

Kieler Leben

MAGISCHER MITTSOMMER

Lange Tage, laue Nächte,
Strandstunden & Festivals



THE OCEAN RACE

Großes Rahmenprogramm zum
Kiel Fly-By im Herzen der City

sommertheaterKIEL*

Das Musical
Viel **Lärm**
um **nichts**

30.06. - 16.07.

Deine Kieler Woche

Segeln, Konzerte, Lightshows: Unsere Programm-Highlights
für deinen persönlichen Kieler-Woche-Moment 2023

Glasfaser vom Testsieger

Jetzt ab 19,95 € buchen!*



tng.de/testsieger

*Das Angebot gilt für die Glasfasertarife **fibreflex**, **fibrefamily**, **fibrepro** und **fibrelight** bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. Bereitstellung einmalig 79,95 €. · **fibreflex**: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 39,95 € mtl. · **fibrefamily**: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 49,95 € mtl. · **fibrepro**: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 69,95 € mtl. · **fibrelight**: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 39,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: März 2023

Die KIELerleben-Crew:

v. li.: Sebastian, Anne, Gesa, Kathrin W., Malin, Jörg, Kathrin M., Finja, Claudia, Frank, Marleen, Lennart, Mirjam, Kristina und Mona



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

da ist er nun, der Juni – heiß ersehnt und lange entgegengefiebert! Unsere fünfte Jahreszeit hat begonnen: Leinen los für die Kieler Woche 2023! Auch wenn viele aus dem KIELerleben-Team schon seit Kindertagen begeistert dorthin strömen, so sind wir in diesem Jahr tiefer eingetaucht als je zuvor. Zum ersten Mal durften wir in Zusammenarbeit mit dem Kieler-Woche-Büro das Programmheft erstellen und sind nun echte KiWo-Kenner*innen. Neigt man doch oft dazu, die für gut befundenen Plätze und Bühnen immer wieder aufzusuchen, entgeht einem so einiges, das man vielleicht noch nie bewusst mitbekommen hat. Seien es die vielen kleinen Turniere in verschiedenen Stadtteilen, Auftritte auf den Secret Stages oder auch Neuheiten wie das „Open-Air-Atelier“ und der „Landhafen Kiel“ vor den Landtagsstufen (mehr dazu ab Seite 10). Damit auch du voll im Bilde bist und dir deine persönlichen Highlights entspannt heraussuchen kannst, gibt es ab dem 3. Juni das gesamte Programm zum Download unter www.kielerleben.de oder du

kommst in unserem Büro am Exerzierplatz 3 vorbei und schnappst dir eins der gedruckten Exemplare. Beides ist natürlich umsonst – genau wie all die Konzerte und bunten Events auf der Kieler Woche.



Wir wünschen dir eine ausgelassene Entdeckungsreise mit vielen schönen Momenten und Erinnerungen.

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*

**CHIROPRAKTIK
NORD**

Praxis für vitalistische
amerikanische Chiropraktik



Fehlstellungen in der Wirbelsäule können die Funktion Ihres Nervensystems beeinträchtigen und so zu einer Einschränkung der Selbstregulationskräfte Ihres Körper führen. Dies kann die Ursache für viele Erkrankungen sein, z.B. Kopfschmerzen, Tinnitus, Schulterschmerzen, Schwindel, Migräne, Rückenschmerzen u.v.m.

Wir suchen nach der Ursache und behandeln diese, damit Sie langfristig gesund werden können!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – rufen Sie an und ...

LEBEN SIE LOS.

Ihr Team der Chiropraktik Nord
Lars Löptien
HEILPRAKTIKER

Kieler Chausee 57 · 24214 Gettorf
Telefon: 04346 369751

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



6
Moin und Ahoi zur Kieler Woche 2023!



22
Lasst uns gemeinsam
Mittsommer feiern!



92
Sommerfrische Erdbeer-Rezepte



36
Verwünschtes Friedrichstadt



66
Hol dir Urlaubs-
feeling nach Hause



26
Hereinspaziert in die offenen Gärten!

DEINE KIELER WOCHE

Highlights für Segelfans und Klabaftermänner **7**
Gehe auf Entdeckungsreise **10**

MAGISCHER MITTSOMMER

Diese Events starten im Juni **23**
Mittsommerzeit ist Gartenzeit **32**
Sommerliche Gastrotipps **34**
Gleis und Meer in Friedrichstadt **36**

STADTGESCHEHEN

Ocean Race: Fly-By in Kiel **41**
Programm zum Tag der Meeresschutzstadt **42**
Echt.Gut-Flohmarkt **45**
Workshop gegen Stress **48**
Campus Open Air im Juni **51**
Neues Nachhaltigkeitszentrum **53**
Stadtteil-Spezial: Kronshagen **54**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Jobs & Jobnews aus der Region **58**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Alles für die eigenen vier Wände **62**
Tipps für den Beachhouselook **66**
Was ist geförderter Wohnraum? **68**

MODE & BEAUTY

Beautynews und Modetrends **74**

GESUNDHEIT & WELLNESS

Alles, was uns jetzt tuttt **80**
Wie die Sonne der Haut schadet
und wie du sie schützt **82**

HUNGER & DURST

Himmliches mit Erdbeeren **92**
Ausgesuchte Events beim Naturgenussfestival **96**
Neuer Küchenchef im Ahlmanns:
Lasse Knickrehm im Gespräch **96**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Kunst, Kultur & Bühnenshows **100**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
Horoskop **90**
Impressum **114**

15
25 Jahre

Festgeld

3,10 %*

Tagesgeld

2,55 %*



VERTRAUEN

Weiter auf der Zinswelle!

Neu: Tagesgeld mit Kündigungsfrist

Mehr Power für Ihre Geldanlage

Festgeld

ab 5.000 € bis zu 2,40 %*

ab 250.000 € bis zu 3,10 %*

Tagesgeld mit Kündigungsfrist

ab 5.000 € bis zu 1,50 %*

ab 250.000 € bis zu 2,55 %*

Tel. 0431 / 98 02-0
kieler-volksbank.de/festgeld



Kieler Volksbank

Meine PowerBank

*Tagesgeld: Die angegebene Kondition von 1,50 % bezieht sich auf eine Mindesteinlage von 5.000 Euro mit einer Kündigungsfrist von 90 Tagen für ein Tagesgeld mit Kündigungsfrist von Geldern, die nicht auf Konten der Kieler Volksbank eG gebucht bzw. angelegt waren, oder für Kunden, die im Hausbankstatus Silber sind. Die angegebene Kondition von 2,55 % bezieht sich auf eine Mindesteinlage von 250.000 Euro mit einer Kündigungsfrist von 60 Tagen.

*Festgeld: Der Zinssatz ist abhängig von Einlagenhöhe und Laufzeit. Die angegebenen Konditionen beziehen sich auf eine Mindesteinlage von 5.000 Euro für 1 Jahr (2,40 % p.a.) und auf eine Mindesteinlage von 250.000 Euro für 1 Jahr (3,10 % p.a.). Konditionen freibleibend. Stand: 15.05.2023

MOIN UND AHOI!

Wenn die Förde zu Hochtouren aufläuft, sich große und kleine Schiffe gemeinsam auf dem Wasser tummeln und Traditionssegler aus aller Herren Länder majestätisch daran vorbeiziehen – dann ist endlich wieder Kieler Woche!





MIT SEBAMED MEER ERLEBEN

sebamed ist neuer Sponsor der Kieler Woche, dem größten Segelsportereignis der Welt. Doch das Engagement des medizinischen Hautpflegeexperten aus dem Hause Sebapharma für den Sport geht weit über das Sponsoring hinaus ...

VERBUNDENHEIT ZUM SEGELSPORT

sebamed möchte junge Menschen an den Segelsport heranführen und fördern. Deshalb hat das Familienunternehmen das sebamed Youth Sailing Programm ins Leben gerufen und organisiert eine eigene Regatta für Kinder und Jugendliche auf der Kieler Woche. Die sebamed Kids Academy ist ein zusätzliches Highlight und führt spielerisch an den Segelsport heran, das sebamed Kids Camp bietet weitere interaktive Mitmachangebote. Sportliches Engagement ist für sebamed eine Herzensangelegenheit und daher engagiert sich das Unternehmen bereits als Partner der Deutschen Sporthilfe, des Deutschen Tennis Bundes sowie des Deutschen Ruderverbandes.

HAU(P)TSACHE GESUND!

Doch auch im Produktportfolio spiegelt sich die Verbundenheit zum Sport wider. Denn Sport kann die Haut strapazieren. Starkes Schwitzen, UV-

Strahlung und häufiges Duschen können die Haut belasten und sogar schädigen. Die medizinischen Reinigungs- und Pflegeprodukte von sebamed mit dem pH-Wert 5,5 stabilisieren den natürlichen Hautschutzmantel, erhalten die Balance des Hautmikrobioms und schützen so vor Austrocknung und Reizungen. Die seifenfreie Meersalz Serie eignet sich optimal für die tägliche Hautreinigung. Die Meersalz Duschen in fester und flüssiger Form sowie die Meersalz Wasch-Emulsion zeichnen sich durch einen hohen Gehalt von 3 % Totes Meer Salz aus, das besonders pflegend und feuchtigkeitsspendend auf trockene Haut wirkt. Zudem besitzt es lindernde und regenerierende Eigenschaften, die zu einer nachhaltigen Verbesserung des Hautbildes beitragen können.

sebamed verbindet also nicht nur Hautpflege mit Sport, sondern auch Nachwuchsförderung und Engagement für den Segelsport. Eine tolle Kombination, die sowohl die Haut als auch den Sport unterstützt! Weitere Infos unter www.sebamed.de.



sebamed auf der Kieler Woche

Informiere dich am sebamed-Stand über medizinische Hautreinigungs- und -pflegeprodukte und lasse dich von Expert*innen individuell beraten!

Wir verlosen auf www.kielerleben.de/gewinnspiele 5 x 1 Meersalz-Pflegeset.

LEINEN LOS ZUR KIELER WOCHE!

Hochkarätiger Segelsport auf der Außen- und Innenförde, Lichtershow und die beliebte Windjammer-Segelparade stehen alljährlich im Mittelpunkt des Wasserprogramms zur Kieler Woche. Und so könnt ihr mittendrin dabei sein!

Der Kieler Woche ganz nah, ist man am besten direkt vom Wasser aus! Das breite Schiffsangebot des Welcome Center Kieler Förde reicht von der alten Hansekogge über Motorschiffe bis zum majestätischen Drei-Mast-Schoner wie dem Toppsegelschoner Thor Heyerdahl. Unter www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren könnt ihr euch alle Schiffe, ihre Ausstattung, das kulinarische Angebot und die verschiedenen Törnvarianten genau ansehen.

Auf einem Traditionssegler erlebt man zum Beispiel das bunte Treiben auf dem Wasser hautnah mit. Wer mag, lässt einfach die Seele baumeln und schaut der Crew beim Segel setzen zu. Natürlich steht die Crew stets für Fragen parat und wer Lust hat, darf gerne auch ein bisschen mit anpacken.

UNSERE TIPPS

Wie wärs mit einem Gin-Törn (ab 18 Jahren) am ersten Samstag, den 17. Juni, oder einem romantischen Abendtörn auf einem Großsegler zum Seglerfeuerwerk am Mittwoch, den 21. Juni vor Schilksee? Auch eine Tour zur klassischen Abschluss-Lightshow am Sonntag, den 25. Juni, zum Beispiel auf dem Dampf-Eisbrecher Stettin oder dem Raddampfer Freya sind möglich, genauso wie ein Schnuppertörn auf der historischen Hansekogge und natürlich ein Segeltörn mitten im Geschehen auf einem Traditionssegler zur Windjammer-Segelparade am zweiten Samstag! Wer sich noch nicht sicher ist, welches Angebot am besten passt, kann sich vom Team des Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz be-

raten lassen und erhält dort wertvolle Tipps. Tickets zu allen Törns sowie zur Großsegler-Regatta und Windjammerparade gibt es online unter: www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren, telefonisch unter 0431 / 67 91 00 oder per E-Mail unter info@kiel-sailing-city.de.

5% Rabatt

Mit dem Code „Segelmoin“ erhaltet ihr 5 Prozent Rabatt, wenn ihr unter www.kiel-sailing-city.de ein Schiff bucht! Einfach „Segelmoin“ im Warenkorb angeben und in See stechen!



KIWO-KLABAUTERMÄNNER AUFGEPASST!

Wer schon immer mal ein Polizeitschiff oder die ALKOR des GEOMAR von innen sehen wollte, sollte unbedingt beim Open Ship vorbeischaun! Und wer lieber am Ufer bleibt, für den oder die gibts auch einiges zu sehen.

OPEN SHIP BEI DER BUNDESPOLIZEI

Open Ship auf einem neuen Einsatzschiff vom Typ 86 am Liegeplatz „Bahnhofskai“: Komm an Bord und informiere dich über den vielfältigen Polizeiberuf!
17.6., 11.30 Uhr bis 18 Uhr
18.6., 11.30 Uhr bis 18 Uhr
19.6., 11.30 Uhr bis 14 Uhr
Bahnhofskai

OPEN SHIP AUF DER ALKOR

Beim Open Ship auf dem Forschungsschiff ALKOR des GEOMAR erfährst du mehr über den Ozean und die Kieler Meereswissenschaften. Lerne Lebewesen und Pflanzen aus der Ostsee kennen, entdecke Plankton unter dem Mikroskop und

informiere dich über Mikroplastik an unseren Stränden.
23.6., 10 Uhr bis 17 Uhr
Kiellinie vor dem Aquarium

SCHILKSEE: DAS HERZ DES SEGELSPORTS

Während des größten Segelsportevents der Welt empfängt dich das Olympiazentrum in Schilksee unter dem Motto „Tough Sailing – Great Entertainment“. Freue dich auf internationales Flair, spannende Regatten von höchstem Niveau und

eine unschlagbare Klassenvielfalt. Auf dem abwechslungsreichen Event-Areal an der Waterkant kannst du dich gemeinsam mit Segelstars und -fans dem bunten Treiben hingeben.

Termine

Teil 1: olympische Klassen:

17.6. bis 21.6.

Aalregatta: 17.6. bis 18.6.

Kiel-Cup: 19.6. bis 21.6.

Senatspreis: 22.6.

Teil 2: internationale Klassen:

22.6. bis 25.6.

Silbernes Band: 23.6. bis 24.6.

MARINEKUTTER-REGATTEN

Seit mehr als 130 Jahren starten die Marinekutter zur Kieler Woche. Bei den Wettfahrten mitten in der Innenförde messen sie sich und zeigen ihr Können. Und das äußerst publikumswirksam: Du kannst die Regatten von der Kiellinie aus sogar ohne Fernglas verfolgen. Auf den Regatten fahren in fünf Kutterklassen regelmäßig über tausend Segler*innen auf ehemaligen oder aktuellen Segelkuttern der Marine. Den traditionellen Abschluss bildet das Kutterpullen (Kutterrace), bei dem zivile und militärische Mannschaften nur mit Muskelkraft um die Wette pullen.

17.6. bis 24.6., Innenförde





Foto: Sascha Klahn

KIELER WOCHE IM OLYMPIAZENTRUM SCHILKSEE

FEINSTE BEATS UND HEISSE RHYTHMEN

Im Olympiazentrum Schilksee schlägt mit dem Segelsport das Herz der Kieler Woche – in diesem Jahr mit passenden Beats für jeden Geschmack.

In Schilksee, der Wiege der Segelregatten, messen sich Weltklasse Sportler*innen auf höchstem Niveau und das seit jeher. In diesem Jahr gibt es mit der Audi Sailing Arena noch einen weiteren erstklassigen Attraktionspunkt: Die 10 mal 8 Meter große Bühne bildet den Mittelpunkt und ist mit einer LED-Wand ausgestattet, die sich sehen lassen kann. Tagsüber werden hier nicht nur die Siegerehrungen veranstaltet, sondern ebenfalls die Live-Übertragung des Kieler Woche.TVs gestreamt. Gleich gefolgt vom nächsten Tages-Highlight, der Übertragung des Programms des neuen Medienpartners Sport1. Bevor dann auf der Bühne richtig eingheizt wird, gibt es noch einen Zusammenschnitt der Highlights des Tages.

BÜHNENPROGRAMM DER AUDI SAILING ARENA

Von Samstag, 17. Juni bis einschließlich Samstag, 24. Juni präsentieren sich täglich ab 20 Uhr wahre Perlen auf der Bühne der Audi Sailing Arena: Den Auftakt bildet das Trio **Sweet Music Collective**: Mit einer Mischung aus modernen Partysongs und Klassikern aus den 80ern, 90ern, 00ern überzeugt die Berliner Liveband selbst Tanzmuffel, ihre Hüften zu schwingen. Am Sonntag geht es mit der elektro-akustischen New-Soul-Band **Tanga Elektra** und ihren unwiderstehlichen, zumeist improvisierten Arrangements und Grooves weiter. Spread love & stay wild heißt es am Montagabend mit **Gua-cáyo**: Freche Pop-Sounds treffen auf Reggae, Dub und Hip-hop-Beats und vereinen sich in einem einzigartigen Feelgood-

Indie. Der Dienstagabend steht unter dem Motto der lyrisch kunstfertigen Singer-Songwriter **Felipe Baldomir** und **Kim Churchill** geben sich die Ehre. Der Tag des Klassenwechsels der Segler*innen ist dieses Jahr am Mittwoch und wird traditionell mit einem unwiderstehlichen Feuerwerk gefeiert – dazu haben wir euch beste tanzbare Musik von **BILBAO**, einer melancholisch-sommerlich klingenden Indie-Band, mitgebracht. Loopstation, Beatbox und Vocals heißt es am Donnerstag. Neuinterpretationen von R´n´B, Hip Hop und Reggae Classics, Impro und Experimente in Echtzeit sind das, was das Set von **Mojia** zu einem außergewöhnlichen Live-Erlebnis machen. Der Samstagabend schließt das heiße Musikprogramm in Schilksee mit einer Rockshow zum Erinnern – **Tag der Helden** liefern mit ihren Cartoon-Intro-Arrangements jede Menge Nostalgiefaktor und Erinnerungspotenzial.

NOCH MEHR? AB INS KIWO CLUBHOUSE

Wem das alles nicht genug ist, der kann jeden Abend im KiWo Clubhouse, direkt neben der Audi Sailing Arena, mit heißen DJ-Beats den Tag ausklingen lassen. Von Größen wie **King Kong Kicks** über heiße Newcomer wie **on.feyr** geht es hin zu **vegavicious**, die eine gefühlvolle Reise mit Herz und Humor gestaltet und sich mit Leichtigkeit zwischen Disco, House, Progressive und Bass House bewegt. Vergiss in diesem Jahr nicht deine Tanzschuhe und besuche die Events in Schilksee, denn hier gibt es neben Spitzensport auch super Unterhaltung. Tough Sailing. Great Entertainment. Be Part of it!

GEHE AUF ENTDECKUNGSREISE

Vor den Bühnen, auf dem Internationalen Markt oder im Hoftheater – erlebe beim größten Sommerfestival deinen ganz persönlichen Kieler-Woche-Moment. Triff Fremde, die zu Verbündeten werden, geht gemeinsam auf Entdeckungsreise und lasst euch durch die Stadt treiben ... Verweilt auf Inseln der Ruhe und feiert die Begegnungen auf den bunten Festivals, die ihren ganz eigenen Charakter haben. Was bleibt, sind die Erinnerungen und ein ganz besonderes Wir-Gefühl. Wir nehmen dich heute mit auf unsere ganz persönliche Entdeckungsreise!



SECRET STAGES: DIE BÜHNE FÜR DAS WIR-GEFÜHL

Die Kieler Woche lebt von vielfältigen Events, von überraschenden Entdeckungen und dem Gefühl, „sich treiben zu lassen“. Dafür sorgen vielfältige Auftritte – auch abseits der großen Bühnen. In diesem Jahr sind erstmals kleine Musikbühnen, die sogenannten Secret Stages, entstanden, die dich auf deiner Reise überraschen. Hier entdeckst du Chöre, Schulbands, Musiker*innen und Newcomer*innen. Ob Pop oder Rock, Jazz, Blues oder Klassik – musikalisch ist alles mit dabei. Lass dich vom bunten Flair begeistern und feiere einfach spontan mit. **Täglich, auf der Geomar-Wiese, vor dem Bayernzelt, beim Segelcamp und auf der Blücherbrücke**

OPEN-AIR-ATELIER: DIE KREATIVE VIelfALT

In diesem Jahr erobern erstmalig regionale Künstler*innen die Holstenstraße und zeigen den künstlerischen Reichtum unserer Stadt. Dieses Open-Air-Atelier lädt alle Menschen zum Entdecken der vielfältigen Kunstszene ein. Hier siehst du, wie Kunst entsteht, du kannst Kunstwerke kaufen oder einfach mit den Künstler*innen in einen kreativen Austausch gehen. Denn Kunst sollte nicht nur in Galerien und Museen zu finden sein, sondern auch für alle zugänglich im öffentlichen Raum. Finden wir super! **Täglich, 14 Uhr bis 18 Uhr, Holstenstraße**

LANDHAFEN: EXKLUSIVE LOGENPLÄTZE

Auf der Suche nach einem entspannten Ort zum Verschnaufen stoßen wir auf den neuen „Landhafen Kiel“. Hier kannst du die lebhaftige Atmosphäre der Kieler Woche ganz gemütlich vom Liegestuhl aus oder im Strandkorb genießen. Wir gönnen uns ein leckeres Getränk und studieren die Auswahl an maritimen Spezialitäten. Egal ob im gemütlichen Innenbereich oder auf dem entspannten Sonnendeck – hier kannst du den Blick über die Kieler Förde schweifen und die Seele baumeln lassen. **Täglich, Landtagsstufen**



JUNGE BÜHNE: DER HOT-SPOT FÜR JUNGE MUSIKFANS

Lust auf Live-Musik, gute Vibes und spaßige Erinnerungen? Die Junge Bühne bringt junge Musikfans zusammen – auf, vor und hinter der Bühne. Jeden Abend liefern dir aufstrebende Bands eine bunte Show. Ob du in der ersten Reihe tanzst oder einfach ganz entspannt mit anderen zusammensitzt – hier kannst du eine unvergessliche Zeit erleben und neue Leute kennenlernen. Tagsüber findest du auf der Jungen Bühne ein sportliches und musikalisches Programm für die ganze Familie. Wir sind jedes Mal begeistert von den Talenten und genießen unbeschwerte Augenblicke.

**Samstag und Sonntag, 12 Uhr bis 24 Uhr,
Montag bis Freitag, 15 Uhr bis 24 Uhr,
Ratsdienergarten**

HOFTHEATER: DER GROSSE AUFTRITT KLEINER FIGUREN

Überall hört man fröhliche Kinderstimmen, die begeistert sind von den liebevoll gestalteten Puppentheatern im Hiroshimapark. Die Pinguine sind ratlos, da die Eisschollen schmelzen und Maximiliane gerät in einen Strudel nächtlicher Abenteuer. Konzerte kleiner Ensembles des Philharmonischen Orchesters Kiel runden das Tagesprogramm ab. In den Abendstunden empfängt der Hiroshimapark mit Jazzmusik, Tanzabenden und hochkarätigen Bühnenshows.

22.6., 16 Uhr, Prima Klima

24.6., 16 Uhr, Maximiliane und die Monster, Hiroshimapark





PLAYGROUND: DIE KREATIVE MITMACHZONE FÜR JUGENDLICHE

Ob K-Pop, Manga, Skaten oder Cosplay – auf dem Playground kannst du ausprobieren, worauf du schon immer mal Lust hattest. Du kannst Street Art schaffen, Stoffbeutel und T-Shirts bedrucken oder im Comic-Fotostudio Sprechblasen und Accessoires basteln und lustige Erinnerungsfotos schießen. Willst du dich austoben? Profis helfen dir beim Freerunning, Parcours, Hula-Hoop, bei Calisthenics oder K-Pop-Dance-Challenges. Oder du kannst chillen, dir im Maid Café kleine Leckereien servieren lassen und die Shows auf der Bühne genießen.

**Täglich 13 Uhr bis 18 Uhr,
Ratsdienergarten**

SCHLOSSGARTEN: DIE KUNTERBUNTE ERLEBNISWELT

Auf ins Abenteuer! Im Schlossgarten laden dich viele Mitmach-Aktionen zum Springen, Rutschen, Klettern und Toben ein. Während Ballbegeisterte im Fußballpark voll auf ihre Kosten kommen, lockt der Greengarden kleine Naturfans an. Am Abend kannst du im Biergarten unter den ältesten Bäumen Kiels zu Livemusik tanzen.

Täglich, Schlossgarten

SPIELLINE: EIN KINDER-TRAUM ZUM MITMACHEN

Das Schönste an der Kieler Woche? Für Kinder ganz klar: die Spiellinie! In diesem Jahr gehts „Raus aufs Land“. Auf die Kleinen warten viele kreative Kunst-Aktionen wie „Matschen und Malen“ und der Holzworkshop, bei dem sie ein kleines Dorf komplett aus Holz zimmern. Zusammen mit vielen kreativen Köpfen verwandeln sie die Krusenköppel in ein riesiges fantasievolles Kunstwerk. Außerdem natürlich: toben – auf der Hüpflandschaft oder über die vielen Berge. Bei den Kinderkonzerten auf der Freilichtbühne tanzen Groß und Klein gemeinsam und rocken die Kieler Woche! **17.6., 15 Uhr, Matthias und die Zappelbande: Klar Schiff mit den Müllpiraten, Krusenköppel**





INTERNATIONALER MARKT: EINE BUNTE REISE UM DIE WELT

Wir sind hungrig. Wie gut, dass man auf dem Internationalen Markt gefühlt einfach alles bekommt und jede*r das essen kann, worauf sie oder er Lust hat. Wir gönnen uns was Leckeres beim Marokko-Stand, der ganz neu dabei ist, und es zieht uns in die kulinarischen Gefilde Finnlands. Während wir auf unser Essen warten, kommen wir mit Annika Salonen ins Gespräch, die bereits seit mehr als dreißig Jahren den Stand betreibt. „Unsere Waffeln sind stadtbekannt, manche kommen täglich deswegen her“, erzählt sie lachend und auch sonst scheint sie bester Stimmung zu sein. „Die Kieler Woche ist im Vorfeld und im Nachgang viel Arbeit, aber die Party hier macht immer irre viel Spaß!“ Außerdem schätze sie die Vielfältigkeit des Events und die Einblicke in andere Kulturen sowie den tiefgehenden Inhalt, der hier geboten wird. „Es ist eben mehr als nur Bratwurst und Bier“, sagt Annika Salonen und reicht den dampfenden Elch-Burger rüber. Beim Vertilgen unserer Köstlichkeiten sehen wir dem Spektakel auf der Rathausbühne zu: Die bunten Tänze entführen uns augenblicklich nach Indien, auch wenn wir nebenbei an unserem Cider nippen. Danach gönnen wir uns beim Olympiafeuer auf dem Marktplatz der Begegnungen eine kleine Verschnaufpause.

Sonntag bis Donnerstag,

11 Uhr bis 24 Uhr,

**Freitag und Samstag, 11 Uhr bis 1 Uhr,
Rathausplatz**



INTERNATIONALE WILLER BALLOON SAIL: DAS HIMMLI- SCHE SPEKTAKEL

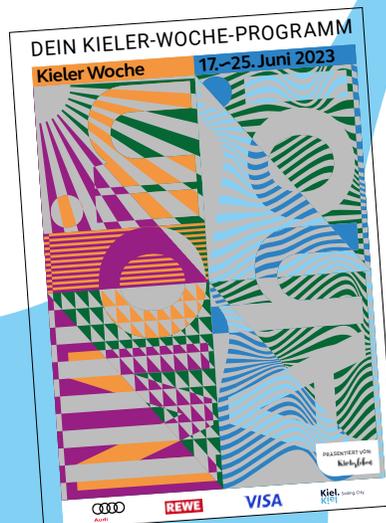
Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Getreu diesem Motto steigen bei der Internationalen Willer Balloon Sail bunte Heißluftballone, Heißluftschiffe und Modellballone in den Himmel – ein Anblick, den du auf keinen Fall verpassen solltest! Dazu erwartet dich ein spektakuläres Programm mit Live-Bands und leckerem Essen. In den Abendstunden verzaubern dich die leuchtenden Night Glows und die bunten Feuerwerke. Diese strahlenden Highlights sorgen auch bei uns immer wieder für ganz besondere Kieler-Woche-Momente. **Montag bis Freitag, 16 Uhr bis 24 Uhr, Samstag und Sonntag, 12 Uhr bis 24 Uhr, Nordmarksportfeld**



Musik für die Augen

Um gehörlosen Menschen das Musikerlebnis auf eine ganz besondere Art und Weise zugänglich zu machen, werden auf der Kieler Woche einige Konzerte simultan übersetzt. So können Gehörlose das Geschehen auf den Bühnen intensiv miterleben. Auch für schwerhörige und gehörlose Kinder gibt es ausgewählte Aufführungen beim Hoftheater und Konzerte auf der Spiellinie. Eine Übersicht, welche Konzerte musikalisch gedolmetscht werden, findest du unter www.kieler-woche.de.

**Noch mehr Highlights und Programm-
infos gibt es im Kieler-Woche-
Programmheft 2023, das du dir ab dem
3. Juni im KIELERleben-Büro am Exer-
zierplatz 3 abholen oder kostenlos unter
www.kielerleben.de downloaden kannst.**





**18. und
24.06.2023**
11 – 15 Uhr

Förde-Fahrt zur **KIELER WOCHE**

18.06. Erwachsene € 35, Kinder (4 – 15 J.) € 17,50
24.06. Erwachsene € 39, Kinder (4 – 15 J.) € 19,50
Mittsommer-Büfett € 28/€ 13

Jetzt buchen auf www.StenaLine.de/Kieler-Woche
oder (0180) 60 20 100*.

*20 ct./Anruf aus dem dt. Festnetz. Bei telefonischer
Buchung zzgl. € 15,- Buchungsgebühr.

Stena Line Scandinavia AB
Danmarksterminalen
40519 Göteborg, Schweden



STERNEN- ZAUBER

*Drei besondere Inszenierungen
lassen während der Kieler Woche die
Förde funkeln.*



Ein funkelndes Feuerwerk zur Halbzeit, eines in Gaarden und eine eindrucksvolle multimediale Show zum Abschluss: Während der Kieler Woche kannst du dich auf drei besondere Inszenierungen freuen. Damit wird das Bergfest und der Abschied von Kiels schönster Woche des Jahres gefeiert. Das Segelfeuerwerk findet am Mittwoch auf der Außenförde vor dem Olympiahafen Schilksee statt und markiert traditionell den Schichtwechsel der Segelklassen der Kieler Woche. Am letzten Samstag wird im Gaardener Open Park das Barockfeuerwerk entzündet und – für viele eins der Highlights: die AIDA-Abschlussinszenierung. Um ein Signal der Nachhaltigkeit zu setzen und CO₂-Emissionen sowie Feinstaubbelastung zu verringern, haben die Kieler-Woche-Feuerwerke schon seit 2021 30 Prozent weniger Sprengmasse und wurden stattdessen durch nachhaltige und moderne Inszenierungen wie Drohnen- und Lichtshows erweitert. Bei Höhenfeuerwerken wird bereits größtenteils auf Plastikmaterialien verzichtet und stattdessen Altpapier genutzt. Aus Rücksicht auf Vögel & Co. sind die Feuerwerke geräuschreduziert.

**21.6., 23 Uhr, Olympiahafen Schilksee 24.6., 23 Uhr,
Open Park, Kiel-Gaarden 25.6., 23 Uhr, über der Förde**

Foto: Julia Meyer

Klassiker treffen Klassiker

für den guten Zweck

24 | 06 | 23
ab 11 Uhr

Special Guests
Sehestedt
KanalTreff

Veranstaltet durch

16. bis 25. Juni

KIELER WOCHE 2023

AUF DER FÖRDEBÜHNE

**WIEDER
AN DER
KIELLINIE**

LIVE & KOSTENLOS:

VIZE, Alle Farben, Alex Christensen & Friends, ABC, ClockClock, Laurell, Kelvin Jones, Anna Grey, YouNotUs, Michael Schulte und viele weitere Stars!

Das komplette Programm auf: www.foerdebuehne.de

FÖRDEBÜHNE AN DER KIELLINIE



WAS MACHT DIE UNI AUF DER KIWO?

Die Christian-Albrechts-Universität stellt sich und einige Forschungsschwerpunkte auf dem größten Volksfest Nordeuropas vor.

Wer schon immer einmal wissen wollte, was in der **Uni Kiel** genau erforscht wird, sollte unbedingt zur „kieler uni live 2023“ auf die Kieler Woche kommen! Vom 17. bis 25. Juni 2023 verwandelt sich die Seeburg und der Bereich am Anfang der Kiellinie in ein mehr als 500 Quadratmeter großes Forschungsareal mit buntem Programm. Zeit fürs Experimentieren, Staunen und Erleben ist täglich von 10 Uhr bis 17 Uhr. Willkommen sind alle! Für Kinder mit Eltern, Studieninteressierte oder Alltags-Neugierige aller Altersgruppen bieten 200 Studiengänge, acht Fakultäten, vier Forschungsschwerpunkte und zwei Exzellenzcluster jede Menge Stoff mit spannenden Menschen, Geschichten und Diskussionsrunden. Eintritt ist natürlich frei!



Fotos: Christian-Albrechts-Universität Kiel



NEU IN DIESEM JAHR: „BACHELOR OF KIWO“

Wenn Studieren, dann doch bitte mit Abschluss. Wer sich erfolgreich durch den Wissensparcours bewegt, einige Kurse belegt und Lust auf eine extra Portion Spaß hat, bekommt von uns den „Bachelor of Kieler Woche“ inklusive Urkunde und Abschlussfoto. Geeignet ist das Schnellstudium für alle ab 6 Jahren. Voraussetzung ist Neugier auf Wissen. Besuche die Uni Kiel auf der Kieler Woche 2023 und entdecke die Welt der Wissenschaften! Alle Informationen zur [kieler uni live](http://www.uni-kiel.de/live) unter: www.uni-kiel.de/live.

SCIENCE SHOW

Ein Highlight in der Seeburg ist die Science Show der Nachwuchsforschenden. Sie bieten knackig kurze Präsentationen auf Deutsch an den Kieler-Woche-Sonntagen ab 13 Uhr; oder das Ganze auf Englisch am zweiten KiWo-Samstag. Auch die beliebten Blitzsprachkurse stehen wieder auf dem Programm: Lass dich von Chinesisch, brasilianischem Portugiesisch oder Ukrainisch inspirieren und entdecke die Vielfalt der Sprachen. Zum Mitmachen lädt die *kieler uni live*-Fläche direkt an der Kiellinie ein. Gezeigt werden Naturgefahren aus dem Ozean, Einblicke in die Nanoforschung oder Angebote der Kieler Forschungswerkstatt.

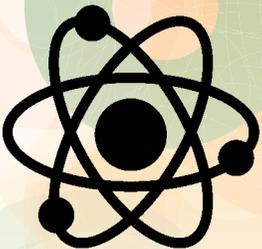


kieler uni

LIVE

17.–25.6.

Kiellinie und Seeburg



Vom Campus an die Kiellinie:

**Spannende Wissenschaft zum Anfassen
und jede Menge Spaß**



Täglich von 10 bis 17 Uhr:

**Unterhaltsame Vorträge, Shows
und Ausstellungen**



»Bachelor of KiWo«:

Unser Mitmach-Studium für Euch

Unser Programm: www.uni-kiel.de/live



Advertorial

MARITIMES MUSEUM ZU GAST IM SOPHIENHOF

Passend zur Kieler Woche präsentiert sich das Internationale Maritime Museum Hamburg vom 15. Juni bis zum 24. Juni im Sophienhof Kiel. Anhand der zehn ausgestellten Schiffsmodelle können sich die Besucher*innen einen Eindruck von der Privatsammlung Peter Tamms machen.



Die Peter Tamm Sen. Stiftung ist die Trägerin des Internationalen Maritimen Museums Hamburg. Das Museum entstand aus der umfangreichen Privatsammlung Prof. Peter Tamms, die ab 1991 vorher unter dem Namen „Institut für Schifffahrts- und Marinegeschichte“ als privates, nichtöffentliches Museum in der Elbchaussee in Hamburg-Othmarschen beheimatet war.

