

Kielerleben

**JUBILÄUM:
125 JAHRE NOK**

Fahrradtour und spannende
Facts rund um den Kanal

**SO WOHT
DER NORDEN**

Nützliche Tipps zum Hausbau,
Dekoideen und Inspirationen



Sommerlust

Vom Ausschwärmen und Aufwärmen: Tolle Ausflugstipps,
Weiden für fleißige Bienen & urbanes Baden mitten in Kiel

Drei Dinkel Dinger.

*100% Dinkelmehl: Jetzt im Toast-, Vollkorn-
und dem Toskanischen Dinkelbrot!*



Unser Dinkel-Trio,
für dein gutes Bauchgefühl!

Günther

Bäcker seit 1882



WOHLFÜHLPROGRAMM
FÜR IHR HAAR
MIT FARBE
OHNE KOMPROMISSE



WELLA PLEX
N°3 FÜR
ZUHAUSE

Professioneller
Farbservice +
WELLAPLEX Service

Für spürbar gesünderes,
kräftigeres Haar



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

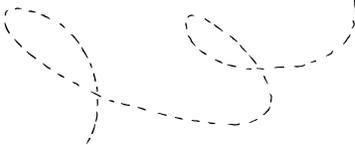
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

geht es euch auch so, dass ihr in den vergangenen Wochen Ecken in eurer Umgebung entdeckt habt, die ihr so noch gar nicht kanntet? Ihr Waldwege erkundet, neue Strände und Fahrradrouten ausgeduldschaftet habt, von denen ihr bisher noch gar nichts wusstet? Während des Lockdowns sind viele Schleswig-Holsteiner in die Natur ausgeschwärmt und haben (mal wieder) gemerkt, wie schön wir hier oben wohnen. Und jetzt, da viele Lokaltäten wieder geöffnet haben, ist die Lebensqualität nochmal gestiegen. Das hat auch unser Redaktionstrio Mirjam, Sina und Sebastian gleich ausgekostet und sich während einer ereignisreichen Fahrradtour entlang des Nord-Ostsee-Kanals eine kleine Pause mit Kaffee, Kuchen und Limonade auf Gut Warleberg gegönnt. Wo die drei noch überall langgekommen sind und viele spannende Infos rund um den Kanal, der in diesem Jahr übrigens sein 125. Jubiläum feiert, lest ihr ab Seite 12!

Wo wir schon beim Ausschwärmen sind: Auch wenn sie nur ganz klein sind, tragen sie trotzdem einen erheblichen Teil zur Erhaltung unserer Natur und des Ökosystems bei – die Bienen. Wir haben den fleißigen Insekten in diesem Monat einige Seiten gewidmet und spannende Leute und Projekte kennengelernt. So haben wir mit Imkerin Anette Hollenbach gesprochen, die vor einigen Jahren kurzerhand ihren stressigen Job hinschmiss, um heute Pollenkügelchen zum Draufbeißen, Quittensaft als Komponente oder Honig mit heimischen Wildkräutern als Alternative zur sonntäglichen Honigstulle anzubieten. Lest mehr über ihre köstlich-klebrigen Kreationen ab Seite 7 – mit etwas Glück kommt ihr sogar selbst in den Genuss ihres Honigs. Was Bienen außerdem mit Bouldern zu tun haben und wie man selbst ein Insektenhotel baut, erfahrt ihr auf den darauffolgenden Seiten.

Viel Spaß beim Schmökern, Sonnen und Schwimmen wünscht euch

Eure Kathrin Wesselmann
und die KIELerleben-Crew

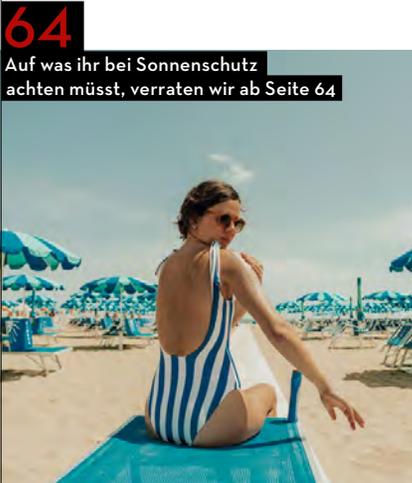




12
Wir nehmen euch mit auf eine Radtour entlang des Nord-Ostsee-Kanals



76
Erdbeeren, Zucchini und die neuesten und leckersten Gastronews erwarten euch ab Seite 76



64
Auf was ihr bei Sonnenschutz achten müsst, verraten wir ab Seite 64



42
Homestory: Bei Medi aus Achterwehr durften wir für diese Ausgabe Mäuschen spielen - inklusive tierischer Begleitung



20
Auf „Weltreise“ durch Schleswig-Holstein mit dem Förde Fräulein



62
Pffiffige Outfits für alle, die auf maritim und retro stehen, gibt es im Obscene Store

SOMMERERLEBEN

- Hier brummt was: Eine Imkerin im Interview **7**
- Start-up des Monats: Daumenschmaus **10**
- 125 Jahre Nord-Ostsee-Kanal + Radtour **12**

GLEIS + MEHR

- Das Förde Fräulein erlebt Schleswig-Holstein **20**

STADTGESCHEHEN

- Die Badesaison ist eröffnet **28**
- Nasses, Leckeres und Neues von der Kiellinie **29**
- News aus Kiel-City **32**
- Igers Kiel **36**
- Im Interview: Janine Kordes von Kieler Seifen **38**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Homestory: Medi aus Achterwehr **42**
- Handwerk-Spezial: Rund um den Hausbau **46**

MODE

- Das trägt Kiel-Spezial: Obscene Store **62**

KÖRPER & SEELE

- Achtung, heiß! Tipps für den Sonnenschutz **64**
- Verwöhnen und verwöhnen lassen **66**
- Endlich da: Das Sylt-Fräulein-Magazin **74**

HUNGER & DURST

- Frische Sommerrezepte **76**
- Spektakuläres Kanal-Dinner **84**

KULTUR & UNTERHALTUNG

- Bühne & Kunst **86**
- Buchtipps für den Sommer **92**

JEDEN MONAT DABEI

- Editorial **3**
- Was finde ich wo **96**
- Impressum/Aus der Redaktion **98**



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

Kiels neuer
Optiker am Asmus-
Bremer-Platz

Schtilvolle Beratung.

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

Holstenstraße 51-53
24103 Kiel, shtony.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10 bis 18 Uhr

Sa 10 bis 16 Uhr

T +49. 431. 239 697 12

www.facebook.com/shtony

www.instagram.com/shtonyoptik

Shtony ●●

SOMMERerleben

Wir atmen auf: Der Sommer ist da, die Natur blüht, die Bienen summen. Apropos summen: Wir haben Imkerin Anette Hollenbach nach ihrem Alltag befragt. Außerdem zeigen wir euch eine tolle Radtour am Kanal entlang und nehmen euch mit auf eine Reise durch Schleswig-Holstein.



Foto: fotoVoyager / E+ / Getty Images

Anette Hollenbach fühlt sich bei ihren „Mädels“ richtig wohl: Jeden Tag geht sie voller Begeisterung an ihre Arbeit



VON EINER, DIE AUSZOG, DAS IMKERN ZU LERNEN

Pollenkügelchen zum Draufbeißen, Quittensaft als Komponente oder gar Honig mit heimischen Wildkräutern als Alternative zur sonntäglichen Honigstulle. Das sind nur einige der findigen Ideen von Anette Hollenbach. Die Imkerin stellt seit gut zwei Jahren im idyllischen Boklund, am Rande der Hüttener Berge, Honig selbst her. Wir haben mit ihr über ihren süßen Alltag gesprochen.

KIELerleben: Anette, du warst nicht immer Imkerin. Wie kam es dazu?

Anette Hollenbach: Ich komme eigentlich aus dem Vertrieb. 2011 fing ich damit an, das Imkern als Hobby zu betreiben, als Ausgleich für den stressigen Beruf. Als mir mein Job mit einer 6-Tage Woche irgendwann nicht mehr gut tat, habe ich beschlossen, ihn zu kündigen, mir einen Marketingpartner gesucht und das Imkern zu meinem Beruf gemacht.

Dann erzähle uns doch gerne mal: Woher beziehen deine Bienen ihren Nektar?

Für die Bienen hier auf dem Land ist es schwierig, große Variationen an Blüten zu finden. In der Stadt gibt es mehr Blütenvielfalt. Das bedeutet, dass ich die Bienen zur Blüte bringen muss.

Ich versuche dabei mit meinen Bienenvölkern möglichst weit weg von intensiv genutzten landwirtschaftlichen Flächen zu stehen, um den Kontakt mit Insektiziden und Pestiziden unbedingt zu vermeiden. Ein Großteil meiner Völker steht in der Regel in Eckernförde, wo meine „Mädels“ die prächtig blühenden Straßenränder und die große Stadtgärtnerei nutzen. Auch werde ich dieses Jahr Jungvölker in den Naturpark Hüttener Berge bringen. Aber auch hier vor Ort habe ich Völker stehen. Kürzlich wurden hier neue Stauden und Obstwiesen gepflanzt, in vier oder fünf Jahren wird es herrlich blühen.

30 bis 35 Völker betreut Anette: Da gibt es einiges zu tun!



GEWINNSPIEL

Wir verlosen gemeinsam mit Anette **5 Geschenksets im Wert von 45 Euro!**

Das Set besteht jeweils aus

- Geschenkset 3 x 34 g Honig-Gläser Wildkräuter & Rose & Pfefferminze
- 200 g Vielblütenhonig
- 200 g Vielblütenhonig Ingwer
- 200 g Vielblütenhonig Espresso
- 200 g Vielblütenhonig Knusperkakao

Mitmachen könnt ihr unter www.kielerleben.de/gewinnspiele. Wir wünschen viel Erfolg!

Was bedeutet für dich Regionalität?

Zum einen stehen meine Bienenvölker natürlich hier in meiner Region. Ich muss mit den Bienen nicht in andere Landesteile abwandern. Zum anderen versuche ich meine feinen Zutaten möglichst regional einzukaufen. Die neue Ernte Quittensaft kaufe ich bei der Obstquelle Schuster ein. Nach der diesjährigen Apfelernte beziehe ich den Saft vom FEINHEIMISCH-Obstbauern „Das Apfelschiff“ aus Hollingstedt.

Welcher Honig kommt bei dir ins Glas?

Es gibt verschiedene Honig-Kreationen. Beispielsweise der Vielblütenhonig mit frischer Minze oder duftender Rose. Diese schmecken total lecker zu einem guten Käse oder auch zu gegrilltem Lachs. Ich will die Leute weg von ihrem Sonntags-Honigbrötchen bringen und ihnen zeigen, wie groß die Vielfalt bei Honig sein kann. Dieses Jahr habe ich außerdem weitere Sorten kreiert: Honig mit Quitten oder Pflaumensaft. Und ab Herbst gibt es Honig, der eigens dafür getrocknete, kleine Pollen beinhaltet. Wenn man da drauf beißt, ist das ein total neues und leckeres Geschmackserlebnis. Es ist sehr aufwendig, an die winzigen Pollen zu gelangen, die die Bienen mit sich tragen. Aber es lohnt sich, gesprochen!

Wie läuft eine Ernte ab?

Einmal im Jahr, meistens im Spätsommer, heißt es für ungefähr 14 Tage: volle Ernte. Ich betreue 30 bis 35 Völker. Je nachdem, wie viel die „Mädels“ dann gesammelt haben, stehe ich täglich in meiner Immerküche und schleudere, was das Zeug hält. Das ist dann



immer eine aufregende und klebrige Angelegenheit – die sich am Ende immer lohnt. Da ich allein arbeite, ist das natürlich sehr aufwendig. Wochenende gibt's bei mir nicht, die Bienen brauchen immer meine volle Aufmerksamkeit. Aber wie heißt es so schön: Solange man mit Eifer und Spaß bei der Sache ist, ist alles gut!

PS: Vorschulklassen oder auch jüngere Schulklassen können einen Eindruck vom Imkern gewinnen und Anette durch ihre gläserne Imkerei ab Oktober über die Schulter sehen. Gerne könnt ihr via Telefon Anfragen stellen.

Informationen, alle Honigvariationen und tolle Eindrücke der Hofbienerie findet ihr auf www.hofbienerie.de.



„HOTEL MUTTI“: EIN URLAUB FÜR BIENEN

So bastelt ihr aus leeren Mutti-Konservendosen ein Insektenhotel.

Der italienische Tomatenhersteller Mutti ist zusammen mit der Influencerin Tanja von „Landhauskonfetti“ auf die Idee gekommen, aus leeren Tomatendosen ein Insektenhotel zu bauen. Kinder können also nicht nur beim Kochen und anschließend Basteln mithelfen, sondern leisten damit auch einen wichtigen Beitrag zum Erhalt des Ökosystems.

Bauanleitung Insektenhotel aus der Dose:

MATERIALIEN:

- > Drei ausgewaschene, saubere Mutti-Konservendosen (mindestens 10 cm hoch)
- > Füllmaterial: Bambus / Schilf / Stroh / kleine Äste
- > Eine lange Kordel

WERKZEUG:

- > Stabile Schere
- > Heißkleber
- > Zange
- > Schleifpapier
- > Hammer
- > Nagel

Schritt 1: Die Dosen hinreichend säubern und gut trocknen lassen. Um die Verletzungsgefahr an den Dosenrändern zu verringern, können diese mit etwas Schleifpapier abgeschliffen werden. Das erleichtert nicht nur die Arbeit mit den Dosen, auch Insekten mögen es naturgemäß nicht scharfkantig. Daher mit dem Schleifpapier zusätzlich die Schilfrohre, etc. glätten.

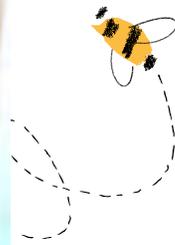
Schritt 2: Um die Luftzirkulation des Insektenhotels zu sichern, sollten mit einem Hammer und einem großen Nagel kleine Löcher in die Böden der Dosen geschlagen werden.

Schritt 3: Das Füllmaterial sollte dem Anspruch der gewünschten Bewohner entsprechen und aus natürlichen Werkstoffen bestehen. Als Basis können Pflanzenstängel und kleine Äste genutzt werden, die gleich groß sein müssen, wie die Dose. Das Hotelzimmer ist dann ausreichend gefüllt, wenn nichts mehr herausfällt, sobald die Dose auf den Kopf gestellt wird.

Sollen weitere Gäste wie Ohrwürmer eingeladen werden, kann auch Stroh ein geeignetes Füllmaterial darstellen. Dieses kann entweder zwischen die Äste gestopft werden – oder man richtet ihnen ein eigenes Hotelzimmer ein. Auch hier gilt: das Zimmer ist dann ausreichend eingerichtet, wenn kein Strohalm herausfällt.

Schritt 4: Sind alle Dosen befüllt, ist das Insektenhotel schon fast fertig – jetzt muss es nur noch aufgehängt werden. Dafür eine lange Kordel um die Dosen wickeln, um diese miteinander zu verbinden. Anschließend sollte das Insektenhotel einen sonnigen, trockenen Platz erhalten. Bestenfalls ist der Eingang des Hotels in Richtung Süden ausgerichtet, damit dieser stets sonnig ist und die Insekten diesen leichter finden. Auch die Nähe zu Blumen und Stauden ist für die Platzwahl des Insektenhotels empfehlenswert, da diese als Nahrungsquelle für die kleinen Gäste dienen.

Das DIY-Projekt ist jedoch nicht nur eine tolle Idee für Familien mit Kindern. Auch als Dekoration auf dem eigenen WG-Balkon eignet sich das Insektenhotel hervorragend. Das einzigartige Design der Mutti Konservendosen erzeugt bereits eine Urlaubsatmosphäre, welche die kleinen Fluggäste ohne aufwändige Renovierung ins „Hotel Mutti“ einlädt. Weitere Informationen zu Mutti auf www.mutti-parma.com/de.



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



**Unsere Kursangebote –
jetzt anmelden!**

Entdeckertag

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

Platzreifekurs

zum Beispiel ab 4. April 2020: Für die Kursdauer erhalten Sie Leih-Golfschläger und können kostenfrei

den 9-Löcher-Kurzplatz bespielen 299,- €
Jugendliche (12 bis 18 Jahre) 149,- €

Ab 4 Personen kann ein individueller Termin für beide Kurse angeboten werden.

und danach ...

Der Uhlenhorster Starter

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

**Termine und Informationen zu
den Kursen und dem Starter auf
www.gut-uhlenhorst.de/einsteiger**

Winter-Green-Fee

Mit einer gültigen DGV-Mitgliedschaft spielen Sie 18 Löcher Golf für nur 38 € (bis 31. März 2020).

für nur
38,- €
18 Löcher
Golf spielen



**Golf- & LandClub
Gut Uhlenhorst**

Mühlenstraße 37 | 24229 Dänischenhagen
Tel: 04349 / 91700 | www.gut-uhlenhorst.de





EIN HÄNDCHEN FÜR BIENEN

**Was hat eine Bienenweide mit Bouldern zu tun?
Für Fritz, Benno, Lennart und Marc jede Menge!**

Als die vier Jungs vor zwei Jahren auf die Idee kamen, eine feste Handcreme herzustellen, die die Hände nach intensiven Belastungen wie dem Klettern wieder geschmeidig macht, war für sie ziemlich schnell klar, welcher Inhaltsstoff dafür infrage kommt: Bienenwachs. Bienenwachs enthält natürliches Propolis, das eine antibakterielle Wirkung aufweist und zudem luftdurchlässig ist.

Nach einigen Experimentierversuchen in der eigenen Kieler Küche, entstand Daumenschmaus, eine biologische und plastikfreie Handcreme, die die vier mittlerweile im eigenen Labor, aber nach wie vor händisch herstellen. Ihre Inhaltsstoffe sind 100% biologisch und das Wachs sogar Demeter und Bioland zertifiziert, ihre Partner*innen kennt das Team von Daumenschmaus persönlich. So auch Imkerin Dorothea Bogs, die an verschiedenen Stellen auf Gut Wulfsdorf in Ahrensburg ihre Bienen stehen hat. Schon bevor die Creme marktreif war, stand für die Jungs fest: „Wir wollen nicht nur eine perfekte Creme entwickeln, sondern auch einen sozialen Benefit bereitstellen – das ist einfach viel cooler!“ Ziemlich schnell war dann auch die Idee mit der Bienenweide geboren und die Zusammenarbeit mit dem Gut Wulfsdorf und dem Artenvielfaltsprogramm in die Wege geleitet. Ziel der Zusammenarbeit ist es, Bienenweide und Blühstreifen für Insekten und Bienen zu schaffen. Mit den Einnahmen können die Kosten für Saatgut, Arbeit und Maschinen gedeckt sowie die Kosten für den Ernteausfall abgedeckt werden. Pro verkauftem Produkt spenden Fritz, Benno, Lennart und Marc so drei Quadratmeter Bienenweide und bekämpfen mit Hilfe ihrer Käufer*innen den Biodiversi-

Daumenschmaus setzt auch bei der Verpackung auf Nachhaltigkeit. So wird die feste Handcreme in wiederverwendbaren Dosen angeboten, eine praktische Nachfülloption gibt es ebenfalls. 2019 wurde das Start-up beim *yooweedoo-Ideenwettbewerb* ausgezeichnet.



tätsverlust. „Wir sind mittlerweile voll drinnen in dem Thema Bienenweide und haben bereits drei Standorte in Deutschland, an denen wir in enger Kooperationen gemeinsam Bienenweide pflanzen. Bisher sogar schon 13.000 Quadratmeter“, erzählt Benno. „Neu dazugekommen sind kürzlich weitere Kooperationen in Hessen und in Bayern. Je nachdem, wo wir Daumenschmaus verkaufen, investieren wir in die Bienenweide immer regional“. Und was wünschen sich die Jungunternehmer für die Zukunft? „Zukünftig möchten wir für mehr als die feste Handcreme nachhaltige Alternativen anbieten. Außerdem wünschen wir uns eine mehrjährige oder sogar selbst gepachtete Fläche, auf der wir die Biodiversität langfristig bewahren können“.

Daumenschmaus bekommt ihr übrigens u.a. bei Unverpackt in der Adelheidstraße, im Kieler Kletterzentrum NORDBLOCK oder unter www.daumenschmaus.de.

FLEISSIGES SUMMEN DANK ÖKOSTROM



„Die Stadtwerke Kiel wollen der Natur Energie zurückgeben, damit sie sich erholen kann. Wir sind stolz, dass wir mit unserem Projekt ‚Blühende Bienenwiesen‘ die Bienen- und Insektenvielfalt in Schleswig-Holstein fördern. Für Menschen und Tiere.“

Annette Hinz, Hofbesitzerin

Regionalität, Umweltbewusstsein und Verantwortung – als regionaler Energieversorger können die **Stadtwerke Kiel** weit mehr als nur Strom und Wärme zu liefern. Ihre Überzeugung: Wer in einer Region lebt und wirtschaftet, sollte sich auch für sie einsetzen. Mit dem Projekt „Blühende Bienenwiesen“ leistet der Energieversorger einen wichtigen Beitrag, um dem Bienensterben entgegenzuwirken und der Tierwelt neuen Lebensraum zu erschließen: Auf Feldern, die bislang herkömmlich bewirtschaftet wurden, entstehen

jetzt bunte Blühflächen. Unterstützt wird der Energieversorger von verschiedenen Landwirt*innen in und um Kiel. Eine von ihnen ist Annette Hinz aus Heikendorf, die rund zwei Hektar für eine blühende Bienenwiese in Kitzeberg zur Verfügung stellt. Als Hofbesitzerin mit Pensionspferden und durch ihren Beruf als Garten- und Landschaftsbaumeisterin ist ihre Affinität zur Umwelt groß. Da kommt so ein Projekt der Stadtwerke Kiel gerade zur rechten Zeit. In diesem Sommer wird noch einmal Heulage auf der Wiese für

die Pferdehaltung geerntet. Danach bereitet Annette Hinz das Grünland für die Aussaat von Samen für Blühflächen vor. Bald summten also auch hier fleißige Bienen.

Durch den Ökostrom „StromNatur“ der Stadtwerke Kiel wird mit jeder verbrauchten Kilowattstunde das Projekt „Blühende Bienenwiese“ gefördert. Unter www.stadtwerke-kiel.de/bienenwiesen gibt es weitere Infos.

Foto: Manuel Weber

Mit den Kieler Strandlinien

geht's vom 30. Mai bis 27. September 2020
jedes Wochenende zum Baden



KVG

NAH.SH

125 JAHRE NORD-OSTSEE-KANAL

AUF DEN SPUREN DES JAHRHUNDERT-PROJEKTS

Rund 6.000 Arbeiter waren acht Jahre lang mit dem Bau des Nord-Ostsee-Kanals beschäftigt. Seit 125 Jahren leben Menschen von und mit dem berühmten Bauwerk.





Um auf dem nördlichen Ufer des Kanals nach Westen zu fahren, nehmen wir zunächst die Passagierfähre Adler I von Kiel-Wik nach Kiel-Holtenau

Mit der feierlichen Inbetriebnahme war es nach acht Jahren Bauzeit im Juni 1895 so weit: Der Kaiser Wilhelm-Kanal wurde durch den Enkel des Namensgebers, Kaiser Wilhelm I, für den Schiffsverkehr freigegeben. Heute, 125 Jahre und eine Namensänderung später, gehört der Nord-Ostsee-Kanal mit knapp 100 Kilometern zu den längsten und meistbefahrensten künstlichen Wasserstraßen der Welt. Wir waren dort vor Ort, wo sich die riesigen Frachtschiffe an den Schleusentoren die Klinke in die Hand geben und haben uns einen besonders schönen Platz für eine Rast ausgesucht, an dem ihr die dicken Pötte bei Kuchen und einem Kaltgetränk bestaunen könnt.

1. STATION: KULTFÄHRE FAHREN

An der Rampe des Fähranlegers in Kiel-Wik reihen sich bereits einige Fahrradfahrer hintereinander auf, welche mit der Adler I – der Passagierfähre – nach Holtenau übersetzten möchten. Bis ganz nach oben, ans Ende der Rampe, stehen die für die Überfahrt angereisten Kieler*innen und Tourist*innen aus aller Herrenländer mit ihren Fahrrädern oder allein mit ihrem Tagesgepäck bereit. Während ein Mund-Nasenschutz in aktuellen Zeiten obligatorisch zum Handgepäck gehört, ist ein Ticket für die Überfahrt nicht nötig. Sie ist kostenlos. Kaiser Wilhelm I war es, der verfügte, dass alle Fähren entlang des Kanals kostenfrei von den Bürger*innen genutzt werden können. Dieser Erlass gilt bis heute. Insgesamt sind es 14 Fähren, die Tag und Nacht entlang des Kanals übersetzen.



Altes Eisen in neuem Licht!

Eine Ausstellung mit Überraschungsmomenten



Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf

Landesmuseen SH

Ahlmannallee 5
24782 Büdelsdorf

T +49 (0) 4331 43370-22
service@landesmuseen.sh
www.das-eisen.de

 Sparkasse

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



Vom Thiessenkai
aus startet unsere
Tour am Kanal
entlang Richtung
Westen



Fotos: Stadtarchiv Kiel, 2.3 Magnussen 25454,
Stadtarchiv Kiel, 2.3 Magnussen 15282

Nachdem wir uns auf unserer Kanalüberfahrt den Wind um die Ohren haben wehen lassen und in Kiel-Holtenau von der Fähre steigen, schauen wir uns am Thiessenkai genauer um. Schiffsausrüster Hermann Tiessen eröffnete 1927 seinen Betrieb am Holtenauer Kai. Seit 1977 trägt das Ufer direkt an der Einfahrtsschleuse des Nord-Ostsee-Kanals seinen Namen. Eine Reihe gemütlicher Cafés und Restaurants wie das Schiffercafé, die Hafenwirtschaft oder die Kombüse haben hier festgemacht und laden euch zu frischem Fisch und leckeren Snacks ein. Am Ende des Kais steht der alte Leuchtturm, von dem ihr einen prima Blick über die Förde genießen könnt sowie das Restaurant Luzifer. Hier bekommt ihr leckere, deftige Speisen sowie Frühstücks- und Mittagsbüffets.

LEBEN AN UND MIT DEM KANAL

Dann schwingen wir uns erneut auf unsere Räder und machen und auf den Weg gen Westen – immer entlang des Kanals. Während wir unter den Brücken des Auto- und Zugverkehrs fahren, beobachten wir ein Schiff nach dem anderen, welches sich auf den Weg nach Brunsbüttel macht bzw. kurz vor seinem Reiseziel, der Schleuse in Kiel-Holtenau, festmacht. Das ist auch der Zeitpunkt, an dem es unter Umständen teuer für die Reedereien wird. 1.000 bis 6.000 Euro kostet die Passage durch den Kanal, je nach Größe des Schiffes. Verhältnismäßig wenig Geld, wenn man die Kosten gegenrechnet, die für das Umfahren des Skagerraks an-

fallen. Für den Umweg um die nördliche Spitze Dänemarks wird mehr Treibstoff benötigt und es dauert ein vielfaches länger. Die Redewendung „Zeit ist Geld“ scheint hier einmal mehr zuzutreffen. Bevor es den Kanal gab, blieb den Handelsschiffen allerdings keine andere Möglichkeit, als um die berühmte Landzunge zu manövrieren. Bei Wind und Wetter barg dies jedoch Gefahren und viele Schiffe liefen im Laufe der Jahre auf Grund, kenterten und sanken.

Doch auch der Bau des Kanals war keine ungefährliche Sache. Im Laufe seiner Errichtung gab es zahlreiche Unfälle. Rund 6.000 Arbeitsunfälle und 90 Tote sind während der achtjährigen Bauzeit zu verbuchen. Insgesamt war der Bau des Kanals ambitioniert. Arbeiter aus ganz Europa kamen nach Schleswig-Holstein, suchten Arbeit und siedelten rings um die Orte direkt an der Wasserstraße. Noch heute leben und arbeiten hier die Nachkommen der Menschen, die an dem Jahrhundertbau mitwirkten. Schankstuben und Wirtshäuser waren es zum Ende des 19. Jahrhunderts, in die die Arbeiter nach langen Tagen einkehrten und das schwere Schuften hinter sich ließen. Aber auch heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, nördlich wie südlich des Kanals, während einer Fahrradtour oder Spaziergangs in einem der Cafés und Restaurants zu pausieren. Das Kanalfeuier ist eines der Lokale, die direkt an der Wasserstraße mit einem herrlichen Blick auf vorbeifahrende Schiffe punkten. Hier bekommt ihr klassische, maritime deutsche Küche zu fairen Preisen.

Direkt am Wasser führt uns der Radweg entlang des NOK. Weil beim Bau des Kanals nicht mit Schiffsgrößen heutiger Tage gerechnet werden konnte, musste der Kanal an einigen Stellen verbreitert werden. An diesen Stellen legen die Tanker für einige Zeit an, bis entgegengerichtete Schiffe passiert haben.



