Röcke, Kleider, Shirts: Damit eure Haut jetzt im Sommer noch besser zur Geltung kommt, haben wir für euch drei tolle Peelings mit Zutaten, die jede\*r zu Hause hat!**

### # 1: Zucker-Öl-Peeling

Hierfür benötigt ihr lediglich 2 EL Zucker und 1 EL Olivenöl. Wer noch etwas Duft mag, gibt noch ein paar Tropfen ätherische Öle hinzu. Durch den Zucker werden alte Hautschüppchen sanft entfernt und das Olivenöl pflegt die Haut und macht sie babyweich.

### # 2: Kaffee-Kokos-Peeling

Das zweite Rezept ist ähnlich simpel: Beim morgendlichen Kaffeekochen einfach den Kaffeesatz aufbewahren, abkühlen lassen und mit 1 EL leicht erwärmten Kokosöl mischen. Zum einen duftet das Peeling himmlisch gut, zum anderen sorgt das Koffein für eine frische und praller aussehende Haut und das Öl hinterlässt einen angenehmen Duft.

### # 3: Haferflocken-Honig-Peeling

Hierbei nehmt ihr 2 EL Haferflocken, 1 EL Honig und zum Verdünnen noch 1 EL Olivenöl, dann gebt ihr die Mischung für ein paar Sekunden in einen Mixer und schon habt ihr ein tolles Peeling, das besonders durch den Honig ideal für trockene Haut geeignet ist.

Alle Peelings sind in der Anwendung ganz einfach: Auf die nasse Haut unter der Dusche oder in der Badewanne auftragen, in kreisenden Bewegungen sanft einmassieren und abspülen. Fertig ist eine zarte und weiche Sommerhaut!

## Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

Mund/Nasenschutz, regelmäßige Desinfektion und durch verlängerte Sprechzeiten sind nur wenige Patienten gleichzeitig in der Praxis. Unser erfahrenes Team steht Ihnen in dieser besonderen Zeit zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

Augenarzt Gablenzbrücke  
Sophienblatt 57  
24114 Kiel  
fon 0431 - 67 51 99

AUGENARZT   
GABLENZBRÜCKE



Augenarzt Schrevenpark  
Arndtplatz 4  
24116 Kiel  
fon 0431 - 55 40 43

AUGENARZT   
SCHREVENPARK

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

## Diagnose Polyneuropathie – weitreichende Wirkung durch die Hochtontherapie



### Hochtontherapie:

Schmerzlindernde Effekte & Milderung von Nervenschmerzen, auch bei Folgen von chronischen Nierenerkrankungen.

Kosten: 21,19 € pro Anwendung.



### Sprechen Sie uns an:

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

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

# HUNGER & DURST

*Na, wen machen Erdbeeren auch so glücklich? Uns auf jeden Fall! Deswegen haben wir auf den folgenden Seiten die leckersten Rezepte, die wichtigsten Infos und Erdbeerkorbfüllstationen rund um Kiel gesammelt – für das süße, rote Vergnügen!*



Foto: XY/XY/Getty Images

## HIER GIBT'S FRISCHE BEEREN

### GUT BIRKENMOOR

**Wann:** Mitte Juni | **Wo:** Gut Birkenmoor, Düsternbrooker Weg 2 in Schwedeneck, Tel.: (0174) 933 87 42, [www.gut-birkenmoor.de](http://www.gut-birkenmoor.de)

### HORNBOOKER HOF

**Wann:** Mitte Juni | **Wo:** Hornbrooker Hof in Nehms, Tel.: (04557) 246, [www.hornbrookerhof.de](http://www.hornbrookerhof.de)

### HIMBEER-HOF MOORHÖRN

**Wann:** Mitte Juni | **Wo:** Hof Moorhörn in Passade, Tel.: (04344) 47 70, [www.hof-moorhoern.de](http://www.hof-moorhoern.de)

### GUT WARLEBERG

**Wann:** ab sofort | **Wo:** Gut Warleberg in Neuwittenbek, Tel.: (04346) 70 77, [www.warleberg.de](http://www.warleberg.de)

### HIMBEERHOF STEINWEHR

**Wann:** ab sofort | **Wo:** Steinwehr 20 in Bovenau, Tel.: (04357) 241, [www.himbeerhof-steinwehr.de](http://www.himbeerhof-steinwehr.de)