Das Museum wurde am 25. Juni 2008 im Beisein des damaligen Bundespräsidenten Horst Köhler eröffnet, seitdem wird es ohne staatliche Förderung betrieben. Seit Peter Tamms Tod 2016 führt sein Sohn Peter Tamm jr. die Museumsstiftung, Ehrenamtliche unterstützen die Mitarbeiter*innen. Das Archiv, eine Bibliothek und ein Schau-Depot sind in der dritten Etage des benachbarten „Heinemann-Speichers“ eingerichtet. Die Sammlung des Internationalen Maritimen Museums befindet sich im historischen Kaispeicher B, verteilt auf zehn Decks mit einer Gesamtausstellungsfläche von ca. 12.000 Quadratmetern. Weit mehr als 1.700 Großmodelle von Schiffen, 55.000 Miniaturmodelle im Maßstab 1:1.250 sowie mehr als eine Million Fotos und Bild-dokumente umfassen neben vielen weiteren Exponaten die Sammlung Peter Tamms.

Alle Informationen zur Veranstaltung findet ihr auf www.sophienhof.de.



Foto: Maritimes Museum Hamburg

 **sophienhof**

Sophienhof
Sophienblatt 20,
Mo-Sa 10-20 Uhr

**Alle Informationen zur Veranstaltung
findet ihr unter www.sophienhof.de.**

KIELER-WOCHE-BEGLEITSERVICE

Um allen einen unvergesslichen Kieler-Woche-Besuch zu ermöglichen, gibt es in diesem Jahr in Kooperation mit dem Projekt „Inklusion Muss Laut Sein“ und dem nettekieler Ehrenamtsbüro diesen ganz besonderen Service: „Inklusion Muss Laut Sein“ begleitet Senior*innen sowie Menschen mit Beeinträchtigung zu Events aller Art und setzt hierbei auf das „BUDDIE-Netzwerk“, bestehend aus mehr als 5.000 ehrenamtlichen Helfer*innen in Deutschland. Unterstützt wird die Aktion vom Kieler-Woche-Förderverein und von der Bäckerei Günther. Die „BUDDIES“ begleiten die Aktivitäten, leisten Gesellschaft und sind kostenfrei. Anmeldung unter www.i-m-l-s.com. Fragen unter Tel.: 04825 / 90 26 97 und unter info@i-m-l-s.com.



Foto: Thomas Eisenritzer

KÜSTENRAD E-BIKE STORES

KIELER WOCHE SPECIAL:

FALT- & KOMPAKT- RAD POP-UP STORE

**17. - 25. JUNI, 10 - 18 UHR
OLYMPIAZENTRUM SCHILKSEE**

**Freu dich auf ein exklusives
Kieler Woche Angebot!**

→ Gilt auch in unserem Store in Kiel.
Jetzt Termin buchen: www.kuestenrad.de



**Perfekt für deinen nächsten
Segelturn oder Urlaub!**

i:SY **BROMPTON**

ERINNERUNGEN AN DIE KIELER WOCHE

Schon bald kommen zur Kieler Woche wieder Menschen aller Nationen und Generationen zusammen, um gemeinsam den Segelsport, die Stadt Kiel und das Miteinander zu feiern. Doch wie war die KiWo eigentlich früher? Gertrud Rost, Bewohnerin des Günter-Lütgens-Haus der Alloheim Senioren-Residenzen, hat es uns erzählt.

Advertorial

IN SEKUNDENSCHNELLE AUF DER KIWO

Gertrud Rost ist ein waschechtes Nordlicht. 1941 wurde sie in Kiel geboren und lebte hier jahrelang in der Rathausstraße. „Zur Kieler Woche mussten wir nur kurz über die Straße rüber und schon waren wir da.“ Bei so einem zentralen Wohnort ist doch glasklar, dass die heute 81-Jährige damals keine einzige KiWo verpasst hat! Dabei war sie stets in bester Gesellschaft: Zusammen mit ihrem Mann, ihrem Bruder sowie Freund*innen zog sie immer gerne los zur Kiellinie: „Der eine hatte dann den Rucksack mit Bierflaschen dabei, der andere was zu essen, und dann gings los!“ Trotz mitgebrachtem Proviant konnte die ehemalige Floristin einer Sache nie widerstehen: Bratwürstchen mit Sauerkraut! Der Gedanke an ihr Lieblingsessen auf dem Internationalen Markt zaubert ihr noch heute ein zufriedenes Grinsen ins Gesicht.

SCHON MAL GESEGELT? INDIREKT.

Natürlich verfolgte sie auch das Segeln – wenn auch bei gewohnt schlechtem Kieler-Woche-Wetter, das war nämlich schon damals Standard. Einer der Höhepunkte war für Gertrud Rost die alljährliche Windjammerparade. „Das war das Ereignis schlechthin, da musste man einfach hin“, sprudelt es aus ihr heraus. Auf die Frage, ob sie denn selbst schon mal segeln war, hat die Seniorin eine großartige Antwort parat. „Nee, ich bin höchstens mal aus der Kneipe gesegelt“, erzählt sie und fängt dabei herzlich an zu lachen. Nachdem Gertrud Rost und ihr Mann dann eine Familie gegründet hatten, verlieben ihre heiß geliebten KiWo-Besuche etwas gesitteter, wenn auch nicht weniger turbulent ab: Gemeinsam mit ihren Kindern, später sogar 12 Enkelkindern machten sie liebend gerne die Krusenkoppel unsicher.

MANCHE DINGE ÄNDERN SICH NIE

Wir fassen die Erinnerungen mal kurz zusammen: Rucksäcke gefüllt mit Snacks und Bier, feuchtfrohliche Kneipenbesuche, fantastische Stimmung trotz Schietwetter – klingt nach einer ganz normalen Kieler Woche, nicht wahr? Auch dieses Jahr hat Gertrud Rost die Möglichkeit, erneut die Kieler Woche zu besuchen, denn einige Pflegekräfte aus dem Günter-Lütgens-Haus sowie aus der Gaarder Einrichtung Gertrud-Völcker-Haus unternehmen mit allen Bewohner*innen, die fit genug sind und Lust haben, kleine Ausflüge dorthin. Was für eine tolle Idee!

Strahlend denkt Gertrud Rost an vergangene Kieler Wochen mit ihren Liebsten zurück



Früher stets auf der Kieler Woche anzutreffen: Gertrud Rost und ihr Bruder Peter Farsch



Günter-Lütgens-Haus
Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel
Tel.: 0431 / 33 97 90
kiel-guenter-luetgens-haus@
alloheim.de
www.alloheim.de/pflege-kiel-
guenter-luetgens

Gertrud-Völcker-Haus
Pickertstraße 36, Kiel
Tel.: 0431 / 70 26 91 21
kiel-gertrud-voelcker-haus@
alloheim.de
https://www.alloheim.de/
pflege-kiel-gertrud-voelcker

WERDE TEIL DER ALLOHEIM-FAMILIE

Die Alloheim-Unternehmensgruppe bietet hochwertige Leistungen in der Pflege für verschiedene Altersgruppen sowie im Betreuten Wohnen für Senioren. Als starke, dynamisch wachsende Gruppe mit aktuell 230 stationären Pflege-Einrichtungen, davon 10 in Kiel und Umgebung, gehört Alloheim zu den größten privaten Anbietern in Deutschland.

Der übergreifende inhaltliche Anspruch „Wir dienen Ihrer Lebensqualität“ gilt im Hinblick auf unsere Bewohner, aber auch für den Umgang mit Mitarbeitern und für unsere Beziehungen zum direkten Umfeld unserer Senioren-Residenzen.

**WIR BIETEN TOLLE JOBS!
INFORMIERE DICH ÜBER DEINE
KARRIERE-CHANCE BEI ALLOHEIM**



[INFO.ALLOHEIM.DE/KIEL-JOBS](https://info.alloheim.de/kiel-jobs)

www.alloheim.de

GESUCHT HERZENS MENSCH

WIR BIETEN DIR:

- + Förderung und Weiterbildung
- + Karriere-Chancen
- + Echte Wertschätzung
- + Top-Bezahlung

BEWIRB DICH JETZT UND STARTE DEINE KARRIERE IN **KIEL** ALS

PFLEGEFACHKRAFT (w/m/d)

PFLEGEHILFSKRAFT (w/m/d)

in Voll- und Teilzeit



MITTSOMMER

[mitzoma], Substantiv, maskulin

Findet im Juni statt, ist eine Feier der Sommersonnenwende, dem längsten Tag des Jahres. Wird vor allem in Skandinavien zelebriert, aber auch wir hier in Kiel und Umgebung haben einiges zu feiern ...





Foto: lala e. V.

SONNE, MUSIK & FESTIVALVIBES

Das lala Festival ist ein Kunst- und Kulturfestival, das vom Verein lala e. V. mitten in Schleswig-Holstein veranstaltet wird. Seit 2014 pilgern Freund*innen von guter Musik im Sommer in die kleine Gemeinde Negenharrie. Das Gut Ovendorf verwandelt sich dann für drei Tage in einen bunten Ort voller Freude, Achtsamkeit und Liebe. In diesem Jahr lädt das lala-Festival vom 20. bis zum 23. Juli 2023 zum Tanz unter dem Sternenhimmel ein: die Füße im Sandstrand, in der Hand ein Cocktail oder zwei. Und auch drinnen gibt es viele tolle Bühnen zu entdecken!

lala Festival, 20.-23. Juni, Gut Ovendorf

SCHÖNES HANDGEMACHTES

Die schönsten Dinge sind doch die, die jemand von Hand geschaffen und mit viel Liebe zum Detail kreiert hat. Vom 16. bis zum 18. Juni treffen sich wieder zahlreiche ausgesuchte Kreative an der Hafensperrmauer in Eckernförde und präsentieren den Gästen in schönster Hafenkulisse ihre handgemachten Werke. Mit von der Partie sind zum Beispiel Schmuck- und Textildesign, Papier- und Buchbindearbeiten sowie Glas- und Schmiedeprodukte. Für jeden Fan von Handgemachtem ist etwas dabei – sei es Deko für draußen oder drinnen oder Kleidung für den eigenen Schrank und Geschenke für die Liebsten. Mehr Infos zu den **Handgemacht Märkten** unter www.handgemacht-maerkte.com.

16.-18. Juni, 10-19 Uhr • Hafensperrmauer Eckernförde



Kommt vorbei an den Hafen nach Eckernförde
KUNSTHANDWERK
DESIGN & SESOIR
 kreativ & maritim...
 60 Aussteller
 Fr.-So. jeweils von 10 bis 19 Uhr
22.-25.8.
Handgemacht
www.handgemacht-maerkte.com

DAS KIELER SOMMERTHEATER 2023

VIEL LÄRM UM NICHTS

Musikalisch neu gedacht: Musikerin Sonja Glass und Generalintendant Daniel Karasek inszenieren Shakespeares Tragikomödie unter freiem Himmel.

Der Vorverkauf für das diesjährige Sommertheater „Viel Lärm um nichts – Das Musical“ hat bereits begonnen. In diesem Jahr zieht es das Theater Kiel wieder auf das MFG-5-Gelände. Für das Publikum heißt das: bester Blick auf die Förde und ganz viel Herzscherz.

EIN STÜCK ÜBER DIE LIEBE!

„Viel Lärm um nichts – Das Musical“ nach William Shakespeare feiert die Liebe in all ihren Facetten! Es stellt unterschiedliche Formen des Verliebtseins nebeneinander und lässt sie vom leichtfüßigen Flirt mit Schmetterlingen im Bauch über den tief empfundenen Liebespathos bis in die Tiefe der gebrochenen Herzen rauschen. Die Regie des Abends führt Generalintendant Daniel Karasek. Eigens für die Kieler Inszenierung komponierte die Münchner Musikerin



Lars Peter, Daniel Karasek, Sonja Glass, Kerstin Daiber (v. re.) und viele mehr bringen das Kieler Sommertheater auf die Bühne

Sonja Glass Popsongs, die sich verschiedener Genres bedienen. Glass veröffentlichte bereits unter dem Label Herbert Grönemeyers Grönland Records mehrere Alben, darunter „We were here“ (2015). Ebenfalls schrieb sie die Filmmusik des vielfach ausgezeichneten Kinder-Dokumentar-Kinofilms „Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten“.

DAS NEUE THEATER-ERLEBNIS

Das Kieler Sommertheater bringt mitreißendes Opern- oder Musicalflair auf die Plätze, Straßen und Parks der Landeshauptstadt. Seit 2012 begeistert das Open Air auf dem Rathausplatz oder an der Förde das Publikum, unter anderem mit Public Viewing. Auch dieses Jahr spielt das Sommertheater auf dem MFG-5-Gelände – allerdings in einem neuen Bühnen-Arrangement: Eine runde Drehbühne schafft ein intensives Theatererlebnis. Speziell für diese Inszenierung haben Daniel Karasek und die Dramaturgin

Kerstin Daiber eine neue Übersetzung des Dramas angefertigt.

SPEIS UND TRANK VOR ORT

Das Catering vor Ort liegt in diesem Jahr in den Händen von lillebräu. Sowohl vor Vorstellung als auch in den Pausen bietet sich dort das perfekte Ambiente, den Sommerabend zu genießen und den eigenen romantischen Gedanken nachzuhängen.

Die Tickets können an den Vorverkaufs- und Abendkassen sowie telefonisch unter Tel.: 0431 / 90 19 01 und online über den Webshop erworben werden. Mehr Informationen unter www.theater-kiel.de.

30. Juni - 16. Juli • MFG-5-Gelände, Kiel



HAUPTSPONSOR UND PARTNERSTÄDTEN: CITI-PARK, HELM, MILANO, AVK, NAH.SH, STADTKASSE KIEL, Soverkröp, KIELER NACHRICHTEN



HONEY LAKE SESSIONS

Die beliebten Honey Lake Sessions lassen vom 20. bis 23. Juli den Honigsee wieder aufleben. Die Sommerkonzerte beginnen am Donnerstag um 18 Uhr mit CATT. Strahlend kann sie zwischen ihren vielen Instrumenten wechseln, begeistert saugt das Publikum diese Spielfreude auf. Im Anschluss bringen Intergalactic Lovers aus Belgien ihr neues Album „Liquid Love“ auf die Bühne und lassen die Luft um sie herum pulsieren. Das musikalische Programm wird abgerundet durch ein breites Angebot an lokalen Getränken und Signature Cocktails sowie einem Falafel- und Kimchi-Stand. Es gibt also genügend Gründe, mal vorbeizukommen und sich selbst von den Honey Lake Sessions zu überzeugen. Tickets gibt es ab 33 Euro.

Mehr Infos unter honeylake.live.

20.-23. Juli • Honigsee

Foto: Sebastian Haas

PREMIERE FÜRS STRANDGUT-FESTIVAL

Ostseeluft und Sommergefühle bilden die perfekte Mischung für ein unvergessliches Open Air-Erlebnis mitten am Strand. Zwischen Strandkörben und Fischbuden wird das beschauliche Eckernförde für einen Tag zum Anlaufpunkt für Musik- und Festivalbegeisterte. Am 29. Juli feiert „Strandgut – das Elektrofestival“ Premiere am Eckernförder Südstrand: Felix Jaehn, Glockenbach, Lum!x, Tujamo, YouNotUs, Plastik Funk und noch mehr Acts der Szene bringen den Strand zum Beben. Wer dabei sein will, kann sich schon jetzt Tickets sichern unter www.Strandgut-Festival.de.

29. Juli • Südstrand, Eckernförde



Foto: Strandgut

Das Musical
Viel Lärm um nichts

30.06. – 16.07. MIT MUSIK VON SONJA GLASS (BOY) OPEN AIR MFG-5-GELÄNDE

sommertheaterKIEL*

Tickets www.theater-kiel.de/laerm | 0431/901 901

ELEKTRO FESTIVAL

STRANDGUT FESTIVAL

29 JULI 2023

FELIX JAEHN
GLOCKENBACH
LUM!X // PLASTIK FUNK
TUJAMO // YOUNOTUS
DARREN DREYER

TICKETS & INFOS AUF:
STRANDGUT-FESTIVAL.DE

**SÜDSTRAND
ECKERNFÖRDE**



AKTION OFFENER GARTEN

Über 220 Gärten in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg laden am Samstag, den 17. und am Sonntag, den 18. Juni zum Blick hinter den Gartenzaun ein.



Aus den Gesprächen über den Gartenzaun entstehen nicht selten echte Freundschaften!



Q b blühende Rosenträume, wilde Naturoasen, Staudengärten, kleine Stadtidyllen oder große parkähnliche Grünanlagen – es gibt vielfältige Gartenformen zu entdecken. Manche Gastgeber*innen haben Ableger abzugeben, woanders kann man zum netten Plausch einen Kaffee bekommen oder eine Ausstellung bestaunen. Aber überall sind motivierte Gartenbesitzer*innen anzutreffen, die gerne ihre grünen Paradiese zeigen und sich über Austausch freuen. Die eigene grüne Oase zu präsentieren macht einfach Spaß und so ist die Aktion „Offener Garten“ im Norden seit 24 Jahren eine echte Erfolgsgeschichte. In diesem Jahr sind 44 neue Gärten dabei, es gibt also einiges zu entdecken. Manche Besucher*innen berichten jedoch auch, dass sie jedes Jahr dieselben Gärten anschauen, weil es ihnen Freude macht, die Entwicklung zu beobachten. Aus den Gesprächen über den Gartenzaun entstehen nicht selten echte Freundschaften!

LANGE NACHT DER GÄRTEN

Ein besonderes Highlight ist die „Lange Nacht der Gärten“ am 5. August von 19 bis 23 Uhr. Gärten in der Dämmerung zu entdecken ist noch einmal etwas ganz Besonderes! Viele Gastgeber*innen machen diesen Abend zu einem echten Erlebnis mit Beleuchtung und nachtduftenden Pflanzen. Zusätzlich kann man viele Gärten an den ersten Sonntagen der Monate Juni bis September besichtigen, manche haben auch individuelle Öffnungszeiten.

GARTENFÜHRER

Interessierte können sich auf www.offenergarten.de oder über den gedruckten Gartenführer informieren. Hier findet man die Beschreibungen der einzelnen Gärten, Öffnungszeiten und Zusatztermine. Dieser Gartenführer kann online oder per Post (Aktion „Offener Garten“, Lindenweg 4, 23730 Hermannshof, frankierten A5-Umschlag beilegen) bestellt werden.

TIPP AUS DER REDAKTION

Das Grundstück von Familie Thun in Mörel gehört zu den rund 220 Gärten in Schleswig-Holstein und Hamburg, die du bewundern kannst. Hier erwarten dich auf 3.000 Quadratmetern viele kunterbunte und wohlduftende Blumen aller Arten.

Die Termine

Hauptwochenende: 17.06. und 18.06. (ab 10 Uhr)

Lichterabend: 04.08. und 05.08. (ab 19 Uhr)

Zusatztermine: 28.05., 13.08., 03.09. (ab 12 Uhr)

FREILUFTKULTUR VOM FEINSTEN

Zum 13. Mal steigt das Bachblyten® Festival mit Kunst, buntem Treiben & sehr viel Liebe im Gepäck vom 28. bis 30. Juli 2023.

Die idyllische Atmosphäre, für die das Festival bekannt ist, wird durch liebevolle und kreative Dekoration inszeniert. Auf drei verschiedenen Bühnen darfst du auf über 60 Live-Acts und Deejays aller Art gespannt sein. Musikalisch gibt es natürlich wieder verschiedene Genres wie Techno, Trance, House, Minimal oder Elektro zu erleben. Aber auch künstlerisch wird einiges geboten: Theaterstücke, Kleinkünstler, Newcomer und Feuershows. Mit viel Hingabe und Kreativität entsteht auf dem Flugplatz jedes Jahr eine ganz eigene, kleine Welt.

Ob begehbare Holzkonstruktionen, Schaukel-Sofas, wunderschöne Schweißereien oder spannende Lichtspiele: die Liebe zum Detail verpasst dem gesamten Gelände einen bezaubernden Charme. Bastler*innen, Techniktüftler*innen und Lichtkünstler*innen tun sich zusammen, um drei Floors wieder aufwendig zu gestalten. Der Flugbetrieb von Kleinflugzeugen im Hintergrund ist dabei ein weiteres Highlight. Weitere Infos zum Programm und den Tickets findest du unter www.bachblyten-festival.com
28.-30. Juli • Flugplatz Schwesing



Foto: Bachblyten Festival



HOCH, HOCH HINAUS

Nervenkitzel und Abenteuer warten auf dich! Im **Hochseilgarten Altenhof** bei Eckernförde kommen Kletterfans und Adrenalinjunkies auf ihre Kosten. Im schönen Buchenwald nahe der Ostsee bietet der größte Kletterpark des Nordens seinen Besucher*innen einen aufregenden Outdoor-Parcours. Wag dich auf wackelige Hängebrücken, klettere bis in die Baumkronen oder rausche mit dem Mountainboard durch die Luft. Die Saison kommt mit einigen Highlights daher:

Der BungeeJumperXL wartet schon auf mutige Wipfelstürmer*innen. Das Freifall-Erlebnis sorgt für ordentlich Bauchkribbeln. Auch am beliebten Vollmondklettern kann mittels Anmeldung teilgenommen werden. Am 3. Juni und am 1. Juli ist der Wald wieder mit Laternen und Fackeln beleuchtet. Ausgerüstet mit einer Stirnlampe geht es bei Mondschein in die Baumkronen. Mehr zum Hochseilgarten und den Events auf www.hochseilgarten-eckernfoerde.de.

Life is better at the beach!

Das finden wir auch! Daher bringen wir Sie vom 22. April bis 15. Oktober 2023 mit den Kieler Strandlinien ans Meer!



Hier finden Sie die Fahrpläne:

**Falckensteiner Strand (90S)
& Strande und Laboe (92S)**



© Jan-Michael Bockmann



VERLOSUNG
2 x 2 Tagestickets
für das „Musikfest
Emkendorf“ am Sonntag,
den 23. Juli 2023
von 11 bis 16 Uhr. Infos unter
[www.kielerleben.de/
gewinnspiele](http://www.kielerleben.de/gewinnspiele).

DEN SOMMER ZITRUSFRISCH GENIESSEN

PICKNICK UND MUSIKFESTE AUF DEM LANDE

*Wenn die Sonnenblumen strahlen und Musik an außergewöhnlichen Orten erklingt,
ist wieder Zeit für die „Musikfeste auf dem Lande“.*

PICKNICK UND MUSIK

Wie jedes Jahr öffnen die schönsten Gutshöfe Schleswig-Holsteins im Juli und August ihre Tore für Besucherinnen und Besucher – und laden auf Wiesen, in Parks, Kuhställen und Scheunen an fünf Wochenenden zu abwechslungsreicher Musik in ungezwungener Atmosphäre, einem bunten Rahmenprogramm und idyllischen Picknicks in prachtvoller Kulisse ein. Mit etwas Glück kannst du dabei sein! Denn gemeinsam mit Fürst Bismarck, seit 2007 Produktpartner des Schleswig-Holstein Musik Festival, verlosen wir 2 x 2 Tagestickets für das „Musikfest Emkendorf“ am Sonntag, den 23. Juli 2023 von 11 bis 16 Uhr. Das bunte Musikprogramm mit drei Konzerten verspricht viel Abwechslung. Mehr Informationen zu diesem und weiteren Konzerten gibt es unter www.shmf.de.



NEU: ZITRUSFRISCHE DURSTLÖSCHER

Mit Picknick und den zitrusfrischen Durstlöschern von Fürst Bismarck im Gepäck kann der Sommer kommen! Zur Auswahl stehen drei spritzige Sorten: die zwei Neuheiten „Fürst Bismarck Pink Grapefruit“ und „Fürst Bismarck Orange“ und die beliebte Sorte „Fürst Bismarck Lemon“. Alle drei erfrischen mit Mineralwasser aus der Fürst Bismarck Quelle, prickelnder Kohlensäure und einer dezenten Zitrusnote auf Basis natürlicher Aromen aus der Frucht. Zudem enthalten sie alle 0 % Zucker und keine Süßungsmittel. Jetzt probieren!



ERLEBE DIE MAGIE DES KOMPLETTEN
FILMS MIT EINEM LIVE-ORCHESTER



Harry Potter
UND DIE
KAMMER
DES SCHRECKENS™

IN CONCERT

4. & 5. August 2023 - Holstenhalle 1 Neumünster

Schleswig-Holstein Festival Orchestra

Timothy Henty, Leitung

Tickets: 0431-23 70 70 - shmf.de



WIZARDING WORLD and all related trademarks, characters, names, and indicia are © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. Publishing Rights © JKR. (s23)



HOLSTENKÖSTE 2023

Das große Stadtfest von Neumünster lockt vom 8. bis zum 11. Juni in die Stadt.



Ganz Neumünster und der gesamte Norden warten nur darauf, dass das beliebte Volksfest an der Schwale wieder stattfindet. Von Musik über Kunst, Kultur und Kulinarik bis zum Sport sind während der Holstenküste viele Aktionen für Groß und Klein geplant.

MUSIKHIGHLIGHTS

Auf der VR Bank-Bühne auf dem Großflecken zum Beispiel machen JB Soul Orchestra den Besuch am 8. Juni um 20 Uhr zu einem wahren Gute-Laune-Erlebnis. ImkeandJ aus Neumünster feiern am 9. Juni um 17 Uhr ihr 10-jähriges Jubiläum. Steig am 9. Juni in den Mendocino Express und genieße eine kultige Schlagerparty. Wer Rock liebt, sollte sich die Memphis Greasers am 8. Juni auf der Bühne im Rathaus Innenhof nicht entgehen lassen. Für maritime Klänge ist die Holsten-Galerie Bühne am 11. Juni um 14.30 Uhr die richtige Adresse, wenn Nordward Ho das Mikro übernimmt.

BUMMELN UND GENIEßEN

Wie es gute Tradition ist, wird am Holstenküsten-Sonntag wieder der beliebte Innenstadt-Flohmarkt veranstaltet. Zwischen Rathaus und Kuhberg/ Einmündung Kieler Straße kann am 11. Juni wieder gestöbert und gefeilscht werden. Bei einem Stadtfest, das den Namen „Köste“ (von verkosten) trägt, dürfen kulinarische Leckereien natürlich nicht fehlen. Und so hat sich die **Stadt Neumünster** auch dieses Jahr ein buntes Angebot an regionalen Gastronom*innen zusammengestellt. Das gesamte Programm der Holstenküste 2023 findest du unter www.koeste.de.

**8.-11. Juni •
Innenstadt Neumünster**



Fotos: Getty Images (2), Adobe Stock (1)

GROSSE RETROSPEKTIVE FOTOAUSSTELLUNG SAMUEL FOSSO

Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf zeigt bis 29. Oktober mit Samuel Fosso (geb. 1962 in Kumba, Kamerun) einen der renommiertesten zeitgenössischen Fotografen Afrikas. Er lebt in Bangui, Zentralafrikanische Republik, und Paris.

Samuel Fosso - The Liberated American Woman of the 1970s, aus der Serie „Tati“, 1997



Samuel Fosso - Martin Luther King, aus der Serie „African Spirits“, 2008



Samuel Fosso - Aus der Serie „Le rêve de mon grand-père“, 2003

Samuel Fosso gab der großen Tradition der afrikanischen Studiofotografie eine neue Wendung, indem er seit Mitte der 1970er Jahre eine neue Form eines explizit theatralischen Selbstporträts entwickelte. In diesen autofiktionalen Selbstporträts mit kunstvollem Make-up und aufwendigen Kostümen, Requisiten und Kulissen verbindet Fosso Fotografie und Performance. Er stellt nicht in erster Linie sich selbst dar, sondern vollzieht eine Transformation seiner Person – schlüpft in Rollen und leiht sich Identitäten aus, von historischen Schlüsselfiguren ebenso wie von gesellschaftlichen Archetypen. Dabei verknüpft er autobiografische Themen und Selbstkonzeptionen mit politischen und historischen Perspektiven. Sie sind Ausdruck der Komplexität und Vielfalt von zeitgenössischen Identitäten und eine Erkundung der Beziehungen zwischen Afrika und dem Westen sowie China in der Ära des Postkolonialismus und der Globalisierung. In Werkserien wie African Spirits (2008) und Emperor of Africa (2013) verleiht

Samuel Fosso seinem Werk einen deutlichen politischen Zug. In „African Spirits“ verkörpert er historische Persönlichkeiten der panafrikanischen Unabhängigkeits- und Bürgerrechtsbewegung. In seiner Serie „Emperor of Africa“ thematisiert Fosso die tiefgreifenden Machtverhältnisse zwischen China und Afrika. Unter www.landesmuseen.sh findest du weitere Informationen zu der Ausstellung sowie den Landesmuseen Schleswig-Holstein.



Samuel Fosso - Angela Davis, aus der Serie „African Spirits“, 2008

Christo und Jeanne-Claude
Paris. New York. Grenzenlos

10.3.-3.9.2023
Schloss Gottorf
schloss-gottorf.de/cujc

Christo und Jeanne-Claude bei der Rechtsangelegenheit 1995. © Christo and Jeanne-Claude Foundation/VG Bild-Kunst, Bonn, 2022. Foto: Wolfgang Weiz

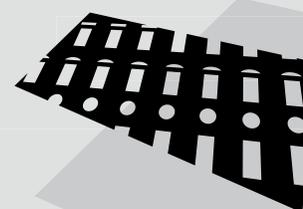
Samuel Fosso



26. Mai - 29. Oktober 2023

schloss-gottorf.de/fosso

African Spirits series, 2008, Muhammad Ali - © Samuel Fosso, Courtesy of Jean Marc Patras, Paris



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

VERHALTENSGESETZE AM FALCKENSTEINER STRAND

Temperaturen jenseits der 20-Grad-Marke locken viele Kielerinnen und Kieler zu einem Strandbesuch ein. Doch dabei gibt es ein paar wesentliche Verhaltensregeln zu beachten.



RESPEKTIERE DIE NATUR

Um den Falckensteiner Strand in seiner vollen Pracht zu bewahren, ist es von größter Bedeutung, die natürliche Umgebung zu respektieren. Vermeide das Betreten von geschützten Dünenbereichen und anderen empfindlichen Ökosystemen. Nimm deinen Müll mit und entsorge ihn in den dafür vorgesehenen Behältern.

HUNDE AN DIE LEINE

Für Hundebesitzer*innen ist es wichtig, ihre Vierbeiner unter Kontrolle zu haben. Halte deinen Hund immer an der Leine, um andere Strandbesucher*innen nicht zu stören oder zu verängstigen. Beachte auch die örtlichen Regeln und Vorschriften bezüglich des Hundezugangs zum Strand.

GEFÄHRLICHE HINTERLASSENSCHAFTEN

So sollten die Angler*innen darauf achten, Fischüberreste wie abgetrennte Fischköpfe oder Innereien vom Strand zu entfernen und mitzunehmen. Auch muss beachtet werden, dass Tiere durch Angelhaken oder Angelschnüre einer Verletzungsgefahr ausgesetzt sind.

Foto: Kiehlleben



ROSENPRACHT

Der Juni ist der Rosenmonat. Da trifft es sich gut, dass die Rose ein Schwerpunkt in der **GartenBaumschule DITTMANN** ist. Überzeuge dich selbst in der großzügig angelegten GartenBaumschule von der Rosenvielfalt und den unendlichen Kombinations- und Gestaltungsmöglichkeiten aus etwa 160 Sorten. Neben der riesigen Auswahl an Rosen, Stauden, Zier- und Obst-

gehölzen werden Hausbäume, Kletter- und Heckenpflanzen angeboten. Zusätzlich erhältst du viele schöne und nützliche Gartenaccessoires wie Rankhilfen, Rosenbögen und verschiedene Glasobjekte. Für Fragen zu Düngung, Pflege und Schnitt stehen die Profis wie gewohnt mit Rat und Tat zur Seite. Weitere Informationen unter www.garten-dittmann.de.

URBANE WILDKRÄUTERKÜCHE KOCHEN MIT KRÄUTERN

Für Städter*innen eröffnet sich mit diesem Buch die Welt der Wildkräuter. Denn die meisten Stadtbewohner*innen wissen gar nicht, wie viele essbare Pflanzen gratis in ihrer direkten Umgebung wachsen. Häufig als „Unkraut“ verkannt, gedeihen Spitzwegerich, wilde Möhre oder Rossmintze im Hinterhof, auf Grünflächen oder am Flussufer. Greif zu! Dieses Kräuterbuch mit 55 Rezepten leitet dich zum Erkennen, Sammeln und Zubereiten heimischer Kräuter in der Stadt an.



Caroline Deiß: Die Magie der Stadtpflanzen, Christian Verlag, 183 Seiten, 29,99 Euro

... EINE BLUME GEHÖRT DAZU ...

Am 10. Juni um 14 Uhr lädt Familie Fölster vom **Hof Ansgarius** zum Gartenvortrag „Der pflegeleichte und insektenfreundliche Garten“ ein. Referent Thomas Balster von der Lwk Schleswig-Holstein gibt Tipps zu Anlage, Gestaltung und Pflege bei Kaffee und Kuchen. Die diesjährige Sommersonnenwendfeier findet am Mittwoch, 21. Juni, von 17 bis 21 Uhr auf dem Hof und im Garten statt. Neben dem traditionellen Kränzbinden laden das Feuer und das sommerliche Buffet zum gemütlichen Beisammensein ein. Um Reservierung für beide Veranstaltungen wird unter Tel.: 04324 / 10 70 gebeten. www.hofansgarius.de.

10. + 21. Juni • Hof Ansgarius, Willenscharen-Brokstedt



BARFUSS ÜBER DIE BLUMENWIESE

„Unsere Kundin ist die Frau, die eine Blumenwiese sieht und ihre Schuhe auszieht, um barfuß darüber zu laufen“, so Scandic Geschäftsführer Dennis Niemann. **Scandic Way of Life** steht für Leichtigkeit, Natur und den Norden. Die Affinität zur Mode wurde Dennis in die Wiege gelegt. Als Kind verbrachte er viel Zeit im Geschäft seines Vaters, später verwirklichte er seinen Traum vom eigenen Betrieb, mit mittlerweile sieben Filialen – unter anderem in Kiel und auf Sylt. Die Erinnerung an die Nordseeinsel und die sorgenfreie Zeit, die Dennis dort in der Kindheit bei seiner Oma Annemarie verbrachte, prägten ihn so sehr, dass er dieses Gefühl 2012 in seine eigene Marke „Sorgenfri Sylt“ verwandelte. Unabdingbar für die Marke sind hohe Qualität und die nachhaltige Produktion. Das freut die Kundenschaft, die der Erfahrung nach sowieso lieber weniger, dafür aber besondere Kleidungsstücke kauft. Auf die Frage, welche Zielgruppe Scandic bedient, antwortet Dennis: „Wir bedienen eine Stilgruppe, keine Zielgruppe.“

Foto: Scandic Way Of Life



Gartenzeit ist Rosenzeit



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

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

... alles, was ein Garten braucht!

scandic®
way of life



„Unsere Kundin ist die Frau, die eine Blumenwiese sieht und ihre Schuhe auszieht, um barfuß darüber zu laufen.“
Inhaber Dennis Niemann



Filiale Kiel, Holstenstraße 106-108, 24103 Kiel
Tel.: 0431 - 9719796
service@scandic-fashion.de, scandic-shop.de

GASTRO-SOMMER

Endlich haben die Kieler Restaurants wieder ihre Terrassen geöffnet und verwöhnen uns an warmen Sommertagen mit spritzigen Drinks und vielen Leckereien. Ganz egal, ob deftig oder leicht, ob Fisch, Fleisch oder vegan, mit Meerblick oder ohne – wir haben für dich die besten Adressen für Genuss pur!



Fotos: Getty Images

3 VEGANE SOMMERTIPPS

Im Sommer darf es gern leichte Kost sein – warum nicht auch mal komplett pflanzlich? Wir haben für dich ein paar tolle Adressen, um dich diesen Sommer durch die Kieler Vielfalt der veganen Köstlichkeiten zu schlemmen!



1. AUSSERGEWÖHNLICHES EIS IM YUEYE EISCAFÉ

Besonders an heißen Tagen führt kein Weg vorbei an ein paar leckeren veganen Eiskugeln bei YUEYE. Hier locken Klassiker wie Vanille-, Erdbeer- und Schokoeis, aber auch exotische Sorten wie Orange-Basilikum, Matcha, Süßkartoffel und Schwarzer Sesam. Unser geheimer Liebling: der fruchtig-cremige Mango-Lassi!