Direkt am
Thiessenkai
bekommt ihr
übrigens frischen
Fisch vom Kutter



Auf dem Weg vom Kanalfeuer zum Gut Warleberg
liegt das Herrenhaus des rund 600 qm großen Gut Knoop
idyllisch auf einer Anhöhe

In Fahrtrichtung Westen geht es vorbei an dem idyllischen, nur einen Steinwurf entfernt gelegenen Gut Knoop. Für Familienfeste, Empfänge, Firmenveranstaltungen, Konzerte, Lesungen, Ausstellungen können Räume im Herrenhaus gemietet werden. Hochzeiten sind hier etwas ganz Besonderes. Entlang einer langgezogenen Linkskurve wird der Kanal etwas breiter. Weil beim Bau vor über 125 Jahren nicht mit Schiffen der heutigen Größe gerechnet werden konnte, wurde der Nord-Ostsee-Kanal nach seiner offiziellen Fertigstellung 1895 noch einmal erweitert. Damit eines von zwei entgegenkommenden Schiffen die Möglichkeit hat auszuweichen, ist der Kanal an einigen Stellen um entsprechende Haltebuchten erweitert worden. Ein Spektakel, welches gar nicht so selten zu beobachten ist.

Beliebtestes Souvenir Kiels: 0-Euro! Jetzt zum Jubiläum 125 Jahre NOK.

Sonderausgabe zum Jubiläumsjahr

125 ANNIVERSARY
KIEL-CANAL1895-2020



Preis
einzeln:
3,50 €



Limitierte
Auflage!
4-Scheine-Set:
10,00 €

Auch als Set erhältlich

ALLE KIELER 0-EURO-SCHEINE

Unser Set enthält folgende Scheine:
Gorch Fock, 125. Kieler Woche, Matrosen-
aufstrand Kiel, 125 Jahre NOK mit fluores-
zierendem Sonderdruck.

Kultursommer in Kiel

Musik, Literatur, Ausstellungen,
Feste, Kinderprogramm & Meer



kiel.de/kultursommer

SOMMERERLEBEN

Bei Kaffee,
Kuchen und
Limonade lassen
wir es uns auf Gut
Warleberg gut-
gehen, bevor es
zurück nach
Kiel geht



Auf dem Gut
Warleberg stehen
verschiedene
Obstbäume und
Plantagen, die
saisonal ver-
schiedene, frische
Früchte liefern

IDYLLISCHES PICKNICK

Nur wenige Kilometer trennen uns nun von der wohlverdienten Rast am Obstcafé Gut Warleberg bei Neuwittenbek. Bereits von weitem können wir den Pavillon, Tisch- und Bankgarnituren erkennen sowie viele Gäste, die es sich hier gemütlich gemacht haben. Als wir von unseren Fahrrädern absteigen, gehen wir die wenigen Meter vom Radweg direkt am Kanal auf die Wiese des Guts. Unsere Räder schieben wir entlang der Obstplantage direkt bis an das Café heran und suchen uns einen der wenigen noch freien Plätze. Hausgemachter Kuchen mit Früchten der Saison, frischer Kaffee und der Panorama-Blick über den Kanal sind nun genau das Richtige. Seit 100 Jahren führt Familie Buchenau hier den Betrieb. Genau wie der Kanal kann er auf eine traditionsreiche Geschichte zurückblicken.

Nach schmackhaften Erdbeer- und Pfirsichkuchen und einer erfrischenden Limonade geht es zurück nach Kiel. Wir entscheiden uns gegen die nur wenige Kilometer entfernte Fähre in Landwehr, die uns auf das südliche Ufer gebracht hätte, sondern fahren entlang der Landstraße über Alt- und Neuwittenbek. Hier liegt direkt an der Landstraße ein riesiges Erdbeerfeld, auf dem wir kurzfristig Halt machen, um einige rote Früchte zu pflücken, bevor es zurück zur Kanalfähre von Kiel-Holtenau in die Wik geht.

Weitere Infos und alle Cafés entlang des Kanals erhaltet ihr unter www.warleberg.de und www.nok-route.de.

DIE ECKDATEN DES NORD-OSTSEE-KANALS

- Arbeiter: rund 6.000
- Im Schnitt 9 Meter tief
- 98 km lang und durchschnittlich 67 Meter breit
- Kosten für den Bau: 156 Millionen Goldmark
- 8 Jahre bis zur Fertigstellung
- Eröffnung: 21. Juni 1895
- Rund 35.000 Schiffe fahren jährlich durch den Kanal



12478

Giftfrei Gärtnern tut gut ...

... Ihnen und
der Natur.

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU, Wolff

NEUER KIELER

NULL-EURO-SCHEIN

ZUM 125-JÄHRIGEN NOK-JUBILÄUM

Leuchtende Sonderedition mit kaiserlicher Jacht

Er gehört zu den meist verkauften Erinnerungsstücken und hat sich längst als Kultobjekt etabliert: Der Null-Euro-Souvenirschein stößt bereits seit 2017 auf große Begeisterung bei Urlauber*innen und Einheimischen. Jetzt gibt es anlässlich des 125-jährigen Jubiläums des Nord-Ostsee-Kanals eine neu gestaltete, limitierte Auflage des Sammlerstücks, produziert von **Kiel-Marketing**.

Der diesjährige Null-Euro-Schein erinnert an die 125-jährige Geschichte der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt und feiert zugleich selbst Jubiläum. Bereits seit fünf Jahren ist der Kieler Souvenirschein mit inzwischen vier individuellen Motiven von touristischen Ereignissen erhältlich. In Kiel.Sailing.City begann der Erfolg mit dem Abbild des Marine-Segelschiffs Gorch Fock und wurde anschließend mit dem 0€-Schein anlässlich des Kieler Matrosenaufstandes sowie dem 125-jährigen Jubiläum zur Kieler Woche fortgesetzt. In diesem Jahr zieren der Nord-Ostsee-Kanal und die Kaiserjacht die Vorderseite des Souvenirscheins.

Ab sofort ist der 0€-Euro-Schein mit dem internationalen Titel „125 Anniversary

Kiel-Canal 1895-2020“ als Sammlerstück für 3,50 Euro pro Schein erhältlich. Sammler*innen können sich zudem auf eine Sonderedition freuen, bei der einige NOK-Scheine zusätzlich mit einer zweifarbigen Fluoreszenzdruckfarbe gestaltet wurden. Diese Farbe ist nur unter UV-Licht erkennbar und dient dem Schutz und der Identifizierung von Fälschungen. Die Sonderedition ist ausschließlich im Vierer-Paket mit allen Kieler Souvenirscheinen mit dem Motiv der Gorch Fock, des Matrosenaufstandes, der Kieler Woche und des NOKs für 10 Euro bei der Tourist-Information Kiel erhältlich und auf 2.000 Stück limitiert.

Mit dem Schein kann man keinen Einkauf bezahlen. Dennoch wird die Banknote sogar von der Europäischen Zentralbank (EZB) offiziell anerkannt und in größter Geheimhaltung von einer eigens lizenzierten Gelddruckerei hergestellt. Der stets violett gehaltene 0€-Schein ist auf dem echtem Europapier gedruckt und ist 135 mm x 74 mm groß. Darüber hinaus hat der Schein die üblichen Sicherheitsmerkmale wie Wasserzeichen, Hologramm, transparentes Fenster, Kupferstreifen und eine individuelle Seriennummer.

Der 0€-Souvenirschein zum NOK-Jubiläum ist beim 0€-Schein-Automaten vor der Tourist Information Kiel Mo.-Fr. von 7-17 Uhr (nicht an Feiertagen) und im Online-Shop unter www.kiel-souvenirs.de erhältlich.

Darüber hinaus kann der Geldschein zukünftig an folgenden Verkaufsstellen erworben werden:

Maritimes Viertel e. V., Arkonastraße 1 in 24106 Kiel,
Rendsburger Schifffahrtsarchiv, Königstrasse 5, 24768 Rendsburg,
Tourist-Information Brunsbüttel, Gustav-Meyer-Platz 2, 25541 Brunsbüttel
Mittelholstein Tourismus e.V., Altstadt Markt 1-5, 24768 Rendsburg
Schülper Heimatverein, Schmiedestraße 4, 24813 Schülpe b. Rendsburg



jung@smart
Unsere besten Gebrauchten

» Geliebtwagen von smart.

Die Gebrauchtwagen von jung@smart haben nicht nur das gewisse Etwas, sondern gleich jede Menge davon. Wir sorgen dafür, dass es deinem neuen Gebrauchten an nichts fehlt:

- > 24 Monate Fahrzeuggarantie¹
- > 12 Monate Mobilitätsgarantie¹
- > HU-Plakette jünger als 3 Monate oder mindestens noch 21 Monate gültig
- > Garantierte Kilometer- lauffleistung
- > Wartungsfreiheit für 6 Monate (bis 7.500 km)
- > 10 Tage Umtauschrecht
- > Finanzierungs-, Leasing- und Versicherungsangebot
- > Probefahrt meist innerhalb von 24 Stunden möglich
- > Inzahlungnahme Ihres Fahrzeugs möglich

¹Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.smart.com/gebrauchtwagen.

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

Ihr Partner vor Ort:
Süverkrüp Automobile GmbH & Co. KG
Autorisierter smart Verkauf und Service
Daimlerstraße 1, 24109 Kiel
Tel 0431 5868-844 u. -814

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

FRÄULEIN M.

MODE UND ACCESSOIRES FÜR KURVENKÖNIGINNEN



» Nicht die Waage, sondern der Spiegel entscheidet über gutes Aussehen! «

Langebrückstraße 20 (Speicherpassage)
24340 Eckernförde

☎ 04351/6677174 · www.fraeulein-m.de

Neue Öffnungszeiten

Montag–Freitag: 10–18 Uhr

Samstag: 10–15 Uhr

Sonntag: 11–15 Uhr (Fischmarktsonntag/Bäderregelung)

SOMMERERLEBEN



AUSFLUG NACH ECKERNFÖRDE: ZU BESUCH BEI FRÄULEIN M.

Während des Lockdowns war der hübsche Laden Fräulein M. in Eckernförde geschlossen – doch auch hier geht es endlich wieder so richtig rund. Inhaberin Christine ist gerührt, dass ihre Kundinnen ihr während der schweren Zeit so engagiert beigestanden haben, sodass bei Fräulein M. langsam aber sicher fast wieder Normalität einkehrt. Wenn ihr also das nächste Mal nach Eckernförde kommt, schaut bei **Fräulein M.** in der Langebrückstraße 20 vorbei: Ihr findet hier schönste Kleidung, hochwertige Materialien und süße Accessoires – perfekt für das nächste Sommeroutfit.

FÜR QUIZFREUNDE UND SH-FANS

Womit drückte Wilhelm II. eigentlich seine Dankbarkeit über den gelungenen Bau des Nord-Ostsee-Kanals aus?

- a) Mit dem Bau eines Seemannsheims
- b) Mit dem Bau einer Kirche
- c) Mit dem Bau eines Denkmals

Wisst ihr die richtige Antwort?
Das Ostseeküste-Quiz vom Grupello Verlag hält 99 weitere knifflige Fragen und Antworten zu Themen rund um Schleswig-Holsteins Ostseeküste bereit. Wie gut kennt ihr euch aus?



Michael Seufert:
Ostseeküste-Quiz,
12,90 Euro,
ISBN 978-3-89978-354-4

Multimar
WATTFORUM

www.multimar-wattforum.de



MITTEN IN TÖNNING:

Schwangere Männer

Das Seepferdchen. Die Männchen tragen den Nachwuchs aus.



Nationalpark
Wattenmeer





Willkommen
in
Eutin



ENDLICH DURCHATMEN IN EUTIN

In Eutin kann man mit Abstand individuell shoppen gehen, im herzoglichen Schloss ist genügend Platz, um sich der Schönheit und der Historie der Räumlichkeiten hinzugeben, im benachbarten Ostholstein-Museum kann man sich der Kunst widmen und die Inhaber der kleinen Cafés und Restaurants freuen sich auf Gäste.

Wir haben einen schönen Tag in Eutin für Sie zusammengestellt und heißen Sie herzlich willkommen!



11:00 Uhr - Schloss Eutin
Fühlen Sie sich herzoglich und tauchen Sie ein in die authentisch, historische Atmosphäre des Eutiner Schlosses. Tipp: Ein Rundgang durch die Beletage wird sogar um 11:00 Uhr angeboten. Anschließend können Sie durch den Englischen Landschaftsgarten wandeln.
schloss-eutin.de



13:00 Uhr - Kulinarische Pause
Verweilen Sie entweder im Schloss und freuen Sie sich auf liebevoll zubereitete Klassiker in der Schlossküche oder aber Sie gelangen nach kurzem Fußweg auf den Marktplatz, wo rundherum Restaurants und Cafés wie das Brauhaus Eutin mit original Eutiner Bier oder Markt 17 mit einem Mix aus holsteinischer und italienischer Küche draußen auf ihrer Marktterrasse ihre Speisen anbieten.
brauhaus-eutin.de schlosskueche-eutin.de markt17-eutin.de



15:00 Uhr - Altstadtbummel
Wie wäre es zum Abschluss des Tages mit einem gemütlichen Bummel durch die Eutiner Altstadt? Schlendern Sie durch die Gassen und stöbern in den vielen besonderen, inhabergeführten Geschäften. Von Pralinen, Wein und Kaffee über selbstgezugene Kerzen und tolle Kleidung bis hin zu wertvollem Schmuck, Wohnaccessoires und kleinen Besonderheiten gibt es hier viel zu entdecken.

AUF WELTREISE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Einmal mit dem Zug um die Welt – und das auch noch innerhalb von Schleswig-Holstein? Die Förde-Fräulein-Redaktion zeigt, dass das möglich ist und hat einige Perlen unseres Bundeslandes herausgesucht. Und die sind den großen Städten dieser Welt gar nicht so unähnlich.



Blaues Meer, weiße Sandstrände und romantische Altstädte: das ist der Stoff, aus dem Urlaubsträume gemacht sind. Für dieses Gefühl fliegen viele Menschen um die halbe Welt oder setzen sich tagelangen Autofahrten inklusive Stau aus. Doch sind Fernreisen wirklich nötig, um am Traumstrand entspannen zu können? Denn wir leben schließlich nicht umsonst dort, wo andere gerne Urlaub machen. Für unsere Reihe „Gleis & Meer“ in Kooperation mit DB Regio SH haben wir unsere sieben Sachen gepackt und eine Weltreise durch Schleswig-Holstein gemacht. Kauf dir einfach ein Schleswig-Holstein-Ticket für bis zu 5 Personen. Es kostet 29 Euro – jede weitere Person zahlt 4 Euro. Und los geht’s!



Friedrichstadt wird nicht umsonst im Volksmund liebevoll „Klein Amsterdam“ genannt



Für das absolute Holland-Gefühl leihst du dir ein Treetboot aus, mit dem du durch die Grachten schipperst

WIE IN AMSTERDAM: AUF GRACHTENFAHRT IN FRIEDRICHSTADT

Romantische Giebelbauten, schmale Gassen und Grachten mit bunt bepflanzten Brücken: Wir lieben den Charme, den Amsterdam verstrahlt. Den Weg in die Hauptstadt der Niederlande kannst du jedoch auch umgehen. Denn ganz in der Nähe von Kiel, im Kreis Nordfriesland, wartet ein Juwel auf dich, das mindestens genau so viel Hollandflair verbreitet. Die Rede ist von Friedrichstadt. Das Städtchen liegt zwischen den Flüssen Treene und Eider. Und von

Kiel aus benötigst du mit dem Regional-Express nicht einmal zwei Stunden dorthin. Leih dir unbedingt ein Treetboot aus und schipperere damit über die Grachten. So kannst du die verzierten Hausfassaden, Treppengiebel und malerischen Gassen vom seichten Wasser aus beobachten und den holländischen Charme genießen. **Von Kiel Hbf aus in den RE 74 bis Husum, von da aus weiter in den RE 6 bis Friedrichstadt**



Beim Strandbesuch in St. Peter-Ording fühlen wir uns wie an der amerikanischen Westküste



CALIFORNIA-DREAMING IN ST. PETER-ORDING

Wärst du gerne mal an den weißen Sandstränden von Kalifornien unterwegs? Beim dortigen Anblick von glasklarem Wasser, prägnanten Pfahlbauten und Wasserwacht-Häuschen kommt einfach sommerliche Urlaubsstimmung auf. Für dieses Gefühl musst du jedoch nicht um den halben Globus jetten. Denn durch den Ort St. Peter-Ording holen wir uns das Feeling der amerikanischen Westküste nach Schleswig-Holstein. Der 12 Kilometer lange Strand im Kreis Nordfriesland ist so feinsandig und das Wasser so schillernd blau, dass man nicht anders kann, als sich ins erfri-

schende Nass zu stürzen. Auch auf deinen Wassersport musst du hier nicht verzichten. Denn Windsurfen, Kiten oder Wellenreiten gehören hier zum Lebensgefühl dazu. Zum Abkühlen von den sommerlichen Temperaturen gehst du am besten in eines der Cafés auf den typischen Stelzenhäusern und gönnst dir einen Eiskaffee. Von dort oben hast du nämlich auch den besten Blick über die Weite des schleswig-holsteinischen Kaliforniens. **Von Kiel Hbf aus in den RE 74 bis Husum, von da aus weiter in die RB 64 bis Bad St. Peter-Ording**



Die Lebensfreude in der „Vorderreihe“ in Travemünde ist ansteckend

UNSERE COPACABANA AN DER LÜBECKER BUCHT: TRAVEMÜNDE

Die Copacabana ist berühmt-berühmt für die unzähligen Cafés, Restaurants, Geschäfte, Boutiquen und Hotels direkt an der Promenade. Hier stept der Bär und die Lebensfreude, die dort zu spüren ist, ist höchst ansteckend. Diese Lebensfreude haben wir verspürt, als wir das erste Mal die schöne Strandpromenade in Travemünde entlang geschlendert sind. Nur zu gerne stöbern wir stundenlang

durch die individuellen Läden oder trinken einen Cappuccino – alles vor der malerischen Kulisse der Trave. Unser Tipp: Schau unbedingt in dem Laden Seaside No. 64 vorbei. Denn dort bekommst du wunderschöne maritime Deko- und Wohnartikel.

Von Kiel Hbf aus in den RE 83 bis Lübeck Hbf, von da aus in die RB 86 bis Lübeck-Travemünde Strand

DER BUCKINGHAM PALACE VON SCHLESWIG-HOLSTEIN: SCHLOSS GOTTORF

Auch, wenn man es kaum glauben mag: bei uns im Norden ist es königlich! Wir haben zwar keine Queen oder einen Buckingham Palace, dafür aber rund 15 Schlösser, alleamt mit einer bemerkenswerten royalen Vergangenheit. Das malerische Schloss Gottorf liegt nicht einmal eine Stunde Bahnfahrt von Kiel entfernt. Im 18. Jahrhundert war es im Besitz des dänischen Königshauses. Das gewaltige weiß gepflasterte Herrenhaus mit dem prägnanten Türmchen thront auf seiner Museumsinsel in der Nordperle Schleswig. Nördlich des Schlosses befindet sich der herrschaftliche Neuwerkgarten – einer der ersten barocken Terrassengärten Nordeuropas. Wusstest du schon, dass das Schloss Gottorf sogar eine eigene Kapelle hat, in der man sich das Ja-Wort geben kann?

Von Kiel Hbf aus in den RE 74 bis Schleswig

Das herrschaftliche Schloss Gottorf ist eines von rund 15 Schlössern in SH



Wir finden, die beeindruckende Fehmarnsundbrücke kann mit der Golden Gate Bridge vor San Francisco mithalten



DIE GOLDEN GATE BRIDGE KURZ VOR FEHMARN

Die Golden Gate Bridge am Tor zu San Francisco ist ein Traum von einem Fotomotiv. Wie sie so herrschaftlich über der goldenen Bucht thront, stellt sie für viele Menschen ein Wahrzeichen der Vereinigten Staaten dar. Auch, wenn die Fehmarnsundbrücke mit ihren 963 Metern nur knapp ein Drittel so lang ist, finden wir sie nicht weniger imposant. Bei der Gemeinde Großenbrode verbindet sie die Ostseeinsel Fehmarn mit dem Festland und ist für das Bild Schleswig-Holsteins

längst nicht mehr wegzudenken. Im Volksmund wird sie auf Grund ihres ausladenden Bogens auch liebevoll „Kleiderbügel“ genannt. Auf der Brücke ist jedoch nicht nur Platz für Autos. Wenn du mit der Bahn auf die Sonneninsel fährst, fühlt es sich an, als würdest du mit dem Zug über das Wasser gleiten. Die Aussicht, die du dabei hast, ist einfach unbezahlbar und traumhaft schön!

Von Kiel Hbf aus in den RE 83 bis Bad Schwartau, von da aus in die RB 85 bis Fehmarn-Burg



Mit mehr als 40 Restaurant-Tipps!

NEU
Nur 9,90 €



Die ersten
300
Besteller im FM-Shop
erhalten einen
Sylt Fräulein-Aufkleber
kostenlos dazu!

AB JETZT IM HANDEL Das Sylt Fräulein-Magazin

Nach dem **sensationellen Erfolg des Blogs syltfräulein.de** und Sylt Fräulein Reiseführers erscheint im **Sommer 2020** das neue Sylt Fräulein Magazin. Auf **144 Seiten** zeigt sie die schönsten Seiten Sylts. In den fünf Rubriken **Inseliebe, Inselgenuss, Inselheimat, Inselerlebnisse und Inselkultur** erzählt das Sylt Fräulein kleine und große Geschichten mitten aus dem Meer und verrät ihre Tipps für einen unvergesslichen Inselformer. Zahlreiche Sylt Fans aus der Sylt Fräulein Community, werden auf ganz besondere Art und Weise in das Magazin eingebunden.



Erhältlich unter www.falkemedia-shop.de,
im bundesweiten Zeitschriften-Handel und auf **amazon.de**



MIT SCHNELLBUS UND STRANDEXPRESS

SO SEID IHR SCHNELL AM STRAND

Seit dem 30. Mai sind sie bereits unterwegs: die Strandlinien der Kieler Verkehrsgesellschaft (KVG). Diese Linien bringen euch am schnellsten an die begehrten Bade-Spots.

Während der Sommersaison bis zum 27. September 2020 bietet die KVG attraktive und klimafreundliche Verbindungen zwischen der Innenstadt und den Stränden an. Zur Verdeutlichung des Schnellbus-Charakters haben die Linien die Bezeichnungen 512S „Strandexpress“ und 503S „Schnellbus Falckensteiner Strand“.

LINIE 512S - „STRANDEXPRESS“

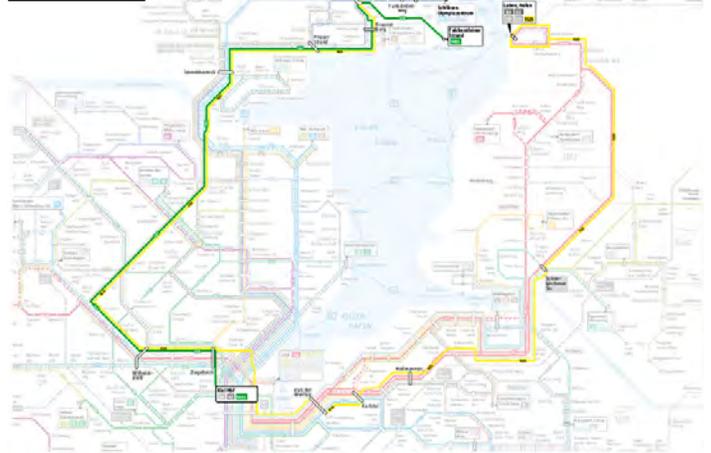
Der „Strandexpress“ bringt euch wie gewohnt wieder schnell und bequem an die Strände der Kieler Förde. An den Wochenenden zwischen 10 Uhr und 20 Uhr verbindet die Linie 512S die Kieler Innenstadt im 1-Stunden-Takt direkt mit den Stränden in Schilksee, Strande und Laboe.

LINIE 503S - „SCHNELLBUS FALCKENSTEINER STRAND“

Die Linie 503S fährt als Schnellbus vom Hauptbahnhof über Friedrichsort zur Haltestelle „Falckensteiner Strand“. Montags bis sonntags bietet sie somit eine gute und verlässliche Anbindung direkt an den Falckensteiner Strand – und das ganz ohne Parkplatzsorgen und zudem umweltfreundlich!

Die Linien 503S und 512S könnt ihr mit den gültigen Fahrscheinen des VRK-/SH-Tarifs nutzen. Die KVG bittet jedoch um Beachtung: Kurzstreckentickets gelten wegen des Schnellbus-Charakters der Linien jedoch nicht. „In den vergangenen Jahren wurden die Strandlinien von den Fahrgästen ausgesprochen gut angenommen“, erklärt

Mit den Linien 503S und 512S seid in Null Komma Nix an den Stränden Kiels



KVG-Pressesprecherin Andrea Kobarg. Beide Buslinien, Gemeinschaftsprodukte der KVG und der Landeshauptstadt Kiel, sind Angebote für die Strandbesucher, die ohne den PKW zum Sonnenbaden fahren und dabei die Umwelt entlasten möchten.

Die KVG hat gemeinsam mit der Landeshauptstadt Kiel ein handliches Falblatt mit einer Übersichtskarte und allen Abfahrtszeiten der beiden Bäderlinien zusammengestellt, welches seit Start der Strandlinien in den KVG-Bussen, den KVG-Vorverkaufsstellen und bei der Tourist Information Kiel erhältlich ist. Unter der Adresse www.kvg-kiel.de findet ihr die Details der Linien und ihre Haltestellen in einem PDF zusammengefasst. Wir wünschen viel Spaß am Strand und eine gute Erholung!



LANDLEBEN UND MEER IN DER PROBSTEI

Kilometerlange Sandstrände, idyllische Seen und romantische Dörfer: Das ist die Probstei. Nicht weit entfernt von Kiel, fühlt man sich hier als wäre man komplett woanders. Am besten lässt sich die Probstei mit dem Rad auf beschilderten Themenrouten erkunden, in die auch Teile des Ostseeküsten-Radwegs integriert sind. Am Strand entlang, durch Felder und Wiesen, könnt ihr die Vielfalt der Natur, zum Beispiel bei einem Besuch des Naturschutzgebietes „Bottsand“ oder der „Strandseelandschaft bei Schmoel“ entdecken. Wie wär's mit einem Fischbrötchen am Strand, einem Stück hausgemachten Kuchen in einem Hofcafé, einem typischen Probsteier Gericht oder einem Menü der gehobenen Kategorie? Kulinarisch kommt hier sicherlich keiner zu kurz. In die Vergangenheit eintauchen könnt ihr in den Museumsbahnen am Schönberger Strand, im Probstei Museum oder im Kindheitsmuseum in Schönberg, im U-Boot U-995 vor dem Marine-Ehrenmal in Laboe, in der Krokauer Mühle oder im Schloss Hagen. Die Meeresbiologische Station im Naturerlebnisraum Laboe mit ihrem Forschungsschiff „MS Sagitta“, das Kinderabenteuerland in Wendtorf, das Heckenlabyrinth in Probsteierhagen und „Urlaub auf dem Bauernhof“ stehen besonders bei den kleinen Gästen hoch im Kurs. Und überhaupt – wo, außer in der Probstei, gelangt man in fünf Minuten von Kalifornien nach Brasilien?

Fotos: Probstei Tourismus



Drüben war der Experte schon da.

Tun Sie es Ihrem Nachbarn gleich und lassen Sie sich bei der Gartenplanung von uns unterstützen.



*** Moin ihr Fischköpfe und Baumliebhaber!**
Bei Willer könnt ihr jetzt was für die Umwelt tun: Mit jedem Liter Treibstoff helft ihr dabei, in Schleswig-Holstein einen Willer-Wald zu pflanzen. Nachhaltig – für unsere Zukunft!
Hier bei uns im Norden nennt man das:

Schlautanken bei Willer.

Moin!
Schlautanken und Bäume pflanzen.
So mok wi dat.

Pflanz den WILLER-WALD.
 So mok wi dat.
 100% schlautanken.sh So tankt der Norden.

bft willer
So tankt der Norden.
 30x in Schleswig-Holstein und auf schlautanken.sh

© goldbunt.de 2020 · Foto: @Pasko Maksim - stock.adobe.com



ELTERN AUFGEPASST: DER SOMMER KANN KOMMEN!

Endlich ist die neue Ausgabe von **Tipps für Kids** da! Prallgefüllt mit Ausflugstipps, Bastel- und Spielideen und GANZ NEU: Mit vielen Extra-Coupons für tolle Attraktionen im Norden spart ihr jede Menge Geld! Tipps für Kids gibt es in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg an mehr als 3.000 Auslegestellen oder lest online unter tfk-sh.de.



KULTURSOMMER IN KIEL

Auch 2020 bietet der Kieler Kultursommer im Juli und August ein vielseitiges Programm, das vom **Amt für Kultur und Weiterbildung** in Kooperation mit Kiel-Marketing zusammengestellt wurde.