## ERDBEEREN

# DAS NEUE ALTE SUPERFOOD

Ein großes Highlight im Sommer sind für uns ganz klar Erdbeeren. Endlich gibt es die roten, süßen, kleinen Früchte, die vielfältig eingesetzt werden und bei denen es kaum jemanden gibt, der sie nicht mag. Kein Wunder also, dass laut der Bundesanstalt für Ernährung und Landwirtschaft (BLE) jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr drei Kilogramm Erdbeeren isst. Erdbeeren sind nicht nur superlecker, sondern dazu auch noch sehr gesund. Sie enthalten wichtige Vitamine, wie Vitamin C, B1, B2, B6 und Karotin. Außerdem bestehen sie zu einem großen Teil aus Wasser und haben dazu pro hundert Gramm gerade mal circa 35 Kalorien – der perfekte Snack also! Zudem sind die Früchtchen auch äußerst vielfältig. Es gibt Mengen an Rezepten und Möglichkeiten, das Obst in der Küche zu verarbeiten. Egal, ob köstlicher Erdbeerkuchen mit Sahne, eine leckere Marmelade oder für laue Sommerabende eine erfrischende Erdbeerbowle mit Sekt oder alkoholfrei mit Brause – für alle Geschmäcker ist was dabei. Wir haben viele Pläne für die kommenden Wochen und auf unserer Einkaufsliste stehen von nun an Erdbeeren ganz oben.

Foto: FamVeld / iStock / Getty Images Plus

## GUTES AUS STEINWEHR

Der Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr lockt mit süßen Früchtchen und einem herrlichen Ambiente. Ab Juni können Erdbeeren und ab Juli Himbeeren, Rote und Schwarze Johannisbeeren und Süßkirschen sowie Brombeeren selbst geerntet werden. Bringt einfach eure Körbe oder direkt die großen Eimer mit und sucht euch auf den Plantagen die leckersten Früchte aus. Kleine und große Leckermäuler können sich im Gartencafé mit Blick auf die Obstplantagen selbstgemachte Torten und Kuchen mit eigenem Obst, Waffeln mit frisch gepflückten Früchten und Quarkspeise gönnen, die ebenfalls mit eigenem Obst verfeinert wird. Im Hofladen bekommt ihr die leckeren Produkte vom **Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr** und weitere regionale Lebensmittel für zu Hause, wie zum Beispiel knackigen Spargel, frische Eier und Eierliköre sowie Honig von Bienen aus den hofeigenen Feldern. Mehr unter [www.himbeerhof-steinwehr.de](http://www.himbeerhof-steinwehr.de).



## Erdbeer- und Himbeerhof Steinwehr

*Bekannt für Qualität*



### SELBSTPFLÜCKE

Erdbeeren können täglich ab 10.00 Uhr gepflückt werden

### CAFÉ & HOFLADEN

Mo-Fr 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr  
Sa-So/Feiertage 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

 @ErdbeerundHimbeerhofSteinwehr

 @erdbeer\_himbeerhofsteinwehr

Steinwehr 20 · 24796 Bovenau · Telefon 0 43 57 / 241 · [www.himbeerhof.de](http://www.himbeerhof.de)

# SÜSSE FRÜCHTCHEN



*Rot, prall, süß – so mögen Leckermäulchen Erdbeeren am liebsten. Gut, dass jetzt endlich die Saison wieder losgeht. Wir haben die roten Leckerbissen in drei Varianten: süß, herzhaft und flüssig.*



## ERDBEER-VANILLETARTE OHNE BACKEN

### Zubereitungszeit:

40 Minuten zzgl. 4 Stunden  
Kühlzeit

### Zutaten für circa 10 Stck.

- 80 g Butter  
zzgl. etwas mehr zum Fetten
- 150 g Haferkekse
- 6 Blatt Gelatine
- 500 g Erdbeeren
- 1 Vanilleschote
- 1/2 Bio-Zitrone
- 150 g Zucker
- 100 g Frischkäse
- 200 g Quark
- 150 g Sahne
- 50 g Pistazienkerne

### Zubereitung

**1.** Eine eckige Tarteform (12 x 35 cm) mit etwas Butter fetten. Die Kekse in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Die Butter schmelzen und mit den Kekskrümeln vermengen. Die Masse in die vorbereitete Form geben, mithilfe eines Löffels zu einem Boden formen und etwas festdrücken. Bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**2.** Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Etwa 2/3 der Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. Die Vanilleschote

der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauslösen. Zitrone heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

**3.** Die geputzten Erdbeeren mit Zitronensaft und 50 g Zucker fein pürieren. Frischkäse mit Quark, Zitronenschale und Vanillemark cremig rühren. Das Erdbeerpüree unterheben. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und vorsichtig erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und 3–4 EL Erdbeercreme in die Gelatine einrühren. Dann diese Mischung in die übrige Creme

geben und alles gut vermischen.

**4.** Sahne mit übrigem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Erdbeercreme heben. Die Creme auf dem vorbereiteten Boden verteilen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**5.** Vor dem Servieren die übrigen Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen, dann nach Belieben ganz oder in Scheiben geschnitten auf der Tarte verteilen. Die Pistazien grob hacken und die Tarte damit bestreuen. Die Tarte dann servieren.