YUEYE Eiscafé, Bergstraße 24, Kiel



3. WAFFELN, CRÊPES & WRAPS BEI TJORVI'S

100 Prozent vegan und die Wahl zwischen süß und salzig – was will man mehr? Gönn dir vegane Crêpes, Waffeln oder Wraps bei Tjorvi's und such dir leckerere Toppings à la Frucht, Schoki und Soßen bzw. herzhaftere Füllungen aus. Wer beim Essen die Sonne und Blick aufs Wasser genießen will, bestellt einfach To-Go und macht es sich gegenüber am Bootshafen bequem.

Tjorvi's Café, Holstenbrücke 30

2. INTERNATIONALES FRÜHSTÜCK IM RESONANZ

Womit du unbedingt ins nächste sonnige Wochenende starten solltest? Mit einem Besuch im Café Resonanz. Hier erwartet dich ziemlich nice veganes Früh- und Spätstück aus aller Welt: von Schwedisch über Syrisch bis hin zu Guatemalteckisch und vieles mehr. Im Sommer schmeckts am besten draußen im grünen Resonanz-Garten.

Café Resonanz, Mittelstraße 23



Fotos: Fördle Fräulein



GOSCH

FANGFRISCH & VIELSEITIG

Typisches GOSCH-Ambiente und Panorama-Blick auf Kieler Förde und Yachthäfen: Bei **GOSCH** an der Kiellinie genießt du fangfrische Gerichte, einen wechselnden Mittagstisch und lokale Spezialitäten an einer der schönsten Stellen der Landeshauptstadt. Und auch an der Hörn kannst du ab diesem Monat mit Blick aufs Wasser schlemmen, denn GOSCH eröffnet im ehemaligen Vapiano-Gebäude einen weiteren Standort. Vom Fischbrötchen bis zum großen Grillteller und Klassikern wie Thai-Nudeln oder Garnelen ist für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel was dabei. Ob zum stärkenden Snack zwischendurch oder zum schmackhaften Dinner zur Abenddämmerung – hier werden nicht nur Fischliebhaber*innen satt und glücklich. Denn die Restaurants an der Waterkant bieten die kulinarische Vielfalt für alle Geschmäcker. Öffnungszeiten: täglich bis zum Feierabend. **Instagram: @gosch_kiel.**

Fotos: GOSCH



JAN&HEIN&KLAAS&PIT

VOLLE CRAFT VORAUSS

Dass Kiels größtes Craft-Beer-Restaurant **Jan&Hein&Klaas&Pit** nicht bloß mit seiner riesigen Bier-Auswahl aus aller Welt, sondern auch mit seiner ambitionierten und anspruchsvollen Küche überrascht, ist längst kein Geheimnis mehr. Dazu werden nur erstklassige Produkte von lokalen oder regionalen Lieferanten verwendet und im JHKP-Stil neu interpretiert. Die Gäste können sich auf leckere Gerichte wie die Brotzeiten, Fleisch-, Fisch- & Pasta-Gerichte sowie Vegetarisches und Veganes freuen. Übrigens freut sich das Team der Gastronomie am Holstenfleet immer über Verstärkung! Ob im Service, an der Bar, im Büro oder in der Küche, in Voll- oder Teilzeit: Hier erwartest dich ein exklusiver Arbeitsplatz in Kiels Zentrum. Schau unbedingt am Holstenfleet vorbei und genieße die Sonnenstunden bei Jan&Hein&Klaas&Pit. **Instagram: @janheinklaas&pit**

Fotos: Jan&Hein&Klaas&Pit

**ANHEUERN
IN KIEL!**

**GOSCH
SY/T**

Für unsere Crew suchen wir
**Minijobber,
Werkstudenten
und Teilzeitkräfte**
für die Bereiche
SERVICE | BAR

**JETZT
BEWERBEN!**
per Mail an
kiel@gosch.de

WIR SUCHEN:

**Mitarbeiter für
Service & Bar**

- Minijob
- Werksstudenten
- Teilzeit

JAN&HEIN&KLAAS&PIT
Craft · Beer · Food

Kiels größtes Craft-Beer-Restaurant

Bewirb Dich bei uns: info@jhkp.de · Holstenbrücke 1 · 24103 Kiel
www.jhkp.de · ☎ 0431/12837006 · Folgt uns auf Instagram @

GLEIS & MEER

EIN TRAUMHAFTER AUSFLUG NACH FRIEDRICHSTADT

*Giebel, Grachten und Hollandflair – willkommen in „Klein Amsterdam“.
In Kooperation mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat Finja S. aus dem
Team Förde Fräulein die charmante Stadt für dich unter die Lupe genommen.*



PER BAHN AUS DEM ALLTAG HINAUS

Bist du nicht auch immer wieder überrascht, welch wundervolle Ecken es bei uns im Norden zu entdecken gibt? Während andere um die Welt jetten, um ihrem Alltag zu entfliehen, müssen wir Nordlichter eigentlich nur in den Zug steigen und nicht mal zwei Stunden fahren. Bestes Beispiel: Friedrichstadt! Mit einem Zwischenstopp in Husum brauche ich von Kiel aus nur circa eine Stunde und vierzig Minuten bis zum Ziel. Auch aus den anderen großen schleswig-holsteinischen Städten kommst du prima dorthin. Deine Zugverbindung kannst du entweder hier oder über die App DB Navigator heraussuchen.



Die DB Regio SH bringt dich von überall her ganz entspannt nach Friedrichstadt



In Husum bleibt genug Zeit zum Umsteigen

DER TRAUM VON AMSTERDAM

Der Bahnhof von Friedrichstadt liegt nur wenige Gehminuten von der historischen Altstadt entfernt. Also alles ganz entspannt erreichbar. Als ich mich dem Ortskern immer weiter näherte, habe ich das Gefühl, Schleswig-Holstein zu verlassen. Denn die zahlreichen Brücken, die mit bunt bepflanzten Blumenkästen geschmückt sind, die malerischen Gassen und mit Rosen verzierten Hausfassaden, die Treppengiebelhäuser und verwinkelten Grachten erinnern mich auf Anhieb an Amsterdam.

BUMMELN & STÖBERN

Bei meinem Ausflug nach Friedrichstadt spazierte ich vorbei an individuellen Läden, die schöne Produkte abseits von Massenwaren anbieten. Von Modeboutiquen über Dekoläden bis hin zum Teehaus und einer Kaffeerösterei ist das Angebot überschaubar, aber dennoch vielseitig. Insbesondere die zahlreichen Ateliers, Werkstätten und Kunstgalerien fallen mir auf. Wenn du handgefertigte Keramik magst, dann wird Friedrichstadt ein Paradies für dich sein.

HISTORISCHER MARKTPLATZ

Und auch wenn du den Geldbeutel lieber geschlossen lassen möchtest, lohnt sich ein Bummel über den historischen Marktplatz. Das Ensemble aus den neun Kaufmannshäusern ist so ein hübscher Anblick. In der Mitte des Platzes stößt du auf die berühmte Marktpumpe mit seinem gotikähnlichen Brunnenhäuschen. Schieße rasch ein Erinnerungsfoto und lies dir die vier plattdeutschen Verse von Klaus Groth an der Stirnseite des Häuschens durch. Na, verstehst du ein bisschen platt?



Niedliche, bunte Häuschen mit wunderschönen Rosen und einer gemütlichen „Klönnsnackbank“ - so schön!



Viele süße Dekopieces, Wohnaccessoires und Delikatessen findest du bei „Wunderprinz“

AKTIV ZU WASSER

Nun wird es aber Zeit, die Stadt auch auf dem Wasser zu entdecken! Du hast die Wahl, ob du es lieber etwas gemütlicher oder aber aktiver haben möchtest. Für die erste Option gehst du am besten an Bord eines der Motorschiffe und begibst dich damit auf eine gemütliche Grachtenfahrt. Ich hingegen möchte lieber selbst aktiv werden und leihe mir ein Tretboot. Langsam schippere ich durch die Grachten und bestaune dabei die am Ufer liegenden Häuschen, die alle über einen eigenen Anleger verfügen. Ich durchquere die Brücken, winke anderen Bootskapitänen zu, während Entenfamilien, Kanufahrer*innen und Stand-Up-Paddler*innen an mir vorbeiziehen.

SCHLEMMEN & SCHLECKEN

Seeluft macht hungrig! Zum Glück sind Restaurants in Friedrichstadt in Hülle und Fülle vorhanden. In der Holländischen Stube, einem traditionellen Haus aus dem 17. Jahrhundert, bestelle ich mir einen Flammkuchen und blicke dabei zufrieden auf die Gracht nebenan. Ein Nachtschiff darf im Anschluss natürlich auch nicht fehlen – auf Softeis hab ich Lust! Dafür geht es nur ein paar Gehminuten weiter ins Eiscafé Creppo. Hast du nicht ganz so viel Hunger und ein kleiner Snack genügt dir, dann hol dir unbedingt eine Portion Pommes beim kleinen Imbiss Holländische Spezialitäten direkt am Marktplatz.



Per Tretboot entdeckt Finja Friedrichstadt zu Wasser ...



... und stößt dabei auf hübsche Terrassen mit kleinen Booten im nassen „Vorgarten“

KULTUR & EVENTS

Obwohl Friedrichstadt ein beliebtes Reiseziel, vor allem von Buskolonnen ist, hat mich das holländische Flair verzaubert. Daher kann ich dir einen Tagesausflug sehr empfehlen. Zudem lohnt sich auch ein Besuch des Stadtmuseums Alte Münze. Die Ausstellung dreht sich rund um die Stadtgründung, Religionsvielfalt und das Alltagsleben in Friedrichstadt. Darüber hinaus finden auch das ganze Jahr schöne Veranstaltungen wie das Lampionfest Ende Juli, die Kulturnacht Ende August, die Grachtenweihnacht Anfang Dezember und vieles mehr statt. Also, worauf wartest du noch?

VERNARRT IN FRIEDRICHSTADT

Ich bin ganz vernarrt in diese niedliche Stadt und kann aus Überzeugung sagen: Ich muss tatsächlich nicht durch die Welt jetten, um mal herauszukommen. Eine Bahnfahrt nach Klein Amsterdam macht mich schon mehr als glücklich!

MIT DB REGIO SH NACH FRIEDRICHSTADT

Verbindung:
Zug: RE 6
Takt: 1x pro Stunde



Alle Verbindungen und Tickets findest du auf www.bahn.de oder in der App DB Navigator.



Die Remonstrantenkerke überragt die Dächer Friedrichstadts



Im Restaurant „Holländische Stube“ gibts leckeren Flammkuchen mit Blick auf die Gracht



Eine Portion Pommes kriegst du bei „Holländische Spezialitäten“ am Markt

Seien Sie dabei!

Präsentieren Sie Ihre nachhaltigen Konzepte für die KielRegion.
Unsere Media-Berater:innen erstellen maßgeschneiderte Angebote!

www.kiel-nachhaltig.de



ÜBERALL
ERHÄTLICH
AB JULI
2023



KIEL.nachhaltig 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:innen.

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
Tel.: 0431 / 200 766 75

Kathrin Mandel
Mediaberaterin
k.mandel@falkemedia.de
Tel.: 0431 / 200 766 24

Regine Sauerberg
Mediaberaterin
Regine.Sauerberg@verlagskontor-sh.de
Mobil.: 0151 / 17 16 85 77

STADTGESCHEHEN

Schon Anfang des Monats ist an und in der Förde jede Menge los! Am 8. Juni feiern wir zum zweiten Mal den „Tag der Meeresschutzstadt“ und am 9. Juni gibt es Weltklasse-Segelsport beim Kiel Fly-By des berühmten „Ocean Race“. Und auch das ist längst nicht alles ...



Foto: Adobe Stock

Advertorial



WELTKLASSE-SEGELSPORT AN DER KIELLINIE

Am 9. Juni kommt „The Ocean Race“ zum Kiel Fly-By in die Kieler Förde. Die Wendemarke der berühmten Regatta befindet sich direkt im Herzen der Landeshauptstadt, an der Kiellinie.

Aufgrund der Etappenlängen und extrem herausfordernden Wind- und Wetterverhältnissen gilt „The Ocean Race“ als eine der härtesten Regatten weltweit. Die Regatta begann in Europa, führte die Segler*innen durch den Atlantik, umrundete Afrika und führte durch den Indischen Ozean über den Pazifik nach Süd- und Nordamerika. Von dort ging es für die Teilnehmer*innen wieder zurück nach Europa. In der Kieler Förde heißt es dann: Bitte wenden, mit Kurs über Den Haag nach Genua! In der italienischen Hafenstadt steigt das große Finale der Regatta.

DREI TAGE IM ZEICHEN DES SEGELSPORTS

Um den Kiel Fly-By der Segler*innen gebührend zu feiern, gibt es an der Kiellinie ein dreitägiges Rahmenprogramm. Im Ocean Live Park kannst du das Segelsport-Event vom 8. bis zum 10. Juni live mitver-

folgen. Die Themen: Segelsport natürlich. Aber auch Nachhaltigkeit steht im Fokus. Ein Punkt, der die Meeresschutzstadt Kiel mit „The Ocean Race“ verbindet. Am 8. Juni, Tag der Meeresschutzstadt, organisiert vom Ocean Summit und Kiel-Marketing, kannst du dich auf spannende Vorträge, Workshops und Keynotes vor Ort freuen. Auch abwechslungsreiche Kids-Events zu den Themen Meer, Meeresschutz und Nachhaltigkeit sind mit dabei.



LIVE DABEI UND MITTENDRIN

Neben einladenden Food-Angeboten erwarten dich zahlreiche Veranstaltungen rund ums Segeln. Live-Stream, Moderation und ein unterhaltsames Bühnenprogramm auf der RADIO BOB!-Bühne sowie Live-Musik am Abend sorgen für Gute-Laune-Stimmung. Sei live dabei, wenn die eindrucksvollen Ocean Racer an der Kiellinie vorbeifliegen! Mehr Informationen zum Event unter www.kiel-sailing-city.de/theoceanrace.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- 8. Juni • Tag der Meeresschutzstadt
- 9. Juni, zwischen 15 und 17 Uhr • Eintreffen der IMOCA's in der Kieler Förde
- 8.-10. Juni, 10-19 Uhr • Rahmenprogramm im Ocean Live Park an der Kiellinie, jeweils ab 19.30 Uhr Live-Acts

Kielerleben

PRÄSENTIERT:

EIN TAG VOLLER MEERLIEBE MITTEN AN DER KIELLINIE

Die ganze Welt feiert jährlich am 8. Juni den World Ocean Day – Kiel feiert den Tag der Meeresschutzstadt. Gemeinsam mit Kiel-Marketing organisiert der Ocean Summit direkt an der Kiellinie und für Meeresfans allen Alters einen Tag voller Meerliebe, Meerwissen, Meeraction, Meerkultur und Meerblicke! Live on stage: Raketen Erna, MeerManege und Leo in the Lioncage. Draußen. Kostenfrei. Und mittendrin im Ocean Race Fly-By-Geschehen.

Der globale Meeresschutz beginnt direkt vor unserer Haustür und wir alle können dazu beitragen. Am Tag der Meeresschutzstadt Kiel soll die Faszination Meer erfahrbar und erlebbar sein. Über 20 Ocean Summit Partner*innen* gestalten hierfür an der Kiellinie von 14 bis 19 Uhr ein vielseitiges Wissens- und Mitmachprogramm – von Open Ship bis CleanUp, von Workshops bis Vortrag. Zudem erwartet die Besucher*innen rund um die Woderkant Bühne (Höhe Rudergesellschaft Germania) ein buntes Kultur- und Kreativprogramm, Live-Konzerte von Raketen Erna und Leo in the Lioncage sowie „Sturmfahrt“ – ein Meeresfilm präsentiert von CineMare. Zusätzliches Highlight: Der Eintritt in das Aquarium GEOMAR ist den gesamten Tag über frei!



MEERESSCHUTZSTADT KIEL

Ist Kiel nun schon Meeresschutzstadt oder soll Kiel es erst werden? Die klare und zugleich komplexe Antwort ist: Jein. Kiel ist die erste und einzige Stadt in Deutschland, die sich dazu entschlossen hat, Meeresschutzstadt zu werden. Bereits drei Jahre ist es her, dass die Kieler Ratsversammlung diesen Entschluss fasste. Primär erzeugte diese Entscheidung jedoch keine direkten kommunalen Maßnahmen, sondern eine Aufforderung an die Zivilgesellschaft zum eigenständigen Handeln durch die Bereitstellung finanzieller Mittel. Aus diesem Grund setzte die Kieler Bildungs- und Vernetzungsplattform Ocean Summit neben übergreifenden Meeresthemen wie Überfischung, Vermüllung oder Munition im Meer das Thema Meeresschutzstadt auf seine Agenda. Ziel war und ist es, den „Slogan“ Meeresschutzstadt mit Leben, Inhalt und Zielen zu füllen – und dieses Prinzip bis 2026 ebenso auf weitere Städte in Schleswig-Holstein zu adaptieren. Die zentrale Frage ist „Wie wird eine Stadt am Meer zur Meeresschutzstadt – und wie können die Ebenen Zivilgesellschaft, Kommune, NGOs, Wirtschaft/Tourismus, Wissenschaft/Bildung, Sport/ Kultur hier zusammen agieren?“ Neben inhaltlichen Angeboten wie der Organisation eines Expertinnen-Podiums oder der Befragung zivilgesellschaftlicher Akteurinnen initiierte der Ocean Summit 2022 erstmals den „TDM“ – und benannte damit hier vor Ort den internationalen „Tag der Meere“ in den „Tag der Meeresschutzstadt“ um. Der Tag der Meeresschutzstadt ist in

seiner Form bereits jetzt einmalig. Ziel ist es, dass Bürger*innen mit Spaß und Neugier und in geballter Form, Hintergrundwissen und Beteiligungsformen im Bereich Meeresschutz kennenlernen. Das ganze Programm findet ihr unter www.ocean-summit.de.



AUF EINEN BLICK

Tag der Meeresschutzstadt
Donnerstag, 8. Juni, 14 bis 21 Uhr,
Kiellinie. Kostenfrei.

Eröffnungstalk: 14.30 Uhr mit Kiels OB Ulf Kämpfer, Prof. Thorsten Reusch (Geomar), Stefanie Sudhaus (BUND SH, Ocean Summit) und tba.

Ganztägiges Mitmach-, Wissens- und Aktivprogramm rund um die Meere und deren Schutz. Dazu live on stage: **Raketen Erna (Familienkonzert/15.30 Uhr), MeerManege (16.30 Uhr) und Leo in the Lioncage (19.30 Uhr, „Sturmfahrt“ – ein Meeresfilm präsentiert von CineMare (19 Uhr).** Der Eintritt in das Aquarium GEOMAR ist den gesamten Tag über frei!

OCEAN SUMMIT PRÄSENTIERT MIT KIEL MARKETING

FREIER
EINTRITT

DO, 8. JUNI 2023 KIELLINIE
OCEAN LIVE PARK

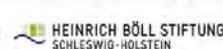


TAG DER MEERES SCHUTZ STADT

LIVE: LEO IN THE LIONCAGE | RAKETEN ERNA
MEERESKUNST | MEERESFILM | MEERESAKROBATIK
CLEAN UPS | OPEN SHIP | WORKSHOPS | VORTRÄGE



www.ocean-summit.de



NEUE ANSIEDLUNG AM STRANDORT KIEL

Mit dem neuen Mieter am StrandOrt Kiel entstehen langfristig Hunderte Arbeitsplätze.

StrandOrt Kiel ist ein Gewerbe- und Industrieareal mit 150-jähriger Tradition in Friedrichsort. Viele Jahre wurde das Gebiet genutzt für die Produktion von geheimhaltungsbedürftigen Motoren und Schienenfahrzeugen und war seitdem für die Öffentlichkeit unzugänglich. Der von der Politik Mitte 2022 beschlossene Rahmenplan sieht vor, dies zu ändern. Dazu gehört unter anderem ein öffentlicher Weg durch das Industriegebiet zum Strand. Die Zielsetzung der Entwicklung am StrandOrt Kiel

ist es, gewerblich-industriell zu nutzende Wirtschaftsflächen zu schaffen, die Kieler Bestands- und Ansiedlungsunternehmen nach Abschluss der Sanierung und Revitalisierung zur Verfügung gestellt werden können. Die neue Ansiedlung von ZET ist ein positives Signal für den Wirtschaftsstandort und dessen langfristige und nachhaltige Entwicklung.

INNOVATION UND NACHHALTIGKEIT

ZET entwickelt und produziert Schienenfahrzeugtechnik. Darüber hinaus fertigt das Unternehmen Komponenten und Baugruppen für die Industrie, um unter anderem die Abwärme industrieller Anlagen wiederzuverwerten. Mit dem neu abgeschlossenen Mietvertrag beabsichtigt die ZET GmbH am StrandOrt Kiel ein Zentrum für innovative Schienenfahrzeuge auf 129.000 Quadrat-



metern und insgesamt fünf Hallen zu etablieren und damit die Grundlage für großes Wachstum im Bereich nachhaltiger Industrie- und Mobilitätsproduktion zu schaffen. Zudem sollen bereits vorhandene und notwendige Produktionsunternehmen (zum Beispiel Stahlbau oder Batterielieferanten) am Standort erhalten und ausgebaut werden und damit langfristig mehr als 350 Arbeitsplätze entstehen. Studien belegen, dass ein Arbeitsplatz in der Industrie drei weitere Arbeitsplätze in der Dienstleistung schafft.



AKTION „BETTENWECHSEL“ 2.500 MAL FREMD GEPENNT

Seit über zehn Jahren freuen sich Kieler*innen über die Aktion „Bettenwechsel“. Von November 2022 bis Mai 2023 verzeichnete die Sonderaktion 2.500 Übernachtungen und war damit so erfolgreich wie noch nie. Von B&B Hotel Holstenbrücke Kiel über das Unique by ATLANTIC Hotels Kiel bis zum traditionsreichen, wiedereröffneten Hotel Kieler Yacht-Club – aus insgesamt 12 Hotels konnten Kieler*innen ihr persönliches Wunschhotel auswählen und Übernachtungen „außer Haus“ buchen. Dank des Aktionszeitraumes und dem neuen Gutschein wurde der „Bettenwechsel“ auch als Weihnachtsgeschenk oder Valentinsgruß genutzt. Insgesamt haben seit 2012 über 11.000 Personen in fremden Betten geschlafen. Weitere Infos unter www.kiel-sailing-city.de.



Foto: Kiel-Marketing



KOCHEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Gehörst du zu den Spendenden? Bei dem Spitzenkoch-Event im Sophienhof Ende April spendeten Kielerinnen und Kieler eine fünfstellige Summe für das Ronald McDonald Haus Kiel. Nachdem Center Manager Bärschneider das ganz besondere Event im Sophienhof eröffnete, strömten viele Kieler*innen in das Shopping-Center, um die lokalen Spitzenköche und Promis gemeinsam kochen zu sehen. Dabei lautete das Motto: Spitzengerichte von Spitzenköchen zu Spitzenpreisen. Ein attraktives Angebot, das von den Besucher*innen des Sophienhofs hervorragend angenommen wurde: „Insgesamt gingen rund 900 Gerichte über den Tresen“, resümiert Bärschneider.

Alle Einnahmen wurden komplett an das Ronald McDonald Haus Kiel gespendet. Mit Stolz konnte schließlich ein Spenden-Check in Höhe von 10.692,91 Euro an Tanja Schürmann, Hausleiterin des McDonald Haus, übergeben werden. Frau Volquartz, Präsidentin des Freundeskreises, stellte fest: „Kiel hält zusammen – das wurde beim Spitzenkochevent erneut unter Beweis gestellt.“

Foto: Ronald McDonald Haus

EINE ECHT GUTE ALTERNATIVE

Das ECHT.GUT.-Kaufhaus der gemeinnützigen Kieler Stadtmission verkauft Gebrauchtmöbel, Secondhand-Mode und -Haushaltswaren. Auch für kleine Besucher*innen gibt es von Kleidung über Plüschtiere bis hin zu Spielsachen vieles zu entdecken. Alle Schätze, die in Kiel-Hassee angeboten werden, sind Spenden. So entsteht ein buntes, täglich wechselndes Sortiment von modern bis vintage. Noch vielseitiger wird das Angebot durch die ECHT.GUT.-Veranstaltungen: Die Flohmärkte, die direkt auf dem sonnigen Parkplatz stattfinden, sind für ihre fa-

milienfreundliche Atmosphäre bekannt. Denn neben den zahlreichen Trödel- und Kunsthandwerksständen gibt es auch eine gemütliche Sitzecke, in der hausgemachte Kuchen des Café Retro genossen werden können. Besonders beliebt bei Groß und Klein sind die Snickers-Brocken – die perfekte Stärkung, bevor es mit dem Stöbern weitergeht. Die nächsten Flohmärkte finden am 10. Juni und 16. September statt. Anmeldung per E-Mail an event@echt-gut-kiel.de.

**10. Juni, 10-15 Uhr •
ECHT.GUT.-Kaufhaus, Kiel-Hassee**



Foto: Stadtmission Kiel/ Kim Hasse

SILBERNES VERSILBERN

Altes Silberbesteck und versilbertes Besteck kannst du bei **Zeitanker** zu barem Geld machen. Auch unvollständiges und kaputtes Besteck wird angenommen. Fehlende Gabelzinken oder andere Beschädigungen sind somit kein Problem. Das Besteck muss auch nicht geputzt sein. Für eine größtmögliche Transparenz sortiert Inhaber Timo Keil alle Wertgegen-

stände direkt in Gegenwart der Kund*innen, wiegt diese aus und zahlt den Gegenbetrag anschließend in bar aus. Wer noch alte Schätze im Schrank hat und diese verkaufen möchte, kann einfach montags bis freitags von 10 bis 14 oder von 16 bis 19 Uhr mit einem gültigen Personalausweis vorbeikommen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und www.zeitanker.eu.



Wo kann man in Kiel Gold verkaufen?

Gold verkauft man in Kiel bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88. Sie können einfach während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und von 16 bis 19 Uhr bei Zeitanker ihren alten Goldschmuck, Goldbanduhren und Zahngold (auch mit Zähnen) verkaufen. Inhaber Timo Keil sortiert und wiegt ihre Sachen in ihrer Gegenwart aus, rechnet ihnen direkt den Auszahlungsbetrag aus und zahlt diesen sofort in bar aus. Bitte den Personalausweis mitbringen.



BESTER INTERNETANBIETER SCHLESWIG-HOLSTEINS KOMMT AUS KIEL

TNG Stadtnetz GmbH kann mit den Leistungen überzeugen und wird CHIP-Testsieger.



Schleswig-Holsteins Nummer 1 kommt aus Kiel. Im neuen großen Vergleichstest des bekannten Technikmagazins CHIP wurden die Internetanbieter des Landes auf Herz und Nieren geprüft. Infolge der wachsenden TNG-Netze wurde das Unternehmen nun erstmals in diesem jährlichen Test berücksichtigt. Mit der Bestnote von 1,6 hat die **TNG Stadtnetz GmbH** direkt alle anderen Anbieter hinter sich gelassen und sich ganz nach vorn katapultiert.

EINE GEMEINSAME LEISTUNG

Neben dem CHIP-Speedtest wurden zusätzlich rund 1 Million Daten DSGVO-konform ausgewertet. Das Ergebnis kann sich sehen

lassen. Die Expert*innen von CHIP bescheinigen TNG Top-Geschwindigkeiten, eine niedrige Latenz, eine zuverlässige Bereitstellung der gebuchten Geschwindigkeiten sowie eine faire Preisstruktur.

„Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung. Wir wollen durch Schaffung moderner Infrastruktur digitale Teilhabe ermöglichen und dieses Ergebnis ist ein toller Erfolg und der Verdienst unserer mittlerweile rund 350 Mitarbeitenden“, sagt TNG-Geschäftsführer Sven Willert.

GLASFASER VON TNG

Das seit 1997 in Kiel beheimatete Unternehmen setzt mit viel Expertise auf modernste Technik. Seit 2013 ist TNG eine der trei-

benden Kräfte auf dem Glasfasermarkt und auch in Kiel und den umliegenden Gemeinden und Städten dabei, ein zukunftssicheres Glasfasernetz zu errichten. Aktuell laufen in vielen Gebieten Aktionsphasen, die es den Bewohner*innen ermöglichen, den Glasfaseranschluss kostenfrei zu erhalten. Auf der Webseite www.tng.de finden sich alle wichtigen Informationen zu den Ausbaugeschritten und den Glasfasertarifen von TNG.



SOMMER, SONNE, E-BIKE-SPASS

Der Sommer steht vor der Tür und beim Nortorfer E-Bikehändler allrid-E springt der Funke über – es wird bunt, es wird ereignisreich, es wird schön!

Alles nur nicht Standard! Dass **allrid-E** kein normaler Fahrradhändler ist, merkt man sofort. Das E-Bike-Zentrum im Nortorfer Gewerbegebiet an der Gnutzer Straße 20 bleibt den Kund*innen im Gedächtnis – nicht nur aufgrund der besonderen Shoparchitektur, sondern vor allem dank des einmalig persönlichen Servicegedankens, der hier gelebt wird. Und das sagt nicht nur Google. Neben dem Verkauf und Verleih von hochwertigen E-Bikes werden hier immer mehr Events realisiert: Ob es die Teilnahme an Freizeitmessen zwischen Kiel, Rendsburg und Hamburg ist oder das Mitorganisieren des 1. Nortorfer Stadtradelns. Die E-Bike-Profis strecken gern ihre Fühler aus: Geführte Radtouren, Werkstattworkshops oder Infoabende zum Thema Dienstradleasing gehören schon zum festen Angebot.

scher Pizza, Eis, erfrischenden Getränken und einer gewohnt tollen Stimmung bei allrid-E! Start ist um 10 Uhr, das Ende ist offen.

NEUES E-BIKE GEFÄLLIG?

Für alle, die sich über ein neues E-Bike Gedanken machen: allrid-E ist bestens für die laufende Saison gewappnet und berät dich zuverlässig und äußerst persönlich – ob du privat kaufst, finanzierst oder ein Dienstradleast. Denn nur wer happy aus dem Laden läuft, bleibt in der allrid-E-Familie. Infos gibt es online unter allrid-e.de, in der neuen allrid-E-App, bei Facebook oder Instagram. Das Team freut sich auf deinen Besuch!
Aktuelle Öffnungszeiten:
Nortorf: Mo-Fr 10–19 Uhr, SA 9–16 Uhr
Hohenwestedt: Di-Fr 9–18 Uhr



SAVE THE DATE(S)!

Einige wichtige Termine stehen an: Das 1. Stadtradeln vom 4. bis zum 24. Juni (stadtradeln.de/nortorf) wird im Rahmen einer großen Auftaktveranstaltung am Sonntag, den 4. Juni, auf dem Nortorfer Marktplatz gestartet und mit der Siegerehrung anlässlich des 3. Großen Sommerfestes am 1. Juli bei allrid-E feierlich beendet. Am Samstag, den 10. Juni, findet zudem der 1. allrid-E-Flohmarkt statt. Zwischen 10 und 15 Uhr gibt es allerhand zu trödeln und jede Menge Kuchen für einen guten Zweck. Das Sommerfest am 1. Juli wird dann eine große Party für die ganze Familie – mit E-Bike-Festival, regionaler Pop-Livemusik von Lukas Droese und Foerdesound, Comedy, fri-

Euer E-Bike-Zentrum in Nortorf

Flohmarkt
am 10.6.

UP TO
DATE

Aktuelle Infos zu
unseren Aktionen:
www.allrid-e.de

Großes Sommerfest
am 1.7. ab 10 Uhr mit
Livemusik & Tantan

(0 43 92) 400 910

info@allrid-e.de

allrid

Wir haben den Plan E

TANKEN MIT FRITTENFETT

Mit dem KlimaDiesel90 ist die bft-Tankstelle Willer ein Vorreiter bei neuem Kraftstoff, der zu 100 Prozent aus pflanzlichen Rest- und Abfallstoffen besteht.

Ausgerechnet ein Müllwagen der Abfallwirtschaftsbetriebe ABK war das erste Fahrzeug, welches als erstes den neuen Kraftstoff tankte – schließlich transportieren die Abfallwagen ebenfalls Hinterlassenes, welches im besten Fall einem neuen Zweck dient. So zumindest das Prinzip des Kraftstoffes. „KlimaDiesel90 besteht zu 100 Prozent aus pflanzlichen Rest- und Abfallstoffen, sogenannten HVO100“, sagt Willer-Geschäftsführer Axel Niesing. „Das bedeutet quasi „tanken mit altem Frittenfett“ – und bewirkt rund 90 Prozent weniger Neuemissionen als klassischer Diesel. Das Besondere daran: Dieselfahrzeuge müssen dafür

nicht umgerüstet werden und KlimaDiesel90 hat die gleiche Reichweite und Qualität wie klassischer Diesel,“ so Niesing weiter. Die Kieler Abfallwirtschaftsbetriebe packten die Gelegenheit beim Schopfe und ließen direkt an diesem Termin das Müllfahrzeug betanken. Schließlich können Fuhrparkbetriebe wie beispielsweise die Abfallwirtschaftsbetriebe der Stadt Kiel die Einführung dieses Kraftstoffes kaum erwarten, denn auch hier werden ambitionierte Klimaziele und CO2-Fußabdruckreduzierung bis zum Jahr 2025 verlangt. Weitere Infos unter www.schlautanken.sh.



Fotos: bft Willer



Willer-Geschäftsführer Axel Niesing (links) und Staatssekretär Tobias von der Heide bei der feierlichen Premiere von KlimaDiesel90 auf der Kieler Gutenbergstraße



WORKSHOP

KLOPFEN GEGEN STRESS

Warum führen hohe Arbeitsbelastung oder große Herausforderungen bei einigen zu Stress, bei anderen nicht? Im Workshop: Stressbewältigung mit PEP® von Jörg Putz erfährst du, wodurch dein individueller Stress entsteht. Du lernst Tools kennen, um emotionalen Stress deutlich zu reduzieren und daraus gestärkt hervorzugehen. Dabei wird vor allem mit PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) gearbeitet.

PEP ist eine von Dr. med. Michael Bohne entwickelte und von der Medizinischen Hochschule Hannover wissenschaftlich begleitete Therapie-Methode.

Die Klopftechnik ist ein Verfahren, um aktuell belastende Gefühle wie Angst oder Stress zu behandeln. Außerdem ist sie gleichzeitig eine hervorragende Selbsthilfetechnik, die du nach dem Workshop jederzeit zur Stressbewältigung selbst anwenden kannst.

TERMINE

Sonntags jeweils 14 bis 18 Uhr:

18.06.2023
20.08.2023
22.10.2023

Ort: Entwicklungsräume
Dorfstr. 19, Achterwehr

Kosten: 45 Euro

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt, bitte rechtzeitig unter praxis-puetz.de/seminare.html anmelden.

E-BIKE DES MONATS

Das Urban Bike
257 AMP AL One von BMC
präsentiert vom
E-Bike Store
Küstenrad Kiel



KIELerleben-Praktikantin Maya
hält das coole Design für einen echten Blickfang

Advertorial

SPORTLICHE RABATT-AKTION

Sportjunkies aufgepasst! Im Küstenrad E-Bike Store Kiel erhältst du aktuell das Urban Bike 257 AMP AL One der Marke BMC als E-Bike des Monats. Bedeutet im Klartext: Noch bis zum 30. Juni winken **15 Prozent Rabatt** auf den Kauf des schicken E-Bikes! Es lohnt sich, denn BMC vereint höchste Qualität, einzigartiges Design und ist vor allem auf die Ansprüche sportlich aktiver Menschen ausgelegt. Letzteres rührt vom Heimatland des Herstellers her: Da es in der Schweiz viel bergauf und bergab geht, meistern die E-Bikes optimal jene Strecken. Aber wär doch gelacht, wenn wir in Schleswig-Holstein nicht auch die eine oder andere actionreiche Route finden! Siehst du genauso? Dann schau im Store vorbei und hol dir dein eigenes Modell.