Egal ob man beim „Nachtklettern“ im Hochseilgarten oder bei der „Tatort-Radtour“ dabei ist, sich im Alten Botanischen Garten von Geschichten verzaubern lässt oder Kiel im Rahmen der zahlreichen Stadtgänge neu ken-

nenlernt: jede Veranstaltung lohnt einen Besuch!

Bei den „Lesungen am Meer“ können Kinder spannenden und lustigen Geschichten lauschen. Es wird empfohlen, sich kurzfristig bei den Veranstaltern über die aktuelle Situation zu informieren. Das Kultursommer-Programm gibt es im „Fördelotsen“ ab 1. Juni kostenlos in der Tourist Information Kiel, in den Kieler Rathäusern sowie online unter www.kiel.de/kultursommer.

DIE „WET FIVE“ IM MULTIMAR WATTFORUM ERLEBEN

Anlässlich des Nationalpark-Themenjahrs 2020 „Unterwasserwelt“ lädt das Multimar Wattforum dazu ein, die „Wet Five“ des Wattenmeeres kennenzulernen. Fünf faszinierende Vertreter wurden ausgewählt, das geheimnisvolle Leben unterhalb des Meeresspiegels zu repräsentieren: der Gemeine Seestern, die Ohrenqualle, die Scholle, die Ruderfußkrebse und die Seeanemonen. Für die Gäste gibt es informative Beschilderungen an den Aquarien, in denen Exemplare der „nassen Fünf“ leben und gut beobachtet werden können. Das **Multimar Wattforum** in Tönning ist das größte Besucherzentrum für den Nationalpark Wattenmeer in Schleswig-Holstein. Die Ausstellung zeigt auf 3.125 Quadratmetern erlebnisreich den Lebensraum zwischen Salzwiesen, Wattboden und Nordsee. Höhepunkte sind unter anderem das große Pottwal-Skelett oder das Großaquarium mit Panoramascheibe. Aktuell geöffnet: Mo – So, 10 – 17 Uhr. Mehr Infos unter www.multimar-wattforum.de.



Foto: Werner Stiens/LKN.SH



AUF NUMMER SICHER GEHEN

Lange waren Reisen nicht möglich, und einige Ziele bleiben immer noch unerreichbar. Corona hat vielen Menschen einen Strich durch ihre Planung gezogen, inzwischen ist aber wieder vieles möglich. „Urlaub ist trotzdem anders in diesem Jahr“, weiß Hilke Weisner, Expertin im Kieler **ADAC-Reisebüro**. Aber: Jeder kann etwas dafür tun, dass er doch noch zu einem echten Genuss wird. „Wir empfehlen, sich vor Urlaubsantritt kompetent beraten zu lassen“, sagt Weisner. „Wir sind an alle gängigen Buchungsplattformen angeschlossen und verfügen über aktuelle Informationen.“ Und das reiche weit über die eigentliche Reise hinaus, etwa wenn nach Rückkehr ein Corona-Test oder eine Quarantäne notwendig werde. Aber alles beginnt mit der Anreise. Die ADAC-Expert*innen wissen genau, welche Fähren schon wieder fahren oder ob die Strecke lieber mit dem Auto gemacht werden sollte. Flugtickets, Vignetten und Tourentipps gibt's aus einer Hand mit dazu. Viele Gründe, um für die besten Wochen dieses ganz besonderen Jahres auf Nummer Sicher zu gehen. Mehr unter www.adac-sh.de.

Advertorial

ENDLICH WIEDER GEMEINSAM AKTIV

Ob allein oder in einem gesamten Team: Im Hochseilgarten Altenhof erlebt ihr spannende, adrenalengeladene Abenteuer – und das trotz der aktuellen Corona-Situation. Der Hochseilgarten und das Event-Areal erstrecken sich auf über 10.000 Quadratmetern Waldgelände. Das Einhalten der Abstandsregeln ist daher überhaupt kein Problem. Egal, ob beim Klettern zwischen den Baumkronen oder bei einem Teamevent wie das Outdoor Escape Game, die TeamChallenge oder das „NaTour Erfahren!“-Klassenprogramm –

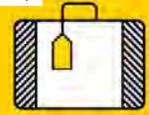
hier ist für jede*n was dabei. Taucht ein ins Waldabenteuer und gönnt euch eine Auszeit vom Alltag. Nach der langen Trainings- und Spielpause in den Vereinen eignet sich der Hochseilgarten zum Beispiel auch perfekt für den Saisonabschluss oder für eine Abschlussfeier der wiedervereinten Grundschulklassen. Weil seit dem 8. Juni Outdoor-Veranstaltungen mit bis zu 50 Personen wieder erlaubt sind, erlebt ihr im „Outdoor Team Office“ mit eurem Team einen idealen Mitarbeiterausflug.

Hochseilgarten Altenhof
Am Bahnhof 14
24340 Altenhof bei
Eckernförde
Tel.: (04351) 66 73 33
www.hochseilgarten-eckernfoerde.de



Wir sind für Sie da!

Sie möchten **Urlaub buchen**,
 haben Fragen zu der
ADAC Mitgliedschaft
 oder nutzen die Zeit, um



Ihre Versicherungen
 zu vergleichen?

Besuchen Sie uns persönlich

Montag bis Mittwoch	8.30 - 17.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 18.00 Uhr
Freitag	8.30 - 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

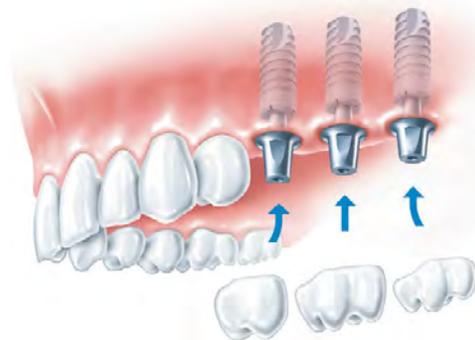
ADAC Geschäftsstelle & Reisebüro

Saarbrückenstr. 54 · 24114 Kiel
 T 0431 660 21 42 /-149/-146
reise@sho.adac.de

ADAC

ALLES AUS EINER HAND VOM ERFAHRENEN IMPLANTOLOGEN

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schnitten)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
 im Vergleich zu konventionellen Methoden

Schönberger Str. 143
 24148 Kiel – Wellingdorf
 Tel. 0431 – 72 37 52
www.dr-thomas-moritz.de

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

Stadtgeschehen

Da steht uns ein heißer Sommer bevor: Prognosen sagen voraus, dass der Sommer 2020 den von 2019 noch übertreffen wird. Gut, dass wir direkt am Wasser wohnen und so unsere freie Zeit im kühlen Nass verbringen können – am Strand, im eigenen Garten mit Planschbecken oder am neuen Badesteg an der Kiellinie.



AM BADESTEG DES CAMP 24/7**HIER BADET IHR
SICHER IN DER FÖRDE**

Kiel erleben ist Stadt - Strand - Schiff in einem Atemzug: Dazu passt der neue Steg als urbaner Bade-Hotspot perfekt.

Das städtische Hafenamts, die Sporthafen Kiel GmbH und die Wasserschutzpolizei warnen gemeinsam eindringlich davor, im Bereich der Hafenanlagen zu schwimmen und ins Wasser zu springen. Das Baden ist dort laut Hafenbenutzungsordnung und Sporthafenbenutzungsordnung nicht nur verboten, es ist auch gefährlich.

Auch die Wasserschutzpolizei und der Kommunale Ordnungsdienst behalten die Situation im Blick und sprechen ggf. Platzverweise aus. Rechtens ist das nämlich nicht. Laut laut § 50 Absatz 1 Nr. 2 des Bundeswasserstraßengesetzes begeht derjenige eine Ordnungswidrigkeit, wer das Schwimmen Verboten-Schild missachtet. Dann können Bußgelder in Höhe von bis zu 5.000 Euro fällig werden. Ein Risiko, welches Nils Tolle und Jakob Menges nicht eingehen wollen. Die beiden Kieler Studenten springen vom Badesteg des Camp 24/7 in die Förde, um sich abzukühlen. „Wir baden lieber dort, wo es offiziell erlaubt ist und gehen einer Strafe oder einem Platzverweis damit lieber aus dem Weg“, sagt Nils.

Der rund 20 Meter lange Badesteg am Segelcamp 24/7 in Höhe Reventlowwiese kann zur kostenlosen Abkühlung in der Innenförde genutzt werden. Die neue Badezone direkt vis à vis der Segelboote und Yachthafenanlagen ist mit Bojen und Leinen sicher begrenzt und daher offiziell erlaubt. Sie ist täglich geöffnet und bewacht, von 10 Uhr bis 18 Uhr. Toiletten dürfen auf dem Areal des Camp 24/7 mitbenutzt werden. Die Badeaufsicht übernimmt die Kieler Bäder GmbH unter Beachtung der Hygieneregeln. Umziehen könnt ihr euch in den Umkleidekabinen direkt an der Badestelle. Sie sind in einer Gemeinschaftsarbeit von Kiel-Marketing und der Stiftung Drachensee entstanden. Außerdem hängen die Verhaltensregeln auf der großen Tafel am Badesteg aus. Übrigens gibt es auch eine SUP-Station der SUP-Schule Kiel im Camp 24/7. Es werden sowohl Kurse angeboten als auch der unkomplizierte, stundenweise Verleih der Boards. Infos dazu unter www.camp24-7.de.

Karolinen

DAILY & CATERING

„Essen darf Spaß machen.“

Lieferdienst und Catering

Wir arbeiten mit frischen Produkten aus der Region.

Lieferdienst Mo. - Sa. 10.00 - 18.00 Uhr.

Caterings jederzeit.

Frisch gekocht

nachhaltig und lecker

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an
Hausgemachten Speisen,
die durch Qualität und Frische überzeugen.



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI


Karolinen Daily

 Eventbüro Kiel GmbH | Edisonstraße 20 | 24145 Kiel | Tel.: 0431 - 26 09 190
info@karolinen-kiel.de | www.karolinen-daily.de



Direkt zu Beginn der Blücherbrücke stehen die beiden St(r)andhäuschen im Vintage-look mit Liebe zum Detail



Geschmackstest bestanden: Alle drei Burger sowie die frischen Fischbrötchen schmecken ta

DAS HAT UNS NOCH GEFEHLT!

REGIONALES STREET FOOD AN DER BLÜCHERBRÜCKE

Na, habt ihr es nicht auch vermisst, abends an der Kiellinie entlang zu schlendern und dabei etwas richtig Leckeres zu schnabulieren? Wir können euch erlösen: diese Sehnsucht wird endlich gestillt. Mit der Kombüse Blücherbrücke.

„Wir haben nicht ein oder zwei, sondern sogar drei richtig gute Argumente, um herzukommen“, sagt Lars Bracker und lacht dabei verschwörerisch. Die drei Argumente liegen vor mir ausgebreitet auf einem Holzbrett und mir läuft das Wasser im Mund zusammen: Probsteier Burger, Lachsburger und eine flotte Veggie-Variante mit Falafel-Patties. Direkt am Anfang der Blücherbrücke steht seit Ende Juni die Kombüse Blücherbrücke. Hier versorgt euch Lars gemeinsam mit Koch Ivo und seinem sympathischen Team mit neuen Leckereien, nachhaltig und frisch aus der Region.

Das Fleisch für den Probsteier Burger beispielsweise stammt vom Bio-Hof Muhs in der Probstei, der Fisch kommt von Matjes Lange aus Kiel – und die Falafel macht Ivo sowieso selbst. Während ich noch die von Strandhäusern inspirierte Aufmachung der Kombüse bestaune, zeigen Lars und Ivo mir auch schon die nächsten Kreationen: Backfisch in selbst gemachtem Biermantel und der Klassiker schlechthin: 'ne richtig gute Currywurst (die übrigens auch in der Variante aus 100% Bio-Rindfleisch gewählt werden kann). Für den süßen Hunger danach gibt es selbstge-

backene Kuchen, bei denen ich sofort schwach werde. Oder könntet ihr etwa bei einer „torta caprese al limone“ widerstehen? Falls ihr nur eben auf dem Weg nach Hause seid, könnt ihr euch auch einfach einen Burger (im Pappkarton) oder einen der Salate „to go“ mitnehmen, die im Weckglas in der Kombüse auf euch warten.

Ein typisches Bistro ist das hier keinesfalls. Vielmehr ist mit der **Kombüse Blücherbrücke** ein neuer gastronomischer Hotspot entstanden, bei dem Regionalität, Nachhaltigkeit und Qualität auf lässige Atmosphäre und coole Streetfood-Variationen treffen. Bei weiteren Fragen: Tel.: (0431) 260 91 90.

Von Ramona Dabringer



Die „torta caprese al limone“ schmeckt leicht zitronig, etwas nach Mandel und wird getoppt von weißer Schokolade

Schatzkammer

Verkauf von
Antik & Trödel

- Einlagerungen von Hausrat
- Vermietung von Lagerflächen
- Ankauf von Gebrauchtmöbeln und Nachlässen
- Besenreine Entrümpelung
- Antikes & Kurioses



Freeweid 14, 24220 Flintbek
Telefon 04347-9090440
Öffnungszeiten : Samstag 10-18 Uhr
www.schatzkammer-flintbek.de
E-Mail: schatzkammer-flintbek@t-online.de

Willkommen ZURÜCK IM SOPHIENHOF!



*Der Sophienhof hat eine Vielzahl an Sicherheits- und Hygienemaßnahmen getroffen und will damit einerseits die Sicherheit der Kundschaft und andererseits auch die der Mitarbeiter*innen in Handel und Gastronomie gewährleisten.*

Hierbei geht es den Zuständigen insbesondere um verstärkte Aufklärungsarbeit für alle Beteiligten und die konsequente Einhaltung der Hygiene-Vorschriften. Dazu gehört auch die verstärkte Reinigung von häufig genutzten Touchpoints wie beispielsweise an Türgriffen, Fahrtreppen-Handläufen und Aufzugsknöpfen. Zusätzlich errichtete Desinfektionsstationen gehören ebenso dazu, wie auch die Kommunikation von Hinweisen auf die behördlich verordneten Rahmenbedingungen (zum Beispiel die Pflicht zum Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung auch in den allgemeinen Bereichen des Sophienhofs).

Die Kundschaft wird durch ein detailliertes Kommunikationskonzept über die notwendigen Maßnahmen informiert und gebeten, die erforderlichen Ausführungsbestimmungen mitzutragen und einzuhalten. Nur miteinander können wir alle dafür sorgen, dass euer nächster Besuch im Sophienhof bald wieder zu einem unbekümmerten Einkaufserlebnis wird. Der **Sophienhof** freut sich auf euch. Schaut vorbei, die aktuellen Öffnungszeiten sind Montag-Samstag von 10 bis 20 Uhr.



Abstand halten ist dank der Bodenbeschriftungen ganz einfach




sophienhof



Foto: Landeshauptstadt Kiel/Imke Schröder

Im großen Sandkasten der Kieler Holstenstraße kehrt eine neue Attraktion für Kinder ein

„SANDFRACHTER“ WECKT SPIELFREUDE DER KINDER

Seit vergangenen Montag wird die beliebte große Sandkiste in Kiels Holstenstraße aufgebaut. In diesem Jahr dürfen sich Kinder eines neuen Spielgerätes erfreuen. Kinder spielen, toben und buddeln bereits in der 15. aufeinanderfolgenden Saison in dem großen Sandkasten der Innenstadt. Dabei wurden auch in diesem Jahr rund 200 Tonnen Sand eingebracht, die aus der Region stammen. Mit dem „Sandfrachter wird erstmals ein neues Spielgerät aufgebaut, das dem Grünflächenamt besonders am Herzen lag und den maritimen Charakter der Kieler Förde unterstreichen soll. 35.000 Euro wurden für die Neuinvestition veranschlagt. Der Sandfrachter ist größer als das alte Spielgerät, das inzwischen ausgedient hat, und ist geeignet für Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren. Wie in vielen anderen Lebensbereichen gelten coronabedingt beim Spielen in der Sandkiste und auf der Holzeinfassung bestimmte Verhaltensregeln und Vorsichtsmaßnahmen. So sollte der Mindestabstand möglichst eingehalten werden. Zudem wird in diesem Jahr bis auf Weiteres auf die Ausgabe von Spielgeräten und Schachfiguren verzichtet.

STEIGENDE BESUCHEZAHLEN KIELS INNENSTADT ERWACHT ZUM LEBEN

Die Frequenzzahlen der letzten drei Wochen belegen: Immer mehr Menschen strömen in die Kieler Innenstadt. Grund dafür ist auch die Rückkehr der Touristen nach Schleswig-Holstein und in die Landeshauptstadt. Während die Frequenz in den beiden Wochen nach der eingeschränkten Wiedereröffnung der Geschäfte am 20. April noch bei weniger als 50 Prozent im Vergleich zum Vorjahr lag, sind aktuell im Schnitt 15.000 Passant*innen pro Tag in der Fußgängerzone unterwegs. Das entspricht 75 Prozent des Vorjahresniveaus.

„Dieser Anstieg geht einher mit der Wiedereröffnung aller Geschäfte – unabhängig der Größe der Ladenfläche – sowie der Gastronomie und von Kultureinrichtungen am 18. Mai“, erläutert Innenstadtmanger Jonas Godau und führt weiter aus: „In Folge dieser Lockerungsmaßnahme stieg die Frequenz in der Woche vom 18. bis zum 24. Mai bereits um 13 Prozent zur Vorwoche sowie um weitere 20 Prozent in der Folgewoche vom 25. bis zum 31. Mai 2020. Uwe Wanger, Geschäftsführer von Kiel-Marketing ist sich sicher: „Die Bedeutung der Innenstadt nimmt wieder zu und zieht stetig mehr Menschen in die City.“ Wanger räumt aber ein, dass das Einkaufen aktuell noch nicht im Vordergrund der Innenstadtbesucher stehe, wie Medienberichte zu geringen Umsätzen des Einzelhandels

und Gastronomien zeigten. Die aktuelle Kampagne „Kiel macht wieder auf“ greift daher die Vorzüge des Shopping-Erlebnis vor Ort auf.

Auch der zunehmende Tourismus in der Stadt kann als Zeichen für den Anstieg der Besucher*innen gewertet werden, denn mit Blick auf die Zahlen wird deutlich, dass die Feiertage einen positiven Einfluss auf die Frequenz hatten. Sowohl im Zuge von Himmelfahrt, als auch in Folge der Pfingsttage stiegen die Zahlen. Nimmt man den erwartungsgemäß frequenzschwachen Pfingstmontag aus der Rechnung raus, so ergibt sich für die erste Juni-Woche eine durchschnittliche Frequenz von knapp 16.500 Passant*innen am Tag, also nochmals eine Steigerung um 10 Prozent zu den oben genannten 15.000 Passant*innen pro Tag.



Nie mehr beschlagene Brille mit Maske

Gibt's bei VICO
für nur
9,95 €

ohne Foogy
Tuch

mit Foogy
Tuch

NEU VON FOOGY:

Antibeschlag Mikrofasertuch

- » hält nach der Anwendung bis zu 10 Stunden
- » Tuch für ca. 200 Anwendungen geeignet
- » für sauberen, beschlagfreien Durchblick
- » antistatisch und extra schonend für Gläser

Hol Dir Dein Mikrofasertuch für nur **9,95 €**

ALLE INFOS
UNTER
0431-98262 24

tspende



Die Blutspende-App speichert Gesundheitsinformationen und teilt euch mit, wann ihr wieder spenden dürft

BLUTSPENDE-APP DES UKSH RETTET LEBEN

Als erstes Krankenhaus in Deutschland bietet das UKSH die Blutspende-App an. Neben zahlreichen Features für die Spender erzählt sie die Geschichten der geretteten Menschen. Im Blutspendezentrum des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) am CITTI-Park füllt sich der Wartezimmer bereits kurz nach Beginn des offiziellen Spendenzeitraumes mit hilfsbereiten Spender*innen. Während einige von ihnen den Informations-Bogen für die Anmeldung ausfüllen, sitzen andere bereits mit einem kostenlosen Essen auf dem Teller an einem der Tische. Jede*r Spender*in erhält nach dem Aderlass eine kostenlose Mahlzeit, um gestärkt „entlassen“ zu werden. Mit dem Weltblutspendetag am 14. Juni brachte das UKSH nun eine App auf den Markt, die Spender*innen einen Mehrwert für ihr solidarisches Handeln bietet, indem sie zahlreiche hilfreiche Informationen zu ihrer Gesundheit bereithält. Zum Beispiel werden nach der Spende die persönliche Blutgruppe und verschiedene Blutwerte angezeigt, wie etwa der Hämoglobin-Wert oder die Anzahl der roten und weißen Blutkörperchen. Noch dazu wird deren Funktion erklärt. Außerdem informiert die App darüber, ob die eigene Blutgruppe im UKSH derzeit besonders benötigt wird. „Die Blutgruppe 0 / Rhesus-negativ gilt als goldene Blutgruppe“, sagt Dr. Sven Ole Schuster, Assistenzarzt am Institut für Transfusionsmedizin. Sie ist universal einsetzbar und wird bedürftigen Patienten, die in einem besonders dringenden Fall auf eine Spende angewiesen sind, zunächst zugefügt. Die App ist darüber hinaus eine Art digitaler Blutspendeausweis und informiert die Spender*innen, wenn ihre Blutspende für eine Bluttransfusion genutzt wurde. Zwar werden sämtliche Gesundheitsinformationen der Spender*innen gesammelt, bevor diese für eine Spende in Frage kommen – ein Test auf eine Covid-19 Infektion werde hingegen nicht gewährleistet. Dennoch werden auch und gerade Spender*innen, die das Virus überstanden haben, mit offenen Armen im Blutspendezentrum empfangen. Sie könnten einen wichtigen Teil bei der Suche nach einem Impfvorfahren leisten. Weitere Informationen unter www.uksh/blutspende.



fertilitycenter
schleswig-holstein
Ihr Kinderwunschzentrum im Norden.



Kinderwunschmedizin

Eine Spur persönlicher...

In unserem Kinderwunschzentrum erwarten Sie:

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

fertilitycenterkiel

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



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

Sommer-Special

Wir schenken Ihnen

bis zu € 200,-* bis 25.07.2020



- * € 200,- geschenkt, ab einem Einkauf von € 2.000,-
 - € 100,- geschenkt, ab einem Einkauf von € 1.000,-
- Nicht anrechenbar auf reduzierte, markengeschützte & Aktionsware. Nur ein Gutschein je Einkauf & Kunde. Inkl. aktuellem Mehrwertsteuersatz.

*alternativ: Finanzkauf bis 36 Monate 0% im Aktionszeitraum auf das gesamte Sortiment.

“Ostseepark Schwentinental“
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY



v. l.: Ministerpräsident Daniel Günther, Axel Niesing und Georg Willer (Geschäftsführende Gesellschafter Anton Willer GmbH & Co. KG) bei der Eröffnung des „Willerwaldes“

TANKEN FÜR MEHR *Wald* IM NORDEN

Was auf den ersten Blick widersinnig erscheint, ist es doch nicht ganz. Das schleswig-holsteinische Tankstellenunternehmen Anton Willer GmbH & Co. KG, seit 1934 konzernunabhängig im Familienbesitz, startet eine in dieser Form bislang einzigartige Initiative. Seit Mitte Juni pflanzt Willer pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein, selbstverständlich ohne die Kosten auf die Kundschaft umzulegen. Ministerpräsident Daniel Günther ist Schirmherr des „Willer-Waldes“.

KAMPF GEGEN DEN KLIMAWANDEL

Schleswig-Holstein verfügt im Bundesvergleich über den geringsten Anteil an Waldflächen. Während im Bundesdurchschnitt

rund 32 Prozent der Fläche bewaldet sind, kommt Schleswig-Holstein auf nur elf Prozent und liegt damit noch hinter den Stadtstaaten Bremen und Hamburg. Besonders waldarm ist der Kreis Dithmarschen mit einem Flächenanteil von lediglich drei Prozent. Wald bzw. Bäumen wird aufgrund der Fähigkeit, CO₂ aufzunehmen und zu speichern, eine besondere Bedeutung im Kampf gegen den Klimawandel zugesprochen.

NEUER WALD IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Im Sommer 2019 hat das Unternehmen begonnen, in Schleswig-Holstein landwirtschaftliche Flächen aufzukaufen, auf denen seit 2020 neuer Wald entsteht. Pro Kubikmeter Kraftstoffabsatz an seinen knapp 30 unter der Eigenmarke bft Willer geführten Tankstellen schafft Willer einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein. Im ersten Jahr werden das voraussichtlich über 70.000 Quadratmeter sein. Der Wald entsteht dauerhaft, mit regionaltypischen Baumarten und dient nicht wirtschaftlichen Zwecken. Die ersten Waldflächen werden im Umfeld der Gemeinde Lunden, rund 15 Kilometer von Heide entfernt, angelegt.

SO MOK WI DAT

Willer ist sich seiner besonderen Verantwortung als Vermarkter fossiler Kraftstoffe bewusst. Zwar ist es am umweltfreundlichsten, ganz auf das Autofahren zu verzichten und damit schädliche Auswirkungen auf das Klima komplett zu vermeiden. Das gilt für Verbrenner fossiler Kraftstoffe ebenso wie für Elektroautos. Allerdings ist dies in der Praxis häufig nicht möglich. Warum beim unvermeidbaren Tanken also nicht einen – wenn auch kleinen – Beitrag für die heimische Natur erbringen?

Hier wächst neuer Wald



Mehr unter [schlautanken.sh](https://www.schlautanken.sh)

Pflanzaktion in Schlichting



ZAUBERHAFT MASKIERT DURCH DEN NORDEN

Viele der aktuell noch notwendigen Masken werden teilweise als trendiges Modeaccessoires oder politisches Statement getragen und peppen – je nach Design – jedes Outfit individuell auf. Für alle Nordlichter und Lokal-Patrioten hat das Förde-Fräulein-Team eine schicke Maske anfertigen lassen. Regional, nachhaltig und on Demand produziert, glänzt der Mund-Nasenschutz nicht nur durch sein hübsches Design. Erhältlich unter www.falkmedia-shop.de.



ENDLICH WIEDER DURCHBLICK – TROTZ MASKE

Alle Brillenträger werden es kennen: Mit der Maske im Gesicht beschlägt die Brille durch den eigenen Atem. Doch es gibt endlich Rettung! Denn mit dem Antibeschlag Tuch aus Mikrofaser kann euch das nicht mehr passieren. Bis zu 200 Mal anwendbar hält der Effekt bis

zu 10 Stunden pro Anwendung. Das Mikrofasertuch „FOOGY“ ist auf Basis neuester „superhydrophiler Nanotechnologie“ entwickelt und hergestellt. Wo ihr das tolle Wundertuch bekommt? Bei VICO am Exerzierplatz 32.



TAFELSILBER RECYCELN

Wenn mal wieder genügend Zeit zum Aufräumen und Ausmisten ist, fällt dem ein oder anderen vielleicht das Tafelsilber von früher in die Hände. Doch wohin damit? Das Uhrenfachgeschäft Zeitanker kauft jetzt durchgehend Silberbesteck und versilbertes Besteck an. So kann das Besteck eingeschmolzen und die wertvollen Rohstoffe wiederverwertet werden, was deutlich umweltfreundlicher ist, als deren Neugewinnung. Es muss nicht geputzt sein und fehlende Zinken sind kein Problem. Alter Goldschmuck und Zahngold werden ebenfalls angekauft. Kommt einfach ohne Termin zu den Öffnungszeiten Mo–Sa 10–14 Uhr sowie Mo und Do 16–19 Uhr vorbei und bringt das Tafelsilber mit. Den Personalausweis nicht vergessen.

Zeitanker,
Holtener Straße 88, Kiel,
Tel.: (0431) 56 51 78
www.zeitanker.eu

Herzlich Willkommen
 bei inlingua Kiel

Die neuen
 Sprachkurse
 starten jetzt!

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



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



Flexibles Lernen:
 • Abendkurse
 • Intensivkurse
 • Schülerkurse
 • Studentenkurse



inlingua

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

DER #IGERSKIEL- MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



IGERSKIEL MEETS KIELERLEBEN

Auf dieser Seite widmen wir der schönsten Stadt der Welt monatlich ein ganz besonderes Bild. Dieses stammt aus der Foto-Community Igerskiel – und wird somit aus der digitalen Welt mitten auf die Papierseiten von KIELERLEBEN befördert. Dabei ist es egal, ob das Foto mit einem Smartphone oder mit einer Spiegelreflexkamera geknipst wurde. Der Moment muss stimmen und eine besondere Facette Kiels widerspiegeln. Die Köpfe hinter Igerskiel wählen regelmäßig aus tausenden, mit #igerskiel gekennzeichneten Bildern schöne und vielseitige Eindrücke aus Kiel und Umgebung aus. Diese reposten sie auf ihrem Instagram-Profil, das mehr als 8.000 Follower hat. Ihr nutzt Instagram? Vielleicht landet dann ja auch euer Kiel-Moment bei Igerskiel – und danach auf dieser Seite!