## DINKELPIZZA MIT ERDBEEREN, ZIEGENKÄSE UND BRESAOLA

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten  
zzgl. 45 Minuten Ruhezeit

**Zutaten** für 1 Pizza

- 1/2 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 400 g Dinkelvollkornmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Erdbeeren
- 250 g Crème fraîche
- 300 g Ziegenkäserolle
- 100 g Rucola
- 75 g Bresaola in dünnen Scheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Zubereitung**

**1.** Die Hefe mit dem Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen und eine Mulde hineindrücken. Hefe-Mischung und Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchentuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

**2.** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Crème fraîche glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenkäserolle in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**3.** Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech (30 x 40 cm) mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen, dann auf das Blech legen, mit Crème fraîche bestreichen und mit Frühlingszwiebeln, Erdbeeren und Ziegenkäse belegen. Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

**4.** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Bresaola belegen und sofort servieren.



## SPRITZIGE ERDBEERBOWLE

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten  
zzgl. 3 Stunden Ruhezeit

**Zutaten** für ca. 10 Gläser

- 1 kg Erdbeeren
- 3 Bio-Zitronen
- 75 g Puderzucker
- 2 l Rosé-Wein, gut gekühlt
- 1,5 l trockener Prosecco, gut gekühlt
- 1 Bund Zitronenmelisse
- einige Eiswürfel

**Zubereitung**

**1.** Die Erdbeeren verlesen und waschen, dann trocken tupfen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Zitronen in Scheiben schneiden. Von der übrigen Zitrone 1 TL Schale fein abreiben und anschließend den Saft auspressen.

**2.** Erdbeeren, Zitronenscheiben, Zitronensaft sowie -schale in einem großen Gefäß mit dem Puderzucker und der Hälfte des Weins vermischen. Abdecken und 3 Stunden bei Zimmertem-

peratur ziehen lassen.

**3.** Die Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und nach Belieben grob hacken. Zusammen mit dem übrigen Wein in die Bowle geben. Mit Prosecco auffüllen und die Eiswürfel dazugeben, die Bowle dann servieren.

**Tipp:** Wer mal etwas Anderes ausprobieren möchte, gibt anstelle der Zitronenmelisse etwas Basilikum oder Rosmarin in die Bowle.



Mehr Rezept-Ideen gibts in der aktuellen LandGenuss. Für 4,99 Euro im Zeitschriftenhandel oder über [falkemedia-shop.de](http://falkemedia-shop.de)

Sandhafen Kiel



## AUSSENGASTRONOMIE IN KIEL DIE SCHÖNSTEN DRAUSSEN-PLÄTZE

*Endlich, endlich dürfen wir wieder unsere Lieblingsrestaurants besuchen! Auch die folgenden zählen zu unseren persönlichen Hotspots – sie punkten mit Fördeblick, beheizten Terrassen, leckerem Essen und spritzigen Drinks. Hier kommt Teil II unserer Außengastro-Serie:*



### VAPIANO

**Öffnungszeiten:** So-Do von 12-22 Uhr, Fr & Sa von 12-23 Uhr | **Außenbereich:** Direkt an der Förde, teilweise überdacht, beheizt | **Reservierung:** für den Innenbereich unter **Tel.: (0431) 248 59 00**

**WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS?** Hausgemachte Pasta, frisch gebackene Pizza und knackige Salate, direkt an der Kieler Förde? Das bekommt ihr im Vapiano Kiel! Endlich dürft ihr auch wieder im Innenbereich entsprechend der aktuellen Verordnung Platz nehmen. Unter Einhaltung strenger Hygienestandards könnt ihr hier sicher euren Aufenthalt verbringen. Die große, teils überdachte Terrasse bietet genug Platz für alle und bei bestem Ausblick mit wärmenden Heizpilzen lassen sich hier neben den warmen Speisen auch Kaffeespezialitäten wie selbstgemachte Dolci direkt an der Waterkant genießen. Die Vapianisti in der offenen Showküche freuen sich schon, euch endlich wieder live bekochen zu können.



### KOMBÜSE BLÜCHERBRÜCKE

**Öffnungszeiten:** täglich bei gutem Wetter ab 11.30 Uhr | **Außenbereich:** mit Fördeblick, circa 20 Sitzplätze | **Reservierung:** einfach vorbeikommen | **Instagram:** @kombuese.bluecherbruecke

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





## ALOHA DOGS

**Öffnungszeiten:** Ab 17.6, Mo–So von 15–23 Uhr, Aloha Dogs von 17–22 Uhr | **Außenbereich:** 20 Sitzplätze, teilweise überdacht | **Reservierung:** (0431) 363 05 10 | [www.kiel.meandallhotels.com/aloha-dogs.de](http://www.kiel.meandallhotels.com/aloha-dogs.de)

### WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS?

Wenn es um fancy Fast-Food und Fritten-Versionen geht, haben sich die Jungs von Aloha Dogs in Kiel seit 2018 bereits einen Namen gemacht. Aber Vorsicht: Das Suchtpotential ist hoch! Direkt in der City findet ihr in der Kaistraße 80 das me and all Hotel. Hier bieten die Aloha Dogs ihre leckeren Burger und Hot Dogs an,

die ihr auf der Terrasse mit Blick auf die Kieler Förde oder in der WOW-Bar genießen könnt. Dabei ist die Aloha-Dogs-Formel so simpel wie einleuchtend: wenns schmeckt, dann schmeckts! Wer schon vorher die Zeit bei einer Eisschokolade, Cakes oder einem freshen Summer Drink an diesem einmaligen Ort verbringen möchte, ist herzlich ab 15 Uhr willkommen.