**Küstenrad, Bahnhofstraße 37, Kiel, Tel.: 0431 / 58 09 11 40
www.kuestenrad.de, Instagram: @kuestenrad**

Foto: Finja Thiede

PARKEN IN FALCKENSTEIN

Am Falckensteiner Strand werden beim Parken Gebühren fällig. Seit dem 1. Mai gilt die saisonale Parkraumbewirtschaftung. Dabei gelten auch neue Regelungen. Vom 1. Mai bis 30. September werden auf den Parkflächen P1 und Antennenfeld sowie in den Straßen Deichweg und Falckensteiner Strand von 10 bis 16 Uhr Parkgebühren erhoben. Das Parken kostet zwei Euro pro Tag. An den neu errichteten Parkscheinautomaten kann mit Bargeld oder bargeldlos über das „Handyparken“ gezahlt werden. Eine Zahlung mit Karte wird perspektivisch auch möglich sein. Die neuen Regelungen wurden vom Bauausschuss sowie vom Innen- und Umweltausschuss der Landeshauptstadt Kiel beschlossen. Die Stadt weist darauf hin, dass ausschließlich die ausgewiesenen Parkflächen zu nutzen sind. Sonnenhungrige, die lieber den Bus nutzen, können bis Mitte Oktober mit der Linie 90S an den Strand fahren. Die Förderfährlinie 1 der Schlepp- und Fährgesellschaft Kiel (SFK) legt in der Zeit vom 8. Mai bis 10. September direkt am Falckensteiner Strand an.



RADELN, WO ES UNS GEFÄLLT

Wer auch im Urlaub nicht auf Touren mit dem geliebten Drahtesel verzichten möchte, greift zum Fahrradträger. Die praktischen Transportsysteme lassen sich direkt am Auto anbringen und bieten meistens Platz für mehrere Räder. Du bist unsicher, ob ein Fahrradträger das Richtige für dich ist oder welcher Hersteller am besten zu deinen Bedürfnissen passt? Kein Problem! Schau doch einfach am 3. Juni bei **Möller Autoteile und Zubehör e. K.** in Bordesholm vorbei. Von 9 bis 14 Uhr können vor Ort

die aktuellen Fahrradträger-Modelle der Firmen **UEBLER** und **THULE** von dir getestet werden. Auch eine leckere Grillwurst kannst du dir abholen. Diverse Dachboxen für den nächsten Urlaub, Autopflegemittel, Verschleißteile und Spezialwerkzeug findest du dort ebenfalls. Das freundliche Team nimmt sich gern Zeit für dein Anliegen. Mehr dazu: www.moeller-autoteile.de

3. Juni, 9 bis 14 Uhr
Möller Autoteile und Zubehör e. K.
Kieler Straße 51-53, Bordesholm



Foto: Möller Autoteile

Fahrradträger-Infotag

03. Juni - 9.00 – 14.00 Uhr

Wir informieren Sie über die aktuellen Fahrradträger von **UEBLER** und **THULE**. Alle Träger können direkt am Fahrzeug vor Ort getestet werden.

Kieler Straße 51-53 · Bordesholm

www.moeller-autoteile.de





Dr. Angelina Whalley kuratiert die KÖRPERWELTEN beantwortete einige Fragen rund um Ausstellung



UNSER FASZINIERENDES INNERSTES

Bis zum 3. Oktober gastiert die Ausstellung „Körperwelten“ im Kieler NORDLICHT und zeigt die Einzigartigkeit des Menschen.

Über 53 Millionen Menschen haben die faszinierende Ausstellung bereits gesehen. Diese Zahl klingt zwar erst einmal riesig, ist jedoch mit der Sensationswert der seit 1995 weltweit stattfindenden Ausstellung relativ einfach zu erklären. Seit ihrer ersten Ausstellung 1995 in Japan ermöglichen der Erfinder der Plastination, Dr. Gunther von Hagens, sowie Kuratorin Dr. Angelina Whalley Einblicke in den komplexen Aufbau des Körpers und die Funktionsweise der einzelnen Systeme und Organe. Wir haben mit zur Eröffnung von Körperwelten mit Dr. Angelina Whalley über die Ziele der Ausstellung und die Reaktionen gesprochen. Außerdem stand uns eine zukünftige Körperspenderin über ihre Beweggründe Rede und Antwort.

KIELerleben: Frau Dr. Whalley, warum haben Sie „Körperwelten“ zusammen mit Dr. Gunther Hagens erschaffen?

Dr. Angelina Whalley: Wir möchten die Individualität des menschlichen Körpers sichtbar machen. Wir fangen häufig nur damit an, auf uns zu achten, wenn ein bestimmter Teil von uns erkrankt. Wir möchten die Besucher darüber aufklären, ihnen zeigen wie wunderbar aber auch wie fragil unser Körper ist. Mit dem Schwerpunkt des Herzens in der aktuellen Ausstellung, bieten wir den Besucherinnen und Besuchern auch ein Leitmotiv.

Das ist das übergeordnete Ziel der Ausstellung?

Im besten Fall gehen die Menschen aus der Ausstellung und haben etwas über ihr eigenes Leben und die Weise, wie sie es führen,

gelernt. Es geht darum, den Sinn für ihre Gesundheit zu schärfen sie für die Endlichkeit des Lebens zu sensibilisieren.

Wie fallen die Reaktionen Körperwelten im Laufe der vergangenen Jahre aus?

Das Erstaunliche ist, dass die Besucherreaktionen überall vergleichbar ist. Die Menschen gehen gleichermaßen begeistert aus der Ausstellung heraus. Eine typische Reaktion ist: Ich habe einen völlig neuen Blick auf meinen Körper und ich werde ihn nicht länger als selbstverständlich erachten.

Wie werden Menschen zu Körperspender*innen?

Das Institut für Plastination in Heidelberg hat ein eigenes Körperspende-Programm. Dort können sich interessierte Menschen registrieren lassen. Nach dem Tod des Körperspendenden verlangsamen wir den Prozess der Verwesung, in dem wir eine Formalin-Lösung in das Blutgefäßsystem leiten. Das ist gängige Praxis in der Anatomie. Dieser Prozess verschafft uns die Zeit, die wir brauchen, um die Haut zu entfernen, Fettgewebe, Muskeln, Blutgefäße und Organe.

Und was bedeutet das genau?

Es handelt sich um ein sehr komplexes Verfahren. Vereinfacht ausgedrückt ist die Plastination ein Vakuumverfahren, dass uns erlaubt, das Körperwasser gegen Kunststoff auszutauschen. So ist das Präparat dauerhaft erhalten, trocken, geruchsfrei und im wahren Sinne des Wortes zu „begreifen“. In der Ausstellung stellen wir die Körper in sehr ästhetischer Weise dar.

Wie lange dauert der Prozess einer Plastination des gesamten Körpers?

Bis der Verstorbene in unser Institut gelangt dauert es in der Regel zwei bis drei Tage. Damit die Präparate später im besten Fall hunderte Jahre erhalten bleiben können, geben wir uns die größte Mühe und arbeiten durchschnittlich an einem Körper 1.500 Stunden.

Wird jeder gespendete Körper bei Körperwelten ausgestellt?

Nein. Nicht jeder Körperspender ist für jede Art von Plastinat geeignet. Für ein Ganzkörperplastinat benötigt der Körper ausreichend Muskelmasse. Aber auch aus einem muskelarmen Körper lassen sich wunderbare Plastinate herstellen wie zum Beispiel ein vollständiges Nervensystem. Allerdings sind auch kleine einzelne Präparate mindestens genauso wichtig für die Ausstellung, wie die ganzen Körper.

Ein von rund 20.000 Körperspenderinnen und -spendern, die sich nach ihrem Ableben für wissenschaftliche Zwecke plastinieren lassen, ist die Kielerin Frau Dr. Isabelle Chopin.

KIELerleben: Was bewirkt einen Menschen dazu, seinen Körper plastinieren und unter Umständen ausstellen zu lassen?

Ich habe mich nach dem Besuch der Körperwelten vor einigen Jahren gefragt, was ich den Menschen nach meinem Tod mitgeben kann und wie ich bestattet werden möchte.



Dr. Isabell Chopin ist Körperspenderin und stellt sich nach ihrem Ableben dem Institut für Plastination zur Verfügung

Ich finde es beeindruckend, den Besucherinnen und Besuchern der Ausstellung etwas über das Leben mitzuteilen – nicht über den Tod.

Wie ging es nach ihrer Entscheidung für die Körperspende weiter?

Ich habe mich erst im Internet belesen und mich dann im Institut für Plastination in Heidelberg unverbindlich gemeldet. Danach habe ich vielerlei Informationen erhalten, für die ich mir viel Zeit genommen habe, um diese durchzuarbeiten. Erst dann fiel meine Entscheidung für die Körperspende.

Weitere Infos und Tickets unter www.koerperwelten.de

Das Interview führte Sebastian Schulzen

BESUCHERREAKTIONEN

Zahlen, Daten & Fakten von Besucherinnen und Besuchern:

- 56% sind "nachdenklicher über Leben und Sterben" geworden.
- 68% gaben an in Zukunft mehr auf ihre körperliche Gesundheit achten zu wollen.
- 9% haben weniger geraucht und weniger Alkohol konsumiert.
- 33% haben sich seither gesünder ernährt.
- 22% konnten sich vorstellen, nach ihrem Tod ihren Körper für die Plastination zu spenden. (Quelle: www.koerperwelten.de)



STUDIS DREHEN AUF!

Live-Musik, Party, Sport und jede Menge Spaß: Das verspricht das Campus Open Air der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) am 10. Juni. Die CAU und das Sportzentrum veranstalten zum zweiten Mal das größte Campus-Event Schleswig-Holsteins auf den Sportforumwiesen. Von 12 bis 18 Uhr startet das Event zunächst mit dem Campus Cup. Getreu dem Motto „Sport verbindet“ treten Student*innen und Freund*innen bei vielfältigen Turnieren in unterschiedlichen Sportarten gegeneinander an. Ob Fußball, Volleyball oder Roundnet, hier könnt ihr euch ordentlich auspowern. Die Teilnahme am Campus Cup ist kostenpflichtig und erfordert eine Anmeldung. Ab dem 22. Mai um 20 Uhr könnt ihr euch online für die Sportangebote eintragen. Für Zuschauer*innen ist der Eintritt kostenlos.

FEIERN, TANZEN UND SCHLEMMEN

Anschließend lädt das Campus Live von 18 bis 22 Uhr zu einem bunten Programm für die ganze Familie ein. Ihr könnt euch auf musikalische Live-Acts, einen Foodcourt mit regionalen Leckereien sowie Funmodule von Quattro Highjump über Twall bis Fotosäule freuen. Auch hier ist der Eintritt für euch frei. Ab 22 Uhr kommt dann Festival-Feeling auf: Das SpoPa Open Air, Schleswig-Holsteins größte Student*innenparty hat eine Menge zu bieten. Ein überdachter XXL-Mainfloor, vier DJs, diverse Funmodule und Foodtrucks sorgen für beste Stimmung. Tickets sind ab Mittwoch, den 24. Mai 2023, unter anderem bei der Brunswiker + Reuter Universitätsbuchhandlung in der Olshausenstraße 1 für je 16 Euro erhältlich. Hinweis: Der Kauf der SpoPa-Tickets ist nur mit aktuellem Studierendenausweis, limitiert auf je fünf Karten pro Person, möglich. Eine Abendkasse wird es nicht geben. Das Campus Open Air Kiel richtet sich in erster Linie Student*innen, Beschäftigte, Freund*innen und Familien der Kieler Hochschulen.

Einen Überblick über die Sportangebote des Campus Cups sowie die Möglichkeit zur Anmeldung unter www.hochschulsport.uni-kiel.de.

10. Juni • Sportforumwiesen

„GEMEINSAM KIEL GESTALTEN“ FÖRDERFONDS SOLL STADT- LEBEN STÄRKEN

Den eigenen Stadtteil mitgestalten und die Nachbarschaft stärken – das ist das Ziel des Förderfonds „Gemeinsam Kiel gestalten“.

Viele Kieler*innen haben Ideen, wie Straßenfeste, Kunstaktionen, Nachhaltigkeitsprojekte, Aufwertungsmaßnahmen und vieles mehr die Lebensqualität in ihrem Quartier verbessern können. Der Fonds unterstützt dieses Engagement seit 2016 einmal jährlich mit Fördergeldern. Gefördert werden Projekte, die eine nachhaltige Aufwertung des Stadtteils, eine Stärkung der nachbarschaftlichen Zusammenarbeit und ein sicheres Zusammenleben zum Ziel haben. Im Jahr 2023 haben sich zahlreiche



Kieler Initiativen und Vereine mit innovativen und kreativen Projekten um eine Förderung beworben. Die Konzepte wurden zunächst auf ihre Machbarkeit geprüft. Dann haben die Antragsteller*innen ihre Ideen in den zuständigen Ortsbeiräten vorgestellt. Projekte, die dort eine Empfehlung erhalten haben, wurden einer Jury aus der Kommunalpolitik zur Entscheidung vorgelegt. Am 2. Mai stimmte der Innen- und Umweltausschuss stimmte der Juryauswahl

in seiner Sitzung zu. In diesem Jahr werden insgesamt 29 Projekte mit rund 270.000 Euro unterstützt. Viele dieser Ideen haben einen kulturellen, inklusiven oder sozialen Schwerpunkt und binden die Bürger*innen in die Realisierung mit ein. Zu den geförderten Projekten gehören u. a. „Skulpturenbau für und mit allen im Stadtteil“, „Einrichten und Ausrüsten einer Boulebahn“ und das „martha.fest 2023“.

Foto: Getty Images

INFO-TAFEL ERINNERT AN KIELER BÜCHERVERBRENNUNG 1933

Die Geschichte des Wilhelmplatzes ist besonders wechselhaft: Marktplatz, militärischer Aufmarschplatz, Ort von Jahrmärkten, Demonstrationen und ein viel genutzter Parkplatz. Durch die zentrale Lage und Größe spielte er eine wichtige Rolle für den Alltag vieler Kieler*innen und für die Stadtgeschichte. Auch für Herrschaftsinzenierung und Verbreitung von NS-Propaganda wurde er genutzt: Am 10. Mai 1933 wurden auf dem Platz mehrere Tausend Bücher von jüdischen und politisch unliebsamen Autor*innen verbrannt. An diese Ereignisse erinnert die neue Stele auf dem Wilhelmplatz/Ecke Sternstraße. Anlässlich des 90. Jahrestages der Kieler Bücherverbrennung hat das Zentrum zur Geschichte Kiels im 20. Jahrhundert so ein sichtbares Zeichen seiner Arbeit auf dem Platz aufgestellt.



Foto: Landeshauptstadt Kiel/Annika Pfeil

Farbe erleben Kreative Vorführungen im Juni

Im Fachgeschäft in Kiel
Holtenauer Straße 10 – 12
T 04 31 51 11-223

 hugo hamann

2. Juni • 11 – 17 Uhr

Rive Gauche – die moderne Ölfarbe

Aktionstag mit den bretonischen Ölfarben mit Regine Frank.

16. Juni • 11 – 17 Uhr & 17. Juni • 11 – 15 Uhr

„farbbar“ Aquarellrausch

Vorführungen der „Mijello“-Farben und der FABRIANO-Papiere mit Theresa Fritz.

23. Juni • 11 – 17 Uhr

Urban Sketching

Kostenlose Vorführung mit Monika Bittner.



NACHHALTIGKEIT FÜR ALLE

DAS KIELER NACHHALTIGKEITSCENTRUM AM EUROPAPLATZ

*Am 26. April öffnete das Kieler Nachhaltigkeitszentrum im obersten Pavillon auf dem Europaplatz. Kieler*innen können sich hier über Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Zero Waste und Klimaschutz informieren und engagieren.*



Der Schriftzug auf dem Gebäude „Let's save our future“ ist dabei nicht nur Motto, sondern auch Programm. Die Klimauhr, die außen am Gebäude angebracht ist und von People4Future entwickelt wurde und betreut wird, erinnert zusätzlich durch die rückwärts ablaufende Zeit an die Dringlichkeit, die Gegenwart nachhaltiger und klimafreundlicher zu gestalten.

NACHHALTIGE LANDESHAUPTSTADT

Nachhaltigkeit und Klimaschutz werden in der Landeshauptstadt großgeschrieben. Das Nachhaltigkeitszentrum bündelt die Themen Klimaschutz, Nachhaltigkeit, Fairtrade Stadt Kiel, Zero Waste, Um-

weltschutz und Mobilität unter einem Dach und soll zur Gestaltung einer nachhaltigeren Landeshauptstadt für alle Kieler*innen beitragen. Hier informieren und beraten der ABK, die städtische Umweltberatung und das Zero-Waste-Team sowie das Klimaforum Bürger*innen vor Ort zu Umweltschutz, Zero Waste, Abfallvermeidung, Klimaschutz und weiteren Nachhaltigkeitsthemen.

NAH AN DEN KIELER*INNEN

Das Kieler Nachhaltigkeitszentrum wird somit ein zentraler Informations- und Begegnungsort für alle Bürger*innen und Akteur*innen, die sich für Nachhaltigkeit interessieren und sich dafür engagieren wollen. Eine bewährte Serviceleistung, die Kieler*innen nun am Europaplatz in Anspruch nehmen können, ist die Abfallberatung des ABK. Außerdem werden vor Ort Abfallsäcke verkauft und Gelbe Säcke ausgegeben. Mit Informationen und einer Beratung zu Fragen rund um einen nachhaltigen und klimafreundlichen Alltag steht die Umweltberatung Interessierten zur Verfügung. Über Klimaschutz können Kieler*innen sich beim Klimaforum informieren, das ebenfalls in den Pavillon einzieht.



Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

Persönliche Budgetberatung:
Jetzt Termin vereinbaren!



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

T 0431 / 640 828 20
Kiel-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



Anruf genügt ☎ 0431 - 12 85 47 80

Hausmeister-Nord GmbH
Inh. Marcus Dietzen

info@hausmeister-nord.de
www.hausmeister-nord.de



Freuen Sie sich auf unser
freundliches, kompetentes Team

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

Gerne beraten wir Sie.

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



TIPP
AUS DER
REDAKTION

EISZEIT IN KRONSHAGEN

In der „Pinguin Eisdele“ erwartest dich ein Eisgenuss der Extraklasse! Im Meddagskamp 2A wird jede Eissorte zum Geschmackserlebnis. Von klassischen Sorten wie Vanille und Schokolade bis hin zu kreativen Kombinationen wie Mango-Chili oder Cookies & Cream – hier findest du sämtliche Eissorten, die dein Herz

begehrt. Und das Beste daran: Es gibt ausreichend gemütliche Sitzplätze, sodass du das köstliche Eis in aller Ruhe genießen kannst. Der perfekte Ort für die ganze Familie im Sommer. Also lass dich von den leckeren Eisspezialitäten verwöhnen!

Foto: Kieletleben

DEIN EXPERTE FÜR MAKELLOSE SAUBERKEIT

In Sachen Sauberkeit bist du bei der **Hausmeister-Nord GmbH** unter der Leitung von Claudia Lepthien in besten Händen. Sie und ihr engagiertes Team sorgen mit vollem Einsatz für die Reinigung und Ordnung von Immobilien in Kiel und Umgebung. Von der Unterhalts- und Treppenhausreinigung über Hausmeisterdienste bis hin zur Gartenpflege – sie übernehmen Aufträge in allen Bereichen und garantieren fachgerechte und maßgeschneiderte Lösungen für Gebäude aller Art. Das erfahrene Team von Hausmeister Nord besteht aus echten

Experten und Expertinnen auf dem Gebiet der Glasreinigung auch mit effektiver Osmosetechnik. Lass deine Fenster zum Strahlen bringen!



SO SCHMECKT DER SOMMER

Weil der Sommer mit einem gut gekühlten Glas Wein noch besser schmeckt, hier zwei Empfehlungen von Jörgen Petersen & Sohn für die perfekten Sommerweine:

Herrlich leichter und fruchtiger Cuvée „Uferlos“ (11 V% Alkohol, Riesling, Rivaner, Weißburgunder) als erfrischender Begleiter für die heißen Tage auf der Terrasse.



Der passende Rosé (Frühburgunder, Spätburgunder, Portugieser, 11,5 V% Alkohol) besticht mit Fruchtaromen wie Himbeere, Erdbeere und Rosenblättern. Ein sehr eleganter und fruchtbetonter Wein und ein wahrer Allrounder. Weingut Korrell, je 8,50 Euro.

Fotos: Jörgen Petersen & Sohn

FALKE KÜCHEN IN KIEL VIEL MEHR ALS NUR SCHÖNE KÜCHEN

Wer in Kiel und Umgebung auf der Suche nach einer neuen, individuellen Einbauküche ist, die perfekt auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist, kommt an Falke Küchen Design & Technik in Kiel-Suchsdorf nicht vorbei.

Aber Falke ist nicht nur ein reines Küchen-Fachgeschäft. Auch in Sachen Hausgeräte hat das exklusive Studio einiges zu bieten. Das Sortiment reicht von innovativen Dampf-Backöfen über Kochfelder mit integriertem Dunstabzug bis hin zu Einbau-Kaffeemaschinen und Retro-Kühlgeräten im Fünfzigerjahre-Stil. Komplettiert wird das Sortiment durch praktische Helfer für den Alltag wie Toaster, Wasserkocher, Küchenmaschinen und Mikrowellen bis hin zu Eismaschinen und Staubsaugern. Das Zubehör für alle Geräte kann direkt vor Ort erworben werden oder wird auf Wunsch bestellt. Ein Team an erfahrenen Beraterinnen und Beratern hilft mit kompetentem Rat bei der Auswahl der Geräte und kann die Vorteile

der aktuellen Technologien und Möglichkeiten vorstellen.

Auch nach dem Kauf ist die Firma Falke Küchen weiterhin für ihre Kundinnen und Kunden da. Ein umfassender Service für ein Qualitätsprodukt ist hier selbstverständlich. So verfügt **Falke Küchen** über einen eigenen Hausgeräte-Kundendienst, der im Bedarfsfall zügig helfen kann – unter anderem als zertifizierter Kundendienst für Miele im Raum Kiel. Doch auch Geräte anderer Hersteller werden fachmännisch und zuverlässig repariert. Und wenn das Altgerät mal nicht mehr reparabel ist, gibt es als Trostpflaster einen 50 €-Gutschein für den Kauf eines neuen Gerätes bei Falke Küchen. www.falke-kuechen.de



Fotos: Falke Küchen



Falke
KÜCHEN
Design & Technik

Falke Küchen GmbH
Suchskrug 8 | 24107 Kiel
Telefon 0431 908615-0
www.falke-kuechen.de



Aktion
100 € Rabatt*
auf ausgewählte
Miele-Geräte
*Aktion bis 30.06.2023

Die **Küchen-Spezialisten**



Die **Hausgeräte-Spezialisten**

NOCH MEHR POWER FÜR KRONSHAGEN

Die Filiale der Kieler Volksbank in der Kieler Straße in Kronshagen wird in den kommenden Monaten umgebaut und modernisiert. Während Mitbewerber sich vor Ort zurückziehen, bleibt die Kieler PowerBank vor Ort und bekennt sich mit den Investitionen klar für den Standort Kronshagen. „Wir führen innovative und digitale Konzepte ein und wollen damit den veränderten Kundenbedürfnissen gerecht werden“, sagt Bernd Schmidt,

Vorstandssprecher der Kieler Volksbank. „Auch wenn unsere Kunden und Mitglieder unsere digitalen Angebote schätzen, legen sie trotzdem großen Wert auf die persönliche Beratung. In Kronshagen verbinden wir beides: Digitale Service- und persönliche Beratungskompetenz“, ergänzt Cornelia Biskup, Filialeiterin in Kronshagen. Die Fertigstellung ist für September geplant, mit Glück noch etwas früher. Für Kundinnen



und Kunden gut zu wissen ist, dass bis dahin die gewohnten Öffnungszeiten gelten und der Geldautomat rund um die Uhr

verfügbar ist. Es kann jedoch zu Einschränkungen auf dem Parkplatz kommen.

Foto: Getty Images

KURZSICHTIGKEIT IM FOCUS

Wenn Kinder beim Lesen die Augen zusammenkneifen, häufiger unter Kopfschmerzen leiden, sich die Augen reiben, mit dem Gesicht zu nah am Smartphone oder Tablet sitzen oder den Text auf der Schultafel schlecht lesen können, könnten sie von Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, betroffen sein. Um das Kind langfristig optimal zu betreuen, sollte diese Fehlsichtigkeit korrigiert werden. Unterstützt werden kann dies durch die von Rodenstock speziell für kurzsichtige Kinder entwickelten Brillengläser MyCon. Ein kompetenter Ansprechpartner für diese Brillengläser ist **Kleinfenn Optik** in Kronshagen. Das Optikteam hat die neue Lösung für kurzsichtige Kinder im Angebot und berät junge Patient*innen kompetent. Mehr Infos unter www.optik-kleinfenn.de.



DIE NEUE LÖSUNG FÜR KURZSICHTIGE KINDER: RODENSTOCK MYCON

Rodenstock MyCon Brillengläser sind für die Korrektur von Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, konzipiert. Sie gewährleisten scharfes Sehen und kontrollieren das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit bei Kindern. Denn jede Dioptrie zählt.

KINDER WACHSEN AUS VIELEM HERAUS, KURZSICHTIGKEIT MUSS JEDOCH SOFORT BEHANDELT WERDEN

RODENSTOCK MYCON, UM DIE AUGENGESUNDHEIT IHRES KINDES LANGFRISTIG ZU SCHÜTZEN

Ist Ihr Kind kurzsichtig?
Wir beraten Sie gerne.

R
RODENSTOCK

50
kleinfenn
klein, aber fein

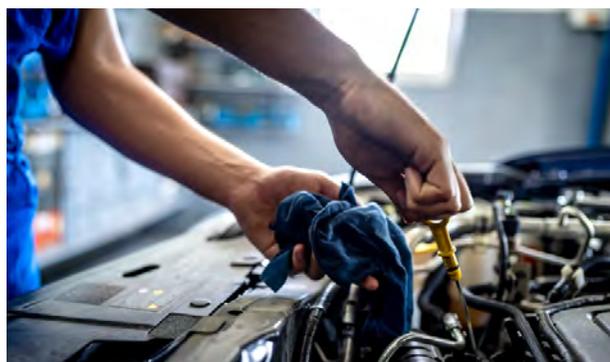
Kleinfenn Optik
Seilerei 2 · 24119 Kronshagen
Telefon: +49 (0)431 / 58 00 22
www.optik-kleinfenn.de

ANGSTFREI AUF DEN BEHANDLUNGSSTUHL

Viele Menschen haben Angst vor dem Besuch beim Zahnarzt oder der Zahnärztin. Bei der **Zahnärztin Beate Ranft-Volkmer** ist diese Angst jedoch unbegründet, denn sie liebt ihre Patient*innen, ihre Mitarbeiter*innen und ihre Praxis. In Zusammenarbeit mit Kieferorthopäd*innen, Kieferchirurg*innen und Physiotherapeut*innen sorgt sie für ein gutes Gefühl – nicht nur im Mund, sondern auch im Herzen. Sie nimmt sich Zeit für ihre Patient*innen und macht bei Bedarf auch Hausbesuche. Beate Ranft-Volkmer steht für eine amalgamfreie Praxis. Die Patient*innen erhalten hier zahnfarbene Füllungen aus Komposit. Mit Veneers in der Front aus Keramik lassen sich Zähne sehr gut verschönern. Auch ästhetische Implantatversorgungen sind ihre Leidenschaft. Weitere Infos unter www.zahnaerztin-ranft.de oder unter Tel.: (0431) 58 83 32.



Foto: Beate Ranft-Volkmer



VON A NACH B – ABER SICHER!

Seit 1969 stellt das Werkstattteam des **Autohaus Ortmann** in Kronshagen die Mobilität seiner Kund*innen sicher. Jeden Tag wird hier mit vereinten Kräften daran gearbeitet, die Verkehrssicherheit und Zuverlässigkeit deines Fahrzeuges herzustellen. Sämtliche Kraftfahrzeuge werden in der Meisterwerkstatt auf den neuesten Stand gebracht. In Sachen Fehleranalyse und Problembehebung stehen dir das Team und zwei Meister stets freundlich zur Seite. Wer sein Fahrzeug zur Abgas- oder Hauptuntersuchung (AU und GTÜ) schicken muss, ist hier ebenfalls bestens versorgt. Das geschulte Fachpersonal für Mechanik-, Elektrik- und Karosserieinstandsetzung nimmt sich der Sache gerne an. Übrigens: Das fleißige Team ist auch auf der Suche nach Verstärkung in der Werkstatt!

Autohaus Ortmann GmbH · Schreberweg 12, Kronshagen
Tel.: 0431 / 54 45 75, www.ortmann-kronshagen.de

Foto: Getty Images

Keine Angst vorm Zahnarzt!

Zahnarztbesuch mit
Ihrer Lieblingsmusik
bei uns möglich.

Wir freuen uns über Ihren Anruf.
Tel. 0431/58 83 32 oder 52 55 53

Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen
www.zahnaerztin-ranft.de, info@zahnaerztin-ranft.de

Ihre **Beate Ranft-Volkmer**
Dr. Dr. Joachim Volkmer und das ganze Team



Zahnärztin
Beate Ranft-Volkmer

Prophylaxe Prothetik Implantate Ästhetik



Ihre Autowerkstatt in Kronshagen



Achsvermessung · Fahrzeugdiagnose · Inspektion
Karosseriearbeiten · Klimageservice · Reifenservice
Unfallservice · Anhängerreparatur

Autohaus Ortmann GmbH

Gewerbegebiet Kronshagen · Schreberweg 12
☎ 0431/54 45 75 · www.ortmann-kronshagen.de

ARBEIT & AUSBILDUNG

*Arbeite wo du willst und wie du willst -
oder verbinde den Job mit einem Urlaub.
Wie das geht, liest du hier ...*



Foto: Unsplash/Anstijn Distel

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!



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



Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse



inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de



INFOTERMIN & FLEXPAY AN DEN KLEEMANN-SCHULEN

Am 3. Juni sind Schüler*innen und Eltern eingeladen, sich ab 10 Uhr bei den **Kleemannschulen** im Flintkampsredder 11 in Kiel über die unterschiedlichen Schulangebote, Schulabschlüsse und freien Schulplätze für das Schuljahr 2023/24 unverbindlich zu informieren. An den Kleemannschulen, die zum Unternehmensverbund der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein gehören, sind unter anderem der Mittlere Schulabschluss, die Fachhochschul- oder Hochschulreife, Abitur sowie Abschlüsse als staatlich geprüfte*r kaufmännische*r Assistent*in oder Betriebswirt*in möglich. Erstmals kann die Fachhochschulreife an den Kleemannschulen auch in berufsbegleitender Form erworben werden. Zusätzlich findet an diesem Tag auf dem Schulgelände der Projekttag „FlexDay“ statt, für den Schüler*innen seit Februar in neun verschiedenen Projekten klassenübergreifend zusammengearbeitet haben. Ein Ergebnis davon ist die Durchführung eines Flohmarktes auf dem Schulgelände! Die Gruppe „Kitchen possible“ sorgt mit Speisen und Getränken für eine kleine Stärkung, ein weiteres Schulprojekt bietet Bewegung an und informiert über den Weg zum „Deutschen Sportabzeichen“. Um Anmeldung zum Infotermin wird unter www.kleemannschulen.de/schulinfo gebeten, Parkplätze sind auf dem Schulgelände vorhanden.

Foto: Kleemannschulen

FORTBILDUNG ARBEITSRECHT FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



Erfolgreiche Personalführung hat stets auch eine arbeitsrechtliche Komponente. In schwierigen Situationen müssen Führungskräfte daher nicht nur sozial kompetent, sondern auch arbeitsrechtlich korrekt agieren. Die Veranstaltungen „Arbeitsrecht für Führungskräfte“ des Paritätischen Schleswig-Holstein mit ihren unterschiedlichen Themen vermitteln den Teilnehmer*innen das arbeitsrechtliche

Know-how, welches sie für eine erfolgreiche und souveräne Mitarbeiterführung benötigen. Die Schwerpunktthemen der Veranstaltung am 26. Juni von 13 bis 17 Uhr sind Urlaub, Sonderstellung Schwerbehinderte und Arbeitsschutzrecht. Mehr Infos und die Anmeldung unter www.paritaet-sh.org.

INFOTERMIN DER KLEEMANN-SCHULEN

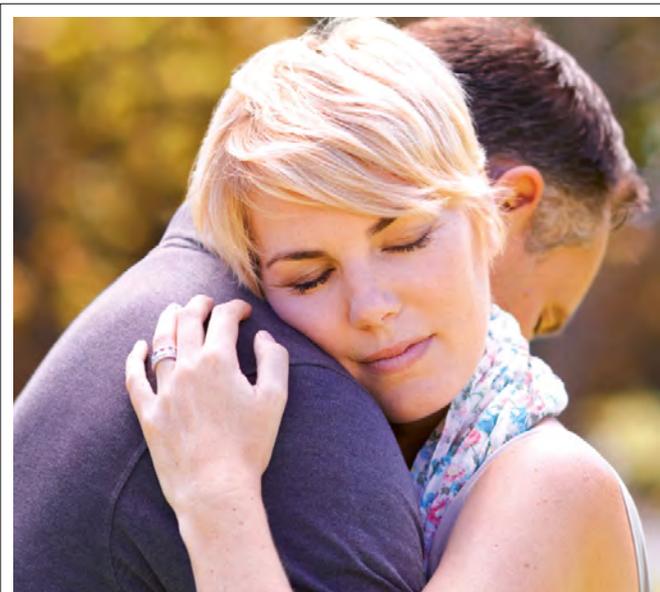
SAMSTAG, 03. JUNI 2023, 10:00 UHR
in den Kleemannschulen im Flintkampsredder 11 in Kiel

Anmeldung über www.kleemannschulen.de/schulinfo

UNSERE SCHULABSCHLÜSSE:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> BFS I Mittlerer Schulabschluss BFS III Fachhochschulreife & Kaufmännische*r Assistent in FS Staatlich geprüfte r Betriebswirt in & Fachhochschulreife | <ul style="list-style-type: none"> FOS Fachhochschulreife BOS Hochschulreife für FHR-Inhaber innen KWG Abitur am Kieler Wirtschaftsgymnasium |
|--|--|

KLEEMANN-SCHULEN
Staatlich anerkannte Wirtschaftsschulen im Unternehmensverbund der Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein GmbH
– Parkplätze vor Ort vorhanden –



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter www.profamilia.de/sh oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden **pro familia**
Schleswig-Holstein

WEB- DESIGN

Suchst du eine Webdesign Agentur, die dir individuelle und professionelle



Lösungen bietet? Dann bist du bei nice* genau richtig! Wir gestalten Websites, die nicht nur nice*, sondern auch funktional und effektiv sind.

SOCIAL MEDIA

Mit unserem Know-How in Social Media Marketing

erwecken wir deine Marke zum Leben. Dabei steht bei uns der Mensch im Mittelpunkt - denn nur so können wir individuell auf deine Bedürfnisse eingehen.



individuell,
menschlich,
einfach nice*

Lass dein Business online mit uns aufblühen!

www.itsnice.online

✉ nic@itsnice.online

☎ 0170 9652160



FREIGEIST, WEBDESIGNERIN, IDEENMACHERIN SO NICE*!

Nic Hasse und ihre Webdesignagentur **nice*** haben wir via Zoom-Call kennengelernt, als Nic gerade mit ihrem Mann auf Bali lebte. Für einige Zeit haben die beiden ihre Sachen gepackt, ihren Lebens- und Arbeitsort verlegt und das getan, was sich für sie richtig anfühlte. Eben auf Bali zu leben. Nun ist das quirliche Powerbündel zurück in Kiel und hat viele spannende Eindrücke und Ideen mitgebracht. Das zeigt sich auch im Relaunch der Website. Unter www.itsnice.online findest du inzwischen nicht mehr nur das Angebot der Agentur, sondern du erfährst darüber hinaus auch viel über den besonderen Spirit,

den Nic mitbringt. Denn eines ist klar: 08/15 ist hier so gar nichts. Nic ist ein echter Freigeist, denkt lieber mal um eine Ecke mehr und begeistert ihre Kund*innen mit individuellen und unangepassten Konzepten. Sie erarbeitet gemeinsam im Team und mit dir deine individuelle Website, sorgt für die wichtigen technischen und inhaltlichen Umsetzungen und optimiert damit deine Sichtbarkeit im Netz. Damit sie in Erinnerung bleibt – so wie auch Nic selbst. Mehr Informationen zum Angebot und Nics Arbeit findest du unter www.itsnice.online oder bei Instagram: [@nice.webdesignagentur](https://www.instagram.com/nice.webdesignagentur).