WAS IST INSTAGRAM?

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

Instagrammer:

Cathy, Teil des @Moinmoinkiel-Teams

Auslöserort: In Schilksee beim Fähranleger am ersten Strandabschnitt

Gerät: mit dem Huawei Handy

Der Moment: „Ich mache schon immer gerne Bilder – ob vor oder hinter der Kamera. Eine eigene Kamera habe ich jedoch nicht. Selber fotografiere ich nämlich nur mit meinem Handy und freue mich immer über die tollen Aufnahmen. Was die Handys heutzutage leisten können, ist einfach der Wahnsinn!“

www.instagram.com/igerskiel



Projektarbeiten sind wichtiger Bestandteil der Weiterbildung

INFOTERMINE FÜR ANGEHENDEN BETRIEBSWIRT*INNEN IN KIEL

Am Dienstag, den 14. Juli, und am Donnerstag, den 13. August, informiert die Fachschule für Betriebswirtschaft der Klee-
mannschulen jeweils ab 18 Uhr im Flintkampsredder 11 in Kiel über die Weiterbildung zu staatlich geprüften Betriebswirt*innen. Die Fortbildung, die ab Oktober in Vollzeit als auch berufsbegleitend startet, beinhaltet zudem die Fachhochschulreife als weiteren Abschluss ohne zusätzliche Prüfungen. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen neben Betriebswirtschaftslehre und Rechnungswesen unterschiedliche Schwerpunktsetzungen in Marketing, Controlling oder Personalwesen. Eine Vorbereitung auf die

Ausbildereignungsprüfung sowie Vertiefungen im Projektmanagement gehören ebenfalls dazu. Voraussetzung zur Teilnahme: ein mittlerer Schulabschluss, eine Berufsausbildung sowie mindestens ein Jahr Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich oder in der Verwaltung. Aufgrund der Coronasituation ist eine Anmeldung zu den kostenlosen und unverbindlichen Infoabenden bei Anna Jakobi unter Tel. (04 31) 301 61 16 oder per E-Mail an anna.jakobi@kleemannschulen.de erforderlich.

Zusätzliche Details finden sich vorab im Internet unter www.kleemannschulen.de.

DIE KRISE HEUTE ALS CHANCE FÜR MORGEN

In Zeiten von Corona sind wir alle in der gleichen Situation. Zu Hause, im Home Office, in Kurzarbeit – wir alle stellen uns eine Frage: Was jetzt? Die IUBH gibt euch die Chance, eure Kurzarbeit-Phase produktiv zu nutzen. Ab sofort könnt ihr hier für bis zu sechs Monate kostenlos studieren. Aus rund 100 Bachelor- und Masterprogrammen könnt ihr euch einfach einen Bereich aussuchen und euch ganz easy online anmelden. Klickt doch mal rein unter www.iubh-fernstudium.de/kurzarbeit.



Foto: JumpStory.de

Informieren und
**BERUFLICH
DURCHSTARTEN!**



INFOABEND

Weiterbildung zum / zur

staatlich geprüften Betriebswirt/in

Berufsbegleitend & Vollzeit

Start: Oktober 2020

Kostenlos und unverbindlich informieren am:

14. Juli 2020 | 18 Uhr

Anmeldung erforderlich über: anna.jakobi@kleemannschulen.de

Weitere Infos unter kleemannschulen.de

JANINE KORDES: MUTTER, NORDLICHT, GESCHÄFTSFRAU

„WIR SOLLTEN AUF ZUSAMMENHALT SETZEN!“

Janine Kordes ist 43 Jahre jung, Mutter von zwei Kindern, gebürtige Kielerin und Geschäftsführerin der „Kieler Seifen“. Uns hat sie erzählt wieso sie den Fokus jetzt auf noch mehr Persönlichkeit legt.

KIELerleben: Janine, viele unsere Leser*innen kennen Sie vielleicht dank der tollen Produkte von Kieler Seifen. Wie sind Sie Unternehmerin geworden?

Janine Kordes: Nach dem Studium der Betriebswirtschaftslehre habe ich viele Jahre in Berlin gelebt. Seit drei Jahren bin ich zurück im schönsten Bundesland der Welt. Unternehmerin wurde ich quasi über Nacht durch den recht überraschenden Tod meines Vaters Ende 2014. Obwohl es nicht geplant war, haben wir beschlossen, dass ich das Unternehmen (Produktionsbetrieb für Industriereiniger für Gastronomie und Großküchen) fortführe. Zum Glück habe ich ein tolles Team, das mich unterstützt hat. 2014 habe ich noch Kieler Seifen gegründet, um die Möglichkeiten für Stabilität zu schaffen.

Die letzten Wochen waren für uns alle anstrengend. Wie haben Sie diese Zeit erlebt?

Die Tage waren geprägt von großer Existenzangst, da die Umsätze extrem eingebrochen sind und niemand wusste, wie es weitergehen sollte. Wir mussten Kurzarbeit anmelden, alles stand still. Auf der anderen Seite habe ich oft von morgens bis abends gearbeitet, um neue Wege zu finden und Anfragen zu befriedigen. Zwischendurch Home-schooling und Kinderbetreuung. Ich habe aber auch viele tolle Erfahrungen gemacht, es haben sich neue Perspektiven eröffnet.

Vor kurzem ist Ihre persönliche Website online gegangen. Wieso?

Ich denke, dass inhabergeführte Unternehmen heute mehr und mehr an Persönlichkeit hängen. Ich habe nichts zu ver-



bergen und zeige möglichst transparent, wie meine Unternehmer-Welt aussieht. Außerdem gebe ich Kund*innen so die Möglichkeit, sich über mich und meine Tätigkeiten zu informieren. Zudem bin ich vom Bundesministerium für Wirtschaft ernannte Vorbildunternehmerin und möchte Mädchen und Frauen zeigen, was sie alles bewegen können, wenn sie nur wollen.

Was erhoffen Sie sich von Ihrem neuen Projekt?

Natürlich vor allem Transparenz. Aber auch, dass andere Unternehmer*innen im Land auf mich aufmerksam werden und man gemeinsame Produkte entwickeln kann. Ich bin immer wieder fasziniert, wenn ich höre, was andere so machen. Ich habe in den vergangenen Wochen so viele tolle Unternehmer*innen kennengelernt. Wir sollten hier im Norden unseren Fokus auf Zusammenhalt setzen. In ganz Schleswig-Holstein verteilt sitzen tolle Unternehmen, die sich vielleicht gar nicht kennen. Wir sollten mehr kooperieren, die Region stärken und Arbeitsplätze schaffen. Nach

WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH
 Hollerstraße 105
 24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

der Krise werden inländische Produkte und Dienstleistungen noch wichtiger sein, um sich unabhängiger vom Ausland zu machen.

Welche Frage haben wir nicht gestellt, auf die Sie jedoch gerne antworten würden?

Wollen wir die Frage/n Ihren Leser*innen stellen lassen? Ich antworte gerne persönlich. Wer also möchte, der kann sich bei mir direkt unter jk@janinekordes.com melden.

Wer nun neugierig geworden ist, schaut am besten gleich auf www.janinekordes.com vorbei und verschafft sich selbst einen eigenen Eindruck - echt und transparent eben. Die Kieler Seifen findet ihr übrigens unter www.kieler-seifen.de.

Janine Kordes
 Kieler Seifen GmbH
 Wittland 8b, Kiel

Autovermietung *Tober*

300,-

Wochenendangebot

T6 Bus 9-Sitzer – inkl. 1000 Km
 und einer Vollkaskoversicherung.

Anmietung von Freitag bis Montag.



Eckernförder Straße 348 | 24107 Kiel | Tel. 0431/9 82 82 82
www.autovermietung-tober.de



Die drei EXEO-Gründer und ihr Kapitän: Theis Hanck, "Käpt'n Bappe"/ Bappe Bockelmann, Sönke Petersson, Michael Harren (v. li.)

#HILFEERLEBEN

- SCHIPPERN FÜR UNTERSTÜTZUNG

Ein Schulleben ohne Klassenfahrten, Wandertage, Zirkusprojektwochen oder andere gemeinsame Aktionen im Team? Unvorstellbar, wenn solche prägenden Erlebnisse in Zukunft nicht mehr möglich sein sollten.

Durch die Corona-Pandemie sind viele außerschulische Bildungspartner in eine Notlage geraten, denn die Arbeitsgrundlage für diese gemeinnützigen Träger wurde dadurch stillgelegt. Um genau darauf aufmerksam zu machen, hat der gemeinnützige Verein EXEO eine ungewöhnliche Aktion gestartet:

„Eigentlich fördern wir als außerschulischer Bildungsträger mit unseren erlebnispädagogischen Klassenfahrten oder Wandertagen Kinder und Jugendliche. Durch Corona kämpfen wir jedoch ums Überleben, da bis weit ins nächste Jahr hinein alle Veranstaltungen abgesagt werden mussten. Wir wollen nicht baden gehen und brauchen nun selbst Förderungen, Unterstützung und Rückenwind“, erklärt Sönke Petersson, Vorstand des EXEO e. V.

Mit einem selbstgebauten Rettungsfloß schippern sie von Lübeck über Hamburg bis nach Berlin. Unter #HilfeErleben sendet EXEO ein SOS an die Bildungspolitik und initiiert das Crowdfunding-Projekt #HilfeErleben, um die Zukunft des Trägers zu sichern und gleichzeitig deutschlandweit auf die Notlage der Bildungsbranche aufmerksam zu machen. Vor ungefähr einem Monat startete die Aktion, inzwischen ist das Team fast vor dem Landtag in Berlin angekommen. Unterwegs wurden einige Netzwerkpartner*innen und prominente Unterstützer*innen mit an Bord geholt – doch es reicht noch nicht.

Schulen brauchen weiterhin außerschulische Bildungsträger, um gemeinsam den gesellschaftlichen Bildungsauftrag von jungen Menschen erfüllen zu können. Ein Rettungsschirm zum Erhalt dieser wichtigen Bil-

dungslandschaft ist notwendig, damit Schulen auch nach der Krise wieder schnell zum „Normalbetrieb“ kommen können. So auch das Jugendkutterprojekt in Kiel von Jürgen Pauke, das Wanderfahrten oder Förde-Segeln für Jugendliche ermöglicht. Auch Lena Kruit, Erlebnispädagogin und Mitgründerin der MeerManege in Kiel weiß, wie wichtig „Selberlernen“ mit „Kopf, Herz und Hand“ ist. „Es ist mir eine echte Herzensangelegenheit, auf die Situation dieser Branche aufmerksam zu machen“, sagt Lena.

Ihr wollt diesen wundervollen Projekten helfen?

Dann schaut unter www.exeo.de oder dem Crowdfunding Projekt „#HilfeErleben – Rette EXEO!“ vorbei (www.startnext.com/hilfeerleben-rettet-exeo-ev).

CORONA UPDATE:

WE ARE BACK!

FÜR DICH & DEN SCHWEINEHUND IN DIR!



ab **19⁹⁰!** mtl.*

STARTE JETZT!

SUCHSKRUG 5
24107 KIEL
TEL. 0431 - 39 90 84 60

MO, MI & FR 7 - 22 UHR
DI & DO 9 - 22 UHR
SA & SO 9 - 20 UHR

SPECKENBEKER WEG 143
24113 KIEL
TEL. 0431 - 64 99 700

MO, MI & FR 7 - 22 UHR
DI & DO 9 - 22 UHR
SA & SO 9 - 20 UHR

CARL-ZEISS-STRASSE 17-19
24223 SCHWENTINENTAL
TEL. 04307 - 93 83 0

MO, MI & FR 7 - 22 UHR
DI & DO 9 - 22 UHR
SA & SO 9 - 20 UHR

FITNESSLAND

* Preise in Euro. 24 Monate Laufzeit mtl. 19,90 €. Zzgl. einmaliger Betreuungspauschale und Verwaltungsgebühr. Optional sind kürzere Laufzeiten wählbar.

SO WOHT DER NORDEN

KREATIVE WOHNACCESSOIRES BEI MEDI AUS ACHTERWEHR

Hündin Lilly ist schon seit 14 Jahren ein fester Bestandteil der Familie



Für eine neue Homestory ging es für Redakteurin Sina Hoyer nach Achterwehr. Zuhause bei Medi Kuhleemann hat sie jede Menge Inspirationen für individuelle Wohndeko erhalten.

Nachdem Medi mit ihrer Familie letztes Jahr in ihr neugebautes Haus einzog, hat sie sich eine gemütliche Wohlfühl-Oase mit ganz viel Herz und Persönlichkeit geschaffen. Bei einem netten Plausch verrät mir Medi nützliche Tipps zum Hausbau und zeigt mir, wie sie ihrem Zuhause mit ganz einfachen Mitteln einen persönlichen Charakter verleiht.

DOPPELT HÄLT BESSER

Medi und ihre Familie haben bereits vor dem Neubau in einem Haus gewohnt. Dennoch hatten sie und ihr Mann Jörg Lust, die Herausforderung eines Hausbaues anzunehmen und alles nochmal neu zu planen. Als Jörg dann zusammen mit einem guten Freund ein Grundstück kaufte, wurde in circa eineinhalb Jahren der zweite Traum vom Eigenheim gebaut – als 160 Quadratmeter großes Doppelhaus.



Praktische Deko aus Fundstücken: Ein Holz-scheit mit alten Löffeln ziert eine Küchenecke

Die bunten Fliesen lassen die schlichte, neue Küche gemütlicher wirken



Auf Strandspaziergängen sammelt Medi gerne Muscheln und Treibholz



Im Essbereich findet die ganze Familie am großen Esstisch Platz

VON KONTRASTEN UND BRÜCHEN

Eine richtig klare Antwort kann Medi mir gar nicht geben, als ich sie nach ihrem Einrichtungskonzept frage. Es sind viel mehr die verschiedenen Stilelemente, von Industrie-Look über Second-Hand-Teile bis hin zu Maßanfertigungen, die hier aufeinandertreffen und so ein stimmiges Gesamtkonzept ergeben. Die meisten Möbel hat die Sozialpädagogin aus dem alten Haus übernommen. So trifft immer wieder Altes auf Neues: Um den Esstisch tummeln sich gemütliche Sesselstühle mit Retro-Touch, während über dem Tisch eine minimalistische und hochmoderne LED-Deckenlampe baumelt.

Auch in der neuen Küche hat Medi bewusst einen Bruch zwischen modernen Schrankfronten und einer verschnörkelten Bodenfliese gewählt. Dieser Stilbruch und diese Kontraste sind es, die ihren Einrichtungsstil ausmachen. „Ich finde es toll, wenn etwas neugierig macht, wenn du in einer Ecke ganz viel entdecken kannst“. Und in der Tat kann man im Zuhause der 57-Jährigen immer und überall kleine und große, selbstgemachte Dekoelemente finden.

KLEINKUNST AUS FUNDSTÜCKEN

Beim Gassi gehen mit dem Hund sammelt sie schöne Steine, Äste, Treibholz und Muscheln, die sie ansprechen. Inspiriert und fasziniert aus der Natur, zaubert Medi aus diesen Dingen zu Hause Wanddeko, Lampen und kleine Statuen. Als sie ein Beispiel von perfekt ineinander passenden Steinen zeigt, funkeln ihre Augen. „Ich finde es so beeindruckend, wie die Natur solche Zufälle formt“, schwärmt sie. Und diese Zufälle zieren dann wenig später ihre Wohnräume.

Die modernen Küchenfronten werden durch alte Kaffemöhlen und Kannen aufgelockert

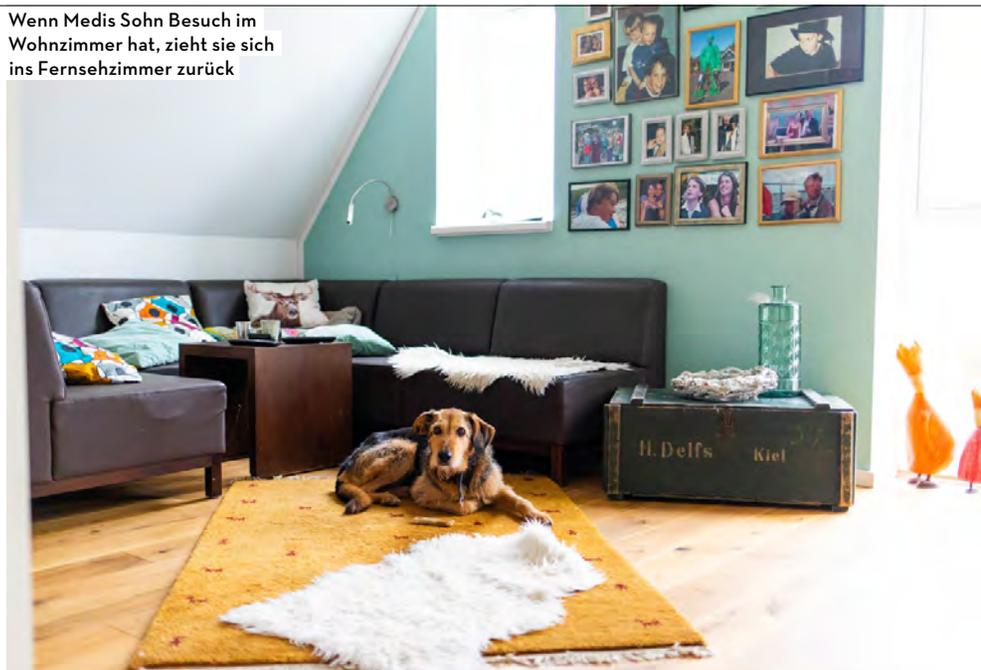


Im Wohnzimmer treffen sanfte, weiße Sofas auf eine robuste Industrielleuchte



Neben dem Basteln Medis
liebstes Hobby: Lesen

Wenn Medis Sohn Besuch im
Wohnzimmer hat, zieht sie sich
ins Fernsehzimmer zurück



**„Ich finde es toll, wenn
etwas neugierig macht,
wenn du in einer Ecke ganz
viel entdecken kannst“**

MARITIMER CHARME

Medi kommt ursprünglich aus Oldenburg, lebt aber schon seit über 30 Jahren im Norden. Sie liebt das Leben am Meer, in der Natur und dieses wohlige Gefühl, das ihr Schleswig-Holstein gibt. Nicht zuletzt aufgrund von Achterwehrs Nähe zu Kiel ist ein maritimer Einfluss in ihrer Einrichtung zu finden. So kann man immer wieder selbstgeschossene Fotos aus der Fördestadt, von ihren Ausflügen mit dem Segelboot, vom Meer und Muscheln entdecken. Außerdem sind die Treppe und die Garderobe aus alten Bohlen von Gerüsten und einem alten Kieler Steg gemacht. Klasse!

NICHT NUR EIN HAUS, SONDERN EIN ZUHAUSE

Egal, wo ich hinschaue, alles in dem Haus hat eine persönliche Note. Seien es die vielen Portraits der Familie, die Urlaubsfotos aus Neuseeland oder der schon 21 Jahre alte Esstisch, der noch Löcher von Duplosteinen oder kleine Brandmarken von Töpfen aufweist. Als Medi mich durch das Haus führt, bleiben wir nahezu an jeder Ecke an einem Wohnaccessoire stehen, da der Mutter immer wieder neue Anekdoten dazu einfallen. Man merkt einfach, dass dies ein Familienort ist – einladend, warm und gemütlich!



Glatte Oberflächen und raues
Holz werden im Badezimmer in
Einklang gebracht

Die Natursteinfliesen verleihen
dem Bad ein luxuriöses Ambiente





Auch ein bisschen Rosa darf es bei Medi mal sein

EIN MÄDCHENTRAUM

Als Mutter von mittlerweile drei erwachsenen Söhnen hat sich Medi ihren ganz eigenen, mädchenhaften Zufluchtsort im oberen Geschoss geschaffen. Im Gästezimmer hat sich die gelernte Bauzeichnerin in der Einrichtung komplett feminin ausgelebt. Neben einer verschnörkelten Kommode vom Sperrmüll finde ich Deko aus Federn, Zierkissen und eine verspielte Lampe. In der Ecke steht ein Akkordeon, auf dem Medi hin und wieder spielen übt.

MEDIS TOP-5-TIPPS FÜR DEN HAUSBAU

1. Alles vorher aufzeichnen, sich diverse Muster besorgen und diese versuchen, zu kombinieren.
2. Nachdem alles durchgeplant ist, sollte man ein paar Monate warten, um zu gucken, ob man dann immer noch von den Ideen überzeugt ist.
3. Im Detail sollte man sich immer für die Lieblingslösung entscheiden, auch wenn es die teuerste ist. Dafür können dann Projekte, wie Solaranlagen oder Carports eher nach hinten geschoben werden, falls das Geld knapp wird.
4. Bei einem Doppelhaus ist eine gute Kommunikation mit seinem Nachbarn gefragt, da man sich in jedem Detail der Außengestaltung einig werden muss.
5. Darum bieten sich vor dem Bau (vertraglich) festgelegte Regeln über die Grundstücksgrenzen, gemeinsame Kosten und ihre Aufteilung, sowie gegenseitiges Vorkaufsrecht oder Wegerecht an.

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**



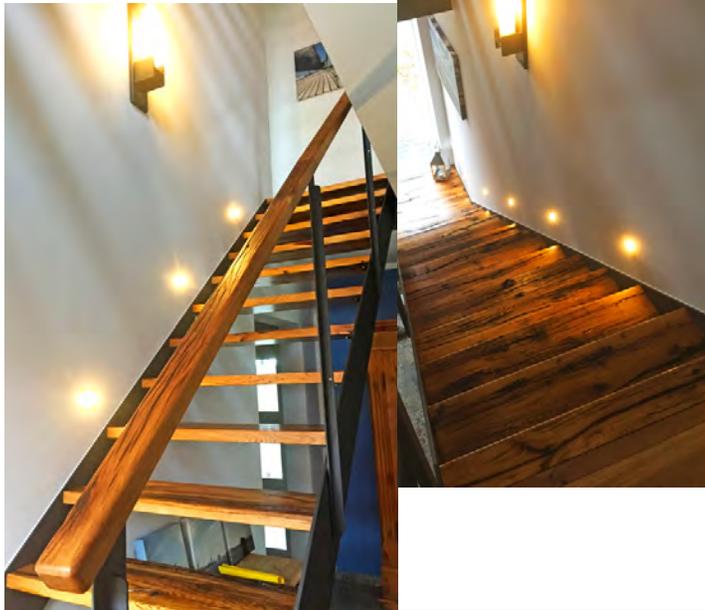
BAHNHOFSTRASSE 14
IN 24143 KIEL



TREPPEN AUS BOOTSSTEGBOHLEN

Treppenstufen aus urigen, aufwendig aufgearbeiteten und handverlesenen Bootsstegbohlen: Eine von vielen kreativen Ideen von Axel Muhlack, der in Felde bei Kiel seine Werkstatt **Woodstation** betreibt.

Mehr unter www.woodstation.de



Hier zu sehen: ein kleiner Teil der neuen Fußbodenausstellung bei HolzLand Greve

Advertorial

Wohnräume ENTDECKEN

HolzLand Greve steht seit 1948 mit seinem Namen für seine außerordentliche Qualität als Holzfachhändler in Neumünster. Auf über 1.000 m² Ausstellungsfläche zeigt das Unternehmen drei Geschäftsführer Claus, Mark und Thomas Greve in Neumünster den Besucher*innen Parkett-, Laminat-, Kork-, Design-/ Vinyl-Böden und Massivholzdielen auch auf größeren Bodenflächen. Eine Auswahl in dieser Größe dürfte in Schleswig-Holstein wohl einmalig sein. Damit man seinen Wohnraum vorab findet, ist der neue Hauskatalog ab sofort zum Download auf der Website zu finden. Inspirationen sammeln und im Geschäft die Vorauswahl eingrenzen, könnte die Devise lauten. Auf guten Kundenservice wird besonders Wert gelegt: So werden auf Wunsch zum Beispiel die Fußböden auch bei Kund*innen verlegt.

HolzLand Greve, Freesenburg 1, Neumünster,
Tel.: (04321) 947 10, www.holzland-greve.de



**Reimer
Verputzbetrieb**

Eckkoppel 23 · 24790 Schacht-Audorf
Mobil: 01 62-1343401 · Fax: 04331-6646766

Seit mehr als 50 Jahren
„Freude am Handwerk“

Zimmerei Hans Krey
GmbH & Co. KG



ZIMMEREI
INNENAUSBAU
TISCHLEREI
DACH-
EINDECKUNG

Dammstedter Weg 30-32 · 24808 Jevenstedt
Tel. 0 43 37-2 65 · Fax 0 43 37-12 79
Mobil 01 71-83 50 868
Mail zimmerei.krey@t-online.de

FLIESENVERLEGUNG
Oliver Leya

Wührenbeksweg 85 ♦ 24539 Neumünster
Tel: 0 43 21/48 87 09 ♦ Mobil 01 72/4 50 19 97

Mehr Spaß mit Fliesen

OFFIZIELLER
Schlüter®-SystemHandwerker

Verleihen Sie Ihren Räumen eine individuelle Note.

Dipl.-Ing. **RALF PERSKE**
Bauunternehmen

Büsumer Straße 81 · 24768 Rendsburg
Tel.: 04331-63 501 · Fax: 04331-66 20 21

www.perske-bau.de

Zusammen mit dem Architekturbüro hat Dachdeckermeister Jan Witt die Bauherren bei der Ausgestaltung der Dächer beraten und für die exponierte Lage in Holstein eine klassische Ausgestaltung ohne Dachüberstand und mit edler Dacheinfassung empfohlen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen



DEM HANDWERK VERSCHRIEBEN

*Menschlichkeit und Sorgfalt zeichnen Katharina und Jan Witt aus. Beide gehen voran und begeistern nicht nur Kund*innen, sondern auch die eigene Belegschaft.*

Jan Witt hat sich als Dachdeckermeister in den vergangenen Jahren einen äußerst guten Ruf erarbeitet und sich komplett dem Handwerk verschrieben. „Wir begeistern Menschen“, lautet der Leitspruch von Jan und seiner Frau, Katharina Witt. Zusammen haben sie den Personalstand in den neun Jahren seit der Gründung der Dachdeckerei Witt kontinuierlich auf 70 aufgebaut.

Sie „nehmen“ nicht nur die Kund*innen glaubhaft „mit“, sondern entfachen auch bei der eigenen Belegschaft eine große Faszination für den Job. Beide unterstützen den Nachwuchs und bestehen darauf, ein astreiner Ausbildungsbetrieb zu sein. Sie haben in diesem Jahr wieder vier angehende Dachdecker für den Job gewinnen können, damit erhöht sich die Anzahl der Azubis auf elf. Und so soll es weitergehen. Denn Stillstand gibt es bei der Firma Witt nicht.

Jan Witt GmbH, Grüner Weg 11, Jevenstedt,
Tel.: (04337) 13 88, www.dachdeckerei-janwitt.de



Die Konstruktion des Nebengebäudes ist eine Reminiszenz an die Landarbeiter-Kate, die dort bis 2018 stand. Sie findet viel Beachtung bei den zahlreichen Ausflüglern im Naturpark Westensee



Das Team hinter den Kulissen



DELA MÖBEL
• Wohnideen auf 5 Etagen •

Dela Möbel GmbH & Co.KG · Eggerstedtstr. 7-9 · 24103 Kiel
Telefon (0431) 93050 · www.dela-moebel.de

Das Team von Holger Buhr ist in Neumünster, Kiel und Umgebung tätig

HIER FALLEN SIE AUF!
Schalten Sie Ihre Anzeigen in der

Kielerleben

Jörg Stoeckicht
Tel.: (0431) - 200 766 -61
Mobil: 0171 - 645 47 36
stoeck@verlagskontor-sh.de

Katharina Muhr
Tel.: (0431) 200 766 -64
Mobil: 0151 14 23 53 59
k.muhr@falkemedia.de

MIT HERZ UND SACHVERSTAND

Seit über 30 Jahren ist die Tischlerei Buhr für ihre Kund*innen mit Schwerpunkt auf Neumünster, Kiel und Umgebung da. Was einst als Ein-Mann-Betrieb von Tischlermeister Holger Buhr in einer Werkstattgarage gegründet wurde, ist heute ein Unternehmen mit über 20 bestens ausgebildeten Mitarbeitern, verschiedenen Montagefahrzeugen und einem modernen Maschinenpark in der Werkstatthalle in Neumünster. Ob kleiner Umbau oder Großbaustelle, ob Fenster, Türen und Rahmen, ob Dachaus- oder Kücheneinbau, ob Nischenschranklösung oder passgenaue Einbauschränkwände, das und viel mehr bietet die Bau- und Möbeltischlerei Buhr. Am besten lässt man sich einmal von Inhaber Holger Buhr beraten.