## FISCHERS FRITZ RESTAURANT IM HOTEL BIRKE

**Öffnungszeiten:** Mo–So von 11–21 Uhr (Küchenschluss), 12–14 Mittagessen, 17.45–21 Uhr Abendessen | **Außenbereich:** Plexiglas, kuschelige Wolldecken und Heizstrahler | **Reservierung: Tel.:** (0431) 533 14 35

**WAS MACHT DAS VERWEILEN SO BESONDERS?** Höchste Qualität für höchsten Genuss – das ist die Devise im Fischers Fritz Restaurant im Kieler Ringhotel Birke. Ob Fisch, Fleisch oder erntefrisches Gemüse – der Anspruch ist immer derselbe: frisch müssen die Produkte sein. Als Gründungsmitglied von FEINHEIMISCH – Genuss aus Schleswig-Holstein e.V. und Förderer von Slow Food werden mehr als 60 Prozent regionale Lebensmittel von Lieferanten aus Schleswig-Holstein verwendet. Schaut vorbei und genießt Gerichte aus typisch regionalen Spezialitäten, wie Deichwiesenlamm und Wild aus Holsteinischer Jagd oder fangfrischen Fisch, der täglich direkt von Nord- und Ostseeküsten und Züchtern der Holsteinischen Seen und Flüsse geholt wird.

## IHRE FEIER BEI UNS. L.O.K.S. EXKLUSIV. GROSSER BAHNHOF. MIT AMBIENTE.



**L.O.K.S.**  
EXKLUSIV

### WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VER- WÖHNPROGRAMM.

- Feiern Sie in unseren stilvollen Räumen im L.O.K.S.
- Individuelle Menus, ab 10 Personen
- Buffet für noch mehr Auswahl, ab 25 Personen
- L.O.K.S. exklusiv für Ihr Event, ab 40 Personen
- Biergarten mit 60 Plätzen

**L.O.K.S. RESTAURANT**  
Einfelder Schanze 3  
24536 Neumünster

**JETZT RESERVIEREN**  
TEL. 04321.78 39 530  
[www.loks-restaurant.de](http://www.loks-restaurant.de)



## Giftfrei Gärtnern tut gut...

...Ihnen und der Natur.



Informieren Sie sich hier und nutzen Sie Ihre Chance!

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

# BUCHTIPPS IM JUNI

**VERLOSUNG**  
3 x 1 Exemplar unter  
[www.kielerleben.de/  
gewinnspiele](http://www.kielerleben.de/gewinnspiele)



**VERLOSUNG**  
3 x 1 Exemplar unter  
[www.kielerleben.de/  
gewinnspiele](http://www.kielerleben.de/gewinnspiele)

ANNA BIß

## DEUTSCHE REDEWENDUNGEN UND IHRE BEDEUTUNG

Warum stehen wir manchmal eigentlich sprichwörtlich auf dem Schlauch? Und was hat ein Wurm bei uns im Ohr zu suchen? Viele unserer Redewendungen existieren schon seit Jahrhunderten, aber woher kommen sie eigentlich und was bedeuten sie? Autorin Anna Biß aus Neumünster erklärt die Redewendungen auf unterhaltsame und lehrreiche Art und Weise. Die schönen Zeichnungen sind Illustrator Tim Möller-Kaya und der Art-Direktorin Kerstin Schürmann zu verdanken. Das Gesamtergebnis ist nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene eine wahre Freude.

**Anna Biß: Warum der Ohrwurm einen Frosch im Hals hat, Now Medien Hamburg, 16,90 Euro**

CHRISTOPH KARRASCH

## WELTREISE DURCH DEUTSCHLAND

Wo befinden sich eigentlich die meisten Kirch-türme? In Rom in Italien oder in Rom in Deutschland? Und wo entspringt der höchste Kaltwassergeysir der Welt? In Island jedenfalls nicht.

Christoph Karrasch zog es in die große weite Welt hinaus und dafür musste er Deutschland nicht verlassen. Auf seiner Tour durch unser Heimatland besuchte er Orte mit Weltnamen und Orte, die eine gewisse Ähnlichkeit mit einem bekannten Urlaubsziel auf der Welt haben. In „San Francisco liegt am Rhein“ hält er seine Erfahrungen der Reise in seinem gewohnt lockeren Schreibstil fest. Er lädt ein zum Nachreisen oder einfach Träumen vom nächsten Urlaub.