WAS IST EIGENTLICH WORKATION?

„Workation“ ist eine Wortsymbiose aus den englischen Begriffen „work“ und „vacation“, so viel dürfte klar sein. Bedeutet: Der Begriff spiegelt die Kombi aus Arbeit und Urlaub wider. Vor allem dank der starken Digitalisierung vieler Berufe ist es möglich geworden, dass nicht mehr

nur die sogenannten Digital Nomads von unterwegs aus arbeiten. Mobiles Arbeiten ist vielleicht noch einer Minderheit vorbehalten, aber es ist auf dem Vormarsch. Zu den Berufsfeldern, bei denen mobiles Arbeiten und damit Workation möglich ist, gehören Berufe aus der IT-Branche, Text-, Grafik- und Fotoerstellung, Marketing und sogar Buchhalter*innen und Steuerberater*innen können die Füße in den Sand stecken, während sie arbeiten. Doch es gelten auch Regeln: So müssen geregelte Arbeitszeiten sichergestellt, der gewählte Ort hinsichtlich vorhandener Ausstattung geprüft werden und man muss sich bewusst sein, dass auch Workation eben eines ist: Arbeit. Mehr zu dem Thema gibt es unter www.personio.de/hr-lexikon/workation.



DAS NEUE MAGAZIN — ERHÄLTlich AB DEM 23. JUNI

SYLT Fräulein



180 Seiten

Syltliebe mit den
schönsten Inselfotografien



Mehr als

200 Tipps für
den Sommer auf Sylt



Von mir für Dich:

Drei Sylt-Prints zum
Einrahmen für zu Hause

**DIE NEUE
AUSGABE**



Jetzt erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)

*Das Haus am Meer
können wir dir
nicht bieten, aber
viel Inspiration,
um dir das
Urlaubsgefühl in
die eigenen vier
Wände zu holen.*

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

SOMMERSPASS IN HEIKENDORF

Im Juni wird es im Kaufhaus der Kunst so richtig schön sommerlich-maritim. Wir stellen dir unsere Lieblingsaccessoires vor.

KAUFHAUS DER KUNST

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

WALSICHTUNG IN HEIKENDORF

Mehrere Wale sind in Heikendorf gesichtet worden: Dabei überzeugen die tollen Exemplare sogar, indem man sie kuscheln und lieb haben kann ... In verschiedenen Größen, erhältlich ab 29 Euro im Kaufhaus der Kunst.



REGATTA FEELING

Nicht nur in Kiel findet die Kieler Woche statt, ebenso in Heikendorf im Kaufhaus der Kunst. Und das nicht nur im Juni, sondern das ganze Jahr über. Verschiedene Boote warten auf den Regattastart, ab 15 Euro.



AUF ZUR ANGELTOUR

Was für ein erfolgreicher Wurf: Mit diesen Fischen und Walen angelst du dir jedes Salatblatt. Es handelt sich nämlich um ein Salatbesteck, jeweils in Fisch- oder Walform, für 14 Euro.



FISCHSCHWARM AUS GLAS

Diese besonderen Fischplatten aus Glas sind einzigartig und wunderschön. Du kannst sie vielfältig einsetzen, egal, ob zum Anrichten von Fisch oder anderen Leckereien. Im Kaufhaus der Kunst für je 19,90 Euro.

FACKEL IM STURM

Die Gartensaison ist in vollem Gange, da sollte diese tolle und sehr edle Gartenfackel nicht fehlen. Mit Lampenöl gefüllt, sorgt sie für echte Wohlfühlmomente zu später Stunde und darüber hinaus (23 Euro).



Wir stehen für Qualität in der
Zinshausverwaltung

GEG, UVI, EnSikuMaV

oder Gaspreisdeckel –

wir behalten immer

den Überblick!

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie
von unserer Fusion.

T. 0431-90 69 77 – ulrike.beretta@schuett.de

T. 0431-220 33 222 – thilo.reer@hv-kiel.de



Hans Schütt[®]
Immobilien GmbH



Haus & Grund[®]
Immobilien GmbH Kiel



BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Dieser Schmetterling
braucht Ihre Hilfe!

€ bund-sh.de/spenden



SCHÜTT IST TOP-IMMOBILIENMAKLER

Die Hans Schütt Immobilien GmbH in Kiel gehört zu Deutschlands Top-Immobilienmaklern 2023. Diese wurden vom Recherche-Partner Statista mit Unterstützung von ImmoScout24 und den IVD-Regionalverbänden im Auftrag des Magazins Focus erhoben. Bernd Hollstein, Verkaufsleiter der Hans Schütt Immobilien GmbH: „Wir freuen uns sehr über das Ergebnis der Focus-Untersuchung. Der Name Schütt steht in Kiel und Umgebung für eine exzellente Immobilienbetreuung, da wir neben ausgeprägten Fach- und Ortskenntnissen über ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein sowie Fingerspitzengefühl verfügen.“ Alle deutschlandweit empfohlenen Top-Immobilienmakler 2023 sind digital auf dem Experten- und Ratgeberportal von Focus-Business unter focus-business.de/immobilienmakler abrufbar.

Foto: Getty Images

DIE PERFEKTE EDELSTEINOPTIK

Diese spektakuläre Wandverkleidung aus Glas ist bei **RABE Fliesen** erhältlich. Das Design sind originalgetreue Imitationen verschiedener Halbedelstein wie Onyx oder Amethyst. Diese einzigartige Optik ermöglicht eine individuelle Gestaltung jeder Räumlichkeit. Es gibt zehn unterschiedliche Muster und verschiedene Farben, die untereinander kombiniert werden können. Drei Varianten in Edelstahloptik sowie in Gold, Silber und Kupfer. Für die Ausstattung von Badezimmern oder Küchen, aber auch eines Wohnzimmers oder Gastronomiebereichen bieten die unterschiedlichen Dekore der Fliesen des spanischen Herstellers den spektakulären Rahmen. Das besondere Highlight ist die Möglichkeit, die Fliesen zu hinterleuchten. Das bietet weitere Gestaltungsmöglichkeiten und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Advertorial

WOHNREISE: VON CHINA BIS NEPAL

Egal, wohin man bei fischer's LAGERHAUS blickt, überall findest du wunderschöne und spannende Möbel sowie die passenden Wohnaccessoires dazu. Im Juni freuen wir uns schon auf die Designs aus China und Nepal.

Wer auf der Suche nach individuellen Dingen ist, die das eigene Zuhause bereichern und zu einem exklusiven Wohlfühlort machen, der ist bei fischer's LAGERHAUS richtig. Hier tummeln sich das ganze Jahr über massive Möbel in vielfältigen Farbdesigns neben einzigartigen, feinen Keramiken in verschiedenen Optiken. Daneben entdeckst du tolle, bunt bestickte Textilien oder moderne Dekorationsstücke im Industriedesign. Wir versprechen dir nicht zu viel: Für alle und jeden Geschmack ist etwas dabei.

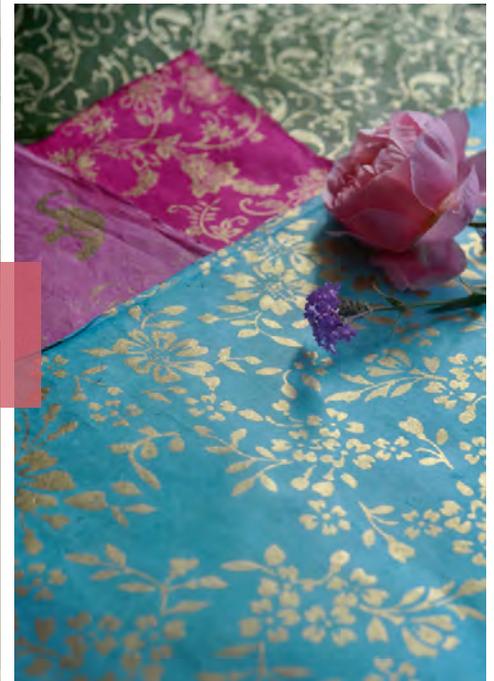
Passend zum Sommer warten im Juni wunderschöne Ringe, bunte Armketten, zarte Ohrringe und weiterer Schmuck im Boho-Stil aus Nepal. Außerdem finden sich hochwertige Schals und Stolas aus feinsten Wolle, die federleicht sind und dabei trotzdem wärmen – im Norden immer eine gute Idee! Auch besondere Wohnaccessoires, wie die beliebten Seegraskörbe, haben ihren Weg zu fischer's LAGERHAUS gefunden, ebenso wunderschöne Papeterie mit ausgefallenen Geschenkpapieren aus handgeschöpftem Loktapapier. Besuche fischer's LAGERHAUS in Schwentimental und lasse dich in eine bunte Welt der schönen Dinge entführen. Übrigens: Um keine Lieferung zu verpassen, kannst du dich im Newsletter eintragen. Mehr Informationen gibt es online unter www.fischers-lagerhaus.de/unsere-standorte/kiel-schwentimental.

fischer's
LAGERHAUS
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstraße 22
Schwentimental

Mo-Fr von 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de

Facebook: @fischersschwentimental
Insta: @fischers_lagerhaus_schwentine



VORMERKEN
03. Juni - Nepal
17. Juni - China

MODERNISIERUNGEN FÜHREN AUCH ZU WERTSTEIGERUNGEN

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



Instandhaltung und Modernisierung bewahren den Wert von Immobilien - oder steigern ihn sogar. Der richtige Zeitpunkt für Modernisierungsmaßnahmen ist allerdings je nach Gebäudeteil unterschiedlich. Ähnliches gilt für die Höhe der Kosten für Dach, Heizung, Fenster, Küche, Bad & Co. Wer sein Eigenheim modernisieren möchte oder muss, kommt oft nicht an einem Kredit vorbei.

Aber welche Finanzierungsform ist die richtige? Ein Ratenkredit, ein zweckgebundener Modernisierungskredit oder

doch die klassische Baufinanzierung? Mit oder ohne neue Grundschulden? Die Spezialisten von **Dr. Klein** in Kiel beraten Eigenheimbesitzer zu den verschiedenen Möglichkeiten, ihr Vorhaben zu realisieren. Manchmal lohnt es auch, einen Blick auf staatliche Förderungen zu werfen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Sandra Trennt, Holger Paasch und Oliver Arp von Dr. Klein in der Holstenstraße 14-16. über 0431-64082820, kiel-baufi@dr.klein.de oder www.drklein.de

Foto: Sebastian Schulken

Seit über 20 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

Eichenbergskamp 14-16 Kirchenstraße 11
24149 Kiel 24211 Preetz
Telefon 0431/20 15 15 Telefon 04342/78 78 65

OstseeMakler

Immobilien-Verkauf
kann so einfach sein.

Gutschein
für eine kostenlose
Immobilienbewertung

6 x im Norden
Laboe | Gettorf | Kappeln
Bordesholm | Schleswig |
Lütjenburg

www.ostseemakler.de
T (04346) 363 988 - 0

Seit über 20 Jahren

f

3 X SOMMER IN DER BUDE

Eine sommerliche Einrichtung wie im Strandhaus führt zwangsläufig zu Good Vibes. Wir zeigen dir, wie du den maritimen Look umsetzt.

1. FARBEN: SAND, BLAU UND WEISS. Natürlich kommt uns als Erstes Strand und Meer in den Sinn, wenn wir an Urlaub denken. Und mit genau diesen Farben holen wir uns das Gefühl direkt ins eigene Zuhause. Meeres-, Himmelsblau sowie Türkistöne ergänzen sich herrlich zu Creme-, Beigetönen und natürlich zu Weiß. Auch dunklere Nuancen wie nasser Sand sind gern gesehen.

2. EINRICHTUNG: Massive und dunkle Möbel sind ein No-Go. Setze lieber auf einzelne Highlights, lasse viel Raum für Licht und dekoriere mit Naturmaterialien. Das können sowohl Seegraskörbe sein als auch einzelne Kissen im Boho-Look. Erlaubt ist hier, was gefällt. Couchtische oder Regale aus hellem Holz sowie mediterrane Pflanzen finden hier gut ihren Platz.

3. TEXTILIEN: Bei den Textilien setzt du am besten ebenfalls auf Naturfasern: Leinen, Wolle, (Bio-)Kaschmir oder auch Musselinstoffe sind essenziell für den Strandlook. Wir empfehlen auch hier in einer Farbfamilie zu bleiben, damit der Look nicht überladen wirkt.



Foto: Unsplash/Sonnie Hiles

RICHTIG KUSCHELIG

Seit über 25 Jahren bietet HMC Möbel stilvolle Einrichtungen zu fairen Preisen.

Entdecke die vielseitige Sofalandschaft bei **HMC Möbel!** Ob klein oder groß, als Eckkombination oder Einzelsofa – hier findest du Sofas in verschiedenen Größen, die dank ihrer vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten individuelle Gestaltungsoptionen bieten. Inspiriert von schwedischem Design vereinen sie Eleganz und Komfort auf einzigartige Weise.



Wähle aus verschiedenen Sitzpolsterungen und zwei Sitzhöhen, um deinen persönlichen Komfort zu erreichen. Mit einer riesigen Auswahl an Stoffen und Ledern kannst du deine Sofalandschaft ganz nach deinen Vorlieben gestalten. Die gezeigte Eckgruppe im Maß 299 x 160 cm ist bereits ab 2.198 Euro erhältlich (ohne Dekoration). www.moebel-company.de

Wir richten Sie ein!



Eckgruppe
ab € 1.998,-
Aktionspreis
ohne Deko

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

www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

HEIZWENDE MIT DER BRECHSTANGE

Die Bundesregierung will die Energiewende mit der Brechstange durchsetzen und lässt die Bürgerinnen und Bürger dabei verunsichert und überfordert zurück. Nur so kann der Beschluss des Bundeskabinetts zur Änderung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) gedeutet werden. Den Einbau neuer Gas- und Ölheizungen ab dem kommenden Jahr zu verbieten, ohne dass hinreichend bezahlbare technische Alternativen vorhanden sind, kann kein Weg für eine erfolgreiche Energiewende sein. Der Staat ist für eine sichere und bezahlbare Energieversorgung aller Bürgerinnen und Bürger verantwortlich. Wenn der Staat eine andere Energieversorgung durchsetzen will, muss er dies vernünftig organisieren. Er darf die Brocken dieser Mammutaufgabe nicht einfach den Bürgern vor die Füße werfen. Aber genau das macht die Ampel-Ko-

alition. Und von der versprochenen Förderung ist im Gesetzentwurf nichts zu lesen. Haus & Grund fordert daher die Koalitionsfraktionen auf, im folgenden parlamentarischen Verfahren umfangreiche Änderungen an dem Gesetz vorzunehmen. Der aktuelle Gesetzentwurf lasse die Bürger im Stich. Haus & Grund fordert, dass in dem Gesetz neben den Klimazielen, auch die technische Machbarkeit, die Produktverfügbarkeit sowie wirtschaftliche und soziale Aspekte berücksichtigt werden müssen. Eine dauerhafte, sichere und mit einfachen Bedingungen versehene Förderkulisse sei zudem Voraussetzung für die Umsetzung der GEG-Novelle und müsse gesetzlich verankert werden. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel



BAU-UM-PLANUNG IN KIEL-DIETRICHSDORF

AUS EIGENTUM WIRD GEFÖRDERTER WOHNRAUM

Hamburger Bauherren übergeben 63 Wohnungen und eine Kita an die Landeshauptstadt Kiel und die Kieler Wohnungsgesellschaft.

Dass die Bauzeiten und Kosten von Gebäuden im Laufe ihrer Entstehung durchaus flexibel sind, haben bereits andere Bauwerke in der Vergangenheit bewiesen. In der Insterburger Straße 2 in Kiel-Dietrichsdorf wird dem neu errichteten, achtgeschossigen Wohnhaus nun ein gänzlich neuer Zweck zuteil: Nachdem die Investoren DFK - Deutsche Finanzkontor GmbH (Kaltenkirchen) sowie die Quatterra Immobilien GmbH (Schenefeld) ursprünglich 63 Eigentumswohnungen geplant hatten, wurde die Landeshauptstadt Kiel im Herbst 2022 auf das Projekt aufmerksam und kaufte die Immobilie. Gemeinsam mit der Kieler Wohnungsgesellschaft (KiWoG) übernimmt die Stadt Kiel nun die weitere Planung. Vorgabe für den Ankauf der Wohnungen durch die KiWoG war die Förderfähigkeit der

Grundrisse gemäß den Förderrichtlinien des Landes Schleswig-Holstein. Die notwendige Umplanung erfolgte Anfang dieses Jahres. Nun wird aus geplanten Eigentumswohnungen öffentlich geförderter Wohnraum: 42 Wohneinheiten davon im 1. Förderweg mit einer Miete von 6,80 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche, 21 Wohneinheiten im 2. Förderweg mit einer Miete von 8,50 Euro pro Quadratmeter Wohnfläche. Im Erdgeschoss wird eine Kita entstehen. Die Landeshauptstadt Kiel erwirbt diese Einrichtung und vermietet diese an die AWO. Sie betreibt 15 Kitas in verschiedenen Ortsteilen der Landeshauptstadt Kiel. Nötig wurde diese Kita, weil es in Neumühlen-Dietrichsdorf mit 27 Prozent noch keine gute Kita-Versorgungsquote gibt. Die geplante Fertigstellung ist für Anfang 2024 geplant.



von links: Stadtrat Gerwin Stöcken, Valeri Spady, Oliver Hornberger, Bürgermeisterin Renate Treutel und Markus Reutershan (KiWoG)



AUFGEPASST

Doris Heldt und ihr Team suchen Grafikdesigner*innen für die Exposé-Erstellung! Lust? Dann melde dich unter Tel.: 0177/333 03 10!

„GOLDSTANDARD“-EXPOSÉ FÜR TOP IMMOBILIENZINSEN

Die Unterlagen zu einer Immobilie erhalten aus Datenschutzgründen nur Eigentümer*innen. Doris Heldt und ihr Team von **Immobilien HELDT** besorgen diese mit deren Vollmacht zum Beispiel vom Bauaktenarchiv, Grundbuchamt, Baulastenverzeichnis und der Hausverwaltung der Wohnungseigentümergeinschaft. Das von ihnen zusammen gestellte Exposé nannte eine Verkäuferin kürzlich den „Goldstandard“. Neben Vollständigkeit zeichnet sich diese Broschüre auch dadurch aus, dass Interessierte gern darin blättern, weil alles ansprechend aufbereitet, illustriert und sehr übersichtlich zu finden ist. Da sich darin alle Unterlagen zur jeweiligen Immobilie befinden, haben Käufer*innen bei der Finanzierung extrem

gute Karten, denn die Immobilie wird dadurch für die Banken transparent und gilt somit als ganz besonders sicher. Das wirkt sich aus auf die Bandbreite der Banken, die bereit sind, den Kauf zu finanzieren und somit auf die Höhe der Darlehenszinsen. Das Exposé von Doris Heldt und ihren Mitarbeitenden ist also nicht nur mit viel Liebe gestaltet, sondern auch sehr vorteilhaft bei der Finanzierung. Nachhaltig gibt es das inzwischen sowohl digital, auf USB-Stick und als Collegenblock gedruckt und geringelt für die Käufer*in und zur Erinnerung auch ein Exemplar für die Verkäufer*in.
Mehr unter www.HELDT.immo
#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt



Geschäftsführer Haus & Grund Kiel
Sönke Bergemann, Vorsitzender von Haus & Grund Kiel Götz Bormann,
Vorstand Haus & Grund Kiel Rolf Hansen (v.l.)

GÖTZ BORMANN IM AMT BESTÄTIGT

Seit 2002 wirkt er im Vorstand des Vereins Haus & Grund mit, seit 2003 als Vorsitzender: Götz Bormann wurde im Rahmen der Jahreshauptversammlung einstimmig für weitere vier Jahre in seinem Amt als Vereinsvorsitzender bestätigt. „Es freut mich ungemein, dass ich die vielen spannenden Projekte wie zuletzt das HörnAnkerHaus in der Kieler Hörn

mit Haus & Grund Kiel weiterentwickeln darf“, versicherte Bormann. Vorstandskollege und Rechtsanwalt Rolf Hansen lobte die visionäre Kraft und Beharrlichkeit des Vorsitzenden: „Innerhalb der nun 20 Jahre an der Spitze des Vereins hat Bormann es verstanden, stets offen für neue Entwicklungen und Herausforderungen zu bleiben.“

Foto: Thomas Eisenkräger



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



Alle Angebote sehen



KAUF FLINTBEK // Traumblick ins Eidertal
Einfamilienhaus // sonnige Hanglage

4 Gartenausgänge // ca. 106 m² // Balkon
4er Sauna // laufend instand gehalten
Kaufpreis 395.000 € // Provision 3,57 %

Energieverbrauchsausweis
87,73 kWh/(m²*a)
Energieklasse C
Energieträger Erdgas
BJ 1989
Warmwasser enthalten

KAUF STRANDE // Handwerkerhaus m. großem
Garten + Teich // Carport // Hofgebäude

Für Segler // Reihenmittelhaus auf Eck-
grundstück // Hafen- und Strandnähe
Kaufpreis 590.000 € // Provision 3,57 %

Energiebedarfsausweis
486,44 kWh/(m²*a)
Energieklasse H
Energieträger Erdgas
Warmwasser enthalten
Baujahr 1956 (Heizung 2013)

KAUF RAISDORF // offene Profiküche
2018 Umbau ErdG von 5 auf 3 Zi.

2 Garagen // Wintergarten 2003
2. WC // Hauswirtschaftsr. // Keller
Kaufpreis 375.000 € // Prov. 3,57 %

Energiebedarfsausweis: 484,92 kWh/(m²*a) // Energieklasse H // Energieträger Gas // Warmwasser enthalten // BJ 1951

ZUM 360°
RUNDGANG

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



NEUE MASSSTÄBE IN DER SCHNEIDERKUNST

*Knutzen Home setzt auf handwerkliches Können
und maßgeschneiderte Lösungen.*

Knutzen Home bringt handwerkliche Präzision und maßgeschneiderte Lösungen in die Welt der Wohnkultur. Dafür ist auch Frau Oxana Tomme verantwortlich, eine erfahrenen Konfektionsschneiderin, die 2019 bei Knutzen Home eingestellt wurde und bis heute anspruchsvolle und technisch hochwertige Kundenaufträge erfüllt. Frau Tomme hat sich als herausragende Schneiderin einen Namen gemacht und stellt sicher, dass jede Bestellung bei Knutzen Home mit größter Sorgfalt und Liebe zum Detail ausgeführt wird. Ihre technischen Fähigkeiten und ihre Fähigkeit, auf die individuellen Bedürfnisse der Kund*innen einzugehen, machen sie zu einer wahren Expertin auf dem Gebiet der Änderungs- und Auftragschneiderei. Sogenannte „Bogenstore“-Vorhänge verlangen dabei ihre höchste Konzentration.

Diese raffinierten Fensterdekorationen verleihen jedem Raum eine elegante Atmosphäre. Jeder Bogenstore wird von den geschickten Händen der Näherinnen bei **Knutzen Home** mit höchster Präzision gefertigt. Die Kieler Filiale von Knutzen Home beschäftigt ein talentiertes Team von drei Näherinnen, die ihr Handwerk mit Leidenschaft ausüben. Das Unternehmen ist stolz darauf, in jeder Filiale in Schleswig-Holstein eine eigene Nähstube zu haben, in der spezialisierte Näherinnen hochwertige maßgeschneiderte Heimtextilien herstellen. „Wir sind stolz darauf, Frau Tomme und unser gesamtes Team von talentierten Näherinnen bei Knutzen Home zu haben“, sagt Knutzen-Home Filialeleiter Jens Crusius.

Fotos: Sebastian Schulten



KNUTZEN
HOME

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE

INSEKTENSCHUTZ UND PLISSEES NACH MASS

INDIVIDUELLE BERATUNG UND AUFMASS KOSTENLOS BEI IHNEN ZU HAUSE!



**10%
RABATT**
auf
INSEKTENSCHUTZ
NACH MASS



Sun*Light
KOLLEKTION
bis zu
**35%
RABATT**

KNUTZEN HOME **KIEL**
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431 / 74 808

KNUTZEN HOME **KIEL**
Bahnhofstr. 14
Tel. 0431 / 64 25 24

KNUTZEN HOME **KIEL**
Kehrwieder 13
Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN HOME **SCHÖNBERG**
Eichkamp 18
Tel. 04344 / 41 32 20

JANZ SCHÖN VIEL ZU FEIERN!

Nicht nur, dass Möbel Janz dir auf der Kieler Woche wieder genussvolle Stressless-Momente beschert – es gibt noch viel mehr zu feiern!



Denn Möbel Janz darf sich so richtig freuen: 95 Jahre Bestehen! Natürlich wurde das Jubiläum dieses Jahr schon ordentlich gefeiert – und jetzt geht es direkt weiter. Zum sechsten Mal in Folge wurde Möbel Janz vom Serviceinspektor ausgezeichnet und ganz aktuell sogar von der DtGV als herausragendes Möbelhaus 2023. Wer noch mehr Gründe zum Feiern sucht, der sollte sich die Tage rund um die Kieler Woche merken. Dann ist Möbel Janz täglich ab 10 Uhr auf der Festmeile Kiel-Schilksee

für dich vor Ort. Mit den Kieler Woche Sonderkonditionen erhältst du bei ausgewählten Stressless-Modellen einen tollen Rabatt und kannst dich zuvor direkt davon überzeugen, wie stressless so ein Stressless ist ... Denn Probesitzen ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht! Das Team von Möbel Janz freut sich schon sehr auf ein entspanntes Miteinander bei bestem Kieler Woche Wetter und mit vielen erinnerungswürdigen Momenten des Feierns, Frohsinns und der Fröhlichkeit!

inter living M Ö B E L
JANZ

FEIERN SIE MIT UNS
95 JAHRE MÖBEL JANZ
ZUR KIELER WOCHE



EXKLUSIV NUR ZUR
KIELER WOCHE!

30%
auf unsere Stressless®
MESSE-
MODELLE

www.moebel-janz.de



Plus™ System

Sparen Sie jetzt mit den
Stressless® David Modellen!

z.B. Stressless® David (M)
mit Classic Untergestell
inkl. Hocker in Leder „Batick“
ab 1.949,-
statt 2.449,-**



Sie erhalten den Stressless® David Sessel vom 01.06. bis zum 30.06.2023 in allen Farben, Bezugs- und verschiedenen Gestellvarianten** zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers. **Ehemalige UVP des Herstellers. ***Ausgenommen Cross Untergestell.

Besuchen Sie uns täglich ab 10 Uhr
KIELER WOCHE
17.-25.06.
FESTMEILE KIEL-SCHILKSEE

Weitere Infos am Stand von Möbel Janz auf der Kieler Woche.
Vorteile gültig vom 17.06. bis 25.06.2023. Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstr. 59-61 · 24232 Schönkirchen

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

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



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

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



VON DER WELLE INS EIGENHEIM

Das Surfbrett unterm Arm, die salzige Luft in der Nase, den Traum vom Eigenheim im Herzen – was es dafür braucht, dass dieser real werden kann? Zunächst eine Runde Klönschnack mit den norddeutschen Kreditprofis von der Kieler Förde. Du brauchst eine fangfrische Baufinanzierung ohne lange Wartezeiten und ohne viel Papierkram, dafür aber mit einer Zusage möglichst innerhalb von 24 Stunden? Und weil du auf das Gesabbel mit der Bank bestimmt keinen Nerv hast, hättest du gern jemanden, der dir den ganzen Kladderadatsch abnimmt? Das können die bekannten Gesichter und verlässlichen Profis aus dem Hause der **f:a Finanz GmbH** vor Anker in Kiel. Mit mehr als 20 Jahren Branchenerfahrung machen sie es dir leicht, deine Immobilie ohne viel Tüddelkram zu finanzieren. Mit ihrer Crew und der fangfrischen Baufinanzierung bist du immer eine Backsteinlänge voraus – egal, ob es sich beispielsweise um einen Neubau, den Kauf einer Bestandsimmobilie oder ein Modernisierungsvorhaben handelt. Also: Nich' lang schnacken, kiek mol in zum Klönschnack für deine Baufinanzierung! Bitte vorher einen Termin vereinbaren. Tel.: 0431 / 237 18 18 30 oder unter moin@fangfrische.de. Mehr auf www.fangfrische-baufinanzierung.de.

Ihr wollt Eure Hütte modernisieren,
neu bauen oder eine bestehende kaufen?
Dann braucht Ihr unsere fangfrische
Baufinanzierung!



Am besten gleich einen Termin zum Klönschnack vereinbaren:

Sendet Eure Flaschenpost an moin@fangfrische.de oder ruft an: 0431-2371818-30.

Mit unserer fangfrischen Baufinanzierung seid Ihr immer eine Backsteinlänge voraus

flotter mit f:a finanz
Lüdemannstraße 32
24114 Kiel



GRÜNE ALLWETTER-OASE

„Mit viel Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau unserer Überdachung ausgeführt“, sagt die zufriedene Kundin Frau Paul.

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein unsere Terrasse.“ Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen Frau Paul und ihre Familie unzählige Stunden auf der Terrasse, die dank des Daches einen besonderen Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein bietet.

„Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, sagt sie. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** hat ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. 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, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert.

Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Eine Markise bietet bei zu großer Sonnen-

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstufbarem Licht. Weitere Infos unter www.nelsonpark-td.de.



Foto: Nelson Park Terrassendächer

Aktion zum Sommeranfang: 12 % Rabatt auf Terrassendächer und Kaltwintergärten



Unsere Terrassendächer und Kaltwintergärten sind individuell und maßgefertigt, sie passen genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten.



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe:

24784 Westerrönnfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

www.nelsonpark-td.de

Neu bei Nelson Park:
Solar-Terrassendächer

MODE & BEAUTY

*Wir haben Lust auf
Sommer, Farbe, Leicht-
tigkeit und Lässigkeit.
Zum Glück bekommen
wir das alles jetzt.
Und du auch, auf den
folgenden Seiten.*





Hosenzug von H&M
ab 30,99 Euro



Ohringe von Purelei
29,90 Euro

MONOCHROME

Ton-in-Ton ist langweilig? Keineswegs! Dieses Jahr setzt sich weiter fort, was 2022 begonnen hat: Looks allover in einer Farbe und dabei darf es gerne knallen. Sowohl in der Interior- als auch in der Fashionwelt ist Ton-in-Ton total auf dem Vormarsch. Wer denkt, dass den Designer*innen nur die Ideen ausgegangen sind, der täuscht sich. Denn einen Look komplett in einer Farbe zu tragen, erfordert durchaus etwas Mut und auch ein bisschen Fingerspitzengefühl. Vor allem bei Kostümen oder auch Hosenzügen

setzen wir jetzt am liebsten auf knalliges Pink, Orange oder auch kräftige Grüntöne. Wer es dann noch auf die Spitze treiben will, achtet darauf, dass auch die Accessoires und die Schuhe aus der gleichen Farbfamilie stammen. Dann wirkt das Outfit nicht nur absolut durchdacht, sondern auch beruhigend. Tipp: Um das Outfit zu maximieren, kannst du auch zu unterschiedlichen Materialien wie Seide, Strick oder Leder greifen. Das bricht den gleichen Farbton etwas auf und bringt noch mehr Spiel.

Fotos: PR

LIEBLINGSSTÜCKE FÜR DEN SOMMER

Bei **Glanz und Gloria** in Bordesholm findest du jetzt allerlei Lieblingsstücke, die zu den perfekten Begleitern für den Sommer werden. Von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires und handgefertigte Geschenke, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl.

Mehr unter Tel.: 04322 / 88 87 27 oder auf www.lieblings-stuecke.shop



Viele handgefertigte Geschenkideen - für einen lieben Menschen oder sich selbst



Sommerliches Outfit aus Naturleinen der nord-deutschen Manufaktur Heidekönigin mit Cross Body Bag aus Leder (verschiedene Farben und Gurte)



Fotos: Sabrina John

I ♥ SALSA



Salsa am Meer

Tanzen am Falckensteiner Strand

Salsa & Bachata Suelta (Solo)
ab Donnerstag 15. Juni 2023
10.00-11.00 Uhr

Salsa & Bachata für Einsteiger (Paar)
ab Donnerstag 15. Juni 2023
11.00-12.00 Uhr

Salsa & Bachata Workshop für Einsteiger
08./09. Juli 2023

salsa_am_meer 

 www.facebook.com/salsaammeer

www.salsa-am-meer.de

Weitere Infos und Anmeldung bei Astrid Griep unter:
info@salsa-am-meer.de | T 0431 - 77 56 30 60

Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion & Scandic Lifestyle

Zarte luftige Sommerlieblinge fair & nachhaltig

Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm
www.lieblings-stuecke.shop

EINE HOMMAGE AN MUSSELIN

von Ramona Dabringer

*Wie ist es möglich, dass wir einen so großartigen Stoff wie Musselin so lange untergraben haben? Erst im letzten Jahr fingen die ersten Shops und Designer*innen zaghaft an, den leichten Baumwollstoff für sich zu entdecken und als Grundlage für eine wahnsinnig angenehme Sommergarderobe zu verwenden.*

Meine Mutter würde nun wieder mit ihrem Windelspruch um die Ecke kommen: „Früher hat man damit euch Babies gewickelt oder Musselin als Spucktuch verwendet.“ Und alle anderen Muddis aus den 90ern werden nun nicken. Aber, liebe Mamas, das ist doch super! Denn was ist mehr Beweis für eine starke Qualität, als jener, dass der Stoff sogar für zarte Baby-Popos verwendet wurde?

Musselin bedeutet für mich pure Leichtigkeit. Dank der lockeren Webstruktur (häufig sind zwei oder drei Lagen dünner Baumwollstoff aneinander gewebt) ist er einfach total luftig und perfekt für den Sommer. Nichts klebt auf der Haut, nichts engt ein und vor allem an heißen Tagen eignet er sich – wie auch Kleidungsstücke aus Leinen – perfekt für natürliche Looks.

SCHÖN, BEQUEM – UND UNKOMPLIZIERT

Doch jetzt kommen wir zu meinem persönlichen Lieblingsvorteil: Musselin. Ist. Easy. Denn Falten sind hier sozusagen Pflicht und

dank des Krepp-Looks musst du die Stücke weder bügeln, noch dir Gedanken machen, wenn der Stoff nach einer etwas längeren Einlagerung nicht knitterfrei ist. Geht es denn noch besser?

Musselin ist vor allem eines: unglaublich angenehm und leicht zu tragen. Und zum Glück haben das jetzt alle verstanden und der Stoff ist dabei, aus der Baby-po-Schublade aufzusteigen in Richtung Mode-Olymp.

Sogar die großen Marken haben inzwischen erkannt: Musselin ist stark. Daher findest du die Trendteile auch endlich überall – achte dabei jedoch trotzdem auf die Art und Weise, wie die Kleidung hergestellt wird. Denn der schönste Stoff trägt sich nicht so gut, wenn Chemikalien und unfaire Arbeitsbedingungen dahinter stehen.

Übrigens: Die bequeme Tunika und die passende Hose (Berna) auf dem Foto vom Label La Lou ziehen wohl auch bald bei uns ein ... Denn wir brauchen ja wohl alle DAS EINE Chill-Outfit ...

von Ramona Dabringer

FAKTEN ZU MUSSELIN:

- feiner Stoff, der in zwei oder drei Lagen aneinander gewebt wird
- Ursprung: Japan
- inzwischen benannt nach der nordirakischen Stadt Mosul
- früher oft mit orientalischen Mustern bedruckt





GREEN FASHION – AUCH BEI EYEWEAR

Wir machen uns viele Gedanken um Nachhaltigkeit und die Umwelt, kaufen gerne mal gebraucht oder von fairen Marken – aber wie sieht es eigentlich bei (Sonnen-)brillen aus? Na, wer fühlt sich auch ertappt? Zum Glück gibt es inzwischen viele tolle Alternativen und nachhaltige Designer*innen. Wir haben dir mal eine schöne Auswahl zusammengesucht ... So kann der Sommer kommen!

Die Sonnenbrillen von Antonio Verde sorgen an sonnigen Tagen für einen angenehmen Durchblick und schützen die Augen vor starker UV-Strahlung. Clou: Die Fassung der Brille wird aus recycelten Computerteilen hergestellt, die Bügel bestehen aus Bambus, die Bügelgelenke aus Edelstahl. Sonnenbrille Unisex für 59,90 Euro. TAKEASHOT designt Sonnenbrillen aus nachhaltigen Materialien. Dieses Modell besteht aus einem TR90 Kunststoff-Rahmen in Havanna und Bügel aus Echtholz, 79 Euro.