TISCHLEREI BUHR
Hansaring 156, Neumünster
Tel.: (0432) 28 04 04, www.tischler-buhr.de

Occhio LED: Energieeffizienzklasse A+

Occhio

a new culture of light

Mads Mikkelsen and Sofia Boutella illuminated by Mito volo

GIESECKE
LICHT+DESIGN

Giesecke Licht + Design GmbH
Zum See 4-6
24223 Schwentinental
Tel 04307 8120 13
www.giesecke-lichtunddesign.de

Ob Fenster- und Türeinebau oder Verlegung edlen Parketts: Die Tischlerei Holger Buhr aus Neumünster hat diese Arbeiten auch hier beim vorgestellten Haus ausgeführt



Bioklimatische Pergola und Fass-Sauna

Advertorial

KOMPETENT UND EXKLUSIV

Bei der Firma OK Holz in Dänischenhagen darf man „Königlicher Hoflieferant“ noch wörtlich nehmen.

Oliver König sorgt auch in Stresssituationen mit seinem Team dafür, dass die Materialien pünktlich an der Baustelle angeliefert werden.

Ob bioklimatische Pergola oder Terrasse, Zaun oder Carport, ob Strandkorb oder elektrische Hoftore: Oliver König und sein Team entwickeln gemeinsam mit den Kund*innen Konzepte – jeweils abgestimmt auf die Bedürfnisse und den Standort.

Beim Neubau in Achterwehr hat Oliver König nicht nur den Staketenzaun und die Eichenpfähle geliefert, sondern auch das Carport mit einer speziellen Lärmschutzwand zur Kreisstraße konzipiert. Das elektrische Hoftor mit Fernbedienung und Gegensprechanlage gehört genauso dazu wie die Holzfassade des Nebengebäudes und die Sektionaltore der Garage des Nachbarn.

Oliver König und sein Team betreuen Kund*innen persönlich, individuell und stets kompetent. Der Firmeninhaber verfolgt die Philosophie, dass nur Produkte, die von ihm und seinen Mitarbeitern selbst getestet wurden und im eigenen Garten verbaut werden würden, im Geschäft erhältlich sind. Exklusive, hochwertige Produkte, auch individuell gefertigt, mit kompetenter Beratung vom Fachmann für Holz am Haus und im Garten.

Oliver König

OK Holz GmbH

Holz & Garten

Teichkoppel 17
24229 Dänischenhagen
Tel. 04349-799 799
Fax 04349-799 633
www.okholz.de



Individuell geplante Garage mit Lärchenfassade in Boden/Deckenschalung und Sektionaltoren



Elektrisches Gartentor in Achterwehr, im Hintergrund: Staketenzaun

DER SPEZIALIST FÜR BESONDERE ANFORDERUNGEN

Bei der Gartengestaltung kommt es auf viele Details an, Marek Zagwocki darf sich zurecht Spezialist auf dem Gebiet nennen.

Marek Zagwocki ist nicht nur Ansprechpartner für Garten- und Pflasterarbeiten, sondern arbeitet auch im Innenausbau schnell und akribisch. Er berät die Bauherren umfassend, und sein Spezialgebiet ist die Gartengestaltung: Gemeinsam mit dem Kunden entwickelt er ein stimmiges Konzept und berücksichtigt die unterschiedlichen Anforderungen: Brauchen Kinder Platz zum Spielen? Soll der Garten pflegeleicht sein oder auch als Nutzgarten dienen? Wo lassen sich gemütliche Sitzecken mit Natursteinen anlegen? Welche Pflanzen passen am besten in die sonnige, welche in die schattigen Bereiche. Marek Zagwockis Team setzt die Ideen des Chefs stets kompetent und zuverlässig um, dazu gehört selbstverständlich auch eine immer saubere Baustelle – eine Wohltat für jeden Bauherrn.

**Marek Zagwocki, Haus- und Gartenservice,
Tegelkuhle 23, Kronshagen, Mobil: (0174) 422 04 89**

Schön, aber aufwendig zu verlegen: Jeder Granitstein muss einzeln eingepasst werden



Stimmig: Kies- und Pflasterflächen kombiniert mit Beeten

Advertorial

EXTREM WICHTIG: DIE RICHTIGE FLIESE

Wer auf der Suche nach ausgefallenen Fliesen, den neuesten Trends und Highlights namhafter Hersteller aus Spanien und Italien ist, der ist bei KeraMiede in Schwentental bestens aufgehoben. Hier ist auch Medi Kuhlmann fündig geworden. Sowohl die Terrassenfliesen als auch das Handwaschbecken der Familie sind ein echter Blickfang in dem Haus in Achterwehr.

In der Ausstellung von KeraMiede werden auf 750 Quadratmetern Fläche sowohl Extravagantes, wie Mosaik-Fliesen, als auch Puristisches, wie die beliebten Kalk-Edelputze präsentiert, sodass ihr euch das Produkt bestmöglich in den eigenen vier Wänden vorstellen könnt. Dekorative Zementfliesen und Extremformate bis zu einer Größe von 1,50 x 3 Meter runden das Angebot des Natursteinspezialisten ab. Auch in Sachen fugenloser Gestaltung und zementärer Designböden ist der Natursteinspezialist KeraMiede euer Ansprechpartner. Lasst euch von der großen Produktvielfalt inspirieren!

**KeraMiede,
Pretzer Chaussee 59, Schwentental,
Tel.: (0431) 260 07 50, www.keramiede.de**



Advertorial

FRISCHE FARBEN FÜR DEN SOMMER

Modernes Küchendesign zeichnet sich bei der Küche Loft Madras besonders durch den Fabrikloft- und Industrial-Style aus. Die offene Küche ist einzigartig und steht selbstbewusst zu absoluten Trendfarben, die Frische in diesen Wohnraum bringt. Hier macht es Spaß zu kochen, die Zeit zu genießen und sich an verschiedenen Rezepten auszuprobieren. Im Designtrend wird die Küche äußerlich auf die wesentlichen Funktionen reduziert, ohne jedoch auf maximale Funktionalität zu verzichten.

Das Zusammenspiel von hellen und dunklen Farben ist eine auffällige Farbkombination. Diese Küche ist in 26 Microlackfarben erhältlich. Besonders hervorzuheben ist die gelungene Komposition von dem Hochschrank, der Kochinsel und den offenen Regalen. Zu finden ist die Küche im **Küchencentrum Rendsburg**. Weitere Infos unter Tel.: (04331) 450 63 oder www.rendsburg.schmidt-kuechen.de.



LOFTFLAIR

Individuell gefertigte Stahltreppe mit Reling in Industrieoptik von Thilo Banck von Iron Industrietechnik. www.iron-banck.de

TOLLE LICHTKONZEPTE

– nicht nur für innen, sondern auch für den Außenbereich – gibt es bei Giesecke Licht + Design in Schwentintal. www.giesecke-lichtunddesign.de



COOLE WOHNACCESSOIRES

wie ausgefallene Deckenlampen gibt es bei DELA Möbel in Kiel, www.dela-moebel.de



PEIFFIGE KÜCHENDETAILS

vom Küchencentrum Rendsburg, Friedrichstädter Str. 26, Rendsburg. www.schmidt-kuechen.de

Die Markenküche zum besten Preis in Ihrem Schmidt-Küchen-Partnerhaus.



Mehr Küche geht nicht !



AKTIONSKÜCHE

„ARCOS“
frei planbar zum Sonderpreis !



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 / 45063
www.schmidt-kuechen.de



WUSSTET IHR SCHON? TISCHMANIEREN, DIE MAN KENNEN SOLLTE

1. Mit dem Hinsetzen warten. Außer im kleinen Familien- oder Freundeskreis gehört es zum guten Ton, dass der oder die Gastgeber*in die Gäste zum Sitzen auffordert.
2. Kartoffeln quetschen ist ein No-Go. Bei Oma zu Hause mag es üblich sein, nicht so beim gehobenen Essen. Ein kleines Stück Kartoffel abschneiden, in Soße tunken und dann essen.
3. Den Toast abwarten. Das „Zuprosten“ hat zwar an Bedeutung verloren, aber: Erhebt der oder die Gastgeber*in das Glas zum Toast, lieber abwarten, ehe man selbst trinkt.
4. Böser Fauxpas: Einfach mit dem Essen anfangen. Auch hier gibt der oder die Gastgeber*in das Signal.

FÜR EINEN STILVOLL GEDECK- TEN TISCH MIT LIEBE ZUM DETAIL



Foto: Fürst Bismarck

Ein schönes Zuhause bringt Freude im Alltag und ein stilvoll gedeckter Tisch sorgt für ein gastliches Ambiente. Um Akzente zu setzen, braucht es nicht viel. Wenige Details erzielen schon große Wirkung, zum Beispiel elegant geschliffene Gläser. Aber auch Details wie das Design der Mineralwasserflasche tragen ihren Teil zum

Gesamtlook bei. Tipp: Die neue Mehrweg-Glasflasche von Fürst Bismarck ist mit ihrer eleganten Facettenschliffoptik ein echter Hingucker. Es gibt sie in zwei Größen: 0,75 und 1 Liter. Übrigens: Alle neuen Glasflaschen und Kästen von Fürst Bismarck sind „made in Germany“. Mehr unter www.fuerstbismarckquelle.de.

GEWINNSPIEL

Fürst Bismarck und KIELerleben verlosen ein 2er-Set „DIAMANT BECHER“ von Baccarat im Wert von 230 Euro. Die edlen Gläser verleihen jedem Esstisch eine edle und moderne Note. Mitmachen könnt ihr unter www.kielerleben.de/gewinnspiel

HOHE STEUERZAHLUNGEN VERMEIDEN

Mietverhältnisse, die der Umsatzbesteuerung unterliegen, sollten Vermieter*innen schnellstmöglich an die vorübergehende Umsatzsteuersenkung von 19 auf 16 Prozent anpassen. Andernfalls besteht die Gefahr, dass Vermieter*innen fälschlicherweise 19 Prozent Umsatzsteuer an das Finanzamt abführen müssen, obwohl der oder die Mieter*in nur 16 Prozent Umsatzsteuer entrichtet. Nur wenn der Gewerbemietvertrag keine konkrete Angabe zum Steuersatz enthält, sondern einen Passus wie „gesetzliche Mehrwertsteuer“, könne die den Mietvertrag ergänzende Dauerrechnung einfach von 19 Prozent auf 16 Prozent umgestellt werden. Mietverträge, in denen die Mehrwertsteuer ausgewiesen ist, sollten nach Möglichkeit zeitlich befristet geändert werden. Eine Pflicht zur automatischen Senkung des Mietzinses gibt es nicht. Sie ist durch den bestehenden Mietvertrag geregelt. Meistens ist eine Nettomiete vereinbart, dann hat eine Anpassung des zu zahlen-

den Betrags zu erfolgen. Enthält der Mietvertrag eine Vereinbarung über eine Bruttomiete, bewirkt die Senkung des Mehrwertsteuersatzes eine vorübergehende Erhöhung der Nettomiete.

Wer die Stimme der privaten Eigentümer*innen stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund.de.

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

Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel



LEBEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN URLAUBSFLAIR FÜR ZUHAUSE

Es deutet einiges darauf hin, dass der Sommerurlaub dieses Jahr anders aussehen wird, als die Jahre zuvor. Doch das ist gleichzeitig auch eine tolle Chance, es sich zuhause so richtig schön zu machen – und sich das Riviera-Feeling einfach in die eigenen vier Wände und den Garten zu holen.

Mit den passenden Möbeln und Accessoires von Möbel Janz in Schönkirchen ist es kein Problem, sich ein eigenes kleines Sommer-Paradies zu erschaffen und echte Erholung zu finden. Die Wohnexperten vor Ort beraten euch in allen Fragen, fundiert und mit individuellen, kreativen Ideen. Damit bleiben keine Wünsche offen!

Was dieses Jahr besonders gefragt ist? Ganz klar: Ein Hauch maritim, eine Brise Natürlichkeit und eine Menge sanfte Farben: nichts sorgt schneller und besser für den Urlaubs-Effekt. Dabei setzt Möbel Janz in erster Linie auf eine hohe Qualität bei den Möbelstücken – zusätzlich sorgen Dekoration und Accessoires aus der Wohn- und Geschenke-Boutique für die richtigen Hingucker.

Also schaut bei **Möbel Janz** in Schönkirchen vorbei oder holt euch schon vorab Inspiration unter www.moebel-janz.de.



Segelschiff in zwei Größen mit Holzsockel, z. B. 31 x 11,5 x 44,5 cm für 49,95 Euro

Pssst:
Aktuell gibt es schon die ersten Summer-Sale-Stücke bei Möbel Janz – hier sind viele Dekoartikel, aber auch Möbel bereits reduziert!



Windlicht in verschiedenen Farben mit Anhänger, 7,95 Euro

Dann bleiben wir eben Zuhause...

Stressless

... wo andere Urlaub machen!

Unser Motto in diesen Zeiten: Stressless bleiben und sich Zuhause richtig schön machen. Besuchen Sie uns zu den „Zuhause wo andere Urlaub machen“-Wochen im Möbelhaus.



-lich willkommen

Jetzt sparen!
30%

Auf Stressless® Mayfair Modelle

Profitieren Sie von unseren **stay home** Angeboten!

z. B. Stressless® Mayfair (M) mit Signature Gestell inkl. Hocker in Leder „Batick“

nur **1.595,- EUR***
statt 2.295,- EUR*



Sie erhalten jetzt den Stressless® Mayfair Sessel bis zum 31.07.2020 in allen Farben, Bezugs- und Gestellvarianten zu attraktiven Vorteilspreisen. *UVP des Herstellers / Ehemalige UVP des Herstellers



inter living

M Ö B E L
JANZ

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstraße 59-61
24232 Schönkirchen

www.moebel-janz.de

Viele Möbel jetzt reduziert!
www.moebel-janz.de/abverkauf

Folgen Sie uns:    

%



WELLNESS FÜR DIE DUSCHE

DUSCHRINNEN FÜR STILVOLLES AMBIENTE

Die Dusche ist längst zu einem der wichtigsten Spots geworden: Am Morgen macht sie wach, abends sorgt sie für Entspannung. Dank der neuesten technischen Möglichkeiten wird sie dabei noch zur echten Designkomponente im Badezimmer.

Sogenannte Duschrinnen sorgen dafür, dass bodenebene Duschflächen im Bad ganz einfach umgesetzt werden können: Denn diese Art des Bauens ist derzeit so gefragt wie nie. Dabei ist es ganz egal, ob eine ebenerdige Dusche aufgrund von Alter oder Einschränkungen oder aus optischen Gründen bevorzugt wird. Damit diese Bauweise möglich wird, ist ein Gefälle und ein System nötig, über das große Wassermengen ablaufen können und das funktioniert am einfachsten unter Einsatz von Duschrinnen.

Wer bereits über die Installation einer Duschrinne nachdenkt oder sich dazu beraten lassen möchte, der findet in den BäderWelten von Andreas Paulsen Expertinnen und Experten, die ihre Kund*innen individuell beraten. Elegante Dusch-Lösungen sind dank der Eigenmarke concept absolut kein Problem. Die Duschrinnen lassen sich je nach gewünschter Breite passend einsetzen und sorgen damit gleichzeitig für maximale Sauberkeit bei minimalem Reinigungsaufwand.

Doch dabei bietet eine Duschrinne neben den praktischen Vorteilen auch einen großen gestalterischen Spielraum. Von gebürstetem Edelstahl bis hin zu farbigen Akzenten kann die Rinne zum echten Highlight im neuen Badezimmer werden: Lasst euch die vielseitigen Möglichkeiten in den BäderWelten einfach direkt und anschaulich zeigen.

Detaillierte Beratungen zu neuen Badkonzepten, Duschrinnen und vielen anderen aktuellen Trends gibt es bei **Andreas Paulsen** in Wittland 14-16 in Kiel. Informationen finden sich vorab unter www.andreaspaulsen.de.



RAUMZUTAT: 5 JAHRE SCHÖNES & HANDGEMACHTES

Happy Birthday! Raumzutat – das Warenhaus des Handgemachten hat Geburtstag. Im Juli vor fünf Jahren eröffnete Yvonne Ziemer am Kleinen Kuhberg ihren liebevoll geführten Laden. Ein großes Fest, so wie ursprünglich geplant, kann es leider aufgrund der aktuellen Lage nicht geben. „Aber das wird nachgeholt“, ist sich Yvonne sicher. Dafür gibt es den Monat Juli über tolle Aktionen, wie beispielsweise viele Rabatte. Schaut also einfach mal vorbei und vergesst nicht zu gratulieren!



Diese hübschen Schälchen von Justyna Adeling sind echte Alrounder: Als Dip-Schale, als Tee-licht oder zur Aufbewahrung von Schmuck (der ist übrigens von Diana Knaack, ab circa 10 Euro)

Brot ahoi und volle Kraft voraus für guten Genuss: Das handgemachte Brotset von Raumgestalt mit Schale gibt es für 25 Euro – abzüglich des Rabatts, den ihr vor Ort erhaltet ...



TERRASSENDESIGN FÜR JEDEN STIL

Mit den Terrassenfliesen aus Keramik setzt Terralis nicht nur Maßstäbe in Design und Funktion, sondern auch unübersehbare Akzente für die Gestaltung von Außenbereichen. Mit einem großen Farbspektrum, besonderen Dekoren und modernen Formaten machen die Fliesen von Terralis aus jedem Außenbereich einen individuell gestalteten Wohlfühlbereich. Mit den modernen Terrassenfliesen Cosmo aus Keramik bietet Terralis Ihnen ein weiteres Material zur Gestaltung von Außenbereichen an. Sie eignet sich ideal für Gärten, Terrassen sowie die Gestaltung von Höfen und Parks. Insbesondere durch ihre moderne Optik setzt sie dabei Akzente. Die Serie Terralis Cosmo ist rektifiziert, besonders einfach zu verlegen, pflegeleicht und frostsicher. In der großen neu gestalteten Ausstellung präsentiert die **Firma RABE** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennen zu lernen. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialisten den Kunden ausführlich. Weitere Infos unter www.rabe-kiel.de.



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.



NACHHALTIGE UNTERSETZER

Mit diesen Untersetzern gebt ihr der Natur etwas zurück: Gefertigt werden sie aus Eichenholz, das aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammt. Zusätzlich wird das Projekt PrimaKlima e. V. unterstützt, das sich für die Wiederaufforstung der Wälder einsetzt. Zu entdecken im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 8 Euro mit vielen individuellen Drucken.

NATURNAH ENSTPANNEN

Durchatmen und zur Ruhe kommen, das hat schon vielen den Tag gerettet. Diese Zwitscherbox hilft dabei mit authentischem Natur-sound. Erschafft ganz einfach eine wohltuende Soundkulisse und fühlt euch wie

auf einem Spaziergang durch die Natur – inklusive Vogelgezwitscher. Gesehen im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf für 39 Euro.



ONLINE-BERATUNG ZUR BAUFINANZIERUNG

Auch in der aktuellen Situation kümmert sich Interhyp um eure Baufinanzierung. Dafür steht euch das Team um Christine Bülck gerne telefonisch unter (0431) 887 85 80 oder vor Ort in der Andreas-Gayk-Straße mit den entsprechenden Hygienevorschriften zur Verfügung. Auch online hat der Baufinanzierer eine tolle Möglichkeit geschaffen, euch umfassend, unverbindlich und kostenlos zu beraten. Vereinbart einfach einen Termin, wählt euch mit einer euch zugeteilten PIN ein und lasst euch virtuell eure maßgeschneiderte Finanzierung ganz transparent am PC zeigen und erklären. Hierfür müsst ihr nichts downloaden und braucht keine großartigen Computerkenntnisse.



INTERHYP IST FÜR EUCH DA!

Auch von zu Hause - Nutzt die kostenlose Online-Beratung und lasst euch von den Expert*innen persönlich beraten!

Interhyp ist Deutschlands größter Vermittler für private Baufinanzierungen und hat Zugriff auf die Angebote von mehr als 400 Darlehensgebern und auf staatliche Fördermittel. Christine Bülck, Leiterin der Interhyp-Geschäftsstellen in Kiel und Flensburg, verfügt über beste Kontakte zu lokalen und überregionalen Banken und sucht für euch die idealen Konditionen heraus. Die persönliche Beratung steht dabei im Vordergrund: „Bei Interhyp kann ich mich voll und ganz auf die Beratung der Kund*innen in der Region und auf optimale Finanzierungslösungen konzentrieren, das ist mir sehr wichtig“, sagt sie. Und das funktioniert nun auch super online. „Wir prüfen außerdem zusätzlich noch sämtliche Fördermöglichkeiten, wie zum Beispiel die der KfW.“ Extra-Kosten entstehen dabei keine. Unterschiedliche Lösungen können kombiniert werden, um so die besten Zinsen zu sichern – egal, ob es um den Bau oder Kauf einer Immobilie geht oder um eine Darlehensverlängerung. „Wir entwickeln bei Bedarf eine optimale Anschlussfinanzierung oder Wohnföhl-Kredite für zum Beispiel ein neues Dach“, sagt Christine Bülck. Mehr Infos unter www.interhyp.de/kiel und kiel@interhyp.de.

Küchen für Ihren Lebensstil in Kiel

Wir planen Küchen, die ihre Besitzer perfekt widerspiegeln – in bester Qualität und bis ins kleinste Detail. Besuchen Sie unser Studio!

SieMatic

AM ZIEGELTEICH

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



90

ANNIVERSARY
1929–2019

SieMatic



SCHATZKAMMER: DER NAME IST PROGRAMM

Antikes, Möbel, Haushaltswaren, altes Porzellan und charmanter Trödel mit Geschichte warten hier auf ihren neuen Einsatz. In der **Schatzkammer** könnt ihr Schätze entdecken und zu neuem Leben erwecken. Dem Sammler und Sachensucher wird das Herz aufgehen, versprochen! Ab Mitte Juli hat die Schatzkammer auch wieder nostalgische Gartendekoration für euch in petto: Zinkwannen in verschiedenen Größen für das Hochbeet, als Kühlbecken oder Hundebadewanne. Findet euren besonderen Blickfang für eure vier Wände oder den Außenbereich! Immer samstags von 10 bis 18 Uhr am Freeweid 14 in Flintbek – bitte beachtet die Hygieneregeln. Mehr Infos auf der Homepage www.schatzkammer-flintbek.de oder unter Tel.: (04347) 909 04 40.

Richtig platziert kann ein alter Sessel richtig cool aussehen



5 TIPPS – ALT UND NEU KOMBINIEREN

1. Alten Möbeln neuen Anstrich verleihen.
2. Die richtige Balance finden: Nicht zu viel Kitsch, nicht zu viel Minimalismus.
3. Einen Hingucker schaffen, den Rest um dieses Möbelstück arrangieren.
4. Möbel umfunktionieren: Aus einer alten Werkbank kann ein Tisch werden.
5. Aufmöbeln: Zum Beispiel Sitzflächen von alten Stühlen neu beziehen.
6. Alte Bilder in einen modernen Rahmen setzen.

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

Unsere Immobilie?

Dafür haben wir jemanden!



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

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



Haus & Grund
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.



markilux.com

NEU

Im Sommer auf Ihrer Terrasse?

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

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

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

markilux

IHR WOLLT WAS FÜRS KLIMA TUN? DAS LAND UNTERSTÜTZT EUCH!



Ein neues Landesprogramm für Klimaschutz soll dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen die Chancen nutzen, etwas für das Klima zu tun. Also: Ihr tut was Gutes und werdet dabei auch noch unterstützt.

Am 9. Juni 2020 startete die schleswig-holsteinische Landesregierung daher ein neues Förderprogramm, mit dem Bürger*innen in ihren Klimaschutzbemühungen unterstützt werden. Es soll einfach und unkompliziert einen Zuschuss für bestimmte Maßnahmen geben.

Neben Klimaschutzmaßnahmen seitens der Stadtverwaltung sind für die Umsetzung auch Wirtschaft und Privatpersonen gefragt, sich aktiv zu beteiligen. Nur so können wir gemeinsam etwas für den Klimaschutz tun. Für alle, die sich beispielsweise ein Lastenrad zulegen möchten, ihr Dach begrünen wollen, einen Stromspeicher einbauen oder Regenwasser nutzen möchten, gibt das Land Schleswig-Holstein Zuschüsse von bis zu 50 Prozent und auch bis

zu 75 Prozent. Die Summe wird gedeckelt bei einem Höchstbetrag je Maßnahme. Insgesamt sind neun Themenfelder enthalten, deren Maßnahmen bereits rückwirkend ab dem 1. Januar 2020 gefördert werden. Als Beleg ist der Kaufvertrag bei der Online-Antragstellung einzureichen. Die Förderrichtlinie gilt bis zum 31. Dezember 2022.

Alle weiteren Infos gibt das zuständige Landesamt für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume unter der Rufnummer (04347) 70 40 oder per Mail an: Klimaschutz-SH@llur.landsh.de. Auch auf der Website unter www.schleswig-holstein.de findet ihr im Bereich Klimaschutz alle wichtigen Richtlinien und ebenso das Formular für den Online-Antrag.

Interhyp-Beratung:
Für eine runde
Baufinanzierung.



**Bester
Baufinanzierer**
Testsieger
Ausgabe 08/2018
EURO

interhyp
BAUFINANZIERUNG

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

Interhyp Kiel
Andreas-Gayk-Straße 7–11

www.interhyp.de/kiel
0431 887858-0

GLANZPUNKTE SETZEN

Den Abend unter freiem Himmel verlängern und die „Blaue Stunde“ – also den Übergang von der Dämmerung zur Nacht – mit einem Glas Wein, dezenter Musik und stimmungsvoller Beleuchtung genießen. Das gelingt mit Designmarkisen, die über eine integrierte LED-Beleuchtung verfügen. Die modernen, preisgekrönten Kassettenmarkisen MX-1 und MX-1 compact von Markilux machen dank innovativer Beleuchtungsmodulen die Nacht zum Tag. Während die Spots gezielt Akzente setzen, sorgt die LED-Line im Ausfallprofil für ein sattes Licht, das den Außenbereich gleichmäßig erhellt. Sogar die Sichtblende lässt sich elegant illuminieren: Hier stehen fünf Akzentfarben zur Verfügung, außerdem kann die Ambientebeleuchtung nach Bedarf gedimmt werden. Wer sich die preisgekrönten Markisen inklusive Wärmestrahler für die Nacht und mehr als 250 Tuchdessins aus der Nähe betrachten möchte, schaut einfach bei der **Firma Güth**, dem Markilux-Fachhändler, in der Hamburger Landstraße 101 in Molfsee vorbei. Weitere Infos unter Tel.: (0431) 65 06 00 oder www.gueth-molfsee.de.

Die LED-Line der MX-1 Markise von Markilux sorgt im Ausfallprofil für ein sattes Licht und macht so die Nacht zum Tag



Foto: Markilux



STILSICHERES SCHLAFSOFA

Das schicke Zweier-Sofa Quint der Traditionsmarke Brühl passt sich vielen Raumsituationen an und wird im Handumdrehen zum Doppelbett. Leichtes Handling ist durch bewährten Ziehharmonikauszug garantiert. Das Sofa ist in zwei Größen erhältlich, außerdem wartet eine große Stoff- und Lederwahl. Aktionspreis: Aktuell ist das Sofa ab 1.426 Euro erhältlich, bei **HMC** im Schwentental.



Pssst: Bis zum 25. Juli gibt es Aktionen, bei denen ihr bis zu 200 Euro geschenkt bekommt!



ANDREAS PAULSEN

Die schönsten
BäderWelten
seit 1879



BESUCHEN SIE UNSERE BADAUSSTELLUNGEN

www.baederwelten.de

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

Die Persönlichkeit Ihres Kindes



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

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

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

Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, Rückfragemöglichkeit, EUR 55,-.

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



Seit über
80 Jahren

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65

ZAUBERHAFTES WINDLICHT FÜR LAUE SOMMERNÄCHTE

Die Tage werden länger, die Temperaturen klettern nach oben und endlich kann man abends wieder lange draußen sitzen. Wir zeigen euch, wie ihr die perfekte Tischdeko für eine besonders lauschige Atmosphäre einfach selber basteln könnt.

MATERIAL

- > kleines Schwämmchen
- > Nadel und Faden
- > Chameleon Glasfarbe in rosa oder blau
- > 3D Decor Pen in weiß
- > ein Windlichtglas
- > schöne Spitze
- > kleinen Anhänger
- > Teelicht

ANLEITUNG

1. Tupft zuerst mit dem Schwämmchen die Glasfarbe ganz dünn auf das gesamte Glas auf und lasst sie ungefähr eine halbe Stunde trocknen.

2. Nehmt nun den Decor Pen und tragt von oben nach unten Punkte auf das Glas auf



und lasst sie immer kleiner werden. Bevor ihr weitermacht, lasst die Farbe gut durchtrocknen.

3. Jetzt kürzt ihr die Spitze auf die gewünschte Länge und legt sie um den Rand des Glases. Fixieren tut ihr das Ganze, indem ihr den Anhänger mit Nadel und Faden an der Spitze festnäht. So kann nichts verrutschen und ihr spart euch einen Arbeitsschritt. Nun müsst ihr nur noch ein Teelicht oder eine kleine Kerze in das Glas setzen und einen schönen Platz für euer Windlicht im Garten finden.