**Christoph Karrasch: San Francisco liegt am Rhein, Ullstein, 12 Euro**



Foto: Illustration: Tim Möller-Kaya / Gestaltung: Kerstin Schürmann

**TIPP**  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

Advertorial



Hauke Harder

FLORIAN KNÖPPLER

## SINNLICHER ROMAN ÜBER DEN BAUERNALLTAG IM 20. JAHRHUNDERT

Ein faszinierender Roman über die 20er-Jahre auf dem Land. Es ist ein holsteinisches Dorf, das hier ins Zentrum gerückt wird und mit den Protagonist\*innen eine Studie über das damalige Landleben ablegt. Der Alltag macht dieses Werk so lesenswert und glaubhaft. Kronsnest ist ein Dorf in der Elbmarsch. Hier lebt man hauptsächlich von der Landwirtschaft. Die alltäglichen Sorgen der kleineren Höfe und deren Bauern, die um ihre nackte Existenz kämpfen, greifen um sich. Auch der Hof von Hannes Eltern ist betroffen. Der Vater ist ein launischer und aufbrausender Mann, der körperlich immer kraftloser wird und seinen Unmut an den Tieren und besonders an Hannes abreagiert. Hannes findet seine Zuflucht meist in der Natur und bei seinen Freunden. Sein Lehrer erkennt Hannes' Wissensdurst, fördert ihn und führt ihn ein in die Welt der Literatur. Es kommt immer häufiger zu körperlichen Auseinandersetzungen und Hannes muss lernen, sich abzugrenzen. Auch



im Dorfleben, denn hier macht sich ein neuer politischer Wind breit. Der Nationalsozialismus wuchert bereits in diesem Umfeld. Die inneren und politischen Spannungen nagten an Hannes Seele. Besonders aber seine Gefühle zu der geheimnisvollen Mara, deren Liebe er für sich gewinnen möchte. Die Figuren und deren Entwicklung sind glaubhaft skizziert und somit werden die Zeit und die damaligen Ereignisse sehr erlebbar. Das Politische wird privat. Florian Knöppler versteht es, durch seine Sprache und die erzeugten Bilder ein großes Gesellschafts- und Sittengemälde zu fertigen. Ein sehr gelungener Debütroman. Man meint, die Räumlichkeiten und die Tiere förmlich riechen zu können. Eine Buchvorstellung mit dem Autor findet ihr auf dem YouTube-Kanal der Buchhandlung Almut Schmidt.

**Florian Knöppler: Kronsnest, Pendragon, 24 Euro, [www.buchhandlung-friedrichsort.de](http://www.buchhandlung-friedrichsort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**

SYLVIA B. LINDSTRÖM

## NEUBEGINN IN SCHWEDEN

Wer Schweden liebt, muss diese Geschichte lesen. Nach einer gescheiterten Beziehung wandert die gebürtige Hamburgerin Sylvia Lindström in das ihr völlig unbekannte Schweden aus. Dort erweist sie sich als Lebenskünstlerin, um sich und ihren kleinen Sohn Hauke durchzufüttern – ob als berittene Märchenerzählerin, Verkäuferin von selbst geschnitzten Holzperden oder Altenpflegerin. Heute gilt sie als gefragte Pferdetherapeutin in Südschweden. In „Ein Meer aus Licht und Farben“ nimmt uns Lindström mit an ihren Sehnsuchtsort und macht deutlich klar: Wer hierhin auswandern möchte, braucht Einfallsreichtum und Humor.



**Sylvia B. Lindström: Ein Meer aus Licht und Farben, Eden Books, 16,95 Euro**

# AUSSTELLUNGEN

## LANDSCHAFTEN IN EINER NEUEN DIMENSION

In der Galerie Brennwald wird aktuell die Ausstellung „Related Landscapes“ mit Werken von Thomas Geyer und Toni Minge gezeigt. Beide Künstler loten auf ihrer Suche nach innovativen Ausdrucksformen die Möglichkeiten der Landschaftsmalerei aus. Für Toni Minge ist es die fragmentierte Darstellung, das durch digitale Medien vertraute Raster. Dabei adaptiert er es nicht als starres Muster, sondern teilt die Bildgegenstände intuitiv in eine Vielzahl kleiner, einen malerischen Eigenwert besitzende Flächen. So lässt er seine realistischen Motive ins Abstrakte changieren und verleiht der Bildoberfläche eine vibrierende Spannung. In Thomas Geyers Gemälden dominieren die vom Menschen gestaltete Landschaft und Ortschaften – oder einzelne Häuser erinnern an dessen Anwesenheit. Die zumeist nächtlichen Szenen ziehen ihren Reiz aus



der subtilen Lichtführung und einer damit verbundenen atmosphärischen Dichte. Es scheint in seinen Bildern immer ein Davor und ein Dahinter zu geben, ein Reich der Phantasie, das hinter dem Sichtbaren liegt. Die Ausstellung kann noch bis zum 18. Juni dienstags bis freitags von 17.30 bis 19.30 Uhr besucht werden. Am 10. Juni findet um 19 Uhr ein Zoom-Künstlergespräch statt. Die Einwahldaten sowie weitere Termininformationen gibt es über die Website. **bis 18. Juni • Galerie Brennwald, Feldstraße 133 (2. OG), Kiel [www.brennwald-galerie.de](http://www.brennwald-galerie.de)**