Fotos: PR



Die Lesebrille VOLGA (19,95 Euro) des spanischen Eco-Labels Parafina ist mit ihrem runden Rahmen ein echter Klassiker. VOLGA gehört zur Eco-Silicone-Kollektion und ist besonders leicht, biegsam und vegan. In vielen schönen Farben und in verschiedenen Stärken bis +3,5 erhältlich. Die Gläser werden in Deutschland gefertigt und erfüllen höchste Ansprüche an Qualität und Funktionalität: Die umweltschonende Herstellung und Auswahl der (recycelten) Rohstoffe, das zeitlose Design und die Premium Qualität stehen für die Langlebigkeit der Brillen.

DOUYIN MAKEUP DER NEUSTE MAKE-UP TREND



Dass Micro-Trends durch den TikTok Algorithmus schnell veralten, ist allgemein bekannt. Ein Makeup-Trend der sich länger hält, ist das „Douyin“-Makeup. Den Ursprung findet dieser Style in China und wird mehr und mehr mainstream. Ein paar Attribute sind schimmernder Lid-schatten, heller Blush und verwaschener Lippenstift. Dieser Look baut auf schon bestehenden koreanischen Trends auf. Bereits seit mehreren Jahren, durch die steigende Faszination von K-Pop und K-Dramas, werden ostasiatische Stars und deren Styles mehr in den Medien etabliert. Durch TikTok und sozialen Medien werden diese Entwicklungen international verbreitet und landen so auch bei uns in Deutschland. Mittlerweile gibt es unzählige Abwandlungen und Eigeninterpretationen dieser Make-Up-Styles.

Foto: Alobhe Stock



camel
active

Outdoor Casual Wear

www.camelactive.com



**camel active Store
Kiel**

Alter Markt 11

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**



DIE FARBEN DES SOMMERS

Mit Farbtönen tricksen: Wir verraten dir, wie du mit der richtigen Farbwahl auf den Nägeln deine sanfte Sommerbräune gekonnt in Szene setzt.

Natürlich schöne Nägel in traumhaften Sommerfarben: Besonders Korallen- und Lachstöne, kräftiges Blau, strahlendes Weiß oder Smaragdgrün betonen den Teint. Mit diesen kräftigen Farben kommt die leichte Sommerbräune auf Händen und Füßen definitiv zur Geltung. Eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Lacken für die Nägel bieten vegane Nagellacke. In einem veganen Nagellack stecken keine tierischen Produkte. Damit gehören die Lacke zur Naturkosmetik, verzichten weitestgehend auf potenziell schädliche Stoffe und werden in der Regel ohne Tierversuche hergestellt. Natürlich musst

du auch beim Kauf von veganem Nagellack auf ein paar Dinge achten: Vor dem Kauf solltest du auf jeden Fall die Inhaltsstoffe des Nagellacks überprüfen. So kannst du herausfinden, ob der Produkthersteller tatsächlich nachhaltige und vegane Produkte anbietet. Hier wird leider auch gerne mal getrickt. Die Auswahl an veganen Nagellacken fällt etwas kleiner aus als die Auswahl an herkömmlichen Lacken. Aber auch hier hat sich in den letzten Jahren so einiges geändert. Mittlerweile gibt es sogar Produkte für ein kleineres Budget, die sich ebenfalls der Nachhaltigkeit und dem Tierschutz verschreiben. Auch die Farbpaletten der

veganen Nagellacke lassen so gut wie keine Wünsche offen: Von sanftem Flieder über kräftiges Rot bis hin zu kraftvollen Glitzerlacken, hier wirst du garantiert fündig! Nicht nur Nagellacke, sondern auch Kleidung und Accessoires in knalligen Farben verleihen deiner Haut einen sommerlichen Bronze-Touch. Dunkle Farben solltest du eher meiden, wenn du deinen Teint unterstreichen möchtest.



COOL-DOWN FÜR DEN KOPF

Sommer, Sonne, Sonnenstich? – So kühlt ihr Kopf und Körper bei Hitze angenehm runter.



Der Sommer kommt – und mit ihm die heißen Temperaturen. Das bedeutet jede Menge Strand, Spaß und Sonne. Die wortwörtliche Schattenseite sieht allerdings ganz anders aus: Sonnenbrand, Hitzschlag oder auch schlaflose Nächte. Gesichtsmasken mit Cooling-Effekt können helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Das Portemonnaie wird auch geschont. Die Masken kannst du im Handumdrehen selbst zubereiten. Die Geheimzutat: Haferflocken! Fast jede*r hat sie zu Hause im Schrank, dabei lassen sich die kernigen Flocken für viel mehr verwenden als nur für Porridge oder Müsli. Haferflocken haben nicht nur beruhigende Wirkung auf die Haut, sondern können dank ihrer antibiotischen Wirkung auch bei Hautunreinheiten helfen. Für die Maske lässt du sechs bis sieben Löffel Haferflocken in 150 ml köcheln, bis die Flocken weich sind. Das Ganze dann am besten ein paar Minuten abkühlen lassen. Anschließend vermengst

du die Flocken mit etwas Joghurt, am besten direkt aus dem Kühlschrank, und gebt ein wenig Honig dazu. Wer mag, kann auch selbst kreativ werden und eigene Maskenkreationen ausprobieren. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Lebensmittel wie Joghurt, Quark oder Gurke wirken als wahre Erfrischungswunder, wenn die Temperaturen im Sommer in die Höhe schnellen. Rosenwasser oder auch Erdbeeren können die Wirkung der Masken verfeinern und verbreiten dabei einen herrlichen Duft. Die perfekte Gesichtspflege für den Sommer spendet Feuchtigkeit und fettet nicht. Zur Hautpflege eignen sich dann am besten gelartige Pflegeprodukte, die sich auch optimal im Kühlschrank lagern lassen. Gesichtswasser-Sprays sorgen ebenfalls für einen herrlichen Frischekick.

„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 bekennender Rundbürsten-Föhnmuffel 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



Veggie-Genuss auf italienische Art



50 tolle Rezeptempfehlungen für Ihr Gartenfest

Mit Varianten, Warenkunden und praktischen Tipps



Gleich bestellen: soisstitalien.de/veggie-23-regio

GESUNDHEIT & WELLNESS

*Intuitiv leben und lieben,
auf sich achten und Gutes tun, mit
Leichtigkeit genießen und
den Sommer willkommen heißen ...
Das steht jetzt auf unserer Feel-Good-
Bucketlist. Was steht auf deiner?*



Foto: Unsplash/Kelsey Curtis

ME TIME

DEINE MÖGLICHKEITEN

Nach einer längeren Zeit im Wirtschaftsmanagement gründete die promovierte Neurobiologin und Hypnosetherapeutin Dr. Maren Grütters vor drei Jahren ihr Unternehmen me time. Sie arbeitet mit Menschen, die Blockaden loswerden möchten, um endlich in ihr volles Potenzial zu kommen. Du hast die Wahl, ob du die Sitzung online, als Hausbesuch oder bei me time vor Ort machen möchtest. Maren freut sich auf dich und bietet dir verschiedene Pakete an:

LEINEN LOS!

Transformation darf leicht sein! Wandlung darf dir schnell ein Gefühl von Freiheit verleihen – und das darf dauerhaft sein. Lege gemeinsam mit Dr. Maren Grütters ab und befreie dich von dem, was dich bisher zurückgehalten hat. Sie begleitet dich über drei Wochen und einer RTT® Hypnose Session, vor Ort in Heikendorf oder online weltweit!



KURSWECHSEL

Dein Unterbewusstsein saß bisher am Steuer und dachte, es sei eine gute Idee, an schädlichen Gewohnheiten oder innere Ablehnung festzuhalten. Doch jetzt ist es Zeit für deinen ganz persönlichen und befreienden Kurswechsel. Auf zu neuen Ufern, segle los, wohin Du möchtest! Denn alles ist möglich, wenn ihr gemeinsam unbewusste Blockaden löst. Bei drei RTT® Hypnose-Sitzungen und Maren's Begleitung über drei Monate wird dir der Kurswechsel gelingen. Online weltweit oder vor Ort.



WENDEPUNKT

Du möchtest eine umfassende Begleitung, die dein Leben wandeln wird? Neben den RTT® Hypnose-Sessions möchtest du von Maren's langjährigen Erfahrung im Bereich Coaching und Persönlichkeitsentwicklung profitieren? Du möchtest wirklich Veränderung und deine Selbstwirksamkeit in Freiheit und Leichtigkeit zurückgewinnen? Maren begleitet dich über vier RTT® Hypnose-Sessions sowie ein ausführliches begleitendes Coaching. Vor Ort in Heikendorf oder online weltweit!

me time

ZURÜCK ZU DIR

Wildgarten 1, Heikendorf
Tel.: 0175/ 168 60 81
www.metime.coach





UV-BELASTUNG IM SOMMER WIE SCHÜTZT DU DICH UND DEINE HAUT?

*Diesem Thema widmet sich Prof. Dr. med. Ulrich Mrowietz
am 8. Juni im Heikendorfer Rathaus.*

Der Vortrag bietet eine umfassende Übersicht über die Struktur und Funktionen der Haut, insbesondere in Bezug auf Sonnenlicht. Es werden verschiedene Hauttypen und wichtige, lichtabhängige Hauterkrankungen beschrieben und ausführlich auf deren Prävention und Diagnose eingegangen. Dabei bleibt ausreichend Raum für allgemeine und individuelle Fragen der Zuhörer*innen.

DIE HAUT REGULIERT DIE KÖRPERTEMPERATUR

Die Haut des Erwachsenen umfasst etwa zwei Quadratmeter und ist ein wichtiges Grenzorgan, das den Körper wie eine schützende und lebenswichtige Hülle umgibt. Neben der Funktion als Begrenzung des Körpers gegenüber der Umwelt, dient die Haut auch als Brücken-, Kommunikations- und Regulierungsorgan für lebenswichtige und spezifische Körperfunktionen. Diese Funktionen sind verschiedenen inneren und äußeren Einflüssen ausgesetzt, die sichtbare Symptome hervorrufen und wichtige Aussagen und Handlungsempfehlungen für



Therapie und Verhalten liefern können. Die Haut reguliert beispielsweise die Temperatur und Sauerstoffversorgung des Körpers und fungiert als sensibles Organ für Berührungs-, Geruchs- und Stoffwechselregulations-Signale. Dabei können auch akute oder lebensbedrohliche Störungen durch frühere (UV-)Belastungen entstehen.

LEBENSWICHTIGES ORGAN

Das Sonnenlicht ist für den Menschen lebenswichtig, aber eine Überbelichtung kann zu Schäden führen, die sich in typischen

Reaktionsweisen im Jugend- und Erwachsenenalter zeigen und kumulieren können. Ein umfassendes Wissen über den vorbeugenden Schutz vor solchen Schäden oder deren Behandlung bei verschiedenen Hauttypen und lichtabhängigen Hautkrankheiten ist daher für Ärzte und Laien von großer Bedeutung, da dies auch von Berufen, geographischen Lebensräumen, Medikamenten und Kosmetika abhängig ist.

RICHTIGER UV-SCHUTZ

Ein besonderer Schwerpunkt wird auch auf Psoriasis (Schuppenflechte) gelegt und welche Handlungsoptionen es für Betroffene gibt. Dabei wird speziell auf die Bedeutung von erblichen Einflüssen, individuellen Lebensgewohnheiten, Ernährungsempfehlungen, UV-Filtern und der richtigen Anwendung von UV-Schutz hervorgehoben.

8. Juni, 19 Uhr • Rathaus Heikendorf



5 TIPPS FÜR INTUITIVE ERNÄHRUNG

1. Der Magen kommuniziert:

Es ist wichtig, seinem Körper zu glauben. Wenn du hungrig bist, solltest du essen und aufhören, wenn du wirklich satt bist. Das Hunger- und Sättigungsgefühl sind natürliche Erinnerungen an uns, wir sollten auf sie hören.

2. Keine Verbote: Das ist oft schwierig abzulegen. Kein Lebensmittel ist böse oder gut. Du kannst alles essen, auch wann immer du möchtest.

3. Aufhören mit der Körperfixation: Das Ziel ist nicht ab- oder zuzunehmen. Was hier beachtet werden sollte,

ist mentale Gesundheit und ein gesunder Umgang mit sich selbst und Lebensmitteln. Hier ist kein Platz für Diätmentalitäten.

4. Habe Geduld: Du verlernst jahrelange Sozialisierung und vielleicht auch Essstörungen. Nimm dir Zeit und versuch nicht den Mut zu verlieren, falls du einen Rückfall erlebst.

5. Mache es für dich: Du musst auf dich selber hören. Oft bringt es mehr, nicht auf die Ratschläge anderer zu hören. Jeder Körper funktioniert anders und braucht andere Dinge.

Foto: Adobe Stock

SALSA, BACHATA & MEER AM STRAND

Tanzen mit Blick aufs Meer – das kannst du diesen Sommer wieder mit **Astrid Griep** am Falckensteiner Strand. Ganz neu gibt es ab dem 15. Juni immer donnerstagvormittags Kurse für Salsa und Bachata, mit oder ohne Tanzpartner*in. Am 8. und 9. Juli lernst du die Grundlagen von Salsa und Bachata in einem kompakten Wochenend-Workshop. Selbstverständlich gibt es auch regelmäßige Kurse für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene in Kiel. Während der Kieler Woche wird es tolle Partys mit Schnupperkursen und Animation zum Mitmachen geben.



Alle Termine und Informationen dazu findest du online unter www.salsa-am-meer.de oder du schreibst eine Mail an info@salsa-am-meer.de.

Eine leichte Wahl

Erhältlich in allen Filialen

Angebot:

€ 369,-
statt UVP € 577,-
bis 30. Juni



- komfortabel und elegant
- besonders leicht durch Carbon
- stabil und beständig
- zusammenklappbar, damit gut zu verstauen und einfach zu tragen

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS

Instagram: [kowsky_sanitaetshaus](https://www.instagram.com/kowsky_sanitaetshaus)

Facebook: Sanitätshaus Kowsky GmbH

www.kowsky-kiel.com

Tel.: 0431 / 544421-0

*Ohne Zubehör, Farben nach Verfügbarkeit, nur solange der Vorrat reicht

Es brennt, kribbelt & schmerzt an Ihren Beinen ?

Wir können helfen!

Hochtontherapie:

Schmerzlindernde Effekte und Verbesserung der mikrovaskulären Durchblutung u.a. bei Restless-legs.

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

© Jutta Schäfer - Foto: Photography/Shutterstock



Das Kieler Mrs.Sporty Team freut sich darauf, mit dir gemeinsam deine Ziele zu erreichen

**JETZT
JUBILÄUMS-
ANGEBOT
SICHERN:**
1 Monat für nur
29 Euro trainieren!

Gültig bis 30. Juni für
die ersten
30 Mitglieder

15 JAHRE MRS.SPОРTY IN KIEL

Zum Jubiläum der Kieler Fitnessclubs in Kiel-Vorstadt, Kiel-Wik und Kronshagen winken tolle Aktionen und Angebote, um deine ganz persönliche Fitnessreise zu starten!

Pitter, schlanker, vitaler, gesünder – seit 2008 können Frauen in Kiel mit Mrs.Sporty ihre persönlichen Fitnessziele erreichen. Besonders effizient, abwechslungsreich und flexibel ist das Training in dem Frauen-Fitnessclub durch die digitalen Smart Trainer und die erweiterten Öffnungszeiten.

EFFIZIENT UND MIT SPASS TRAINIEREN

„Pixformance ist die Revolution im Fitness-training. Die Trainer können damit noch besser auf die Ziele der Frauen oder ihre gesundheitlichen Bedürfnisse eingehen und sie noch individueller betreuen“, erklärt Oliver Fahrentholz, Inhaber von Mrs.Sporty in Kiel. Die Smart Trainer erfassen jede Bewegung der Trainierenden und geben ihr auf dem Monitor Feedback in Echtzeit. In Kombination mit für dich maßgeschneiderten Trainingsplänen und der persönlichen Betreuung wird das Training in dem Wohlfühlclub hocheffizient und macht richtig viel Spaß.

RUNDUM VERSORGT

Die Trainingserfolge bestätigen die wissenschaftlich nachgewiesene Effizienz des Funktionellen Trainings mit Pixformance. Frauen, die sich zusätzlich gesundheitsbewusst ernähren wollen, können das Training durch das alltagstaugliche Ernährungsprogramm von Mrs.Sporty ergänzen. Zum 5-Sterne-Training bei Mrs.Sporty gehören auch die verlängerten Öffnungszeiten: von 6 bis 22 Uhr, 7 Tage die Woche: „30 Minuten



Training zwei bis drei Mal die Woche passen bei diesen Öffnungszeiten in jeden Termin-kalender. Außerdem“, so Oliver Fahrentholz, „ist Mrs.Sporty Frauen-Sportclub und Freundinnentreff in einem. Dafür sollte man immer Zeit haben.“

AKTIONEN IN KIEL

In der Woche vom 5. bis 9. Juni winkt außerdem eine aufregende Aktionswoche in den Kieler Clubs: Zu den Beratungs- und Anmeldezeiten von Mrs.Sporty kannst du ohne Termin vorbeischaun und einen der Themenzirkel – Bauch-Beine-Po, Rückenfitzirkel oder Beckenbodenzirkel – ausprobieren. Startest du in dieser Woche mit einer Mitgliedschaft, erhältst du die Aktivierung der Mitgliedschaft in Höhe von 39 Euro geschenkt und trainierst den ersten Monat für nur 29 Euro. Bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 30. Juni kannst du ebenfalls im ersten Monat für nur 29 Euro trainieren. Das Angebot gilt für die ersten 30 Mitglieder. Informationen zu den attraktiven Konditionen des Fitnessclubs findest du unter www.mrssporty.com. Jetzt anmelden und loslegen!

GOODBYE RESTLESS-LEGS

Schmerzlindernde Effekte durch die Hochtontherapie

Die Symptome von Restless-legs und Polyneuropathie sind ähnlich. Dabei können in Ruhe unangenehme Empfindungen an den Beinen und Füßen auftreten. Oft kommt es zu Kribbeln mit „Ameisenlaufen“, Schmerzen, Gefühlsstörungen, Brennen oder Missempfindungen in Bezug auf Kälte oder Wärme. Bei Restless-legs spielt häufig der Eisen-



Foto: Shutterstock

Stoffwechsel eine wichtige Rolle und es muss auf eine ausreichende Versorgung damit geachtet werden. Zu den nichtmedikamentösen Behandlungen von Restless-legs oder Polyneuropathie wurde die Hochtontherapie erprobt, die in der **Facharztpraxis für Neurologie, Dr. Wenzelburger und Ina van Loh, aus dem MZA in Altenholz** angewendet wird. Sie kann die Durchblutung verbessern und den Energiehaushalt in der Zelle erhöhen und wird örtlich an den unteren Extremitäten angewendet, dabei kommt es nicht zu Müdigkeit oder Magenreizung.

STARKE MUSKELSTIMULATION

Im Vergleich zur klassischen Elektrotherapie kommen bei der Hochtontherapie höhere Frequenzen zwischen 4.000 und 32.000 Hertz zum Einsatz. Je höher die Frequenz, desto komfortabler ist die Behandlung, denn

das „Stromgefühl“ wird deutlich weniger stark empfunden. Es können so höhere Intensitäten angewendet und damit eine stärkere und tiefere Muskelstimulation erreicht werden, ebenso ist mit einem Trainingseffekt zu rechnen. Patient*innen können bei häufiger Anwendung dadurch unter anderem eine verbesserte Mobilität und eine daraus resultierende erhöhte Lebensqualität erlangen. Für die Hochtontherapie ist keine Sprechstunde erforderlich, lange Wartezeiten entfallen damit. Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa zehn Anwendungen à 21,19 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient*innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahlende, bei privat Krankenversicherten werden die Kosten übernommen. Mehr unter www.gleichstromstimulation.de.

MRS.SPORTY

Starte jetzt

dein Projekt
BESTFORM

29€
im 1. Monat*



Mit dem neuen Mrs.Sporty ist es nie zu spät für deinen Sommerwohlgefühlbody.

Mrs.Sporty Kiel-Vorstadt
Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum, Tel.: **0431 - 53 55 226**
www.mrssporty.de/club162

Mrs.Sporty Kiel-Wik
Prinz Heinrich Strasse 20 / Famila, Tel.: **0431 - 54 44 99 30**
www.mrssporty.de/club313

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86, Tel.: **0431 - 53 49 415**
www.mrssporty.de/club213

* Trainiere im ersten Monat für nur 29 Euro. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft zzgl. einmaliger Kosten für die Aktivierung der Mitgliedschaft (39 Euro) und halbjähriger digitaler Trainingspauschale, erstmalig fällig im 3. Monat (29 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 45,00 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt. Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Famila, 24106 Kiel Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

SAUNA-ENTSPANNUNG AUCH IM SOMMER

Das Saunabad Molfsee ist auch in der Sommermonaten ein Ort der Ruhe und Entspannung.

Sechs unterschiedliche Saunen und Dampfbäder, ein großzügiger Pool im Innenbereich sowie Massagen erwarten dich im

Saunabad Molfsee. In den Sommermonaten wartet außerdem das Sommer-Special mit einer Sauna-Flat auf dich: Von Juni bis

August kannst du für nur 15 Euro ganztags ohne zeitliche Begrenzung saunieren. Montags ist wie gewohnt der Damentag. Der Außenbereich des Saunabades bietet darüber hinaus eine wahre Oase der Entspannung. Hier findest du bis zu 40 bequeme Liegestühle, auf denen du dich gemütlich ausstrecken und die Sonne genießen kannst. Der Blick auf den gepflegten Garten und die umliegende Natur ist dabei Balsam für die Seele. Hier kann man sich vom stressigen Alltag erholen und neue Energie tanken. Besonders angenehm ist die Möglichkeit, Getränke mit in den Außenbereich zu nehmen. So kann man sich eine erfrischende Limonade oder auch ein kühles Bier gönnen und dabei die entspannte Atmosphäre genießen. Ein solches Extra macht den Aufenthalt im Saunabad Molfsee noch angenehmer und komfortabler. Schau doch mal vorbei oder sieh dich auf www.saunabad-molfsee.de um.



Foto: Saunabad Molfsee

SAUNABAD MOLFSEE

Das Besondere erleben!



**Juni
Juli
August**

Das gibt es nur in den Sommermonaten:
Nutzen Sie Saunen und Schwimmbad **ohne Zeitbegrenzung!**

Mo. - Do. 11.00 - 18.00 Uhr
Fr. 11.00 - 21.00 Uhr
Sa.+So. 11.00 - 18.00 Uhr

Küche jeweils ab 13.00 Uhr für Sie geöffnet!
Aufgüsse finden täglich immer ab 13.00 Uhr statt!



- Infrarot Wärmekabine
- Finnische Sauna
- Blockhaus Sauna
- Römisches Dampfbad
- Sanarium
- Caldarium
- Sichtgeschützte Liegewiese
- Schwimmbad
- Schwalldusche
- Ruheräume
- Himalaya-Salzruheraum
- Schlafraum
- Fitnessraum + Sonnenbänke
- Krankengymnastik + Massage
- Kneipp Gang
- Gastronomie

Saunabad Molfsee
Stuthagen 21, 24113 Molfsee
Tel.: (04347) 47 57
www.saunabad-molfsee.de

Montag ist Damentag.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch - auch im Sommer!
Ihr Team vom **SAUNABAD MOLFSEE**

Advertorial

MEERESKOSMETIK FÜR SOMMERHAUT

Oceanwell ist maritime Naturkosmetik aus Kiel, zertifiziert mit dem NATRUE-Label. Sie wird mit natürlichen Wirkstoffen aus dem Meer hergestellt.



PFLEGETIPP NACH EINEM TAG AUF SEE

„Allen Wassersportler*innen empfehlen wir unseren Allrounder, das Oceanwell Meeres-Gel: Als schnell einziehende Tagespflege oder Aftershave ist das fettfreie Gel besonders wohltuend. Denn es kühlt und regeneriert als Aftersun-Pflege die gerötete Haut und hat sofort eine lindernde Wirkung. Die Meerestoffe beruhigen die Haut bis in die Tiefe“, erzählt Kosmetikerin Kirsten Gnutzmann von Oceanwell. Generell haben die Oceanwell-Produkte eine feuchtigkeitsspendende und schützende Wirkung. Weitere Infos unter www.ocean-cosmetics.de.

PROTECT THE OCEAN

Aus dem Meer und für das Meer – Oceanwell setzt sich aktiv für den Meeresschutz ein und unterstützt zum Beispiel die Bergung von Geisternetzen in der Ostsee. Klar, dass oceanBASIS, die Firma hinter der Kosmetik, im Juni im „Ocean Live Park“ der Meeresschutzstadt Kiel dabei ist! Hier gibt es ein buntes Programm rund um die Themen Segelsport und Nachhaltigkeit.



8. bis 10. Juni:

Ocean Race Fly-By & Tag der Meeresschutzstadt

Die oceanBASIS GmbH ist Sponsor und Aussteller auf der Reventlouwiese (mit der „Schwesterfirma“ Coastal Research & Management (CRM)). Besuche das Oceanwell-Team und die Erlebniswelt Algen im „Ocean Live Park“ auf der Reventlouwiese! Am Stand kannst du dir auch eine kostenlose Probierröhrchen des Aftersun-Gels abholen.

Foto: oceanBASIS GmbH

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN ZAHNARZT

Anti-schnarchschiene



Mitarbeiter/-in gesucht - werde Teil unseres Teams!

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

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



„Es ist schön zu erfahren, dass man den Menschen als Arzt direkt und effektiv helfen kann.“

Dr. Uwe Kersten, Einsatzarzt

Werden auch Sie zum Helfer!



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE26 5502 0500 4000 8000 20
BIC: BFSWDE33MNZ

German Doctors e.V.
Löbestr. 1a | 53173 Bonn
info@german-doctors.de
www.german-doctors.de



Advertorial

GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Den Menschen noch einmal in die Mitte seiner Liebsten holen. Lebensgeschichten erzählen und das, was ihn ausgemacht hat, in die Trauerfeierlichkeiten mit einfließen lassen – das hat sich Stryi Bestattungen zum Ziel gesetzt.

Das Team rund um Dennis Dieck sieht sich in der Zeit des Abschieds als Wegbegleiter*innen für die Hinterbliebenen. In einem Trauerfall oder im Rahmen der eigenen Bestattungsvorsorge findet man hier Geborgenheit, Halt und kompetente Beratung.

PERSÖNLICHER ABSCHIED

Bei der Gestaltung der Trauerfeier gehen die erfahrenen und einfühlsamen Bestatter*innen auf die Bedürfnisse der Hinterbliebenen ein und gestalten Abschiednahme, Trauerfeier und Beisetzung mit viel Liebe zum Detail ganz nach den persönlichen Wünschen. Mit dem Thanatologie-Konzept ermöglicht

das Team einen bewussten Abschied am offenen Sarg und Überführungen der Verstorbenen ins Ausland. „Mit der Gestaltung der Trauerfeier schreiben wir ein letztes Kapitel der Erinnerung für die Angehörigen“, erklärt Dennis Dieck, Betriebsleiter des Traditionsunternehmens. „Das ist auf der einen Seite eine große Verantwortung für unsere Mitarbeitenden.

Auf der anderen Seite wissen wir, dass wir mit vielen kleinen Details eine sehr persönliche Beerdigung gestalten können, an die sich die trauernden Familien gerne zurückerinnern. Gerade weil der Verlust ein einschneidendes Ereignis ist, wollen wir schöne, heilsame Erinnerungen an diese Zeit schaffen.“ Im Trauerfall sind er und sei-

ne Mitarbeiter*innen Tag und Nacht für die Hinterbliebenen erreichbar.

BESTATTUNGSVORSORGE

Eine Philosophie, die die Mitarbeiter*innen nicht nur ausstrahlen und im Bereich der Trauerbegleitung leben, sondern die sie auch in das Thema Bestattungsvorsorge mit einfließen lassen. Immer mehr Menschen beschließen schon frühzeitig, sich mit dem Thema finanzielle Absicherung der Liebsten im Trauerfall zu befassen und schließen bei Stryi Bestattungen in Flensburg einen Bestattungsvorsorgevertrag ab.



Sammle kleine Erinnerungsstücke an die verstorbene Person. So kannst du in der Vergangenheit schwelgen, wenn dir danach ist



Eine gute Idee, um die Gäste der Trauerfeier am Abschied teilhaben zu lassen: Alle dürfen eine persönliche Nachricht hinterlassen

ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Was die Wenigsten jedoch wissen: Eine gut geplante Trauerfallvorsorge beinhaltet neben der Planung der persönlichen Wünsche und der Festlegung der finanziellen Absicherung auch den Bereich Trauerrituale und Erinnerungsstücke für die engsten Herzensmenschen. „Die Angehörigen erleben bei einem Trauerfall eine emotionale Ausnahmesituation. In dieser Zeit sind Rituale und haltgebende Stücke eine wirkliche Stütze“, so Dieck. „Wir haben schon so viele schöne Situationen mit Angehörigen erleben dürfen, die zum Beispiel ein Erinnerungsschmuckstück mit dem Fingerprint des oder der Liebsten erhalten haben, dass wir dieses Thema allen nur ans Herz legen können

und sehr bewusst in der Vorsorgeberatung ansprechen“, fügt der Betriebsleiter noch hinzu.

IN DER TRAUER NICHT ALLEIN

Eine weitere Möglichkeit zur Abschiednahme bietet das Gedenkportal des Bestattungsinstituts. Mit der Plattform bietet Stryi eine Möglichkeit, sich unabhängig von Raum und Zeit mit der Trauergemeinschaft zu verbinden, sich gegenseitig Halt zu geben und Trost zu spenden und das Andenken an einen lieben Verstorbenen oder eine Verstorbene gemeinsam wachzuhalten. Hier kann man unter anderem Traueranzeigen

einsehen, Kerzen entzünden, Kondolenzschreiben, Termine finden sowie Fotos austauschen und Erinnerungsbücher gestalten. Im „Wegweiser Trauer“ findet man außerdem Orientierungshilfen zum Umgang mit Trauer sowie zu Fragen rund um die Trauerfeier oder das richtige Kondolieren. Wer mehr zur Unternehmensphilosophie und im Besonderen zu der Bestattungsvorsorge erfahren oder sich ganz allgemein über Bestattungsthemen informieren möchte, ist herzlich eingeladen, das Team von Stryi Bestattungen in Flensburg zu kontaktieren.

Stryi Bestattungen
Mürwiker Str. 132, Flensburg
Tel.: 0461 / 31 44 40, www.stryi.de



STEINBOCK 22.12. - 20.01.

Bist du verunsichert, darfst du das auch zeigen. Deine Ehrlichkeit öffnet dir so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangst du zu viel von dir, könntest du schon bald enttäuscht sein. Gerade im Job.



WASSERMANN 21.01. - 19.02.

Es kommt nicht immer auf eine perfekte Planung an. Zurzeit ist es wichtiger, dass die Dinge überhaupt in Gang geraten. Mit übertriebenen Kompromissen bist weder du noch dein*e Partner*in wirklich glücklich. Sage also lieber offen, was du erwartest und was dich zurzeit stört.



FISCHE 20.02. - 20.03.

Flirten fällt dir so leicht wie lange nicht, doch die Konkurrenz ist auch nicht schüchtern. Eine Abfuhr bedeutet keineswegs das Ende. Abwarten heißt das Zauberwort. Was dich beruflich in den letzten Monaten eine Menge Kraft gekostet hat, gelangt zum Abschluss.



SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Verlangst du zu viel von dir, könntest du enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job oder in der Ausbildung hektisch zugeht, sollst du jetzt nicht auf Schnelligkeit, sondern lieber auf Gründlichkeit setzen. In der Liebe werden sich viel bessere Chancen dagegen nicht von selbst ergeben.

STERNZEICHEN DES MONATS



WIDDER 21.03. - 20.04.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf du Fortschritte in allen Anliegen machst, die deinen aktiven Einsatz erfordern. Verringere dein Tempo dennoch, damit du länger durchhältst. Hüte dich auch vor selbstbezogenen oder allzu impulsiven Reaktionen – damit schadest du dir selbst.



SKORPION 24.10. - 22.11.

Wenn trotz guter Absichten der Erfolg ausbleibt, solltest du dich mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Was dir in der in deinen Freundschaften selbstverständlich erschien, muss jetzt ausgesprochen und geklärt werden.

ZWILLINGE 21.05. - 21.06.



STIER 21.04. - 20.05.

Setze dich beruflich etwas mehr für eine Sache ein, denn es sieht nicht so aus, als ob Vorgesetzte, Lehrer*innen oder Auftraggeber*innen von selbst auf dich aufmerksam werden. Deine Sterne sorgen für gute Gelegenheiten, doch die Initiative muss von dir kommen. Untersuche deine Einstellung.



WAAGE 24.09. - 23.10.

Planen und Ordnen fällt dir jetzt leichter als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht solltest du dieser gerade deshalb ein kleines bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Wenn sich neue finanzielle Chancen ergeben, brauchst du deine Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass du dich unter Wert verkaufst.



KREBS 22.06. - 22.07.

Auch wenn du dich fragst, wie schnell deine Pläne realisierbar sind, solltest du dir dennoch nicht selbst den Wind aus den Segeln nehmen. Setzt du dich für deine Sache ein, kommt dir auch das Glück entgegen. Wenn du in Freundschaften enttäuscht wurdest, solltest du lieber mal ein offenes Gespräch führen, als es noch länger herumzutragen.



JUNGFRAU 24.08. - 23.09.

Eigentlich hättest du Grund, dich aufzuregen, doch mit Gelassenheit und Humor überwindest du jede Hürde, die man dir jetzt in den Weg stellt. Deine Position könnte damit sogar noch gestärkt werden. Willst du etwas schon seit einer Weile in Angriff nehmen, gibt es keinen Grund mehr, noch länger zu zögern.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



LÖWE 23.07. - 23.08.

Fehlt es dir ein wenig an Klarheit und Energie, sollst du dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt.

TRAININGSFREIE ZEIT – WAS PASSIERT MIT DEN MUSKELN?

Der Sommer ist ja oft die Zeit, wo wir weniger streng mit unserem Training sind und auch die Urlaubszeit steht bevor. Viele fragen sich: Was passiert in dieser Zeit mit meiner Muskulatur?