Diese Materialien und noch mehr Bastelzubehör findet ihr bei Wolle und Hobby in der Ringstraße 37-39 in Kiel und online unter www.wolleundhobby.de.



GARTENTEICH SOMMERFEST MACHEN



An heißen Tagen und bei hohen Temperaturen leidet auch euer Gartenteich. Je wärmer das Wasser wird, desto weniger Sauerstoffgehalt findet sich im Teich. Dabei benötigen Fische und andere Unterwasserbewohner diesen dringend zum Atmen. Denn auch sie können einen Hitzschlag bekommen. Doch dafür gibt es inzwischen viele Hilfsmittel, wie beispielsweise Oxydatoren. Diese Geräte brauchen weder Strom, noch irgendwelche Kabel. Alternativen zu Oxydatoren sind Fontänen oder Pumpen.



Stellt euch eure Traumküche zusammen, es stehen verschiedene Oberflächen zur Verfügung



Mit den individuellen Lösungen der Tischlerei habt ihr genügend Platz im Schrank

STILVOLLE KÜCHEN UND SCHRÄNKE NACH MASS

Raumkreativ Tischlerei MB ist eine klassische Tischlerei, die selbst Möbel herstellt sowie individuell geplante Raumelemente der Firma Raumplus anbietet. So können die Handwerksprofis jeden Wunsch ihrer Kunden umsetzen. Im Küchenbereich bieten die Tischlermeister Christian Maas und Volker Bluhm stilvolle Küchen der Firma Kuhlmann und Impuls an und dazu passende Elektrogeräte der Marken Bauknecht und Neff. „Wir können die Küche ganz individuell nach Kundenwunsch planen und finden beispielsweise zu einer offenen Küche direkt die passenden Möbel für den Wohnbereich dazu“, so Maas. Die gewünschten Raumelemente können vor Ort ausgemessen und dann zusammen mit den Kund*in-

nen und den qualifizierten Raumberater*innen am PC entworfen werden. Das Team von Raumkreativ hilft bei der Farbgestaltung und Aufteilung und hat für den perfekten Einbau – ob im Wohnbereich oder in der Küche – die richtigen Fachkräfte aus den Bereichen Elektrik und Bodenbeläge gleich mit dabei. Den passgenauen Einbau oder spätere Erweiterungen werden vom hauseigenen Tischlerteam übernommen, damit kein großer Zeitverlust entsteht. Küchen nach Maß erstellt Raumkreativ Tischlerei MB in der Eckernförder Straße 44 in Kiel. Ein Beratungstermin kann unter Tel.: (0431) 210 78 80 vereinbart werden. Mehr Inspirationen gibt es unter www.raumkreativ.com.

Advertorial

NIEDRIGE BAUZINSEN CLEVER NUTZEN

2020 ist für viele das Jahr, den Traum von einer eigenen Immobilie umzusetzen. Warum? Die Zinsen für Baufinanzierungen sind immer noch sehr niedrig. Investitionen ins Eigenheim zählen zu den klügsten Absicherungen für das Alter: Eigentümer*innen haben später nachweislich mehr Geld zur Verfügung als Mieter*innen. Es gibt ein paar grundlegende Tipps, wie man das meiste aus den aktuell sehr guten Angeboten heraussholen kann. Erstens: niedrige Zinsen lange sichern. Wer sich die heutigen Konditionen für eine längere Zeit sichert, profitiert von der Planungssicherheit.

Zweitens: möglichst hoch tilgen. Gerade bei niedrigen Zinsen raten Spezialist*innen zu einer hohen anfänglichen Tilgung von mindestens zwei Prozent – wenn möglich sogar mehr. Kreditnehmer*innen können dadurch ihre Immobilie schneller abbezahlen und sparen Zinskosten. Was im Einzelfall möglich und nötig ist, lässt sich am besten in einem individuellen Beratungsgespräch klären. Holger Paasch und Oliver Arp, Spezialisten für Baufinanzierung von Dr. Klein in Kiel, bieten diese kostenfrei an – und sie nehmen sich Zeit für fundierte Haushaltspläne und Lösungsvorschläge.



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

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

Eckernförder Straße 44

am Wilhelmplatz in Kiel

Tel.: 0431 210 78 80



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

Ihre neue Küche ...

... finden Sie bei uns!

FÜR LANDRATTEN UND MATROSEN

Der Sommer ist da! Um die sommerlichen Temperaturen zu zelebrieren, haben wir uns im Obscene Store am Kleinen Kuhberg nach passenden Outfits umgesehen. Und wir sind fündig geworden. Der süße Matrosenjumpsuit ist durch seinen Viskose-Mix nicht nur angenehm zu tragen, dank des maritimen Looks können wir direkt in See stechen. Als Kombination zum Anzug empfiehlt das Obscene-Team eine hübsche navyfarbene Strickjacke mit gesticktem Segelboot. Im Store am Kleinen Kuhberg 18-20 gibt es zudem noch reichlich Auswahl an maritimen Kleidern, passenden Petticoats sowie Accessoires und Schuhen. Vorbeischaun lohnt sich – nicht nur für 50er-Jahre-Fans!

**Obscene Store, Kleiner Kuhberg 18-20, Kiel,
www.obscene-store.de, Tel.: (0431) 53 03 777**





KINDERLEICHT MARITIM

Wir leben am Meer und natürlich lieben wir es. Auch unsere Lütten wollen das ganz klar zeigen. Im **Kaufhaus der Kunst** in Heikendorf gibt es daher tolle, maritime Kinderkleidung und süße Accessoires in verschiedenen Designs. Schaut beim nächsten Heikendorf-Ausflug mal vorbei!



HIGH FASHION FÜR KURVIGE MÄDELS

Die Designs von Only Carmakoma sehen nicht nur richtig gut aus, sie betonen auch eure wunderschönen Kurven. Ab Größe 42 findet ihr hier moderne und richtig trendige Teile, die jetzt im Sommer für gute Laune, ein leichtes Tragegefühl und die Extraportion Fashionfeeling sorgen. Also, worauf wartet ihr noch? Bei **2B big in fashion** im CITTI-PARK in Kiel gibt es aktuell die schönsten Stücke der Kollektion. Das süße Kleid oder auch die lässig-weite Hose aus Viskose gibt es beispielsweise ab 39,99 Euro.

Größe 42 - 60
2B big in fashion

OG CITTI-Park Kiel
 Tel 0431 59298578

Kennt ihr schon ZOEY?

Genau wie ZOEY glauben wir, dass „Mode keine Größe hat“ und dass Mode für alle verfügbar sein sollte, unabhängig von Form, Alter, Größe oder Kurven. Frau darf und soll tragen, was sie will!

www.2b-biginfashion.de

WERBEN SIE DIREKT AN DER UNIVERSITÄT UND DER FACHHOCHSCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

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

KÖRPER & Seele

Sommer, Sonne, Sonnenbrandgefahr. Wer jetzt die Zeit draußen verbringt, muss für einen guten Sonnenschutz sorgen. Denn auch die Kieler Sonne hat richtig viel Power. Wir sagen euch, auf was ihr achten müsst.



Foto: Orbon Alija / E+ / Getty Images

SONNENSCHUTZ – DAS MÜSST IHR WISSEN

Es ist nicht schwer, einen Sonnenbrand zu vermeiden. So geht's ganz easy:



DARUM IST SONNENSCHUTZ SO WICHTIG

Natürlich lieben wir die Sonne, denn das Sonnenlicht trägt dazu bei, dass wir uns pudelwohl fühlen. Vitamin D stimuliert nicht nur die Abwehrkräfte, sondern sorgt auch für einen gesunden Knochenbau. Doch die Sonne kann auch gefährlich werden, die Haut verbrennen und im schlimmsten Fall zu Hautkrankheiten führen. Denn jeder Sonnenbrand ist eine starke Verletzung unserer Haut!

WORAUS BESTEHT SONNENLICHT?

Die meisten Sonnenstrahlen, die hier auf der Erde eintreffen, sind ultraviolette Strahlungen (UV-Strahlung). Sie bestehen aus langwelligeren UVA-Strahlen, kurzwelligeren UVB-Strahlen und den UVC-Strahlen. Die Ozonschicht schirmt uns bereits vor den UVC-Strahlen und auch vor einem Teil der UVB-Strahlen ab. Doch der Rest an UVB-Strahlen und UVA-Strahlen gelangt bis zu unserer Haut. Und das kann zum Problem werden. Denn die UVA- und UVB-Strahlen sorgen nicht nur für eine schöne Bräune. UVA-Strahlen produzieren freie Radikale und können Zellen verändern. Trockene Haut und vorzeitige Hautalterung sind die Folgen. Eine zu hohe Dosis an UVA-Strahlung kann auch zu Allergien, Pigmentstörungen und sogar zu Hautkrebs führen. UVB-Strahlen können in die Oberhaut eindringen und Sonnenbrände und Hautkrebs verursachen. Deswegen müssen wir unsere Haut schützen.

Foto: JumpStory.de

DIESE TIPPS SOLLTET IHR BEFOLGEN

Tipp 1: Kleidung gegen Sonnenbrand

Auch, wenn es manchmal wahnsinnig heiß ist: Textilien sind der beste Schutz. Baumwolle lässt am wenigsten Licht durch.

Tipp 2: Viel hilft viel

Bei Sonnencreme gilt: Viel hilft viel. Pro „Eincremung“, kann man gut und gerne 25ml verwenden, das ist in etwa ein großzügiges Schnaps-glas voll. Achtung: Ohren und Fußrücken nicht vergessen

Tipp 3: Wiederholtes Eincremen

Nur wiederholtes Eincreme hilft: Denn auch wasserfeste Sonnencreme ist nicht für immer wasserfest, sondern verliert schnell ihren Schutz. Also gerne nach dem Abtrocknen direkt erneut eincremen.

Tipp 4: Raus aus der Mittagssonne

Die Mittagszeit ist am intensivsten für die Haut. Zwischen 11 und 15 Uhr solltet ihr also eine Pause einlegen. Ist ja auch ganz nett, so eine Siesta, oder?

Tipp 4: Gut behütet

Wichtig ist es, gerade im Hochsommer, euren Kopf zu bedecken. Sonnenschirme spenden Schatten, noch besser sind aber Hüte oder Caps. Ein Sonnenbrand auf dem Kopf tut richtig weh und einen Sonnenstich will auch niemand haben!



körper  team

- dauerhafte Haarentfernung
- frische Gesichtsbehandlungen
- Fußpflege
- kostenlose Beratung
- Wellnessmassagen
- Figueroptimierung und Straffung
- Mesoporation
- Fettzellenreduktion durch Kältebehandlung

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

Ziegelteich 29, Europahaus, Kiel | Telefon 0431 - 387 83 71 7
info@koerperteam.de | www.koerperteam.de

KRIBBELN, BRENNEN, TAUBE FÜSSE?

Polyneuropathie macht sich bemerkbar durch Missempfindungen, Kribbeln, Wahrnehmungsstörungen der Temperatur und Schmerzen in den Beinen und Füßen. Jede*r, der mit krankheitsbedingten Nervenschädigungen zu kämpfen hat, kennt diese Beschwerden. Erst noch ein schleichender Prozess vorrangig in Füßen und Beinen, kann sich die Erkrankung ohne wirksame Behandlung bald zu einem chronischen Leiden ausweiten. Doch Menschen, die damit zu kämpfen haben, können aufatmen, denn die moderne Hochtontherapie ermöglicht auch ihnen neue Behandlungsoptionen. In der **Facharztpraxis für Neurologie, Dr. Wenzelburger und Ina van Loh** aus dem MZA in Altenholz, können Schmerzen und Nervenkrankungen OHNE Gabe von Medikamenten und deren etwaige Nebenwirkungen mit der Hochtontherapie behandelt werden. Diese Behandlungsmethode zieht mehrere positive Effekte nach sich: Der Stoffwechsel der Nerven wird angeregt, die Durchblutung verbessert, Nervenfunktionen werden unterstützt und Beschwerden können vermindert werden. Die Behandlung findet in entspannter und angenehmer Liegeposition statt. Es werden Elektroden an verschiedenen Stellen des Oberschenkels schmerzfrei angebracht und dem Körper wird elektrische Energie in Form von variierenden Wechselströmen zugeführt. Der Vorteil gegenüber einer „normalen“ Reizstrom-Therapie: Die Energie dringt weitaus tiefer in das Gewebe ein und entfaltet dort ihre heilende Wirkung. Für die Hochtontherapie mit schmerzhemmender Wirkung an den Beinen bei Polyneuropathie und Neuropathie ist keine Sprechstunde erforderlich – lange

Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa zehn Anwendungen à 21,19 Euro erforderlich.

Diese Art der Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient*innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahler, bei privat krankenversicherten Patient*innen werden die Kosten übernommen. Weitere Infos unter www.gleichstromstimulation.de.



MRS.SPORTY

29,90€*

**JETZT NEU: INKL.
ONLINE LIVE
CLASSES**

DEIN 4 WOCHEN

**BAUCH-WEG
PROGRAMM!**

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

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

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

* Trainiere im ersten Monat für nur 29,90 Euro. Das Angebot gilt bei Abschluss einer Mitgliedschaft bis zum 31.08.2020. Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 53,99 Euro und zusätzliche Kosten für unser Startpaket (max. 129 Euro) und für die Aktivierung der Mitgliedschaft (25 Euro) an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. 16 % MwSt.
Fahrentholz & Fahrentholz: GfR, Walkerdamm 17, 24103 Kiel
Fahrentholz & Fahrentholz: GfR, Prinz-Heinrich-Str. 20, 24106 Kiel
Inhaber Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen.

Gemeinsam sammelten die Stadt Kiel, die IB.SH und der Sportverband Kiel über 45.000 Euro



KIELER PROJEKT „KIDS IN DIE CLUBS“ STADT FÖRDERT NACHWUCHS- SPORTLER*INNEN



Fußballtalent Gizem Kali (13) profitiert von dem Projekt „Kids in die Clubs“

Monatliche Beiträge, Sportbekleidung und Ausrüstung – Vereinssport ist eine finanzielle Belastung, die nicht jedes Elternpaar aufbringen kann. Das Projekt „Kids in die Clubs“ unterstützt Kinder von ökonomisch schwächeren Familien zu einem Platz im Team. Wohl jeder Elternteil ist stolz, wenn sich der talentierte Nachwuchs im sportlichen Wettstreit gegen die gleichaltrige Konkurrenz durchsetzt. Dabei spielt Sieg oder Niederlage nur eine sekundäre Rolle. Viel wichtiger ist, dass alle Kinder die gleichen Chancen haben, um auf dem Sportfeld zu stehen. Die Kosten, die beim Vereinssport des Nachwuchses entstehen, sind jedoch nicht unerheblich und können von einigen Familien nicht getragen werden. Seit 2009 ermöglicht die Landeshauptstadt und der Sportverband Kiel in ihrem gemeinsamen Projekt „Kids in die Clubs“ Kindern und Jugendlichen aus finanzschwachen Familien die Teilnahme am Vereinssport.

Gizem Kali ist 13 Jahre alt und spielt Fußball in der D-Jugend des TuS Holtenau sowie in der Landesliga B der Mädchen beim TuS Felde. Sie ist eine Nachwuchsfussballerin mit vielen Talenten: Während sie ihr Team in Holtenau auf dem Feld unterstützt, steht sie in Felde als Torhüterin auf dem Platz. Darüber hinaus ist sie Teil der U-14 Landesauswahl und zählt somit zu den besten Fußballerinnen Schleswig-Holsteins. Gizem muss mehrmals in der Woche zu verschiedenen Trainingsplätzen gefahren werden und an den Wochenenden stehen teilweise weite Fahrten zu den Punktspielen an. Neben Fahrtkosten sind der Verschleiß der Fußballschuhe und Torwandschuhe eine finanzielle Belastung für Gizems Eltern.

„Das ist ein tolles Beispiel dafür, wie dieses vorbildliche Projekt ganz konkret hilft und jungen Talenten ermöglicht, im wahrsten Sinne des Wortes am Ball zu bleiben“, sagt Oberbürgermeister Ulf Kämpfer, der sich über die Spendenbereitschaft während der vergangenen Kieler Woche freut. Die Gäste des Segel- und Sommerfestivals feierten wohl nicht nur gern, sondern zeigten Jahr für Jahr großes Engagement und Herz, erläuterte Kämpfer.

CHIROPRAKTIK NORD

Praxis für vitalistische
amerikanische Chiropraktik

Herzlich
willkommen
in unserer
neuen
Praxis!

NEU ERÖFFNET!

Unser Neubau ist abgeschlossen. Am „alten“ Standort ist eine neue, moderne Praxis für die Chiropraktik Nord und unsere Patienten entstanden.

Eingebettet in die neue Praxis steht uns der Insight Millennium Wirbelsäulen-Scan zur Schmerzdiagnostik zur Verfügung.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin – unser Team freut sich auf Sie.



Lars Löptien
HEILPRAKTIKER

Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf
Telefon 04346 36 97 51

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

Unsere Augenärzte in Kiel



Höchstmögliche Hygiene für Sie:

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

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen kurzfristigen Termin.

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

AUGENARZT 
GABLENZBRÜCKE



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

AUGENARZT 
SCHREVENPARK

www.augenklinik-rd.de



KEIN LÄSTIGES RASIEREN MEHR

Stellt euch vor, ihr könntet euch das lästige, manchmal tägliche Rasieren sparen – wäre das nicht großartig?

Und fühlt man sich nicht gleich attraktiver, hygienischer und freier? Spontane Besuche am Strand, im Schwimm- oder Wellnessbad, in der Sauna und beim Sport – alles kein Problem mehr! Körperteam macht all das möglich.

Hier verschwinden unerwünschte Haare im Gesicht und auf dem Körper dauerhaft, dank eines hautschonenden Verfahrens. Die Haut wird nicht nur haarfrei, sondern spürbar zarter, feinporiger und weicher. Eingewachsene Haare gibt es dann nicht mehr. Bei Körperteam können sich Frauen und auch Männer dauerhaft Haare an Brust, Bauch, Achseln, Beinen sowie auf dem Rücken und in der Bikinizone entfernen lassen.

Doch es wartet noch viel mehr auf euch: Bei **Körperteam** gibt es großartige Angebote wie Kryolipolyse (Kältebehandlung-Fettzellenreduktion), Slimming (Körperformung durch Ultraschall) und Mesoporation, bei der durch winzige Feuchtigkeitskanäle hochwirksame Wirkstoffe tief in die Gesichtshaut dringen. Dazu kommen wohltuende Gesichtsbildungen, Wellnessmassagen und Fußpflege.

Mehr Infos unter Tel.: (0431) 38 78 37 17. Termine für ein kostenfreies Beratungsgespräch gibt es ganz einfach per Mail an info@koerperteam.de oder ihr nutzt den Rückrufservice auf der Internetseite www.koerperteam.de.

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

Wir können helfen!



Hochtontherapie:

Schmerzhemmende Wirkung bei Polyneuropathie und Neuropathie. **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

IM 4FUN FITNESS KIEL CORONA-PFUNDE PURZELN LASSEN

In vielen großen Zeitungen und sogar in der Tagesschau war zu lesen und zu hören: Die Corona-Pandemie macht dick. Jeder Vierte war gezwungen zuhause zu bleiben.

Die Versuchung, sich mit Essen zu trösten, war in den letzten Wochen groß. „Wegen der fehlenden Bewegung verbrennt ein Erwachsener derzeit im Durchschnitt bis zu 400 Kilokalorien weniger am Tag“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Jennifer Aubert in einem Tagesschau Interview. Ein Großteil unserer Bevölkerung hat während der Zeit zuhause zugenommen. Doch endlich gibt es auch gute Nachrichten – Das **4Fun Fitness in Kiel** hat nach dem Shutdown wieder geöffnet und bietet das erfolgreiche Abnehmprogramm myintense+ an. Und das Beste: Die Krankenkasse zahlt die Teilnahme. myintense+ wurde nach den Leitlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) entwickelt und hilft den Men-

schen dabei, nicht nur abzunehmen, sondern das Gelernte auch dauerhaft im Alltag umzusetzen. Das Besondere ist, dass es bis zu 100 Prozent von den Krankenkassen bezuschusst wird. So kann jeder, der interessiert ist, daran teilnehmen. Nur Muskeln können Fett verbrennen. Daher gilt es diese zu trainieren. Und genau dafür stehen im 4Fun Fitness die hoch qualifizierten Gesundheitstrainer*innen jedem Interessierten zur Seite. „Dass dabei der Spaß und die Motivation nicht zu kurz kommen, dafür sorgen die Erfolge auf der Waage und unsere motivierten Mitarbeiter*innen“, sagt Ilka Jürgensen, Inhaberin des 4Fun Fitness Kiel. Genau jetzt ist also der richtige Zeitpunkt, die mitgebrachten Corona-Pfunde wieder los zu werden. Wer interessiert ist, kann sich jetzt im 4Fun Fitness kostenlos unter Tel. (0431) 12 90 11 oder kiel@4fun-fitness.de informieren.

Foto: Drazen Zigic / iStock / Getty Images Plus



MITGEBRACHTE CORONA-PFUNDE LOSWERDEN



Jetzt mitmachen!

8 Wochen Sport im Partnerclub
4 Fun Fitness und 8 Wochen
Ernährungspaket Nur: **139€**

KIEL,
Kronshagener Weg 97
Tel: 12 90 11



4FUN-FITNESS.DE

SO SCHÖN WIRD DIESER SOMMER ...



Was ist uns wirklich wichtig geworden in einer Zeit, in der wir uns mehr denn je verantwortungsbewusst unseren Mitmenschen und uns gegenüber verhalten müssen? In der wir gelernt haben, uns aufs Wesentliche zu konzentrieren und mit weniger auszukommen? Genau: der eigene Wohlfühlmoment.

Schöne, gepflegte Haare und damit unser Aussehen ist und bleibt etwas, auf das wir schwerlich verzichten wollen. Nie zuvor wurde so viel über Friseur*innen berichtet. Rauswachsende Ansätze und lange Matten waren Thema auf Facebook, Instagram und Co.. Und wer versucht hat, die kleinen und großen Farbprobleme mit Selbstversuchen zu beheben, weiß, in welchem Dilemma dies enden kann.

Das Team von **KLINCK Dein Friseur** sorgt weiterhin für den richtigen Sommerlook zum Wohlfühlen, der dieses Jahr übrigens durch strahlende Natürlichkeit und weiche Farbverläufe besticht. Colorationen für lange sowie kurze Mähnen kommen nicht mehr monoton einfarbig daher, sondern bündeln sich in nahestehenden Farbnuancen – ganz wie in der Natur. Natürliches Blond sowie sanftes Braun in vielen Variationen sind nach wie vor ganz oben auf dem Trendbarometer. Um der Farbe einen modernen Twist zu verleihen, wird bei der Coloration mit Facetten gespielt und beispielsweise im

Haar in unterschiedlichen Nuancen gearbeitet. Auch sind Freehand-Techniken möglich. Der absolute Must-Have Look 2020 also.

Wer es besonders gut mit sich und seinen Haaren meint, fragt im **KLINCK Dein Friseur-Salon** vor seiner Farbbehandlung nach Wella-plex. Als 2 Phasen-Anwendung rekonstruiert es Haarverbindungen für kräftigeres Haar. Ein OPTI pH SYSTEM sorgt dabei für optimales Eindringen der Aufhell- und Farbmoleküle für eine perfekte Farb- und Aufhellentwicklung. Als drittes Produkt im Bunde ist der Wella-plex N°3 Hair Stabilizer die perfekte Ergänzung für zu Hause und hilft, wöchentlich angewendet, das Haar bis zur nächsten WELLA-PLEX Behandlung im Salon zu stärken, zu glätten und es geschmeidig zu machen.

Eine Beratung zu allen passenden Pflege- und Stylingprodukten ist bei **KLINCK Dein Friseur** natürlich inklusive. Also ab in den nächsten Salon und einfach mal den Profi machen lassen. Infos unter www.klinck.de/salonfinder.



Das Praxisteam: Claudia Buschmann, Christina Czurda, Susanne Löptien, Lars Löptien, Inis Saß und Anka Lorenz (v. li.)

GESUNDHEIT ALS PROZESS VERSTEHEN

Die neue Chiropraktik Nord, Praxis für vitalistische amerikanische Chiropraktik, hat Anfang Mai ihre Türen geöffnet. Nach 14 Monaten Bauzeit sind wir an den alten Standort in der Kieler Chaussee 57 in Gettorf zurückgekehrt. Mit einem neuen Konzept und einer modernen Praxis gehen wir gemeinsam mit Ihnen den möglichen Ursachen für Ihre Beschwerden auf den Grund.

Am Anfang steht eine umfangreiche Diagnostik, beginnend mit einem Screening durch den Insight Millennium Wirbelsäulenscan. Dieser dient zur Lokalisierung von Wirbelfehlstellungen als mögliche Ursachen Ihrer Beschwerden und klärt, ob Sie überhaupt einen Erfolg mit der vitalistischen amerikanischen Chiropraktik haben können. Der Scan stellt eine aussagekräftige Ergänzung zu den herkömmlichen Diagnostikverfahren wie Röntgen/CT/MRT dar und bietet eine optimale Verlaufskontrolle.

Anschließend folgt das eingehende Anamnesegespräch mit verschiedenen körperlichen Untersuchungen, um abschließend zu klären, ob eine chiropraktische Behandlung für Sie sinnvoll und zielführend ist. Daraufhin erstellen wir für Sie einen individuellen Behandlungsplan mit regelmäßigen Screenings, um den Behandlungserfolg objektiv zu messen und grafisch abzubilden.

Ursächlich für Wirbelfehlstellung können Stürze, Unfälle, Stress und viele andere Einwirkungen sein. Die Folge sind dann Ein-

schränkungen in der Funktion des Nervensystems. Die Nervenfasern laufen vom Gehirn über das Rückenmark in den gesamten Körper. Das Rückenmark wird von der Wirbelsäule geschützt und zwischen den Wirbelkörpern treten die Nerven wieder aus und laufen zu den Organen. Wirbelfehlstellungen führen häufig zu Fehlfunktionen in diesem System und es kann zu vielen verschiedenen Symptomen kommen, deren Ursache oft nicht aufzufinden ist. Und so bringt jeder Patient seine individuellen Voraussetzungen mit.

Da es grundsätzlich darum geht, die Funktion des Körpers insgesamt zu aktivieren und zu stärken, ist es keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Art der Funktionseinschränkung. Diese Einschränkung kann sogar bereits im Säuglingsalter auftreten, z. B. als Folge des Geburtsprozesses (insbesondere bei Geburten mit Hilfsmitteln, wie z. B. Kaiserschnitt-, Zangen- oder Saugglockenentbindungen). Daher kann vitalistische amerikanische Chiropraktik in allen Altersgruppen erfolgreich sein. Unser Ziel ist es, die

Wirbelfehlstellungen zu lokalisieren und sie schnell und nachhaltig zu beseitigen, um Ihre Selbstheilung und Ihre Balance zu fördern und so Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Leben Sie Los! Rufen Sie an und vereinbaren Sie Ihren ersten Termin.

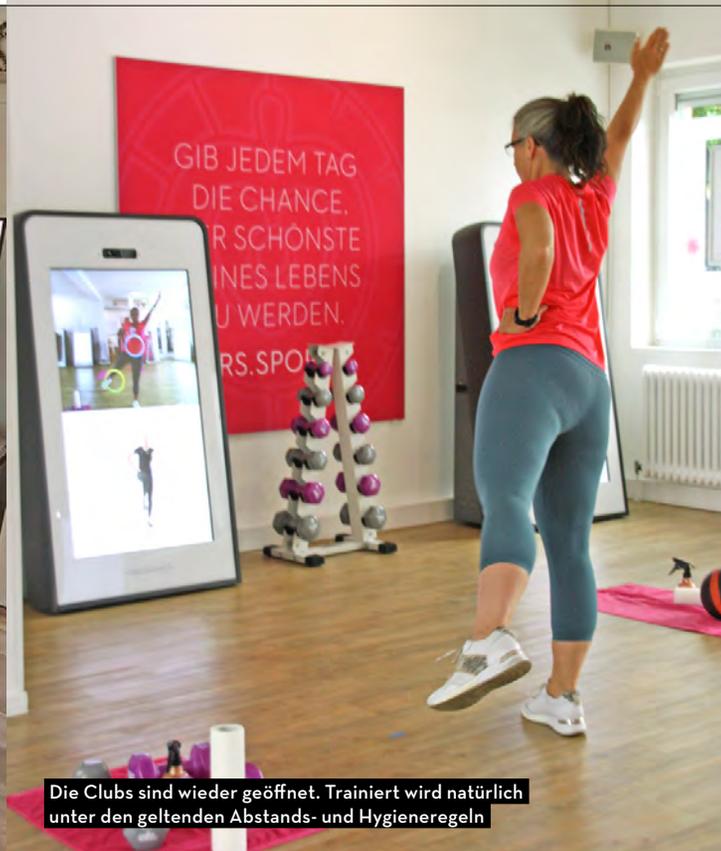
*Ihr Praxisteam von
Chiropraktik Nord*



Kieler Chaussee 57, Gettorf
Tel.: (04346) 36 97 51
www.chiropraktik-nord.de



Während der Club in Kronshagen geschlossen war, nutzte Tanja das Onlineangebot im Wohnzimmer



Die Clubs sind wieder geöffnet. Trainiert wird natürlich unter den geltenden Abstands- und Hygieneregeln

KEINE AUSREDE MEHR

Bei Mrs.Sporty ging das Training durchgehend weiter – online und im Wohnzimmer.