## MEER IST DIE BESTE MEDIZIN

Sabine Lühr ist Künstlerin, leidenschaftliche Seglerin und ein echtes Nordlicht. So findet sich diese Leidenschaft zum Norden mit seinen typischen Eigenschaften auch in ihren wunderschönen Holzschnitten, Radierungen und großformatigen Acrylbildern wieder. Das Meer, der Wind und die Wellen werden in ihrer Kunst spürbar. Schon früh war Sabine an Kunst interessiert, hat sich zunächst autodidaktisch ihren eigenen Stil erarbeitet. Mit den Jahren ließ sie sich im Kunststudium, in Workshops oder im Austausch mit anderen Künstler\*innen immer neu inspirieren. Ihre Kunst ist im In- und Ausland zu sehen, im eigenen Atelier in Kiel oder im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf (Hafenstraße 27). Am 4. Juli startet die Ausstellung „Meer ist die beste Medizin“ mit einer Vernissage. Alle Infos unter [www.kunstnorden.de](http://www.kunstnorden.de) oder [www.schoenberg.de](http://www.schoenberg.de). **bis 22. August • Kulturhaus „Alte Apotheke“, Knüllgasse 8, Schönberg**

Astrologe Banger

## Die Persönlichkeit Ihres Kindes

Ihr Kind bringt mehr Eigenschaften in das Leben mit, als durch Erziehung erworben werden.

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

Ihr von mir erstelltes Kinder-Horoskop ist in kindgerechter Sprache verfasst. Es hilft Ihnen, Ihr Kind zu verstehen und angemessen mit seinen vielfältigen Entwicklungs-Möglichkeiten umzugehen.

**Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, Rückfragemöglichkeit, EUR 59,-.**

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

## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://dieganzegeschichte.de)

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

**Wir erhalten  
Einzigartiges.  
Mit Ihrer Hilfe!**

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)

**DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ**

Wir bauen auf Kultur.



## AUF DEM NORDMARKSPORTFELD – KIEL FEIERT ERSTES OPEN AIR 2021

**Vom 5. bis 29. August findet das Together-Kiel Open Air Festival statt. Dabei ist das ausgeklügelte Hygiene-Konzept mit individuellen Party-Inseln der Schlüssel zurück zur Konzert-Normalität.**

Fast einen ganzen Monat dauert das Together-Kiel Open Air an, bei dem vom 5. bis 29. August ausgewählte Künstler\*innen auf dem Kieler Nordmarksportfeld auftreten und so für eine ausgelassene Stimmung sorgen werden. Veranstaltet wird das Festival von der gleichnamigen Initiative für die Kieler Club- und Konzertkultur, Together

Kiel und KIEL-HILFT-KIEL. Gemeinsam wollen sie der lokalen Konzertbranche einen ordentlichen Auftrieb verpassen. Um ausgiebig feiern und dennoch die Sicherheitsabstände einhalten zu können, haben sich die Veranstaltenden ein ganz besonderes Konzept überlegt: Auf dem Festival-Gelände stehen voneinander getrennte Inseln

bereit, auf denen jeweils zwei, fünf oder zehn Besucher\*innen die Konzerte miterleben dürfen. Ein Laufservice nimmt zusätzlich Bestellungen entgegen und versorgt alle Gäste mit Getränken, sodass niemand die eigene Insel verlassen muss. Zu den auftretenden Acts gehören lokale wie überregionale Künstler\*innen, unter anderem die

Kieler Leoniden, die Hip-Hop-Band Antilopen Gang, der Kieler DJ Beauty & the Beats, die Indie-Pop-Band Giant Rooks, Olli Schulz und Singer-Songwriterin LEA. Und auch die Sicherheit spielt eine große Rolle: So wird die Kontaktverfolgung je nach Infektionsgeschehen auf digitalem Weg geben. Tickets unter [www.kurzewege.shop](http://www.kurzewege.shop).



## ALLES NEU BEI „DER KLEINE PRINZ“

Seit 1993 spielt das Theater Die Komödianten in jedem Sommer „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry als Freilichttheater im großen Innenhof des Kieler Rathauses. Da der Rathaus-Innenhof in diesem Sommer leider nicht zur Verfügung steht, hat das Theater Die Komödianten den Innenhof der Muhliusschule in der Legienstraße in Kiel als Ersatzspielort ausgewählt. Und auch sonst ist alles neu: Theaterdirektor Markus Dentler wird das Stück neu inszenieren. Marie Dollenberg ist der neue Kleine Prinz. Rafaela Schwarzer spielt erstmals den Erzähler und die Rose und Ivan Dentler übernimmt alle sieben Planeten. Premiere ist am Freitag, den 16. Juli 2021 um 20 Uhr. Weitere Vorstellungen finden bis zum 8. August jeden Freitag und Sonnabend um 20 Uhr und jeden Sonntag um 15 Uhr statt. Infos und Tickets unter [www.die-komoedianten.de](http://www.die-komoedianten.de) und Tel.: (0431) 55 34 01.