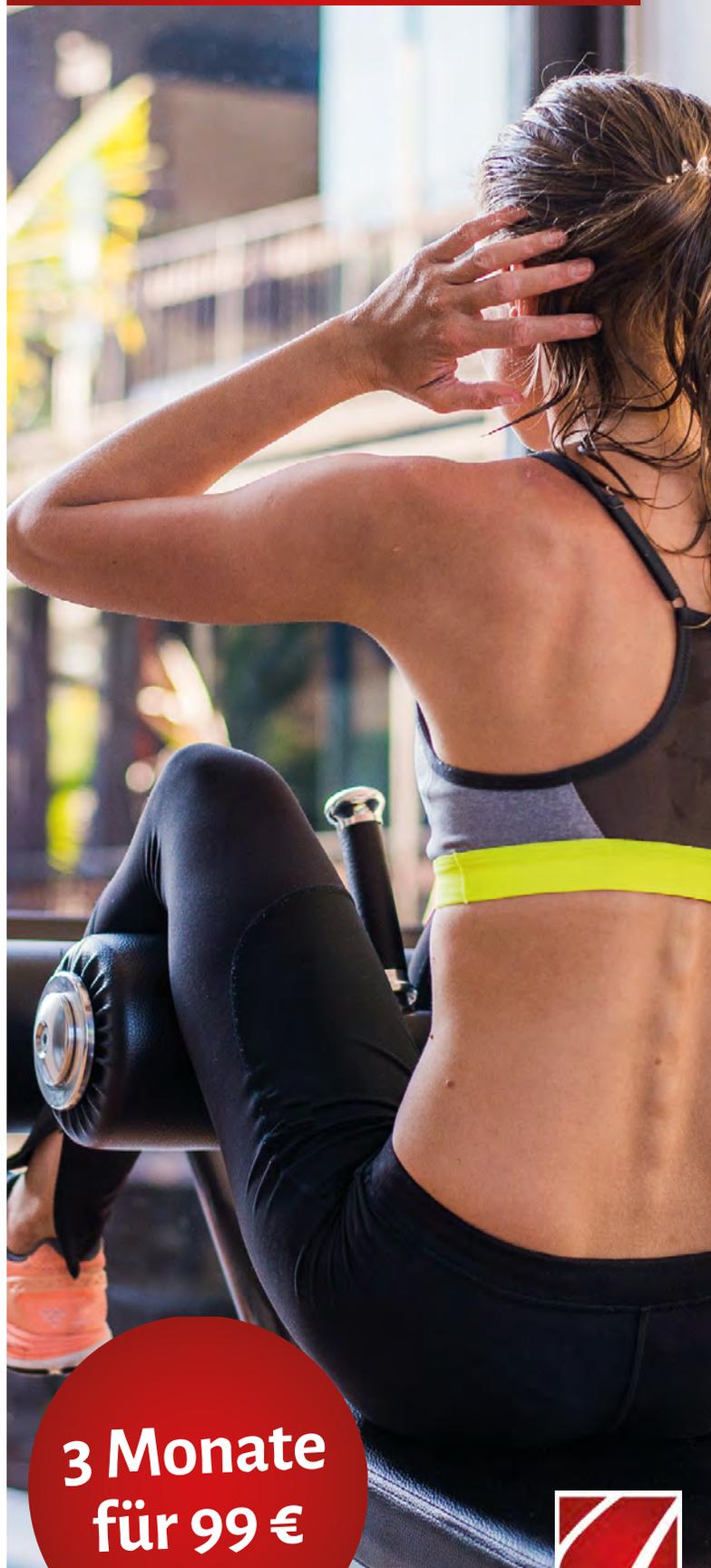


Die ernüchternde Antwort: Bereits nach 10 Tagen ohne Training verliert man bis zu 11 Prozent der Muskelgröße. Dies ist aber kein Grund zur Sorge, denn es leeren sich lediglich die Glykogenspeicher und wir verlieren das Wasser in der Muskulatur. Tatsächlich beginnt der Muskelabbau aber bereits nach 3 Wochen ohne Beanspruchung der Muskulatur. Grundsätzlich verlieren gut trainierte Menschen langsamer ihre Muskeln als weniger gut trainierte. Dennoch ist es in der trainingsfreien Zeit besonders wichtig auf eine hohe Eiweiß-Zufuhr zu achten, ideal wären 2g Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag, um die Muskelmasse zu erhalten. Außerdem haben Studien gezeigt, dass bereits 2 bis 3 kurze Workouts (15-25 Minuten) pro Woche ausreichen, um den Muskelabbau zu verhindern. Das Team von **4Fun Fitness** empfiehlt für deinen Urlaub: Eiweißreiche Ernährung und kleine Workouts!



Fotos: 4Fun Fitness

FIT FÜR DEN SOMMER!



**3 Monate
für 99 €**



KIEL
Kronshagener Weg 97
Tel.: 0431 - 12 90 11



SÜSSE TRÄUME

ENDLICH ERDBEEREN!

*Mit ihrer leuchtend roten Farbe strahlen sie uns schon von Weitem an.
Bei süß duftenden Erdbeeren müssen wir einfach zugreifen!
Und was gibts als Erstes: Eis, Torte oder Kuchen?*

WINDBEUTELTORTE MIT ERDBEEREN

Zubereitungszeit: 60 Minuten
zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit

Für 1 Torte (Ø 26 cm)

- 3 Eier
- 180 g Zucker
- 150 g Mehl
- 700 g Erdbeeren
- 500 g Sahne
- 2 Pck. Sahnefestiger
- 500 g Schmand
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 g Gelierzucker 1:1
- 250 g Mini-Windbeutel mit Sahnecreme (TK)
- 250 ml roter Saft (z. B. Johannisbeersaft)
- 1 Pck. roter Tortenguss

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Eier und 150 g Zucker in einer Schüssel in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Das Mehl dazusieben und unterheben. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen.

2. Den Biskuit aus dem Backofen nehmen und in ca. 60 Minuten vollständig auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen.

3. Die Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. Schmand, Vanillezucker sowie Gelierzucker glatt rühren. Die Sahne unterheben.

4. Einen Tortenring um den Tortenboden spannen und den Biskuit mit etwa 1/3 der Creme bestreichen. Die gefrorenen Windbeutel daraufsetzen und die übrige Creme darauf verstreichen.

5. Saft, übrigen Zucker und Tortenguss in einem kleinen Topf verrühren und nach Packungsangabe aufkochen. Den Guss vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Erdbeeren auf der Torte verteilen, dann den Tortenguss gleichmäßig über die Früchte geben. Die Erdbeertorte mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Anschließend aus dem Tortenring lösen und servieren.



SCHOKOKUCHEN VOM BLECH MIT MASCARPONECREME UND ERDBEEREN

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Für 1 Kuchen (40 x 30 cm)

- 200 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 3 EL Milch
- 350 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Pck. Backpulver
- 600 g Erdbeeren
- 400 g Sahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 500 g Mascarpone
- 80 g Puderzucker

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker, Salz und 1 Pck. Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eier, Milch, Mehl, Kakaopulver und Backpulver dazugeben, alles kurz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen auf dem vorbereiteten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen auskühlen lassen.

2. Erdbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen, putzen und jeweils vierteln. Sahne mit Sahnefestiger und übrigem Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker glatt rühren. Die Sahne kurz unterrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem ausgekühlten Kuchenboden verstreichen und die Erdbeeren darauf verteilen. Den Kuchen sofort servieren oder bis zum Servieren kaltstellen.

TIPP:

Bestreue den Kuchen vor dem Servieren mit einigen fein gehackten Pistazienkernen. Mit ein paar Minz- oder Zitronenmelisseblättchen sorgst Du für einen schönen Frischekick.





ERDBEER-NICE-CREAM

Zubereitungszeit: 10 Minuten
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit
Für 4 Personen

- 3 Bananen
- 350 g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillezucker

1 Die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht einfrieren.

2 Die Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen und putzen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit den gefrorenen Bananen sowie Vanillezucker in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren. Nicecream auf Schälchen verteilen, mit Erdbeeren garnieren und sofort servieren.

ERDBEERKONFITÜRE

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 7 Gläser (à ca. 300 ml)

- 1,6 kg Erdbeeren
- 500 g Gelierzucker 3:1
- 2 EL Biozitroneasaft

Die Erdbeeren verlesen, waschen, putzen, halbieren und in einen Topf geben. Fein pürieren, dann Gelierzucker sowie Zitronensaft dazugeben. Alles unter ständigem Rühren aufkochen und 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiterrühren. Eine Gelierprobe machen. Die Konfitüre heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese sofort verschließen und die Konfitüre auskühlen lassen.



Diese und viele weitere mediterrane Sommergerichte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

COUPON*

Bei Bestellung
einer Hauptspeise gibt es
**ein Hugo oder ein Aperol
Spritz gratis***

*Coupon gültig
bis 30.06.23

* Montags-Donnerstags nur
im Restaurant gültig gegen
Vorlage dieses Coupons.

PARS
PERSISCHE SPEZIALITÄTEN

رستوران پارس

Eichhofstr. 1
24116 Kiel

Montag bis Sonntag
16:00 bis 22:00 Uhr

Tel: 0431 53 03 68 79
www.pars-kiel.de



KURZURLAUB IM PARS

Mit geschmacklicher Vielfalt zwischen Safranreis, Walnuss-Granatapfel-Soße und Minze kommen sowohl Fleischliebhabende als auch Veganer*innen durch die abwechslungsreiche Küche des **PARS** im Eichhof voll auf ihre Kosten. Die persischen Spezialitäten lassen sich hervorragend in dem liebevoll eingerichteten Außenbereich des Restaurants probieren. Kräftig gewürztes Fleisch und eine milde, lauwarme Paste aus gegrillten Auberginen sorgen in Begleitung eines gezuckerten Schwarztees für das Gefühl, sich zumindest kurz dem grauen Norden zu entziehen und stattdessen einen Aufenthalt im sonnig-warmen Iran genießen zu können. Und wer das orientalische Lebensgefühl perfekt machen möchte, fühlt sich in dem gemeinsamen Biergarten von Oriri und PARS wie in „Tausend und einer Nacht“. Hier genießt du fernöstliche Aromen mit den traditionellen Wasserpfeifen sowie kühlen Cocktails und Limonaden. Weitere Infos zu Öffnungszeiten und Speisekarte findest du unter www.pars-kiel.de.

Genieße die orientalischen Speisen auf der sonnigen Hinterhofterrasse des PARS in der Eichhofstraße



Fotos: PARS



DAS NATURGENUSSFESTIVAL FACETTENREICH UND BILDEND

Von Juni bis September werden im Rahmen des Naturgenussfestivals rund 120 Termine geboten, die sich um Natur- und Klimaschutz und regionalen Genuss drehen.

Zeit zum Schwärmen – nicht nur für Bienen und andere Insekten. Die Zeit der schönen Sonnenstunden geht nun auch für alle naturbegeisterten Genießer*innen in Schleswig-Holstein los. Organisiert wird die einzigartige Event-Reihe von der Stiftung Naturschutz Schleswig Holstein in Kooperation mit regionalen Partner*innen.

NATURSCHUTZ IM MITTELPUNKT

Die genussvollen, interessanten und gleichzeitig lehrreichen Events haben einen gemeinsamen Nenner: Der Naturschutz-Gedanke steht bei ihnen allen im Vordergrund. Die Mission des Naturgenussfestivals: Die Besucher*innen sollten so viele Facetten des Naturschutz kennenlernen wie möglich. Von der einzigartigen Artenvielfalt im Stiftungsland bis zum biologischen Klimaschutz auf den Moorflächen. Der Klima- und Artenschutz steht dabei an übergeordneter Stelle. Alle Termine sind online zum Stöbern und Buchen unter www.naturgenussfestival.de

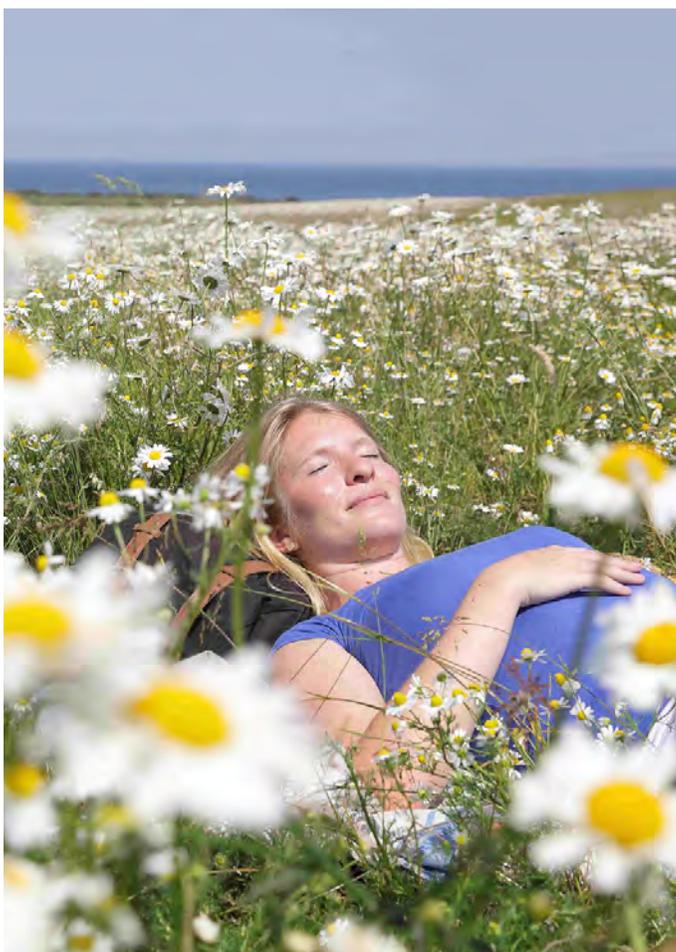


Foto: Stiftung Naturschutz

DOLCE VITA – MEERBLICK INKLUSIVE

Im italienischen Restaurant Casa Tripaldi in Laboe kannst du nicht nur die Seele baumeln und den Gaumen verwöhnen lassen

Das beliebte italienische Restaurant **Casa Tripaldi** hat nämlich auch eine wunderschöne Terrasse direkt am Wasser – natürlich mit Meerblick – auf der du die warmen Momente des Sommers genießen kannst. Direkt am Hafen von Laboe verwöhnt das Team dich mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibts einen atemberaubenden Blick aufs Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit. Unser Tipp: Seit letztem Jahr hält das Casa Tripaldi zusätzlich ein echtes Leckerchen für dich bereit: Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, feine und würzige Käsespezialitäten, gut abgehangenen Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne kannst du natürlich die eine oder andere Kostprobe erhalten. Der Feinkostladen, der direkt neben dem Restaurant eröffnete, verspricht außerdem nur die beste Qualität ausgesuchter Produkte. Mehr unter www.casa-tripaldi.de.



Casa Tripaldi
Fördewanderweg 2, Laboe
Tel.: 04343 / 424 20
www.casa-tripaldi.de



Fotos: Casa al Porto;
Tripaldi

ITALIENISCH GENIESSEN IN DER INNENSTADT

Wer noch nicht da war, sollte das schnell nachholen: denn ein Besuch im Casa al Porto in der Kieler Innenstadt verspricht italienisches Flair ...

... denn das Restaurant Toni's, das in der Hafenstraße 15 lange Zeit DIE Anlaufstelle für Fans des guten italienischen Geschmacks war, hat seine Türen geschlossen. Zwei neue, waschechte Genusskenner sind hier Anfang des Jahres eingezogen und überzeugen seitdem mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Viglioli.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem neuen Lokal, dem Casa al Porto, die italienische Lebensfreude in die Innenstadt. Klar, dass das Restaurant mit einem sympathischen und erfahrenen Team auf die Kielerinnen und Kieler wartet. Ihr könnt euch also auf einen wunderbaren Ort freuen, der sich hervorragend dafür eignet, sich mit original italienischer Küche – von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza verwöhnen zu lassen.

Casa al Porto
Hafenstraße 15, Kiel
Tel.: 0431 / 240 50 10
www.casa-al-porto.de



IM INTERVIEW: LASSE KNICKREHM

VOM GLÜCK DES KREATIVEN GENUSSSES

Lasse Knickrehm ist seit wenigen Wochen der neue Küchenchef im Restaurant „Ahlmanns“ im Kieler Kaufmann. Dass er gemeinsam mit seinem Team Fine Dining nach Kiel holt, dürfte inzwischen bekannt sein. Doch was für ein Mensch steckt hinter der Kochschürze?

Schon die Begrüßung mit Lasse Knickrehm drückt aus, wie der neue Küchenchef tickt: ein offenes Lachen, ein fester Händedruck und schon führt er mich in die Räumlichkeiten des Ahlmanns, wo wir heute unser Interview führen. Er ist extra etwas früher aus Quickborn angereist, damit wir genug Zeit haben. Zeit, die er eigentlich mit seinen beiden Töchtern, 1 und 6 Jahre alt, verbracht hätte.

KIELERLEBEN: Wie lässt sich Ihr Job eigentlich mit der Familie vereinbaren?

Lasse Knickrehm: Eine Familie ist ein bisschen wie ein Unternehmen, gute Organisation und eine offene Kommunikation ist da wesentlich. Ich habe das Glück, eine wahnsinnig starke Frau an meiner Seite zu haben, die in der Zeit, in der ich arbeite, die Kinderbetreuung übernimmt. Ich übernehme dafür morgens die Kinder, stehe mit ihnen auf, mache sie fertig, bringe die Große in den Kindergarten, verbringe die Zeit mit ihnen. Und an meinen freien Tagen sowieso. Die gemeinsame Zeit ist für uns das Wichtigste. Alleine wäre das nicht zu stemmen, daher war die Entscheidung für den neuen Job vor allem eine gemeinsame Entscheidung.

Apropos gemeinsam: Wer kocht denn zu Hause?

Wenn ich arbeite, dann natürlich meine Frau. Aber wenn ich



zu Hause bin, dann kochen wir am liebsten gemeinsam in unserer großen, gemütlichen Küche, gern auch mit Freundinnen und Freunden. Da haben alle Freude dran, selbst die Kleine ist schon eifrig dabei.

Als ich frage, was beim Küchenchef denn so gekocht wird, erfahre ich, dass es gern auch mal einfacher sein darf, eine selbst gemachte Pizza oder Pasta steht aktuell bei seinen Töchtern hoch im Kurs. Woher das kommt? Vielleicht daher, dass Lasse Knickrehm als Kind selbst

vermutlich am liebsten Pizza gegessen hat – und das bis heute tut. Doch im Ahlmanns kommt eher keine Pizza auf die Teller, dafür hervorragende, vor allem regionale und saisonale Speisen.

Wie und wo finden sich all die regionalen Lieferant*innen und Produzent*innen?

Durch den Kieler Kaufmann besteht schon ein tolles Netzwerk, auf neue Lieferanten gehe ich aktiv zu, wenn ich sie interessant finde. Ich entdecke sie unterwegs, auf dem Markt oder über Leute aus meinem Team. Manchmal kommen sie auch

zu uns, wie kürzlich die Kieler Meeresfarm, die uns ihren neuen Zuckertang vorgestellt haben.

Und wie weit entfernt ist noch regional für Sie?

Das ist eine schwierige Sache, es geht viel darum, zu hinterfragen, was ich brauche und was dafür nötig ist. Ich muss kein Fleisch aus Argentinien ordern, wenn ich hier den Bauern Schramm habe, das ist klar. Ich muss auch keinen spannenden Fisch aus Japan bestellen, wenn ich in Südschweden Wildfangzander bekomme. Am liebsten setze ich den Fokus



noch viel regionaler: Wir sind vor Kurzem auf einen Gemüsehändler hier aus der Ecke gestoßen, der unbehandelten Raps anbietet. Den bauen wir ins kommende Menü ein und damit wir länger davon gut haben, werden wir einen Teil schockfrosteten. Es geht immer um die Frage nach Regionalität, Nachhaltigkeit, Verfügbarkeit und Haltbarmachen und vor allem um das Grundprodukt.

Sie sprechen davon, die Produkte richtig zu wertschätzen? Genau. Das Grundprodukt muss stimmen, dann bauen wir den Rest darum. Egal, ob es sich dabei um ein Fleischgericht handelt oder ein vegetarisches. Unser Team ist flexibel und probierfreudig. Würden wir alle weniger, dafür qualitativ hochwertigeres Fleisch essen und dieses dann auch viel mehr zelebrieren, wäre viel getan. Es ist wichtig, sein Essverhalten regelmäßig zu hinterfragen. Und das machen wir in unserer Küche.

Wenn Lasse Knickrehm von „wir“ und „uns“ spricht – und das tut er auffällig häufig – ist damit sein Küchenteam gemeint. Das Bild vom jähzornigen, autoritären Küchenchef, der mit Töpfen und Pfannen wirft, erfüllt der freundliche 33-Jährige so ganz und gar nicht ... Im Gegenteil: Schnell lernt man einen angenehmen und sympathischen Gastgeber kennen.

Ihr Team liegt Ihnen am Herzen – wie lautet Ihre Philosophie in Sachen Mitarbeiter*innenführung?

Teamarbeit ist das Wichtigste. Kein erfolgreicher, eigentlich überhaupt kein Koch, kann ohne Team existieren. Wir können das nicht alleine schaffen. Ich setze auf ein kooperatives, mitbestimmtes und kommunikatives Miteinander. Das, was

unsere Gäste am Ende auf ihren Tellern finden, ist immer das Ergebnis eines Teams. Es soll und darf sich jeder einbringen, Ideen vorstellen, gemeinsam an neuen Menüs arbeiten ... Ein großes Glück, so arbeiten zu dürfen!

Neue Ideen sind ein wichtiges Stichwort, vor allem in einer solch kreativen Küche. Ich will wissen, woher Lasse Knickrehm



seine Ideen nimmt – und bin fast ein bisschen überrascht, als der junge Küchenchef erzählt, dass er am liebsten ganz klassisch in Kochbüchern stöbert. Zuletzt hat er sich von Rene Redzepis „Norma Handbuch Fermentation“ inspirieren lassen und versucht nun verschiedene Produkte zu fermentieren. Experimentelles Herumprobieren und Neudenken ist Teil seines Berufs – vor allem ein Teil, den er sehr liebt.

Ist das etwas, was wir noch viel mehr lernen müssen? Essen als etwas Besonderes betrachten?

Definitiv. Wir möchten die Menschen dazu animieren, zu hinterfragen und vielleicht sogar ein wenig umerziehen, in neue Richtungen zu denken, auch und vor allem was die Ernährung und unsere Lebensmittel angeht. Mehr Qualität, weniger Masse ...

Ob Kiel auf einem guten Weg ist, umzudenken, Produkte wertzuschätzen und das Konzept und die Dringlichkeit von Regionalität und Nachhaltigkeit mit umzusetzen? Lasse Knickrehm ist da recht optimistisch: „Das hoffe ich doch!“ Und wir hoffen mit ihm.

*Das Interview führte
Ramona Dabringer*

FAKTEN, DIE DU NOCH NICHT WUSSTEST:

- Lasse Knickrehm nascht sehr gerne Valrhona Schokolade
- er vermisst ab und zu gereiften Käse im Norden – ähnlich wie in Frankreich
- seit seiner Ausbildung mit 16 Jahren sammelt er Karten von Restaurants, in denen er selbst gegessen hat oder Karten der Menüs, die er mitgestaltet hat (inzwischen sind fünf Ringordner voll damit)



Susann Kasten-Jerke zeigt in der Galerie SukAArt abstrakte Arbeiten, wie hier „The Impuls of Making“



Corinna Stupka, hier ihr Werk „Papierguss“, ist Gastkünstlerin im Atelier von Wolf Lützen in Mohrkirch

AUSSTELLUNGEN IM JUNI

Die Galerien in Kiel und Umgebung zeigen sich virtuos, abstrakt und teils auch medizinisch.

SOMMERATELIERS SCHLESWIG-HOLSTEIN 2023

Auch in diesem Jahr präsentiert sich die Kunst Schleswig-Holsteins wieder in ihrer ganzen Bandbreite. Am 10. und 11. Juni öffnen dazu die Mitglieder der Landesverbände für angewandte und bildende Kunst (BAK, BBK und GEDOK) überall im Land ihre Ateliers jeweils von 11 bis 19 Uhr dem interessierten Publikum. Über 90 Künstler*innen zeigen in ihren Werkstätten, Ateliers und Galerien ein vielfältiges Spektrum aus den Bereichen Metall, Keramik, Holz, Textil, Glas, Papier, Malerei, Grafik, Skulptur, Foto/Video, Objekt und Installation.

„Sommerateliers 2023“ bieten die Möglichkeit zum direkten Dialog und der zwanglosen Begegnung mit den

Künstler*innen und ihren Arbeiten, geben Einblick in Schaffensprozesse, in die Produktionsräume und laden zum Entdecken ein. Es ist immer etwas ganz Besonderes, die Entstehungsorte von Kunst zu sehen und mit den Künstler*innen ins Gespräch zu kommen.

Auf der Webseite www.sommerateliers-sh.de kann das Faltblatt „Sommerateliers 2023“ als PDF heruntergeladen werden. Es ermöglicht als Leitfaden eine Suche nach Teilnehmer*innen in den unterschiedlichen Regionen und Genres auch von unterwegs. Auf den einzelnen Webseiten der Künstler*innen werden weiterführende Informationen über Angebote in den Ateliers an diesem Wochenende oder über abweichende Öffnungszeiten angeboten.

10. + 11. Juni • Sommerateliers SH



Justine Otto – Cactus, 2018

EINDEUTIGKEIT?

In der Ausstellung „Staring at the Rude Boys“ in der Galerie Richter zeigt die polnisch-deutsche Künstlerin Justine Otto aktuelle Werkgruppen ihres künstlerischen Schaffens aus den Bereichen Malerei und Skulptur. Ihr Umgang mit den malerischen Mitteln ist außerordentlich kunstfertig. Diverse Flächenteile und Farbverläufe in ihrer Malerei folgen einem Eigenleben und verunklären hemmungslos jede noch so ersehnte Eindeutigkeit. Ihre beeindruckende Virtuosität zeigt zugleich die Virtualität ihrer Malerei. Alles, was die Betrachtenden in der Kunst erkennen möchten, ist Illusion. Es gilt zu ahnen, statt Gewissheiten zu erhalten.

bis 10. Juni • Galerie Richter, Lütjenburg



Drei Bilder von Jens Rasmus aus dem Buch „Der karierte Käfer“

KUNTERBUNTE WELTEN

Seltsame Wesen und Dinge tummeln sich in der Galerie des Bunker-D der Fachhochschule (FH) Kiel. Unter ihnen auffallend viele Tiere: Eine Ukulele spielende karierte Kuh, ein Wal mit Rollschuh und Gummistiefel an der Schwanzflosse und ein Hasen-Junge, der sich vor seinem Auftritt etwas mulmig dreinblickend hinter einem Kontrabass verbirgt. Und diese sind nur ein paar der schrägen und liebevoll ersonnenen Charaktere von Eva Muggenthaler und Jens Rasmus. „Halb so schwer“ haben die in Nordfriesland lebende Illustratorin und der in Kiel lebende Illustrator ihre Gemeinschaftsausstellung im Bunker-D überschrieben.

bis 21. Juni • Bunker-D, Kiel



Eine klinische Bildersammlung

ESMARCHS SAMMLUNG

Die Medizin- und Pharmaziehistorische Sammlung der CAU zeigt in der Ausstellung „Vor aller Augen. Menschen in Prof. Esmarchs Klinischer Bildersammlung“ anhand von Zeichnungen, was Kranksein für Menschen im 19. Jahrhundert bedeutete und gewährt damit Einblick in den damaligen Klinikalltag. Professor Friedrich Esmarch war von 1854 bis 1898 Direktor der Chirurgischen Klinik in Kiel. In dieser Zeit hat er mehr als 1.000 Zeichnungen zusammengetragen, die die Patient*innen abbilden. Ein Ausschnitt der Bildersammlung wird zum 200. Geburtstag des berühmten Kieler Arztes präsentiert.

bis 12. November • Medizin- und Pharmaziehistorische Sammlung der CAU Kiel



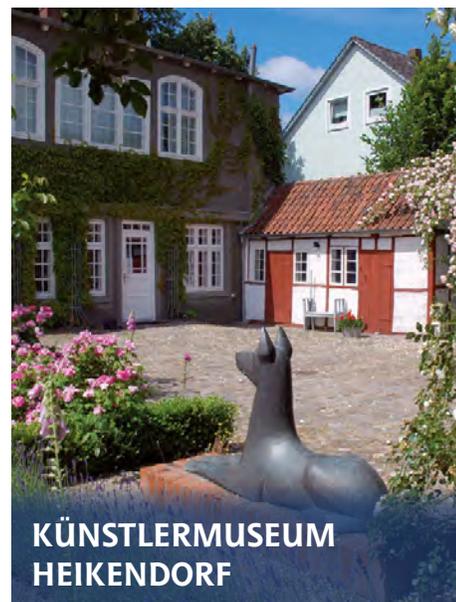
Vilhelms Purvītis,
Landschaft, 1906-1910,
Tempera auf Karton

LETTISCHE KUNST ZU GAST AN DER FÖRDE

Eine kleine Sensation erwartet die Besucher*innen des **Künstlermuseums Heikendorf**. Rund 50 Gemälde und Grafiken der bedeutendsten lettischen Landschaftsmaler*innen treten ihre Reise nach Heikendorf an. In Zusammenarbeit mit dem Lettischen Nationalen Kunstmuseum in Riga werden diese Werke ausschließlich hier zu sehen sein. Die Ausstellung mit dem Titel „Lettische Landschaften“ aus dem Lettischen Nationalen Kunstmuseum, die vom **10. Juni bis zum 3. September** gezeigt wird, gibt einen Einblick in die Entwicklung der lettischen Kunst von der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis in die 1930er-Jahre. Vertreten sind Darstellungen ländlicher sowie städtischer Landschaften von hierzulande teilweise

unbekannteren Künstler*innen. So sind beispielsweise Werke von Aleksandra Bejcova, Johann Walter-Kurau, Vilhelms Purvītis und Romans Suta zu sehen. Purvītis gilt als der herausragendste Landschaftsmaler Lettlands und war maßgeblich an der Entwicklung einer nationalen lettischen Kunstausrichtung beteiligt. Der Pflege des kulturellen Austausches mit unseren Nachbarn im Ostseeraum, gerade in der heutigen Zeit, widmet sich das Museum in Heikendorf. Diese Schau stellt in dieser Hinsicht einen besonderen Höhepunkt dar. Geöffnet ist das Museum von Donnerstag bis Samstag von 14 bis 17 Uhr und Sonntag von 11 bis 17 Uhr. Mehr unter www.kuenstlermuseumheikendorf.eu.

Foto: Sammlung des Lettischen Nationalen Kunstmuseums



KÜNSTLERMUSEUM HEIKENDORF

Teichtor 9
24226 Heikendorf
Tel. 0431 248093

Do – Sa 14 – 17 Uhr
So 11 – 17 Uhr



www.kuenstlermuseumheikendorf.eu

IMPRESSIONISTISCHE BILDER

Wenn man einen Künstler als Maler Eckernfördes bezeichnen wollte, dann wäre das Carl Bössenroth. Im Museum Eckernförde ist bis zum 30. Juli die Aus-



stellung „Carl Bössenroth (1863-1935). – Farbenoffenbarungen in Luft und See“ mit Werken von ihm zu sehen. Obgleich nur von 1916 bis 1919 vor Ort lebend, hat er mit seinen impressionistischen Darstellungen des Eckernförder Hafens mit seinen Fischerhäusern, Fischerbooten sowie der charakteristischen Holzbrücke das Bild von der Stadt an der Ostsee maßgeblich geprägt sowie Wasser, Himmel und Architektur in ein lebendiges, stimmungsvolles Licht getaucht.

bis 30. Juli • Museum Eckernförde

Carl Bössenroth - Eckernförder Hafen
mit Holzbrücke im Morgenlicht, 1923

Ihr Jahr 2023

Wo stehen Ihre Chancen
bestens, wo sollten Sie
sich zurückhalten?

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger

04334 181000
banger@12Zeichen.de



Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

BUCHTIPPS FÜRS SOFA

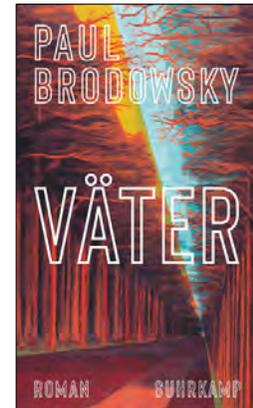


GABRIELE TERGIT

DER ERSTE ZUG NACH BERLIN

Die neunzehnjährige, reiche Amerikanerin Maud, verwöhntes Mitglied der New Yorker High Society, nimmt ein paar Jahre nach dem Kriegsende vor ihrer geplanten Verheiratung an einer britisch-amerikanischen Reise nach Berlin teil. Dabei trifft die unerfahrene und etwas naive junge Frau nicht nur auf eine Reihe skurriler Mitreisender, sondern auch auf viele Menschen, die die NS-Zeit vollkommen unterschiedlich erlebt haben und beurteilen. Der Roman bietet entsprechend auch eine Innenansicht des Umgangs der deutschen Gesellschaft mit ihrer Schuld. Die wiederentdeckte Gabriele Tergit (1894–1982), Autorin der Erfolgsromane „Käsebier erobert den Kurfürstendamm“ sowie „Effingers“, hat mit diesem Buch das Kunststück vollbracht, einen unterhaltsamen und zugleich aufklärenden Roman zu schreiben. (Heiko Buhr)

Gabriele Tergit: Der erste Zug nach Berlin, Schöffling & Co. Verlagsbuchhandlung, 208 Seiten, 22 Euro



PAUL BRODOWSKY

VÄTER

„Schreiben Sie darüber, was Sie kennen“. Das ist eine der fundamentalen Regeln jedes literarischen Schreibkurses. Vielleicht ist das der Grund, warum autobiografisches Erzählen ein ständiger Begleiter der Literatur und auch gerade wieder so aktuell ist, es sei hier nur an das sechsbändige Romanprojekt „Min Kamp“ von Karl Ove Knausgård erinnert. Auch der erste Roman des 1980 in Kiel geborenen Paul Brodowsky, der seine Kindheit und Jugend in Schleswig-Holstein verbracht hat und heute in Berlin lebt, ist augenscheinlich stark von dessen Biografie geprägt. In „Väter“ erzählt er aus der Ich-Perspektive vor allem von der Vaterschaft Pauls, den Herausforderungen des Pendels zwischen Arbeitswohnung, Familienzu Hause, Kita und Schule. Zugleich besucht Paul immer wieder seinen Vater, Jahrgang 1933, und spricht mit ihm über dessen Kindheit und die Familie. Der Vater war auf einer Napola, berichtet aber zugleich, die Großmutter sei Halbjüdin gewesen, was Paul irritiert. Und Paul schildert Begebenheiten aus seiner eigenen Zeit als Kind, womit er wiederum die 1980er- und 90er-Jahre aufleben lässt. So wird Pauls Roman für ihn zu einer steten Konfrontation mit sich selbst, seiner Gegenwart und der Vergangenheit. (Heiko Buhr)

Paul Brodowsky: Väter, Suhrkamp Verlag, 304 Seiten, 24 Euro

SATOSHI YAGISAWA

HEILSAMES LESEN

Ein schöner Roman, der uns Mut macht, sich auf das Leben und die Liebe einzulassen, auch wenn es mal wehtut. Ferner geht es um die Hingabe zur Literatur und den Trost, den Bücher uns schenken können. Somit ist dieser japanische Roman ein Aufruf, sich der Welt der Bücher hinzugeben. Takako ist 25 Jahre jung und hat bei der Arbeit ihren Freund kennengelernt, mit dem sie, so meint sie, fest zusammen ist. Als sie erfährt, dass sie nur eine Affäre war, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie kündigt ihre Arbeit und verkriecht sich in ihre Wohnung. Eines Tags meldet sich ihr Onkel und lädt sie ein, in der Stube über seinem Antiquariat zu wohnen, wenn sie ihm in den Morgenstunden im Geschäft aushelfe. Die Buchhandlung Morisaki befindet sich im berühmten Bücherviertel Jinbocho in Tokio. Da Takako bisher keine große Leserin ist, findet sie vorerst die Arbeit und das Lebensumfeld wenig reizvoll und zieht sich weiterhin zurück. Doch durch die neuen Freund*innen und besonders durch die Zuwendung ihres Onkels taut sie

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

immer mehr auf und greift eines Abends zu einem Buch und die Welt der Romane wird für sie zu einer Rettung. Alle eint die Verbindung und die Liebe zum Buch. Bücher, die man findet, auf die man warten muss oder die einem zufällig begegnen, haben die Chance, lebensverändernd zu sein. Wie in der Liebe und im Leben muss man auch in der Welt der Bücher den Mut haben, sich auf diese einzulassen. Auch wenn man mal enttäuscht wird. Doch

je mehr gelesen wird, obsiegt die positive Überraschung. Eine solche Überraschung ist „Die Tage in der Buchhandlung Morisaki“. Ein leicht zugängliches Werk, das warmherzig geschrieben ist und für wunderschöne Lesestunden sorgt.