Während Corona kann man ja eh keinen Sport machen, dachten sich bestimmt viele. Bei den Mitgliedern von Mrs.Sporty war Corona kein Grund, auf dem Sofa zu faulenzten. Das galt auch für Tanja Grow. Eigentlich macht Sport ihr keinen Spaß, aber dank Mrs.Sporty hat sich das nun geändert. Als während der Corona-Pandemie das Leben fast gänzlich stillstand, trainierte sie munter und gut gelaunt weiter – im Wohnzimmer. Das Team von Mrs.Sporty in Kronshagen hat schnell gehandelt und auf Onlinetraining umgestellt. Zwei Mal in der Woche fanden an festen Terminen Live-Workouts statt, die jetzt noch auf einer selbsterstellten Website für die Mitglieder abrufbar sind. Von der Mrs.Sporty-Zentrale wurden ebenfalls täglich mindestens zwei Live-Workouts veranstaltet. „Man hatte das Gefühl, man sei in einer Gemeinschaft. Man konnte die anderen Teilnehmer sehen und manchmal haben sogar die Kinder oder Ehemänner mitgemacht“, erzählt Tanja begeistert. Was ihr aber noch mehr geholfen hat war die intensive Unterstützung durch

Clubinhaberin Manuela Meuel und ihr Team sowie die Whatsapp-Gruppe, die die Kronshagener Mitglieder genutzt haben. Jeden Tag wurden nicht nur die schon erledigten Workouts bekanntgegeben, sondern z. B. auch Bilder von anderen sportlichen Aktivitäten geschickt oder sogar Rezepte ausgetauscht. So haben sich die Mitglieder und Trainerinnen gegenseitig unterstützt und angespornt. „Durch das hatte man wirklich keine Ausrede mehr“, ergänzt Tanja lachend. Gut für Tanja,



Tanja war von dem persönlichen Kontakt bei Mrs.Sporty sofort überzeugt

denn obwohl sie erst seit Januar dabei ist, fühlt sie sich fitter, gesünder und ihre Schulter, die eigentlich operiert werden sollte, bereitet kaum noch Probleme. Wenn sie es mal nicht rechtzeitig zu einer Live-Session schafft, kann sie über ihren Mitgliedsausweis und die Mrs.Sporty-App ihren Zirkel auch zuhause aufrufen und Übungen machen.

Aus der Corona-Pandemie hat sich bei Mrs.Sporty sogar etwas Neues entwickelt, denn es gibt zwei neue Mitgliedschaften zur Auswahl: Bei der Basic-Onlinemitgliedschaft erhaltet ihr Zugang zu allen Online-Workouts. Bei der Club-Online-Mitgliedschaft habt ihr zusätzlich zu den Online-Workouts individuelle Trainergespräche, erhaltet euren individuellen Trainingsplan und könnt einmal im Monat im Club vor Ort trainieren. Mehr Infos dazu erhaltet ihr unter www.mrssporty.de oder im Club in eurer Nähe.

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86, Kronshagen
Tel.: (0431) 534 94 15
www.mrssporty.de

3 TIPPS FÜR SOMMERHAAR

1. Ab zum Haareschneiden

Wenn euer Haar frisch geschnitten und von Spliss befreit ist, ist es stärker und kann Sonne, Salzwasser und Sand viel besser verkraften. Es ist also ratsam, vor den Ferien oder dem Urlaub nochmal bei dem Friseursalon eures Vertrauens vorbeizuschauen. Sowohl im Urlaub, als auch danach erspart euch das eine Menge Ärger mit abgebrochenen, porösen Spitzen.

2. Frisch gefärbt? Lieber nicht

Wer sich die Haare noch färben lassen möchte, sollte damit warten, bis der Ur-



laub vorbei ist. Denn sowohl die Sonne, als auch Chlor- oder Salzwasser beeinflussen die Farbe. Und wer möchte schon einen hässlichen Grüntich in der frisch blondierten Mähne haben?

3. Ein guter Schutz ist das A und O

Wie auch eure Haut, braucht auch das Haar UV-Schutz. Dafür könnt ihr einen Hut oder ein hübsches Tuch verwenden – inzwischen gibt es aber auch zahlreiche Pflegeprodukte, wie beispielsweise Sonnenschutzsprays, die vor den schädlichen Strahlen schützen.

Foto: Shironosov / iStock / Getty Images

Calligraphy[®] Cut

- ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

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

Ganz exklusiv hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere ein einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die Haarfasern nicht verletzt, es entsteht

weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich.

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

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

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*



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

07.2020 **Kielerleben** 73

ALTES
STAHLWERK  

NEUMÜNSTER

VER
WÖ
HN
ZEIT

Schöne Hände,
schöne Füße

Day-SPA mit Herzlichkeit, Faszination & Leidenschaft: seit dem 18. Mai 2020 dürfen wir unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen unseren Spa für Massagen, Pediküre und Maniküre wieder öffnen.

Unser SPA in der 4. Etage des Lifestyle-Hotels ist ein Rückzugsort für stille Genießer, gesellige Freundinnen und Erholungssuchende aller Art.

SPA-Pediküre € 53
Schöne Füße (ca. 60 Min.) inkl. Lack € 61
Inklusive French-Lack € 63

SPA-Maniküre € 47
Gepflegte Hände (ca. 60 Min.) inkl. Lack € 55
Inklusive French-Lack € 57

QR-Code scannen
& Vorteil genießen



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH
Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
www.altes-stahlwerk.com

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

DIESE EINE LIEBE

Wer sie kennt, der weiß, wofür ihr Herz schlägt: Für gute Geschichten, für die feinen Nuancen zwischen den Zeilen, für Besonderheiten und für das Besondere im Alltäglichen.



Finja Schulze schreibt auf ihrem Blog Sylt Fräulein über ihre große Liebe zu Sylt – und all die Geschichten um die Insel herum. Jetzt endlich wird diese Leidenschaft in Magazinform gebracht: Das neue Sylt Fräulein Magazin steht in den Startlöchern und wartet nur darauf, euch ab dem 6. Juli zu begeistern. Der Weg bis hierhin war jedoch gar nicht so leicht: Aufgrund von Corona wurde das Magazin vorerst auf Eis gelegt. Doch dann die erlösende Nachricht: Es kann endlich losgehen! Wir haben mit Finja gesprochen: Wie ist das so, mit dem ersten, eigenen Magazin? Und dann auch noch unter solchen Umständen?

KIELErleben: Finja, die Erleichterung ist sicher groß: Das Magazin ist bald da. Was für ein Gefühl ist es, ein eigenes Magazin zu produzieren?

Finja: Für mich geht mit dem Magazin ein Traum in Erfüllung. Schon seitdem ich ein junges Mädchen war, lese ich Zeitschriften. Ich liebe das Gefühl von Papier in meinen Händen, große schöne Bilder und Texte, die berühren. Nun die Chance zu bekommen, ein Magazin ganz nach meinen Vorstellungen zu kreieren, ist schon der Wahnsinn für mich!

Wie hast du die Zeit bis zum Erscheinen erlebt?
Die ersten Wochen der Produktion liefen noch wie geplant. Zusammen mit meinem Redaktionsteam war ich sogar einmal gemeinsam auf der Insel, um an den ersten Themen zu arbeiten und ihnen mein Sylt zu zeigen. Doch dann kam der Shutdown und nichts war mehr

wie zuvor. In dieser Zeit war zunächst unklar, ob wir das Magazin überhaupt noch realisieren können. Umso erleichterter war ich, als bekannt wurde, dass die Insel ab dem 18. Mai wieder zugänglich ist. Damit fiel auch die Entscheidung, das Magazin doch noch zu veröffentlichen. Es war ein tolles Gefühl, nach so langer Zeit wieder auf der Insel zu sein und endlich wieder ein Ziel vor Augen zu haben.

Wie lange hast du am Magazin gearbeitet?
Von der ersten Idee bis zum letzten Tag waren es circa 6 Monate. Durch den Shutdown der Insel habe ich allerdings 10 Wochen verloren. Umso glücklicher bin ich, dass wir es dennoch geschafft haben.

Hattest du redaktionelle Unterstützung bei der Produktion?

Ja, zum Glück! Lene Rusbült und Sina Hoyer aus meinem Förde-Fräulein-Team sowie Mona Dabringer von der KIELErleben und Malin Schmidt aus der lebensart-Redaktion haben mich tatkräftig bei der Themenrecherche und beim Schreiben unterstützt. Es hat viel Spaß gemacht, den vier Mädels meine Herzensinsel näher zu bringen und die Liebe zu Sylt auch in ihnen zu entfachen.

Was unterscheidet dein Magazin von anderen Sylt-Magazinen?

Ich denke, das Sylt-Fräulein-Magazin ist sehr viel persönlicher. Nicht nur, weil es aus meiner Perspektive geschrieben ist, sondern auch, weil es so viele persönliche Geschichten enthält. Denn im Laufe der letzten 2,5 Jahre habe ich mir eine große Community auf Instagram und Facebook aufgebaut. Meine Leser*innen habe ich auf ganz besondere Art und Weise in das Magazin eingebunden. So ist es letztlich ein Gemeinschaftsprojekt von uns allen geworden.

Meine Leser*innen habe ich auf ganz besondere Art und Weise in das Magazin eingebunden. So ist es letztlich ein Gemeinschaftsprojekt von uns allen geworden.



Auf welche Geschichten können die Leser*innen sich freuen?

Das Magazin unterteilt sich in 5 Rubriken: Inseliebe, Inselheimat, Inselerlebnisse, Inselgenuss und Inselkultur. Die Leser*innen können sich also auf ganz emotionale Liebeserklärungen an die Insel freuen. Auf Porträts von Menschen, die ihre Heimat ausgezeichnet kennen und viel dafür tun, sie zu schützen. Auf eine Reise in die Vergangenheit Sylts und natürlich auf Einblicke in die Sylter Sommerküche. Denn ich stelle über 50 verschiedene Restaurants und Cafés vor – alle von mir getestet! Außerdem gibt es zahlreiche Ideen für einen gelungenen Urlaub trotz Abstandsregelungen. Und mein Team und ich haben die kreative, weibliche Kunstszene der Insel näher beleuchtet. Es ist also für jeden etwas dabei.

Hast du eine Geschichte, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Besonders berührt hat mich die Inselgeschichte von Annedore Wallowy. Die 79-jährige Kronshagenerin fährt schon seit 68 Jahren nach Sylt und hat uns ganz tiefe Einblicke in ihr Leben gegeben. Dabei haben wir eine Insel kennengelernt, die wir so noch gar nicht kannten.

Was ist dein aktueller Tipp für einen Besuch auf der Insel?

Im Sommer gibt es für mich nichts Schöneres, als abends mit einer Flasche Wein, einer Decke und einem lieben Menschen an den Strand zu gehen und mir dort im Strandkorb den Sonnenuntergang anzuschauen. Wenn ich noch mehr für mich sein möchte, dann fahre ich zum Lister Ellenbogen, meinem absoluten Lieblingsort.



HUNGER & Durst

Der Juli ist perfekt, um frisches Obst und Gemüse auf den Teller zu bringen. Erdbeeren und Zucchini warten allen voran darauf, euch den Abend zu versüßen. Oder? Vielleicht könnt ihr die Erdbeeren ja auch mal herzhaft einsetzen ... So wie in unserem leckeren Sommerrezept. Wir wünschen: Guten Appetit.



Fotos: Anna Gieseler (2), Franke Antholz (1)

VON ROTEN UND GRÜNEN LECKERBISSEN

Aus dem Garten, vom Markt oder mal eben eingekauft: Erdbeeren und Zucchini sind aktuell leicht zu bekommen, einfach zubereitet und schmecken super lecker! Wir haben für euch die besten Rezepte.

ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT SPECK UND PARMESAN-ZITRONEN-SOSSE

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g Spaghetti
- 600 g dünne Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100 g Frühstücksspeck (in dünnen Scheiben)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 75 g Parmesan
- 3 Eier
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen 20–25 Min. rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

2. Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln oder mit einem Messer in sehr dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Speck in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen, andrücken und fein hacken.

3. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und grob hacken. Parmesan fein reiben und mit den Eiern verquirlen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken. 5–10 Min. ruhen lassen, dann die Haut abziehen und die Paprika in Streifen schneiden.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen. Knoblauch und Zucchini zugeben und 3–4 Min. mitdünsten. Spaghetti abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben und die Parmesan-Ei-Mischung darüber gießen. Alles zügig vermengen und die Zucchini-Speck-Mischung zugeben. Unterheben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Paprika sowie der Petersilie anrichten und servieren.



Der beste Freund,
... Schlemmer Freund!

SCHLEMMER-MARKT FREUND

DELIKATESSEN ZUM FEST · BESTE WEINE AUS ALLER WELT · PRÄSENTKÖRBE



Kiel's gute Adresse für Feinschmecker: **Schlemmer-Markt Freund**
 Holtenauer Straße 70–72 | 24105 Kiel | T 0431. 570 20-0 | www.mein-schlemmerfreund.de



ZUCCHINI-RÖLLCHEN MIT GEDÄMPFTEM KABELJAU UND KRÄUTERREIS

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 4 Zucchini
- 50 g Pinienkerne
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- 300 g Langkornreis
- 4 Kabeljaufilets (à etwa 150 g)
- Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse)
- 300 g Frischkäse
- 1 EL Butter

Zubereitung

1. Zucchini waschen, trocken tupfen und der Länge nach in der dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann fein hacken. Tomaten gut abtropfen lassen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen.

2. Eine Pfanne erhitzen. Die Zucchinischeiben darin portionsweise grillen. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit etwas Salz würzen und mit dem Öl einpinseln. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Inzwischen die Kabeljaufilets rundherum mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einen Dämpfeinsatz legen, etwa 2 cm Wasser in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Den Dämpfeinsatz hineinstellen und zugedeckt 8–10 Min. garen.

4. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und trocken tupfen. Blättchen ggf. abzupfen, alles fein hacken. Frischkäse, Pinienkerne, getrocknete Tomaten, die Hälfte des Zitronenabriebs, die Hälfte der Kräuter, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Frischkäse-Füllung auf die Zucchinischeiben geben, zu 2/3 bestreichen, einrollen und leicht festdrücken.

5. Butter, übrige Kräuter und übrigen Zitronenabrieb unter den Reis rühren. Reis mit dem Kabeljaufilet und den Zucchiniröllchen anrichten und servieren.



Rezept-Ideen aus der aktuellen „LandGenuss“. Für 4,99 Euro im Zeitschriftenhandel oder über www.falkemedia-shop.de.



GEBACKENER CAMEMBERT MIT WÜRZIGEN ERDBEEREN UND BUNTEM SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Min.

ZUTATEN für 4 Personen

- 500 g Erdbeeren
- unbehandelte Zitrone
- 1 Peperoni
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL Honig
- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 75 g Semmelbrösel
- 4 runde Camemberts
- 100 g Butterschmalz
- 400 g grüner Spargel
- 3 EL Rapsöl
- 300 g gemischter Salat (z. B. junger Mangold, Rucola, Eichlaubsalat)
- 1 Schalotte
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Erdbeeren ggf. waschen, vorsichtig putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Peperoni waschen und trocken tupfen. Nach Belieben entkernen, dann in feine Ringe oder Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2. Zitronensaft mit Honig, Apfelessig, Senf und Olivenöl verquirlen. Zitronenabrieb, Peperoni und Thymian unterrühren und alles mit den Erdbeeren in eine Schüssel geben, vorsichtig vermengen. Bis zum Servieren durchziehen lassen.

3. Eier verquirlen. Mehl und Semmelbrösel mischen. Camemberts erst im Ei, dann in der Brösel-Mischung wenden. Butterschmalz erhitzen und den panierten Käse darin rundherum goldbraun ausbacken.

4. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien, waschen und trocken tupfen. Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und den Spargel darin bei hoher Hitze 4–5 Min. rundherum anbraten. Den Salat verlesen, putzen und ggf. klein schneiden. Waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

5. Salat mit den marinierten Erdbeeren und der Schalotte vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Spargel und den gebackenen Camemberts anrichten und servieren.



Biergarten direkt an der Kieler Förde geöffnet

NEUE KARTE!



ARGENTINISCHES UND MEDITERRANES RESTAURANT & COCKTAILBAR
STEAKS & FISCH VOM GRILL

Kiel · An der Halle400 1 · (04 31) 36 400 36 · www.fuegodelsur.com
Mo-Fr 11:30-22:00 Uhr (Mittag bis 14:30, Küche bis 21:00 Uhr)
Sa 17:00-22:00 Uhr (Küche bis 21:00 Uhr)
So geschlossen

AUF IN DIE Restaurants

*Einige Wochen lang war alles zu,
jetzt darf wieder außer Haus
gegessen werden – und es gibt viele
tolle (neue) Angebote!*

ERHOLSAM & KÖSTLICH

Der Sommer nimmt an Fahrt auf. So konnten vor allem Frischluft-Fans schon einige sonnenreiche und warme Junitage genießen. Nichts anderes wünschen wir uns auch für den Juli. Denn dann haben vor allem Genießer*innen zahlreiche Gelegenheiten, die kulinarischen Köstlichkeiten auf den Terrassen regionaler Restaurants zu zelebrieren. Eine Top-Adresse ist das **L.O.K.S.** in Neumünster. Idyllisch gelegen bietet das L.O.K.S. seinen Gästen eine erholende und genussvolle Auszeit. Gerichte aus aller Welt, ergänzt um wechselnde Länderschwerpunkte und eine Auswahl veganer Speisen werden Besucher*innen im L.O.K.S. gereicht. Dabei kommen vor allem täglich frische regionale Produkte auf den Teller. Reservierungen unter Tel.: (04321) 783 95 30 oder unter www.loks-restaurant.de.



Sibel und Oliver Auch freuen sich auf euren Besuch!



SUMMER IN VIETNAM

oder im HOI AN KIEL
im Jägersberg 6
0431 88785655 / 0152 2 66 88 99 5
www.hoian-restaurant.de

gratis
HOMEMADE
Spezial im Juli

Ein Drink pro Rechnung, nicht kombinierbar
gültig bis 31.07.2020



6 TIPPS FÜRS NÄCHSTE PICKNICK

Es ist zu verlockend: In der Wohnung ist es heiß und Strand oder Park sind nur wenige Minuten entfernt. Perfekt für ein Picknick! Doch auch hier gibt es umweltfreundliche Alternativen:

1. Bienenwachstuch statt Alu- oder Frischhaltefolie
2. BPA-freie Brotdosen statt Tupperware
3. Bambusgeschirr oder kompostierbares Geschirr statt Plastikteller
4. Glas- oder Edelstahlflasche statt PET-Flasche
5. Selbstgemachtes statt schnell gekauftes Essen
6. Salate im Glas als Alternative zu Fertigsalaten

PS: Viele nachhaltige Produkte findet ihr u.a. in Kiel in der TragBar oder im Unverpackt Laden sowie im Blauen Wunder in Heikendorf.

2020: SUMMER IN VIETNAM

Natürlich können wir dieses Jahr wohl nicht mehr in die Ferne schweifen – aber dank dem **Hoi An** ist das kein Problem. Das Restaurant am Jägersberg 6 in Kiel verwöhnt euren Gaumen mit leckeren und frischen Spezialitäten aus Vietnam, kreiert



ständig neue Geschmacksexplosionen und schenkt euch dank dem authentischen und angenehmen Ambiente das Gefühl, mal eben in den Urlaub geflogen zu sein. Neu sind die sommerlichen Gerichte, wie beispielsweise die Spicy Edamame oder die Hoi An Bowl mit Reis, frischem Gemüse und süßer Mango. Gerne kann weiterhin auch zum Mitnehmen bestellt werden, ab 17 Uhr gibt es einen Lieferservice und Di – Sa von 12 – 15 Uhr eine Mittagskarte. Infos und die aktuelle Karte findet ihr auf www.hoian-restaurant.de oder ihr ruft ganz einfach an unter Tel.: (0431) 88 78 56 55.



LEIDENSCHAFTLICH. ORIGINELL. KULINARISCH. SCHLEMMEN.



L.O.K.S.
RESTAURANT

**WIR FREUEN
UNS SIE ZU
VERWÖHNEN**

- Täglich frisch gewokt ab 17:00 Uhr
- Dienstag und Mittwoch ist Ruhetag
- Wechselnde Länderkarte
- Veganes Angebot

IM EINFELDER BAHNHOF
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321.78 39 530
www.loks-restaurant.de



www.restaurant-nostimo.de

Genießen Sie auf unserer wunderschönen Terrasse ein Glas griechischen Wein und unsere Gastfreundschaft.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant.

Gerne erstellen wir Ihnen unsere Speisen auch für den Außer-Haus-Verzehr.

Unser Team bietet Ihnen ebenfalls Catering und individuelle Feiern, sprechen Sie uns an!

Restaurant Nostimo
Kieler Str. 90, Kronshagen
Tel.: (0431) 24 70 952
Mo-Sa 17 – 24, Sonn- und
Feiertage: 11:30 - 22:30 Uhr

Restaurant
NOSTIMO
GRIECHISCHE & MEDITERRANE KÜCHE



KÄSE- UND WEINVERKOSTUNG IM KOSMOS-STORE

Da in diesem Jahr die Veranstaltung „Käse trifft Wein“ in ihrer ursprünglichen Form am Bootshafen ausfallen muss, haben Kiel-Marketing und die Landwirtschaftskammer SH eine perfekte Alternative gefunden, bei der sich Käse- und Weinliebhaber*innen trotz Hygiene- und Abstandsregeln dem Genuss voll und ganz hingeben können. Im Kosmos-Store in der Holstenstraße entführt der Käser Detlef Möllgaard von der Käsestraße SH seine Teilnehmer*innen in die Welt des vom Gütenzeichen SH prämierten Käses. Das Schöne daran: Alle

Winzer, die zur eigentlichen Veranstaltung gekommen wären, stellen jeweils eine Sorte Wein für die Verkostung zur Verfügung. Diese können – wie auch der Käse – käuflich erworben werden. Termine: 17. Juli um 18 Uhr sowie der 18. Juli um 14 Uhr und um 18 Uhr.

Eine Anmeldung unter www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen/innenstadt-events/kaese-trifft-wein ist unbedingt erforderlich. Die Kosten liegen bei 25 Euro pro Person.

Fotos: Lisa Burmester



BEFLÜGELT BRUNCHEN

Spezielle Zeiten erfordern spezielle Ideen, daher hat sich das **Alte Stahlwerk** etwas Besonderes ausgedacht: Ab sofort fliegt euch der Brunch vorerst zu. Klingt das nicht nach Schlaraffenland? Im Restaurant 1500°C könnt ihr euch beim „Flying-Brunch“ mit Köstlichkeiten auf Etagere, Schälchen, Schüsseln und Tellern gemütlich an eurem Tisch verwöhnen lassen. Für 32 Euro pro Person überrascht euch das Küchenteam immer sonntags von 12 bis 14 Uhr mit kulinarischen Highlights. Für die kleinen Flieger bis fünf Jahre ist der Brunch sogar kostenfrei. Mehr zum Angebot des Alten Stahlwerks – wie das À la carte Sushi vom 4. bis zum 6. Juli – findet ihr unter www.altes-stahlwerk.com.



MEDITERRAN TRIFFT MARITIM

Ihr plant einen Ausflug nach Laboe? Dann solltet ihr das **Casa Tripaldi** auf eure To-do-Liste schreiben, denn hier bekommt ihr die unschlagbar schöne Kombination aus traumhaftem Fördeblick und typisch italienischer Küche! Das Restaurant liegt direkt am Laboer Yachthafen, dessen Treiben man von der großzügigen, geschützten Terrasse aus beobachten kann. Hier und im Innenbereich – von wo aus man ebenfalls eine tolle Aussicht hat – servieren Donato Tripaldi und sein Team frischen Fisch, Fleisch, Steinofen-Pizza, Pasta, Salate und wechselnde saisonale Kreationen. Die Location im Fördewanderweg zeichnet sich nicht nur durch die enorme Vielfalt der italienischen Küche aus, sondern bietet außerdem eine große Bandbreite an möglichen Nutzungen der stillvollen und zurückhaltend gestalteten Räume. Auch Eltern können hier entspannt essen, denn im Casa Tripaldi gibt es nicht nur einen durch eine Glastür abgetrennten Kinderspielbereich mit Spielzeug, Büchern und Malsachen, sondern in unmittelbarer Nähe auch noch einen Spielplatz zum Toben. Weitere Infos unter www.casa-tripaldi.de.



Italien zu Hause genießen

Erleben Sie ein ganzes Jahr geniale Rezepte und Dolce Vita wie in Bella Italia!

GRATIS

Überall und jederzeit **kostenfrei digital** lesen!



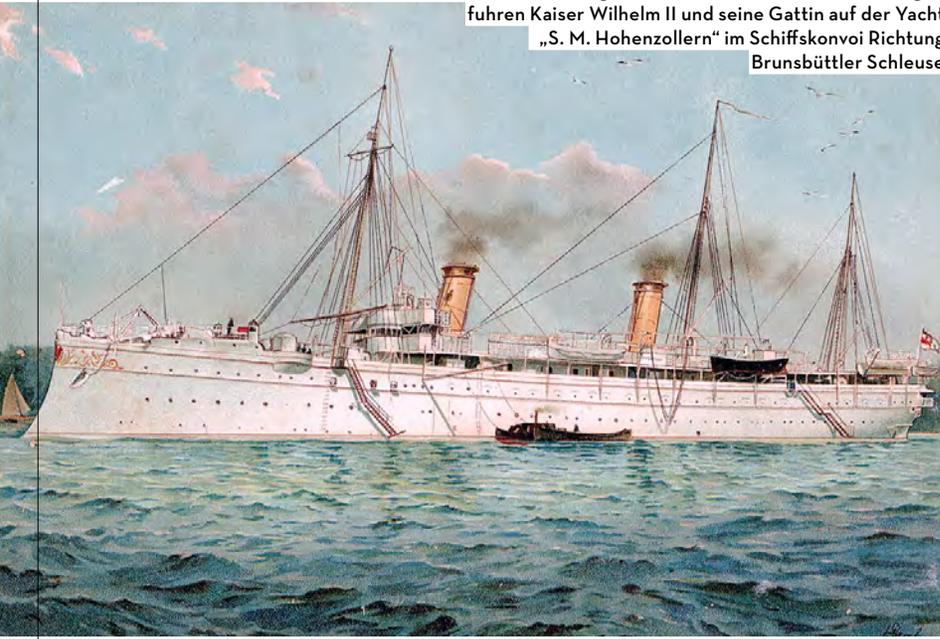
6 Ausgaben
+ 2 Sonderhefte
für **39,90 Euro**

www.soisstitalien.de/jahresabo-aktion

ABO-ID: SII20AE

SPEKTAKULÄRES KANAL-DINNER

Von Hamburg aus, wo es im Juni 1895 einen opulenten Eröffnungsball mit Abendmahl auf der Alster gab, fuhren Kaiser Wilhelm II und seine Gattin auf der Yacht „S. M. Hohenzollern“ im Schiffskonvoi Richtung Brunsbüttler Schleuse



Die Speisekarte des Abends liefert einen Überblick über das opulente Dinner



Eine herzhaft, klare Hühnerbrühe mit Eierstich und Kräutern machte den kulinarischen Anfang auf der Kaiseryacht „Hohenzollern“. Es folgte das feine Rehrückenfilet unter Olivenkruste mit heimischen Pflifferlingen



Drei Tage lang feierten der Kaiser und seine Gäste die Fertigstellung des Nord-Ostsee-Kanals auf der Hochsee-Yacht „S. M. Hohenzollern“ – ein Fest der Superlative. Ein dreitägiges millionenschweres Fest auf Staatskosten auf die Beine zu stellen, das würde heute kein Politiker in Deutschland mehr wagen. Doch dem jungen Kaiser Wilhelm II. war es die Eröffnung des Nord-Ostsee-Kanals im Jahr 1895 wert. An Bord wurde das Kaiserpaar mit einem üppigen Menü verwöhnt. Da gab es eine herzhaft Hühnerbrühe mit Eierstich, Holsteiner Rehschnittchen sowie gratinierte Beerenfrüchte und Quarkcreme aus der Wilstermarsch.

Weil das ebenso fantastisch klingt, wie es wohl geschmeckt haben muss, haben sich die beiden Hamburger Kulinarik-Experten Birgit Altendeitering-Tiggemann und Michael Holz mit dem Sternekoch Heinz Otto Wehmann zusammengetan und historische Rezepte aus der Seefahrt neu interpretiert. Herausgekommen ist eine besondere Rezeptsammlung – nicht nur für maritime Geschmäcker.