## EINE HALBE STUNDE

In der Kirche St. Nikolai finden im Juni, sofern die Corona-Verordnungen dies zulassen, wieder Konzerte statt:

- **9. Juni, 17 Uhr: Bachiana**  
(Orgelwerke von J.S. Bach)  
Volkmar Zehner, Orgel
- **16. Juni, 17 Uhr: Jiddische Lieder und Klesmer**  
Di Chuzpenics: Martin W. Luth, Lead-Gesang; Jule Schwarz, Geige; Christine v. Bülow, Oboe + Englischhorn; Martin Quetsche, Akkordeon
- **23. Juni, 17 Uhr: Legends of Klezmer**  
(Werke von Jerry Spiering) Ulrich Lehna, Klarinette; Meike Salzmann, Konzertakkordeon; Joachim Roth, Kontrabass
- **30. Juni, 17 Uhr: Violine solo**  
(Werke von Telemann und Ysaÿe) Andrej Madatov, Violine





# Auf den Spuren des Kalten Krieges

in Schleswig-Holstein

## AUF DEN SPUREN DES KALTEN KRIEGES

Im Freilichtmuseum Molfsee findet noch bis zum 28. August 2022 die Sonderausstellung „Auf den Spuren des Kalten Krieges“ statt. Im Mittelpunkt dieser Schau stehen die zwei zentralen Fragen: Was ist von dieser Ära geblieben? Und wie wollen wir uns an sie erinnern? Es beginnt mit Zahlen, Daten und prägenden Ereignissen jener Zeit. Der Sound des Kalten Krieges – er verortet sich irgendwo zwischen Pro-bealarmen der Luftschuttsirenen und „99 Luftballons“ von Nena. Die passenden Bilder dazu tragen schon damals die Medien in die Wohnzimmer: Die „Tagesschau“

berichtete von Kuba-Krise, Vietnam-Krieg und Nato-Doppelbeschluss, der „Spiegel“ vom Boykott der Olympischen Spiele und von „Reagans Neutronenschok.“ An einer Filmstation in der Ausstellung können wir die jahrzehntelange Berichterstattung Revue passieren lassen.

Doch das ist erst der Anfang ... Mehr dazu findet ihr unter [www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh).

**Bitte informiert euch vor dem Museumsbesuch unter [www.landesmuseen.sh/de/coronavirus](http://www.landesmuseen.sh/de/coronavirus) über die aktuellen Besuchsbedingungen der jeweiligen Ausstellung!**

© Stiftung SH Landesmuseen, © VG Bild-Kunst, Bonn 2020



Foto: Daniel Weh

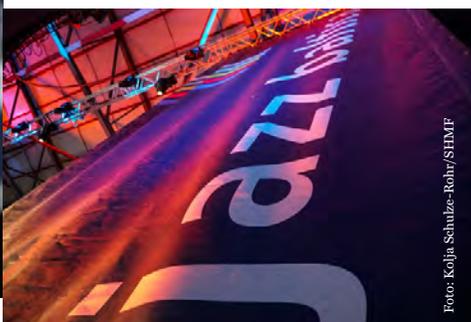


Foto: Kolja Schulze-Rohr/SHMF

## JAZZBALTICA GOES OPEN AIR

Nils Landgren, künstlerischer Leiter von JazzBaltica, hält gemeinsam mit seinem Team an der Umsetzung der diesjährigen Ausgabe des Festivals vom 24. bis 27. Juni fest. Allerdings finden die Konzerte in diesem Jahr open air statt. Alle Konzerte des Hauptprogramms, die für den Festsaal des Maritim Seehotel Timmendorfer Strand vorgesehen waren, werden unter freiem Himmel verlegt. So steht die MainStage in diesem Jahr erstmals im Strandpark und bietet Künstler\*innen wie Viktoria Tolstoy, Raul Midón oder Wolfgang Muthspiel eine atmosphärische Bühne zwischen hohen Bäumen und in unmittelbarer Nähe zur Ostsee. Die ursprünglich geplanten

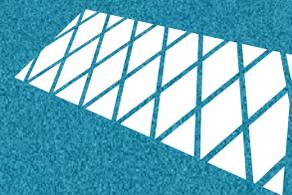
Open-Air- und Jazz-Café-Konzerte hingegen finden indoor im Festsaal des Hotel Maritim statt. Aktuelle Informationen zum Programm von JazzBaltica 2021 werden am 14. Juni um 9 Uhr unter anderem auf [www.jazzbaltica.de](http://www.jazzbaltica.de) veröffentlicht. Mögliche Restkarten sind dann ebenfalls verfügbar.

**Wer keine Karten mehr ergattern kann,** muss nicht enttäuscht sein, denn die Konzerte aus dem Festsaal des Maritim Seehotel werden mitgeschnitten und in der ZDFkultur-Mediathek bereitgestellt. Nach dem Festival sind die Aufzeichnungen nach und nach auch auf [www.jazzbaltica.de](http://www.jazzbaltica.de) abrufbar.