Satoshi Yagisawa: Die Tage in der Buchhandlung Morisaki, Insel Verlag, 189 Seiten, 18 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com



KENO MACHT LIVE

Wer Keno als Frontmann von Moop Mama kennt, weiß, wie seine Worte Sinn und Herz durchdringen und wie er Bühnen in Schwingung versetzt. Nach 10 Jahren in einer der erfolgreichsten deutschen Livebands ist Metamorphose angesagt. „Mach mich auf“ ist der erste Takt auf Solfpfeifen, der erste Herzschlag, die erste Single vor all dem, was da noch kommt: Pop mit Tief- und Grenzgang, ein Album produziert mit seinem musikalischen Bruder Lukas „Bustla“ Roth. Diese Shows sind ein Live-Sneak-Peak mit neuer Band in einigen exklusiven Locations, eine Verwandlung mit allen Nebenwirkungen: Schmerz und Wille, Neugier und Energie, Trotzigkeit und Tumult! Der Eintritt kostet 18 Euro im Vorverkauf und 20 Euro an der Abendkasse.

im Juni, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

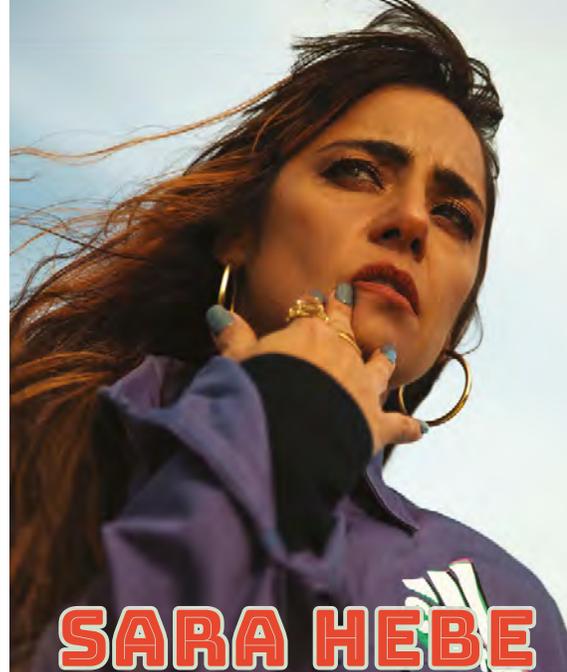
Foto: Mohit Kapri

FISCH FÜR VEER

Jahr für Jahr verbringen die Brauereierbinnen Charlotte, Cäcilie und Clementine zusammen mit ihrem Diener Rudolf den Sommer. Fast 30 Jahre ist Rudolf den Schwestern stets zu Diensten. Mit jeder von ihnen hat er zärtliche Stunden verbracht – ohne das Wissen der jeweils anderen – und jede von ihnen hatte versprochen, ihn im Testament zu bedenken. Als er nun vorzeitig um Auszahlung bittet, will keine der Schwestern mehr von ihrem Versprechen wissen, was Rudolf zur Drohung

veranlasst, sein Geheimnis auszuplaudern. Keine gute Idee, finden die Schwestern und bringen Arsen und manipulierte Blitzableiter ins Spiel ... Die Kriminalkomödie ist noch zu sehen bis zum 11. Juni bei der Niederdeutschen Bühne Kiel. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich oder unter Tel.: 0431 / 90 19 01.

bis 11. Juni • Niederdeutsche Bühne Kiel



SARA HEBE

16.06.23

KIELER WOCHE SPEZIAL!

15.06.23 **MARIA CLARA GROPLER**

16.06.23 **SARA HEBE** KIELER WOCHE SPEZIAL!
+ AFTER SHOW / EINTRITT FREI

16.06.- 24.06.23 **SHOWBOX**

mit: Tyson, Gordon Shumway, Finn Faust, Monocar, Mutinies, Black Stains, Inner Axis, uva.!

KIELER WOCHE SPEZIAL! / EINTRITT FREI

24.06.23 **PAPA BOYE AND THE**

RELATIVES KIELER WOCHE SPEZIAL!
+ AFTER SHOW / EINTRITT FREI

12.08.23 **NUR WIR**

08.09.23 **ALAIN FREI**

07.09.23 **SEBASTIAN 23**

08.09.23 **ALAIN FREI**

24.09.23 **FABI ROMMEL**

04.10.23 **BRUNKE**

11.10.23 **EBOW**

13.10.23 **SKI AGCU**

19.10.23 **THE OFFENDERS**

22.10.23 **HINNERK KÖHN**

16.11.23 **SHE PAST AWAY**

18.11.23 **SMOKE BLOW**

29.11.23 **FATONI**

02.12.23 **LOTTO KING KARL**

13.12.23 **TORFROCK**

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich oder bei uns in Der Pumpe. Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr



www.diepumpe.de

Die Pumpe e.V. - Haßstrasse 22 - 24103 Kiel



GEHEIMNIS DER EWIGKEIT

Europas beliebteste Pferdeshow ist mit der neuen Show „Geheimnis der Ewigkeit“ zurück – und auch in Kiel zu Gast. Eine inspirierende Geschichte glanzvoll umgesetzt: Die junge Mamay und der Hirte Joaquim begeben sich beide – ohne von der Mission des jeweils anderen zu wissen – auf eine abenteuerliche Reise. Sie wollen den magischen Stein der Ewigkeit an seinen Ursprungsort zurückbringen und den Stamm der Guyavos so vor seinem Untergang bewahren. Auf ihrem Weg müssen sie sich vielen Gefahren stellen und dem machtbesessenen Arturo die Stirn bieten, der diesen besonderen Stein mithilfe seiner Reiterbande für seine Zwecke stehlen will ... Die Story der diesjährigen Cavalluna-Show verspricht Spannung, Emotionen und jede Menge Pferde auf der Bühne. 53 an der Zahl sowie ein Esel und ein Hund entführen mit Europas besten Showreiter*innen und einem internationalen Tanzensemble in die Weiten Mittelamerikas. Am 3. und 4. Juni verzaubern sie das Publikum in der Wunderino Arena. Tickets sind erhältlich unter www.cavalluna.com.

3. + 4. Juni • Wunderino Arena, Kiel



EUTINER FESTSPIELE UNTERWEGS IN DIE ZUKUNFT

Seit 1951 präsentieren die Eutiner Festspiele auf der schönsten Freilichtbühne Norddeutschlands im grandiosen Umfeld des Eutiner Schlossgartens jeden Sommer qualitätsbewusst Opern und Operetten, Musicals und Konzerte. Doch zum ersten Mal seit 72 Jahren kann dieses Jahr die Spielstätte durch Bau einer modernen Tribüne nicht genutzt werden: Trotz dessen gibt es bis Oktober noch mehr als 20 Veranstaltungen: Hochwertige Musik, Comedy, Literatur und unterhaltsame Vorträge finden auf der Studiobühne in der Operscheune statt. Zugleich haben die Vorbereitungen für die Saison 2024 begonnen, in der mit der Eröffnung der neuen Tribüne ein weiterer Meilenstein in der Geschichte der Festspiele passiert wird. Weitere aktuelle Infos unter www.eutiner-festspiele.de

bis Oktober • Operscheune, Eutin

Foto: eis-eb

MUSIKALISCHER RÜCKBLICK

Nach zehn Jahren, fünf Alben, Hunderten Konzerten in den angesagten Jazzvenues Europas und zahlreichen Auszeichnungen ist die Zeit für einen Auftritt des Eva Klesse Quartetts im Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön reif. Im Rahmen der Reihe jazzApart gastiert die Band am 3. Juni in dem kürzlich renovierten Jugendstilsaal. Das Quartett erzählt musikalische Geschichten, die sich mit den Gegebenheiten und Emotionen der letzten drei Jahre befassen, mit Sehnsucht, Hoffnung, Melancholie, aber auch mit Heilung, Resilienz und Stärke. Das Ensemble gibt sich Raum für unterschiedliche Spielhaltungen und individuelle Gestaltung.

3. Juni, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle, Schloss Plön



PARADISE LOST

Im Jahr 2023 feiert die erste Demokratie Deutschlands 175. Geburtstag! Damit gehört sie eindeutig zur Risikogruppe. Und tatsächlich hört man es zunehmend raunen: „Die Demokratie ist in Gefahr!“ Werden wir also aus dem Paradies vertrieben? Scheinbar ja, aber von wem? Und dazu kommt ja noch diese Freiheit, die man laut führender YouTube-Expert*innen ständig nicht mehr hat. Gibt es denn dagegen keine Impfung? Doch, die gibt es: Gutes Kabarett hilft! Denn seit 1848 steht fest, für eine funktionierende Demokratie braucht man sehr viel Humor. Dies spricht dafür, im Lutterbeker in die Zukunft zu blicken. „PARADISE LOST – Die Zukunft der Demokratie“ ist Kabarett, das jenseits des Schwarz-Weiß-Denkens die Grautöne ausleuchtet und das, wie guter Schnaps, sanften Schmerz und höchsten Genuss wohligh zu verbinden weiß. Denn Kemmler bietet Satire, die ihr Publikum noch fordert. Weil er es ernst nimmt.

3. Juni • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: sven_kemmler_pensae_53



JAZZ MIT HAFENKULISSE

Das ELBJAZZ hat mit Volldampf Kurs auf Hamburg genommen – am 9. und 10. Juni ist es soweit, dann verwandelt das ELBJAZZ den Hamburger Hafen bereits zum elften Mal in einen spektakulären Melting Pot für Live-Musik: Inmitten der urban-maritimen Szenerie von Hamburg bilden einzigartige Spielorte wie das Werftgelände von Blohm+Voss und die weltbekannte Elbphilharmonie mit der angrenzenden HafenCity die Herzstücke des Festivals. Rund 50 Konzerte mit nationalen und internationalen Acts aus dem Jazz und populären Genre-Verwandten stehen auf dem Spielplan und sind Ausdruck eines zeitgenössischen Musikprogramms, das ELBJAZZ zu einem der größten und populärsten Jazz-Festivals in Deutschland und Europa gemacht hat. Beim ELBJAZZ ist musikalische Vielfalt Programm, der Begriff Jazz wird seit Anbeginn nicht als spezifische Genrezugehörigkeit, sondern als Frage der Einstellung verstanden, stilistisch ist das Feld dabei offen. Als trendgebender Leuchtturm unter den bundesweiten Jazz-Festivals präsentiert das ELBJAZZ ganz unterschiedliche Acts und Formationen – aufstrebende Newcomer, trendsetzende Größen und internationale Stars – live und unmittelbar.

9. + 10. Juni • Hamburg

Foto: Dario Dumancic



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



sa 3.6. **Sven Kemmler** "Paradise lost" Kabarett
 sa10.6. **Cora Frost** mit + über Else Lasker-Schüler
 so 11.6.19°° **Robert Kreis** Ersatztermin ausverk
 fr 7.7.+ **Frau Jahnke** hat eingeladen
 sa8.7. **Frau Jahnke** hat eingeladen
 mit Anka Zink + Nessi Tausendschön
 fr14.7. **Mick Chudd** Rock'n Roll "handgemacht"
 sa15.7. **JuliaKock** chante Piaf + **FrankGrischek**
 fr21.7. **Duo Hand in Hand** Charmant, leicht
 sa22.7. **Jan Hengmith** Flamencoguitar
 fr 28.7. **Stührwoldt + Schnoor** Leeder op platt
 sa29.7. **Jai Jarkan** Singer, Multiinstrumentalist Austr.
 fr 4.8. **I Jah Dynesty** Reggae, Salsa, Afrobeat
 sa 5.8. **Carrington / Brown** "Best of 15 Jahren"

gefördert von 

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de 

FISCH FÜR VEER

(FISCH FÜR VIER)



Kriminalkomödie von Wolfgang Kohlhaase und Rita Zimmer-Gawrikow, nddt. Ulf-Thomas Lesle
 05. Mai bis 11. Juni 2023

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

Bild: Berndt Thomann

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!

FLIGHT OF FANCY

Unmögliches denken, sich in neue Räume vorwagen, Unbekanntes erforschen, Utopien zulassen, Gesetzmäßigkeiten außer Kraft setzen, Grenzen hinterfragen – das alles vermag Tanz und insbesondere moderner Tanz. Um diesen Reichtum der internationalen Tanzszenen zu zeigen, lädt das Ballett Kiel immer wieder renommierte Choreograf*innen ein, Werke von sich mit dem Kieler Ensemble zur Aufführung zu bringen. Diese Tradition setzt der Abend „Flight of Fancy“ fort und lädt zu einem Höhenflug voller Fantasie ein. Die Zuschauenden werden mitgenommen auf eine Reise der Seele von der einen in die andere Welt.

2., 10., 17., 23., Juni • Theater Kiel



ELSE

Ich trage Dich immer zwischen meinen Zähnen, schrieb Else Lasker-Schüler 1917 in einem Gedicht an Gottfried Benn. Ein Rendezvous zwischen Else Lasker-Schüler und Cora Frost: Eine orlandisch-wundersame Reise in die Tiefen der Zeit – ein gemeinsames Mäandern zwischen Welten und Geschlechtern, zwischen 1920ern und 2020ern. Else Lasker-Schüler: eigenwillige Avantgardistin, malende Schriftstellerin, Bohémienne der Berliner Kaffeehäuser der 1920er Jahre und geniale wie einsame Kämpferin für die Rechte der unbedingten Liebe, der Kreativität, der absoluten Freiheit, der Kunst. Kämpferin auch für ihre Wunder und für die Kraft der Schwärmerei. Und Else war auch: Jussuf, Prinz von Theben. Eine zweite Haut, die sie schützte.

10. Juni • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: CoraFrost_mikiKraehahn_Else



SARA HEBE

Sara Hebe begann 2007 mit dem Komponieren, mischte Hip-Hop, Cumbia und Dancehall und hat sich seitdem immer wieder neu erfunden. Ihr erstes Album „La hija del loco“ war ein sofortiger Kritikerhit und schuf eine treue Fanbase. Der Rap bleibt jedoch Saras „Art, mit Worten zu tanzen“ - ihre starke Stimme und ihre kraftvolle Bühnenshow machten sie zu einer der bemerkenswertesten Künstlerinnen Südamerikas und zu einer Ikone der queeren/lgbtq-Szene. Im April 2022 veröffentlichte sie ihr Album „Sucia Estrella“, mit dem sie ein weiteres Mal ihr Talent unter Beweis stellt.

16. Juni • 23:30 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Foto: Lean Vázquez



HURRICANE UND SOUTHSIDE

Angeführt von Rap-Ikone Materia komplettieren die letzten Künstler*innen das Musikprogramm des Hurricane und Southside Festivals vom 16. bis 18. Juni. Die neuen Namen machen das Line-up um die bereits bestätigten Headliner Muse, Die Ärzte, Billy Talent, Kraftklub, Placebo, Casper und Peter Fox zu einem hochkarätigen Querschnitt nationaler und internationaler Musik. Beide Festivals beginnen auch in diesem Jahr mit einer Warm-up-Party am Donnerstagabend. Tickets gibt es ab 119 Euro, das gesamte Lineup und alle Informationen gibt es auf den Festival-Websites.

16.-18. Juni • Hurricane Festival in Scheeßel, Eichenring
16.-18. Juni • Southside in Neuhausen ob Eck



Stadt
Neumünster



08.–11. Juni

Holstenköste

Neumünster

WWW.NEUMUENSTER.DE
[f /STADT.NEUMUENSTER](https://www.facebook.com/STADT.NEUMUENSTER)
[i /STADT.NEUMUENSTER](https://www.instagram.com/STADT.NEUMUENSTER)



Schleswig-Holstein
Netz AG
ZUKUNFT BRAUCHT ENERGIE



VR Bank
zwischen den Meeren



C. J. WIGGER KG
Inspirieren. Gestalten. Leben. Seit 1881



HOLSTEN
GALERIE



inmedium



MISS ALLIE – ZUGABE

„Schweinesteak medium für die Dieterin“? – wer damit nichts anfangen kann, dem raten wir dringend, sich Tickets für den nächsten Miss Allie Auftritt in Kiel zu sichern. Als Zugabe zur laufenden Tour wird am 26. Januar ein weiteres Konzert stattfinden. Der Vorverkauf startet am 8. Juni und erfahrungsgemäß sind die Tickets schnell vergriffen. Kein Wunder, denn Miss Allie ist einfach ein Erlebnis, findet unsere Redakteurin Ramona, die Miss Allie bereits erleben durfte: Selbstironisch, politisch, feministisch und dabei immer auch zauberhaft performt sie auf kleinen und großen Bühnen – mit einem Augenzwinkern, vielen Lachern und erheiternden Geschichten, in denen wir alle uns wiedererkennen können. Doch Humor ist nur die eine Seite, auch ernste Themen bringt die Berlinerin an die Frau – und natürlich auch an den Mann. Miss Allie ist eine jener Personen, die man gerne an den eigenen Stammtisch bitten und sie dazu bringen möchte, ihre Geschichten zu erzählen, ihre Lieder zu singen und ihre Welt zu erklären. Zum Glück sind ihre Konzerte genauso. Und wer nun wissen möchte, was es mit der Dieterin und dem Schweinesteak auf sich hat und was einen Haufen Kacke mit dem großen Herzschmerz verbindet, bestellt nun Karten für Januar. Da kommt das kleine Mädchen mit der großen Gitarre nämlich nochmal nach Kiel. Tickets über Reservix oder im metro Kino.

26. Januar 2024, 19 Uhr • MAX Nachttheater

Foto: Philipp Eisermann



MUT LAUF

Der MUT-LAUF ist ein Lauf-Event ohne Leistungsanspruch für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depression und anderen seelischen Erkrankungen. Bewegung und Sport sind neben medizinischen und therapeutischen Maßnahmen hervorragend geeignet, um präventiv zu wirken und sie üben einen positiven Einfluss auf psychische wie somatische Störungen aus. Daher sollen mit dem MUT-LAUF Menschen mit und ohne Depressionen dazu ermutigt werden, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen zu treten. Auch Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sind herzlich willkommen am Lauf teilzunehmen. Wer sich für den Lauf anmelden will: <https://www.davengo.com/event/overview/7-mut-lauf-2023>.

10. Juni, ab 13.30 Uhr • Kieler Moorteichwiesen

CHARITY MEETS COMEDY

Ehrlich, authentisch, schonungslos – Dennis Grundt ist seit über 20 Jahren im Friseurhandwerk tätig. Genug Zeit, um die besten Vorlagen für sein Stand-up-Comedy-Programm zu generieren. Zusammen mit Katja Kalaschnikow Hair • Make-up präsentiert der Comedian am 11. Juni im JuMe einen Comedyabend für den guten Zweck. Die Einnahmen des Abends gehen zu 70 Prozent an den Verein SOUL BUDDYS – Home for Animals. Tickets sind für 15 Euro erhältlich unter www.eventim-light.com. Ist die Veranstaltung ausverkauft, wird gegebenenfalls eine zweite Show stattfinden.

11. Juni, 18 Uhr • JuMe, Harmsstr. 83, Kiel



Foto: Marcus Barthel



DUO ZHOK

Klezmer und jiddische Lieder aus tiefer Seele – mit Herz und Verstand, voller Gefühl und Lebensfreude. Da jauchzt und seufzt die Klarinette zu mitreißenden Akkordeon-Rhythmen, und mal fröhliche, mal andächtige Texte offenbaren die unmittelbare Intensität einer ebenso weisen wie lebendigen Tradition. Das Repertoire besteht vor allem aus Instrumental-Titeln zur Begleitung von Hochzeiten und anderen Festen. Kartenvorbestellung dringend empfohlen unter Tel.: 0434 / 28 44 77 oder info@alte-meierei-am-see.de.

11. Juni, 19 Uhr • KulturTenne Doc Helbing, Kirchbarkau



SEX, DRUGS AND ROCK 'N' ROLL

Es geht nicht nur bei uns Menschen um das Eine. Auch sind uns Drogenkonsum, Musik sowie Tanzen nicht allein vorbehalten. Es gibt viele und absurde Beispiele dafür, dass im Tierreich einige Partys stattfinden. Große Tümmler reichen einen Kugelfisch wie einen Joint weiter. Meerkatzen stibitzen von Urlaubern Cocktails am Strand. Betrunkene Vögel verursachen Polizeieinsätze. Buckelwale geben im Meer aufwendige Konzerte während Dorsche laut pupsen, um zu kommunizieren. Und wie gelangt man eigentlich als Seepocke zu einem Partner oder einer Partnerin, wenn man sich gar nicht bewegen kann?

14. Juni, 20 Uhr • Zoologische Museum, Kiel

Foto: Jutta Drabek-Hasselmann

Endlich
wieder da!

falkemedia

WELCOME
FUTURE

WE ARE MEDIA-PIONEERS!

2023

IM OKTOBER*

Das Zukunfts-Event für KMUs und alle,
die sich entwickeln wollen:



Personal &
Recruiting,
Socialmedia-Marketing,



Künstliche Intelligenz und
Persönlichkeitsentwicklung.



Top-Speaker:innen,
Vorträge und
Masterclasses,
die Dich erfolgreich
machen.

Ständig neue Infos unter:
www.welcomefuture.de und
auf www.falkemedia.de

* Datum wird in Kürze auf der Website veröffentlicht

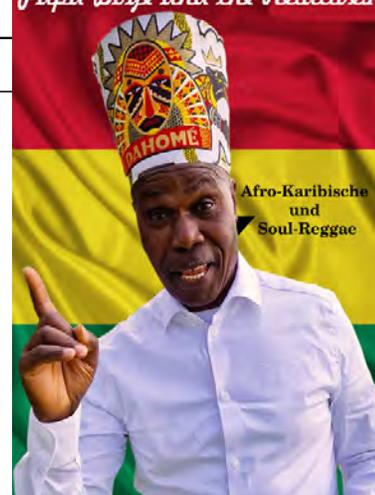


JAZZBALTICA

Vom 22. bis zum 25. Juni 2023 findet JazzBaltica wieder in Timmendorfer Strand statt. Für einige wenige Konzerte des virtuosen Events gibt es noch Karten. In insgesamt 39 Konzerten auf dem Gelände rund um den Strandpark präsentieren internationale Stars wie auch junge Talente die aufregendsten Facetten des Jazz. Im Fokus des Festivals stehen in diesem Jahr neben Blechblasinstrumenten starke Bandleader*innen mit ihren Formationen. Allerdings sind einige Top-Acts bereits ausverkauft, wie die Konzerte von Vince Mendoza, Martin Wind, Lisa Wulff, Günter Baby Sommer und Karin Hammar – dennoch gibt es viele weitere talentierte Künstler*innen zu entdecken: So gibt am Donnerstagabend der finnische Pianist Aki Rissanen mit seinem Trio den Auftakt im JazzClub. Weitere Informationen zu den Acts findet man auf www.jazzbaltica.de.

22.-25. Juni • Timmendorfer Strand

Fotos: Felix König, John Garve



NEUE MUSIKMISCHUNG

Papa Boye and the Relatives beweisen mit Ihren ansteckenden musikalischen Cocktail durch Grundelemente des Afro-Karibische und Soul-Reggae, High-Life mit Pop und R&B, wie vielseitig die Interpretationsmöglichkeiten sind. Auf ihren zahlreichen Tourneen durch Europa traten sie bei den verschiedensten Festivals mit weltbekannten Stars wie Mory Kante, Yousou N´Dor oder Jimmy Cliff auf. Auch visuell geht die Reise in die Karibik, so kann entspannt von Sonne, weißem Strand und warmem Wasser geträumt werden!



24. Juni • 23:30 Uhr • Die Pumpe, Kiel

PABLO PICASSO

Unter der Leitung von Theaterdirektor und Regisseur Markus Dentler und Medienkünstler und Lehrbeauftragter der Kunsthochschule Arturo Sayan wird mit Studierenden eine offene Inszenierung im Sinne eines ausdrucksstarken Spektakels angestrebt. Das Arbeitsergebnis bildet eine transmediale Collage aus live aufgeführtem Theater und filmischen Elementen. Ein Stück, das zum Anlass des 50. Todestags Picassos wieder in Erscheinung treten soll, aber dieser Tage an gesellschaftspolitischer Realität und Aktualität kaum zu übertreffen ist. Mehr Informationen gibt es unter www.die-komoedianten.de.

27., 29., 30. Juni, 20 Uhr • Muthesius Kunsthochschule, Kiel



MISS HOPE GOES FISHING

Im Rahmen des 24. KULTourSOMMERs ist Trio „Miss Hope goes fishing“ am 30. Juni um 20.30 Uhr erstmals zu Gast in Postfeld und präsentiert in einem Open Air-Konzert im „kleinen Park“ der Alten Meierei am See ihre poetischen Songs. „Miss Hope goes fishing“; entstand im Lockdown, als alle Termine abgesagt wurden und alle zu Hause blieben. Stille und Zeit waren die kraftvollen Zutaten, die neue Songs und Texte entstehen ließen. Sehr bald wünschten sich die Band den Klang des Cellos herbei und konnten mit Arturo Figueroa einen fantastischen Kollegen gewinnen. Die Vorbestellung von Karten ist möglich unter 04342/ 844 77 oder unter info@alte-meierei-am-see.de.

30. Juni, 20.30 Uhr • Alte Meierei am See

50 JAHRE THIN LIZZY

Brian Michael Downey ist ein Zeitzeuge der Rockmusik, eine lebende Legende, das Original-Gründungsmitglied von Thin Lizzy! Der in Dublin/Irland geborene Schlagzeuger ist mitverantwortlich für wahre und zeitlose Rock-Klassiker. Zusammen mit dem unvergessenen Phil Lynott war er bis zur ersten Auflösung 1983 die einzige Konstante der Band. Mit Downey's Band „Alive & Dangerous“ ist er – nach wie vor – live aktiv und hält den einzigartigen Thin Lizzy-Spirit am Leben! Tickets und Infos unter www.juke-joint.joldelunder.de.

30. Juni, 20.30 Uhr • „Gerd's Juke Joint“, Joldelund



Angeliter
OPEN AIR
★ 2023 ★

DAD PENNYWISE

THE REAL MCKENZIES **DRITTE WAHL**

MOTIFF ★ THE MAHONES
DENMANTAU ★ MONTREAL
100 KILO HERZ ★ LINA BO
TEQUILA & THE SUNRISE GANG

18/19 AUGUST 2023

TAARSTEDT

WWW.ANGELITER-OPENAIR.DE

Angeliter Event-Agentur GmbH • Hauptstr. 3 • D-24893 Taarstedt • Tel. +49 (0) 4622 188580

DO. 20.07.2023 - SO. 23.07.2023

Lala
FESTIVAL 2023

BANDS • DJS • WORKSHOPS • CAMPING • KUNST

WWW.LALAFESTIVAL.ORG

KULTURHOF OVENDORF • 24625 NEGENHARRIE



ENZO-FESTIVAL

Am 11. und 12. August findet in Wagersrott – zwischen Kiel und Flensburg – das „Enzo-Festival“ mit über zwanzig Bands auf zwei Bühnen statt. Bekannt geworden ist das urige Musikfestival durch seine vielfältige und qualitativ hochwertige Musikauswahl aus verschiedensten handgemachten Musikrichtungen und seine idyllische Lage inmitten der Landschaft Angeln. Inzwischen zählt das Festival zu den festen Größen in der norddeutschen Musik-Szene. Mit dabei sind: 24/7 Diva Heaven, A Pony named Olga, Buster Shuffle (GB), Carot, Duke & Dukies, Fire Horse (NL), Götz Widmann, Henri Parker and the lowered Lids, Hot Breath (SWE), Kapelle Rausch, Knud Voss, Moon (NL), No Sugar, Siena Root (SWE), Slackbone, Smoke Blow, Suck, The Drippers (SWE), The Offenders, The Surfonauts, The Tips, Typhoon Motor Dudes, Yourdaughters, Aftershow: DJ Bert & Stereotyp Niels. Karten gibt es im Vorverkauf für 55 Euro online unter www.stok-shop24.de oder in der Buchhandlung Schröder in Süderbrarup und Schleswig, Insound Kiel oder im Kaffeehaus Flensburg. Weitere Informationen gibt es unter www.enzo-festival.de.

11. und 12. August • Wagersrott

Foto: Sandra Hermansen

HOF ANSGARIUS
* Café * Garten * Saal * Ausstellung *

Selbstgebackene Torten, Waffeln, Eisbecher im Garten genießen
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

Samst. 10.06. 14 - 16 Uhr Gartenvortrag mit Planungsbeispielen, Rundgang, Fragestunde und Kaffeepause

Mittw. 21.06. 17 - 21 Uhr Sommersonnenwendfeier mit Kränzebinden, Feuer und Buffet € 25,- p. Pers.

Familienfeiern bis 120 Pers. täglich nach Absprache

Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de



DER KLEINE PRINZ

Vom 14. Juli bis 20. August 2023 kehrt das Theaterstück „Der Kleine Prinz“ auf die Bühne im Innenhof des Kieler Rathauses zurück! Tauche ein in die faszinierende Märchenwelt des Kleinen Prinzen, die seit 1993 dort vom professionellen Ensemble des Theater Die Komödianten, Kiel, verkörpert wird. „Der Kleine Prinz“ ist das großartige Werk des Autors Antoine de Saint-Exupéry, welcher eine tiefgründige und berührende Handlung geschaffen hat, die einen märchenhaft verspielten und doch hochaktuellen Blick auf die Gesellschaft und ihre Werte wirft. Geschrieben als Märchen für Erwachsene, ist diese Inszenierung doch auch ein Sommertheater für die ganze Familie.

Premiere 14. Juli, 20 Uhr • im Freilichttheater im Innenhof des Kieler Rathauses

vom 14. Juli - 20. August • im Freilichttheater im Innenhof des Kieler Rathauses

Foto: Thomas Eisenkrätzer



FESTIVAL AUF DEM BAUERNHOF

Du magst gute handgemachte Livemusik, familiären Charme und Urlaub auf dem Bauernhof? Dann wirst du das **Angeliter Open-Air** Taarstedt richtig genießen können. Am 18. und 19. August hörst du DAD, Pennywise, The Real McKenzies, Dritte Wahl und viele mehr auf dem Festival im rustikalen Ambiente des malerischen Dreiseitenhofes. Außerdem dabei sind Tequila and the Sunrise Gang, Montreal und Mac Piet. Dazu gibt es nette Menschen, kühle Getränke und regionale Köstlichkeiten. Tickets, Infos zum Camping und das gesamte Line-up findest du unter angeliter-openair.de.

18. + 19. August • Taarstedt



HARRY POTTER LIVE IN CONCERT

Die Kammer des Schreckens wurde geöffnet! Mit „Harry Potter“ entstand die erfolgreichste Romanreihe der letzten Jahrzehnte – und die acht Verfilmungen standen dieser in nichts nach. Ein unvergesslicher Zauber ist zu erleben, wenn im Sommer die Holstenhallen Neumünster an zwei Tagen ihre Türen für ein Filmkonzert der Extraklasse öffnen und das Publikum auf großer Leinwand mitverfolgen kann, wie Harry sein zweites Abenteuer meistert. Live-Klänge des Schleswig-Holstein Festival Orchestra erwecken John Williams' legendäre Filmmusik in all ihrer Dramatik zum Leben. Tickets sind erhältlich unter www.shmf.de.

4. + 5. August, 19.30 Uhr • Holstenhalle, Neumünster

Foto: Frank Emböcher

ANNE-SOPHIE MUTTER

„Ein Leben ohne Musik ist ein Leben im Irrtum“ – nach dieser Philosophie lebt die international renommierte Virtuosi. 2011 startete sie das Projekt „Mutter's Virtuosi“ – ein Elite-Ensemble aus aktuellen und ehemaligen Stipendiaten. Gemeinsam gehen sie regelmäßig auf Tour und demonstrieren im Sommer auch beim Schleswig-Holstein Musik Festival ihr Talent. Auf dem Programm stehen barocke Meisterwerke und eine der Geigerin gewidmete Auftragskomposition von einem der prägendsten Komponisten der vergangenen Jahrzehnte: André Previn's „Nonet“. Tickets sind erhältlich unter www.shmf.de.

24. August, 19.30 Uhr • Holstenhalle, Neumünster

Foto: Monika Höfle



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) **#teamseenotretter**



**DIE NÄCHSTE
KielerLeben**

erscheint am
30.06.

Anzeigenschluss
20.06.



Aus der Redaktion

KIELS SCHÖNSTE WOCHE

*Wenn die Ostsee weiß gepunktet ist,
voller Segelboote wohin das Auge reicht,
der Kieler Alltag dem Festival-Feeling weicht,
die Krusenkoppel einem Abenteuerspielplatz gleicht,
beginnt in der Fördestadt eine ganz besondere Zeit.*

Bist du bereit?

Na dann sind wir ja schon zu zweit!

*Ja wenn Kielerinnen und Kieler, gar Gesichter aus fernen Ländern
in Scharen durch Kiels Straßen schlendern*

kann das nur eines heißen: Die Kieler Woche ist da – Hurra!

Plötzlich sieht man ganz Kiel auf einem Haufen.

*So viele Menschen, die um die Hörn herum laufen,
Bier trinken, Backfisch füttern, Fressbuden leer kaufen,*

und feiern und tanzen

und im Großen und Ganzen

echt glücklich sind.

Den Grund dafür kennt jedes Kind:

Das ist der fröhlich-frische Kiwo-Wind!

*Speisen wie auf Reisen,
kannst du beim Internationalen Markt auf dem Rathausplatz –
für Gourmets ein wahrer Futter-Schatz.*

Es wird geschlemmt und genascht,

gesnackt und der Gaumen überrascht.

Gewiss auch ein Blick auf fremde Kulturen erhascht.

*Der maritime Höhepunkt, er ist Tradition,
gehört fest mit dazu, vielleicht ahnst du es schon:
die Windjammerparade.*

Ein Spektakel sowohl zu Wasser, als auch von der Promenade.

Sie zu verpassen wäre jammerschade!

Das solltest du dir nicht entgehen lassen,

wenn auf der Förde sich tummeln in Massen,

Hunderte Segelboote verschiedener Klassen.

Hier ein Einmast, da ein Zweimast, dort ein Dreimast,

ganz egal, ob groß, ob klein, ob an Bord als Gast –

alles passt.

*Die Kieler Woche, sie gehört einfach dazu,
so wie ich und so wie du.*

Ohne sie, ohne uns – da würde was fehl'n.

Das muss ich dir sicher nicht erzähl'n.

Zum Schluss hab ich noch was für dich: Ein Tipp fürs Kleidungsstück auswähl'n.

*Den Kiwo-Fluch kennt doch jede*r: Kann dir, ne gute Regenjacke empfehl'n.*

Von Finja Thiede

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, Marion Laß, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede, Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:
Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic
Titelgestaltung: Zlatan Rasidovic
Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin
Titelfoto: Adobe Stock

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

Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein – Der Blog
www.syltfräulein.de

RENSBURGERLeben
www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids – Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de

FIETE – Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de

Geht los! – Das Azubimagazin

KielerLeben
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

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

© 2023 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



Weniger Zeit fürs Bezahlen, mehr Zeit fürs Feiern!

Hasta la VISA!

Hier mitmachen und
1 von 14 Shopping-Touren
nach Barcelona gewinnen.



Mit Deiner Karte bist du auf jeden Fall sicher und schnell beim Bezahlen dabei. Und an vielen Ständen der Kieler Woche funktioniert mobiles Bezahlen auch mit dem Smartphone oder einer Smartwatch. Einfach mal probieren.

Weil's um mehr als Geld geht.



#sh_wlan

Für die Wi-Fi-Verbindungen in der
Sparkassen-Region & Hotspots

#mobilepayment



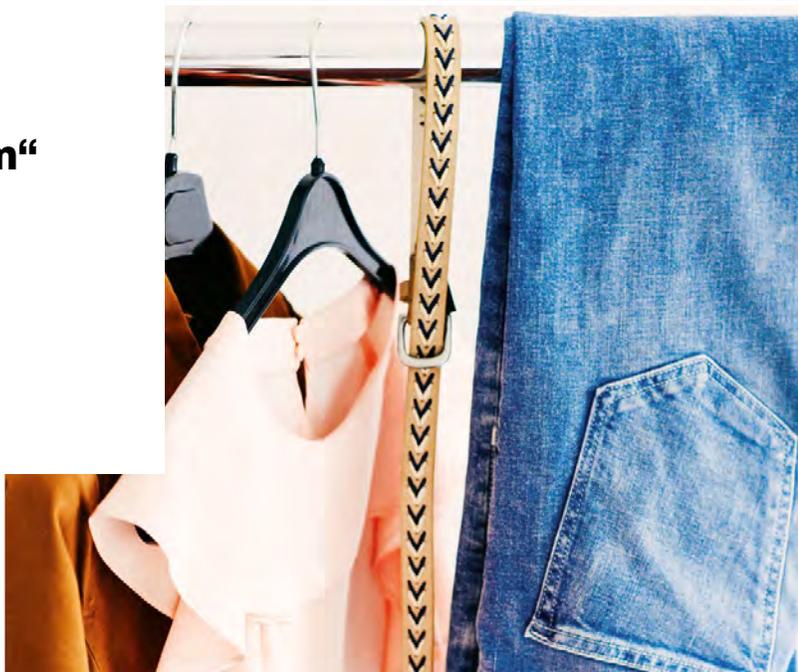
Förde Sparkasse



ENDLICH WIEDER MEER ERLEBEN!

**Das „Internationale Maritime Museum“
aus Hamburg legt vom 15.–24.6. im
Sophienhof Kiel an.**

**Mit an Bord: viele kostbare
Schiffsmodelle zum Bestaunen.**



 **sophienhof**