Sonderausstellung  
**Ab 30.3.2021**

[freilichtmuseum.sh](http://freilichtmuseum.sh)



**Freilichtmuseum Molfsee**

Landesmuseen SH

**Sparkasse**

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

**PROVINZIAL**

Die Versicherung der Sparkassen

## AUS DER REDAKTION

# NACHHALTIGE ERINNERUNGEN ODER: DIE SUCHE NACH DEM SCHATZ

„Herr Stoeckicht, Sie können vorbeikommen, wir haben einen Impftermin für Sie.“ Endlich, es war soweit, der langersehnte Impftermin war in greifbare Nähe gerückt und unser Geschäftsführer Jörg sah sich schon wieder vor den großen Bühnen stehen und zur Lieblingsmucke mit dem Kopf im Takt nicken, Feste feiern, das Leben genießen. Doch die Nachricht der Nachrichten löste bei ihm nicht nur Freude aus, sondern trieb ihm auch den Schweiß auf die Stirn. Um es mit den Worten Goethes auszudrücken: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden.“ In seinem Fall bedeutete das also, zu wissen, dass der Impftermin steht, reichte nicht. Es wurde kritisch bei der Anwendung. Wer geimpft werden möchte, braucht nämlich auch (s)einen Impfpass und wo zum Teufel steckt der bloß? Denn sind wir mal ehrlich, wer von euch hat seinen Impfpass immer griffbereit? Die letzte Zeckenimpfung liegt Jahre zurück, die gegen Keuchhusten, Röteln oder gar Tetanus noch länger – und von der MMR-Impfung wollen wir gar nicht erst anfangen, da verlören wir uns wohl in Lichtjahren. Also begab Stoeck sich auf die Suche – und um das Wichtigste vorweg zu nehmen: Nach vielen Stunden, noch mehr Kisten und vielen alten Erinnerungen fand sich der gelbe, kleine Pass dann doch noch. Viel spannender jedoch war das, was er außerdem fand ...

**GUT ZU WISSEN:** Wer seinen Impfpass wirklich nicht mehr findet, auch nicht unter alten Fotos, der fragt beim Hausarzt oder der Hausärztin nach. Bereits erhaltene Impfungen können nachgetragen werden.

## EWIG WÄHRT AM LÄNGSTEN

Das gezeigte Foto sorgte in unserem Redaktionsteam natürlich für Erheiterung, mehr noch aber stand die Frage im Raum: Wie war das, in diesem Moment? Stoeck neben Campino, Campino neben Stoeck. Lässig, ein wenig übernächtigt vielleicht, glücklich in jedem Fall. „Das war 1996, die Ewig währt am längsten Tour“, erzählt der Chef. „Quasi wie gestern“, schiebt er hinterher. Die Toten Hosen, die damals während ihrer Deutschlandtournee auch bei uns im Norden, in den Holstenhallen Neumünster, einen Stopp einlegten, begeisterten aber nicht nur aufgrund von zehn kleinen Jägermeistern. Etwas anderes prägte sich nachhaltig bei ihm ein: „Das Konzert war eines der ersten, bei dem in der Arena eine Rampe für Rollstuhlfahrer\*innen aufgebaut wurde, sodass sie nicht nur mittendrin dabei sein, sondern dabei auch richtig gut sehen konnten!“

Heute, nach knapp 25 Jahren, erinnert Stoeck sich gerne daran zurück, an die Atmosphäre, die Vibes und natürlich an den Moment des Fotos – denn eines gilt damals wie heute: Ewig währt eben am längsten.

*Ramona Dabringer*



# IMPRESSUM

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

**falkemedia Regional GmbH**

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

**Herausgeber:**

Kassian Alexander Goukassian

**Redaktion:**

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

Ramona Dabringer, Sina Hoyer,  
Finja Schulze, Sebastian Schulden,  
Mirjam Stein, Finja Thiede, Markus Till,  
Kathrin Wesselmann, Sophia Windisch

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

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

**Layout & Bildbearbeitung:**

Marleen Osbahr, Nadja Ulrich

**Titelgestaltung:** Nadja Ulrich,

Titelfoto: edb3\_16/iStock/Getty Images

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

**Abopreis:** 25 Euro

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

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.

Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

## WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

**Förde Fräulein – Der Blog**

[www.foerdefraeulein.de](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**

**KielerLeben**

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

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2021 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

**NEU!**  
JUNI 2021

# Seien Sie dabei!

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



**Erscheinungstermin:** 19. Juni 2021

**Anzeigenschluss:** 7. Juni

**Auflage:** 30.000 Exemplare

## Kontakt

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

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

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

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

STARK

STÄRKER

# STERNLAGE

IMMOBILIEN ERFOLGREICH KAUFEN UND VERKAUFEN

FERIENIMMOBILIEN

WOHNIMMOBILIEN

ANLAGEIMMOBILIEN



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