In „Stories Of Menu“ werden historische Rezepte aus der Seefahrt neu interpretiert



Den krönenden Abschluss bildeten die gratinierten Beeren an leichter Quarkcreme aus der Wilstermarsch



WENN ROCK, DANN BOB!

GREEN
DAY

BRUCE
SPRINGSTEEN



KINGS
OF
LEON

FOO FIGHTERS



VOLBEAT



RADIO **BOB!**

ROCKT SCHLESWIG-HOLSTEIN

Jetzt mitrocken auf radiobob.de!

In der „Night of Light“ leuchteten die Veranstaltungshäuser der Branche in rot



Kiels Veranstaltungshäuser sehen rot. Mit der bundesweiten Aktion „Night Of Light“ machte die Veranstaltungswirtschaft auf den fehlenden Dialog zwischen Politik und Gewerbetreibenden aufmerksam. Die Branche wünscht sich klare Ansagen und einen Plan für 2020.

Seit dem Shut Down durch Corona am 10. März liegt der Betrieb in den Veranstaltungshäusern brach und damit auch die Dienstleistungen vieler unterschiedlicher Gewerke.

Catering, Licht- und Tontechnik, Sicherheitsfirmen und Einzelunternehmen – all diese Dienstleistungen tragen zu einem gelungenen Konzerterlebnis bei.

KIEL LEUCHTET IN MAHNENDEM ROT

In ganz Deutschland strahlten am 22. Juni die Veranstaltungs-Locations bundesweit ihre Gebäude mit roter Beleuchtung an, um auf die dramatische Situation in der Veranstaltungswirtschaft aufmerksam zu machen. So wurde auch die Landeshauptstadt in einen mahnenden roten Schleier gehüllt.

In den Fenstern des Kieler Veranstaltungszentrums hängen noch die Plakate der Band Pascow und des Singer/Songwriters Jaimi Faulkner. Ihre Konzerte sollten im Januar und März stattfinden. Es waren die ersten Konzerte von Künstlern, die zu Anfang des Jahres endgültig dem Shut Down und den damit einhergehenden Hygienevorschriften zum Opfer fielen. Noch an diesem Abend kleben sie wie Mahnmale an den Scheiben der Kieler Kulturinstanz, die für viele so viel mehr ist als irgendeine Konzertsaal oder austauschbares Veranstaltungshaus.

„Wir verkaufen die Magie eines Abends an ein Publikum und machen Veranstaltungen zu etwas Besonderem“

sagt Michael Thies

Michael Thies und Carlos Lehne (v. li.) wünschen sich den Dialog mit der Politik darüber, wie es mit der Veranstaltungswirtschaft künftig weitergeht



„Da gehören viele Menschen dazu“

fügt Carlos Lehne hinzu

Sie werden rot angestrahlt von den Scheinwerfern, die rings um den Eingang der Pumpe aufgestellt sind und das Gebäude hell erleuchten. Die Pumpe ist eines der Kieler Bauwerke, welches bei dem stillen Protest teilnahm. Veranstaltungszentren, Kongresshäuser, Tagungshotels und Spielstätten wie Theater, Philharmonien, Konzerthallen und Schauspielhäuser leben von ihren engagierten Mitarbeiter*innen und den Geschäftspartner*innen, die kleine und große Veranstaltungen durchführen. „Wir verkaufen die Magie eines Abends an ein Publikum und machen Veranstaltungen zu etwas Besonderem“, sagt Michael Thies, Geschäftsführer von MichaLights. „Da gehören viele Menschen dazu“, fügt Carlos Lehne hinzu, Booker und Produktionsleiter der Pumpe und bestätigt Michael Thies, mit dem er jahrelang Veranstaltungen durchführte. Corona hat alles verändert. Doch wo anderen Branchen durch kurzfristige Finanzspritzen unter die Arme geholfen würde, steht die Veranstaltungswirtschaft mit leeren Händen dar. „Die Branche hat mehr Betroffene als die Auto-Industrie“, sagt Lehne. Trotz rund einer Million direkt Beschäftigter in Deutschland und eines Jahresumsatzes von 130 Milliarden Euro steht die Veranstaltungswirtschaft ohne Lobby dar. Das sei eines der Gründe, warum sie bisher so wenig Hilfe von Seiten der Politik erfahren habe.



INFOTAG

MASTER WALDORFLEHRER/-IN

Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch!

Quereinstieg möglich!

Termin Infotag 2020:
22. August, 10 - 13 Uhr



info@waldorf-kiel.de
www.waldorf-kiel.de
☎ 0431 800 680

in Kooperation mit Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK

*Gilt für die Anlage VR-FestInvest Plus mit einer Laufzeit von 10 Jahren (weitere Laufzeiten 7 Jahre mit 1,50% p.a. und 8 Jahre mit 1,75% p.a. Verzinsung sind möglich). Bei VR-FestInvest Plus handelt es sich um eine Kombination einer nachrangigen Einlage bei der Kieler Volksbank eG und einer Anlage in das Bankdepot oder R+V Einmalanlage (Aufteilung 50/50). Zusätzlich entstehende Risiken für die Anlagekombination (Bankdepot oder R+V Einmalanlage) sind den gesonderten Vertragsbedingungen zu entnehmen. Die nachrangige Einlage wird im Falle der Liquidation oder der Insolvenz erst nach der Befriedigung demnachrangigen Gläubiger erfüllt (Nachrang). Eine Aufrechnung durch den Kunden mit seinem Rückerstattungsanspruch gegen Forderungen der Bank oder eine Abtretung desselben ist nicht zulässig. Mindestanlage 5.000 €. Kondition freibleibend.



Zins in der Brandung

Fester Kurs für Anleger.

Meine PowerBank

Bis zu
2,00%
p.a. feste Verzinsung*

kieler-volksbank.de/zinshafen



Kieler Volksbank



In der Buchhandlung Liesegang steht ein Tisch mit diversen deutschen Reisetipps für euch bereit

REISEN IN DEUTSCHLAND

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Die Buchhandlung Liesegang bietet euch eine große Auswahl, wenn es ums Reisen im eigenen Land geht. Darunter: Oliver Lück. Der Autor arbeitet seit über 20 Jahren als Journalist und Fotograf. In seinem Buch „Zeit als Ziel“ erzählt er Geschichten von Menschen, die Geschichten zu erzählen haben. Als umtriebiger Reiseexperte kennt er sich bestens mit der Geografie unterschiedlichster Länder und Regionen aus.

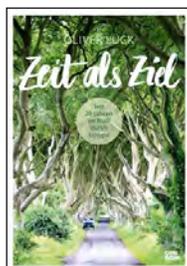
3 KLEINE TIPPS, UM DEUTSCHLAND ZU ERKUNDEN

Gengenbach (Baden-Württemberg): Die Ortenau zählt zu den schönsten Landschaften in BaWü. Versteckt in einem beschaulichen Seitental liegt der Bauernhof der Familie Wußler. Ein Stück heile Welt, in der es sich oft um eines dreht: den Selbstgebrannten. www.wusslerhof.de.

Leidingen (Saarland): 220 Einwohner gibt es in dem zweigeteilten Dorf - 192 auf deutscher, 28 auf französischer Seite. Ein Grenzfall! Schauen die Menschen aus den Fenstern, können sie ihren Nachbarn in die Wohnzimmer gucken - gleich gegenüber, in einem anderen Land. www.leidingen-saarland.de.

Schierke (Sachsen-Anhalt): Am Südostfuß des Brockens liegt das 700-Einwohner-Dorf mit seinem idyllisch gelegenen Campingplatz am Waldrand und mit Blick auf den Berg. Zeltplätze, Wohnmobile, kleine Holzhütten in bullerbürot. Jeden Tag im Jahr geöffnet. www.harz-camping.com

Übrigens: Am 20. November liest Oliver Lück aus „Zeit als Ziel“ - Seit 20 Jahren im Bulli durch Europa“ in der Buchhandlung Liesegang, Holstenstraße 106-108. Karten erhaltet ihr vor Ort. Bereits gekaufte Ticket behalten ihre Gültigkeit.



THEATER KIEL PRÄSENTIERT SPIELPLAN 2020 MEHR ALS „CORONA-THEATER“

Von August bis Dezember sind 19 Premieren in Oper, Ballett, Schauspiel und Jungem Theater im Werftpark geplant – das Philharmonische Orchester Kiel plant unter anderem neun Philharmonische Konzerte bis Juni 2021.

- 15. August:** „Max und Moritz – Wir wollen immer artig sein“ Liederabend (Daniel Karasek)
- 22. August:** „Balkonien“ | Eigenproduktion der Oper Kiel
- 4. September:** „Die Verwandlung“ | Junges Theater im Werftpark (Franz Kafka)
- 12. September:** „Die Gärtnerin aus Liebe“ | Daniel Karasek
- 19. September:** „Solitär“ | Ballett Kiel
- Ab 2. Oktober:** „Das Dschungelbuch“ | Uraufführung im Opernhaus
- 10. Oktober:** „Homo Faber“ | Max Frisch
- 16. Oktober:** „Pinocchio“ | Junges Theater im Werftpark
- 7. November:** „Das Bildnis von Dorian Gray“ | Oscar Wilde
- 12. Dezember:** „Il Cambise – Geliebter Feind“ | Alessandro Scarlatti

Alles Infos zu weiteren Aufführungen und Tickets erhaltet ihr unter www.theater-kiel.de.

KIELER BILDHAUER

JO KLEY: EIN KOSMOS STEIN

Der Ausstellungskatalog „Ein Kosmos Stein. Skulpturen von Jo Kley“ präsentiert zentrale Arbeiten und Werkserien des Kieler Bildhauers.

Im Katalog ist ein langes Interview abgedruckt, das sich mit Kleys Kunstverständnis, seinem Werdegang und seinem Werk im Genaueren auseinandersetzt. Abgebildet sind außerdem vor allem neuere Skulpturen (ab 2010), die für eine Ausstellung auf Fehmarn geplant waren. Leider konnte die Ausstellung nicht wie geplant stattfinden und wurde auf den Sommer 2021 verschoben.

Seit über zwanzig Jahren schafft Jo Kley Skulpturen, die heute auf der ganzen Welt zu finden sind. Kleys Gespür für den Stein erweckt diesen unvergänglichen und doch so metamorphen Stoff des Kosmos zum Leben. Er macht die Spannung im scheinbar Unbewegten

sichtbar, zeigt unbändige Energie in fester Gestalt. Zu seinem Kanon gehören die universellen Formen der Welt, des Lebens, der Transformation: Spiralen, Kristalle und Knoten, deren symbolischer Reichtum Jo Kleys Werk immer wieder von neuem inspiriert. Zwischen Erde und Himmel spannt er Leitern und Türme und verweist damit auf das allgemein verständliche und allem Lebendigen zu Grunde liegende himmelwärts gewandte Streben. Sein kreativer Kosmos vereint in sich Mythen und Götter, Astronomie und Erdgeschichte, zeitlose Symbolik und ewigen Wandel. Am 29. Juni erschien nun bei Solivagus Präteritum der 60 Seiten dicke Katalog, erhältlich für 17 Euro unter www.solivagus.de.



Das diesjährige Schleswig-Holstein Musik Festival hat viel Neues und Spannendes zu bieten



SOMMER DER MÖGLICHKEITEN

Ab dem 5. Juli erwarten euch neue Formate, ungewöhnliche Orte und ein Programm, mit dem die gesamte Vielfalt des Festivals erlebbar wird. Das macht den „Sommer der Möglichkeiten“ des Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) aus. Nicht nur im Fernsehen, Radio und online wird es Konzerte geben, sondern auch unter freiem Himmel, auf dem Anhänger des Musikfest-Treckers und mit Percussion-Star Martin Grubinger auf einer LKW-Bühne.

Bei den Platzkonzerten bespielt Grubinger Plätze Schleswig-Holsteins. Seine Bühne besteht aus zwei Trucks, auf denen Instrumente für drei Schlagzeuger montiert sind. 2020 jährt sich der Geburtstag von Ludwig van Beethoven zum 250. Mal. Auch „Sommer der Möglichkeiten“ würdigt das Werk des berühmten Komponisten mit einer Hommage auf der Insel Föhr: Das „Compagnia die Punto“ ist auf historische Aufführungspraxis spezialisiert und besteht aus nur zehn Musikern – trotzdem widmen sie sich großen sinfonischen Werken Beethovens – in diesem Fall der ersten und der dritten Sinfonie. Nur wenige Projekte finden in diesem Jahr wie ursprünglich geplant statt. Eines davon „Meisterschüler – Meister“, das ebenfalls von der Sparkassen-Finanzgruppe gefördert wird. Hier treffen junge Musiker, die erfolgreich an dem „Jugend musiziert“ teilgenommen haben, auf international renommierte Instrumentalisten aus der Klassikszene. Alle Infos erhaltet ihr unter www.shmf.de.

Foto: Axel Nickelhaus

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



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

#teamseenotretter





„WIR SIND GERETTET, ABER NICHT BEFREIT“

Ergreifende Ausstellung im Jüdischen Museum

Wir sind gerettet, aber nicht befreit.“ Dieses Zitat von Norbert Wollheim (1913-1998), der nach 1945 der erste Vorsitzende der jüdischen Gemeinde in Lübeck war und sich Zeit seines Lebens für Shoah-Überlebende eingesetzt hat, gibt den Titel für eine Ausstellung, die noch bis zum 29. November in Rendsburg zu sehen ist. 75 Jahre nach Kriegsende erzählt das **Jüdische Museum** erstmals die Geschichte(n) der wenigen Shoah-Überlebenden in Schleswig-Holstein. Die „Friede-Springer-Stiftung“ fördert das gesamte Projekt, mit dem eine Forschungslücke geschlossen wird. Hinter Museumsleiter Jonas Kuhn und seinem Team liegt eine mehr als einjährige intensive Vorarbeit und Recherche in verschiedenen Archiven in der gesamten Bundesrepublik und in privaten Sammlungen. So konnte Jonas Kuhn unter anderem im Zentralarchiv zur Erforschung der Geschichte der Juden in Deutschland mit Sitz in Heidelberg erstmalig Materialien sichten, die in die Ausstellung und den Begleitkatalog Eingang gefunden haben. „Wir zeigen Bilder, Dokumente und Lebensgeschichten, die bislang völlig unbekannt waren und so in keinem Geschichtsbuch zu finden sind. Sie sind schwer zu glauben, empörend und ergreifend. Durch

das Engagement und die Unterstützung vieler Menschen ist es uns gelungen, in eine Zeit voller Widersprüche, etwas Licht zu bringen“, sagt Jonas Kuhn.

Neben den großen Entwicklungslinien der Zeit nach 1945 und einer Übersicht über die schwierigen Lebensbedingungen der Shoah-Überlebenden in Schleswig-Holstein nach Kriegsende wirft die Ausstellung auch einen Blick auf einzelne Biografien. Insgesamt sind es zutiefst bewegende Lebensläufe, die beispielhaft dafür stehen, wie die Verfolgten trotz vieler Hindernisse und Anfeindungen den Weg zurück ins Leben gefunden haben.

Ein weiteres Angebot in der Ausstellung ist die Station „Label Dich selbst“, in der sich Besucher aktiv mit Vorurteilen auseinandersetzen können, indem sie sich selbst etikettieren. Wie sehen sie sich selbst? Wie sehen andere sie? Diese Etiketten werden an einer Wand in der Ausstellung gesammelt. „Wir teilen Menschen mitunter in Kategorien ein, um schneller begreifen zu können, mit wem wir es vermeintlich zu tun haben“, so Jonas Kuhn. „Aber wie oft stecken wir einen Menschen in eine Schublade, ohne ihn wirklich gesehen zu haben?“

Mehr unter landesmuseen.sh.





PODCAST TIPP AUS DER REDAKTION:

POWERMIGRANTEN

PowerMigranten? Was ist das denn? Nun, lassen wir die Herren – Cihan Köse und Paul Spychalski – doch einfach selbst zu Wort kommen, damit kennen sie sich schließlich bestens aus!

„Wenn man wie wir mit Gewalt, Problemen und Angst aufwächst, dann sieht die Zukunft oft nicht vielversprechend aus. Dazu kommt, dass ein Migrationshintergrund oftmals weitere Hürden aufstellt. Nun haben wir zwei es aber irgendwie doch geschafft, das Plattenbauleben genossen zu haben und dennoch ein Studium zu beenden.“

Pauls Welt: Er ist Pole, Einzelkind und Psychotherapeut. Cihans Leben: Türke, Großfamilienkind und Lehrer im sozialen Brennpunkt in Mettenhof.

Wir haben irgendwann bemerkt, dass unsere unkonventionelle und offene Art die Schüler*innen und Patient*innen meist stärker trifft und berührt, weil sie direkt und emotional ist. Wir waren also immer dann

viel erfolgreicher, wenn wir nicht versucht haben, ein Bilderbuchlehrer und -psychologe zu sein, sondern einfach die Menschen, die wir beide sind: Paul und Cihan.

Nun wollen wir ein Zeichen setzen, dass jede*r er oder sie selbst sein kann und soll, weil das der schönste Weg ist, um im Beruf authentisch und glücklich zu sein. Wir wollen zeigen, dass jeder im Beruf „mal anders“ sein kann, als es eigentlich erwartet wird. Und genau diese Geschichten aus der Vergangenheit und dem Berufsalltag geben wir in unserem Podcast „PowerMigranten“ unzensuriert wieder. Den Podcast findet ihr bei Spotify, Apple Podcasts oder direkt via [powermigranten.podigee.io](https://www.powermigranten.podigee.io).

Viel Spaß beim Reinhören!

L

Lust auf Lesen

Bücher, Schreibwaren und Tickets finden Sie am Holstenplatz!



LIESEGANG 

BUCHHANDLUNG · SCHREIBWAREN · TICKETKONTOR

Holstenstraße 106–108 · Kiel
www.liesegang.sh

UNSERE BUCHTIPPS

FÜR DEN SOMMER

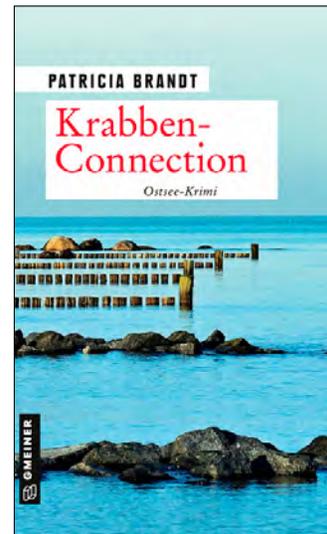


DIVERSE AUTOREN

URLAUB IN DEUTSCHLAND

Ob in den Norden, in den Süden oder mitten ins Herz von Deutschland – es gibt mindestens „52 kleine und große Eskapaden“, die euren Urlaub zu einem echten Erlebnis machen. Grabt eure Füße in den Amrumer Kniepsand, schippert mit einem Hausboot über die Havel oder verbringt die Nacht im Trekking-Camp im Schwarzwald. Mit diesem schönen Reiseführer der anderen Art entdeckt ihr die schönsten Orte Deutschlands. Also ab in den Urlaub, ab nach draußen, ab durch Deutschland.

52 kleine und große Eskapaden - Wochenenden in Deutschland, Dumont, 20 Euro



PATRICIA BRANDT

MORD IN HOHWACHT

In dem verträumten Fischerdorf Hohwacht an der Ostsee passiert nie etwas. Doch dann verschwindet der Münchner Geschäftsmann Xaver Kohlgruber aus seinem Hotelzimmer. Der bärbeißige Kommissar und Tierpräparator Oke Oltmanns, der mit seiner Familie eigentlich nur wegen 25 Paketen Müsli im Hotel ist, geht von Mord aus. Unter Verdacht geraten die Mitglieder der Bürgerinitiative „Rettet die Stranddistel“, denn Kohlgruber plante den Bau einer Hotelanlage – ausgerechnet im Hohwacher Naturschutzgebiet! Oke merkt schnell, dass hier nicht alles so idyllisch ist, wie es scheint ...

Die Autorin Patricia Brandt verpackt das Thema Umweltschutz in einem mitreißenden Mordfall. Oder ist es anders herum? Ein gelungener Ostsee-Krimi mit allerlei Flüchen op Platt. **Patricia Brandt: Krabben-Connection, Gmeiner Verlag, 12 Euro**

TIPP DER BUCHHANDLUNG ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Advertorial

VICTOR JESTIN

EIN JUGENDLICHER RINGT MIT DER SCHULD

Dies ist ein Roman um eine Tragödie und deren Auswirkung, die sich nur innerhalb weniger Stunden ereignet. Es sind die letzten Tage der Sommerferien. Der siebzehnjährige Léonard ist mit seiner Familie auf einem Campingplatz am Strand. Er hatte sich bemüht, die Ferien zu genießen, den Strand, die Freunde und die Partys. Doch mag er dies alles nicht, besonders das Feiern bedeutet ihm nichts. Als Léonard nicht schlafen kann, weil die Partygeräusche zu laut sind, geht er spazieren. Dabei trifft er auf Oscar, ein Jugendlicher wie er selbst. Ohne sich zu rühren oder zu handeln schaut er zu, wie Oscar in den Seilen einer Schaukel erdrosselt wird. Als Léonard beim Tatort eintrifft, lebt Oscar noch und somit wird er Zeuge seines Suizids. Als er sich aus seiner Starre löst und Oscar tot aus den Seilen gefallen ist, lässt er den Leichnam verschwinden, weil er sich



schuldig fühlt. Da sich die Abreise verzögert, wachsen somit auch die Schuldgefühle. Starb Oscar, weil er nichts dagegen unternommen hatte? Angst und Beklemmung lassen ihn in den letzten heißen Sommerstunden am Strand taumeln, er versinkt in seine Stille. Doch diese Introvertiertheit weckt in seinem Umfeld immer mehr Interesse an seiner Person oder seinem innerlichen Schmerz, den kein anderer ergründen kann. Oscar wird vermisst und nur er weiß, was passiert ist. Wie geht er weiter damit um? Ist er schuldig? Hat sein Nichthandeln Konsequenzen? Ein knapper Roman, der aber mit seiner Sprache auskommt und in seiner Kürze doch alles sagt. Ein Romandebüt, das begeistert, verstört und jene äußerliche und innerliche Hitze spürbar macht.

Victor Jestin: Hitze, Kein + ABER Verlag, 20 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com



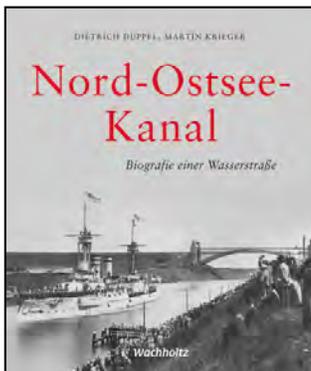
HEIKO LÜKEMANN

FUSSBALLSUCHT - WENN ALTE HERREN GROUND-HOPPEN

Ein Groundhopper ist ein Mann um die Dreißig, der geografisch zwar viel herkommt, dessen Horizont ansonsten aber kaum über den Fußballplatz und Verkehrsverbindungen hinausreicht. So weit das gängige Klischee. Dem entspricht Heiko Lükemann ganz und gar nicht. Der Lehrer aus Schleswig-Holstein hat seine

Leidenschaft für das Sammeln von Plätzen (Grounds) und mit seinem Hobby und Interesse an Reisen, Kultur und Menschen kombiniert. Hin und wieder bedarf es der logistischen Meisterleistung, ein vormittägliches Fußballspiel in Schottland zu besuchen und rechtzeitig zur Feier zur eigenen Silberhochzeit am Nachmittag zu erscheinen.

Heiko Lükemann: Fußballsucht - Wenn Alte Herren groundhoppern, Paperback, 14,90 Euro.

DIETRICH DUPPEL,
MARTIN KRIEGER

NORD-OSTSEE-KANAL BIOGRAFIE EINER WASSERSTRASSE

Am Morgen des 20. Juni 1895 legte seine Majestät Kaiser Wilhelm II. in Kiel den Schlussstein des Nord-Ostsee-Kanals. Sein Großvater hatte 1887 den Grundstein gelegt und nach nur 8 Jahren Bauzeit wurde diese große,

rund 100 Kilometer lange Wasserstraße der Schifffahrt übergeben. Seit nunmehr 125 Jahren ist der Nord-Ostsee-Kanal mit rund 35.000 Schiffspassagen pro Jahr die meistbefahrene Wasserstraße der Welt. Dieses neue Buch zum Thema vereint spannende Erzählungen von Einzelschicksalen mit moderner Forschung, außerdem enthält es zahlreiche Fotografien vom Bau, die hier zum großen Teil erstmals veröffentlicht werden.

Dietrich Duppel, Martin Krieger: Nord-Ostsee-Kanal Biografie einer Wasserstraße, Wachholtz, 28 Euro.

Renault ZOE

Jetzt mit 10.480 €
Elektrobonus*

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40
mtl. inkl. Batteriemiete

119,- €

Fahrzeugpreis: 18.370,- € (inkl. 3.900 € Renault-Anteil im Rahmen des Elektrobonus)*, inkl. Batteriemiete. Bei Leasing: Leasingsonderzahlung 6.100,- € (inkl. 6.100 € beinhaltet 6.000 € Bundeszuschuss und 100 € AVAS Förderung im Rahmen des Elektrobonus)*, Monatliche Rate: 119,- € 24 Monate Laufzeit Gesamtleistung 7.500 km, eff. Jahreszins 0,01 %, Sollzinssatz (gebunden) 0,01 %, Gesamtbetrag 2.856,- €. Inkl. Süverkrüp - Rabatt von 4.380,- €. Kein Antriebsbatterieauf. Ein Leasingangebot der Renault Leasing, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss. Gültig für Privatkunden mit Mitgliedschaft beim ADAC mit Kaufvertragsdatum bis zum 31.07.2020.

- ECO-Modus • Online-Multimediasystem EASY Link mit 7"-Touchscreen und Smartphone-Integration • E-Shifter mit B-Modus (Ein-Pedal-Fahren) • LED-Scheinwerfer und -Heckleuchten • Licht- und Regensensor

Renault ZOE LIFE R110/ Z.E. 40, Elektro, 80 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO₂-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+, Renault ZOE: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,7 - 17,2; CO₂-Emissionen: kombiniert 0 - 0 g/km; Effizienzklasse A+ - A+ (Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung.

Besuchen Sie uns im Autohaus. Wir freuen uns auf Sie.

Süverkrüp

AUTOHAUS SÜVERKRÜP GMBH & CO. KG

Renault Vertragspartner

Holzoppelweg 18, 24118 Kiel, Tel. 0431 5 46 46 30

Gutenbergstr. 11, 24941 Flensburg, Tel. 0461 90 30 80

Grüner Weg 45, 24539 Neumünster, Tel. 04321 200 47 30

Büsumer Str. 97-101, 24768 Rendsburg, Tel. 04331 43 94 930

www.sueverkruep.de | info@sueverkruep.de

*Angebot gültig mit Inkrafttreten des erhöhten Bundeszuschuss: Der Elektrobonus i.H.v. insgesamt 10.000 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.900 € Renault-Anteil gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie zum Absatz von elektrisch betriebenen Fahrzeugen. Der Elektrobonus enthält auch die Förderung des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle für den Einbau eines akustischen Warnsystems (AVAS) bei neuen Elektrofahrzeugen in Höhe von 100 €, www.bafa.de. Die Auszahlung des Bundeszuschusses und der AVAS Förderung erfolgt erst nach positivem Bescheid des von Ihnen gestellten Antrags: diese Beträge sind bereits in die Leasingsonderzahlung einkalkuliert. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Inkl. Süverkrüp-Rabatt von 4.380,-€

Tim Eckhorst, Gregor Hinz und Volker Sponholz (v. li.) veröffentlichen seit zehn Jahren Comics als Kollektiv „Pure Fruit“



KIELER COMICS ARBEIT, DIE FRÜCHTE TRÄGT...

Norddeutschland – speziell Kiel – hat spätestens seit WERNER eine große Comic-Tradition. In der Landeshauptstadt weht seit rund 10 Jahren ein frischer Wind durch die Comic-Szene. Verantwortlich dafür ist das Comic-Kollektiv „Pure Fruit“.

Ob analoger Pinsel und Blatt Papier oder mit den digitalen Werkzeugen des 21. Jahrhunderts – Tim Eckhorst, Gregor Hinz und Volker Sponholz sind Meister ihrer Zunft und beherrschen ihr Handwerk aus dem „FF“. Als Kieler Comic-Kollektiv „Pure Fruit“ zeichnen, entwerfen und gestalten sie seit 2010 liebevoll jede Ausgabe ihres Magazin, welches halbjährlich erscheint. Zum Gratis Comic-Tag am 9. Mai hätte das Trio gern auf den runden Geburtstag angestoßen – wegen der Corona-Pandemie ist die Veranstaltung im Comic-Laden „Fantasyreich“ in der Wilhelminenstraße leider abgesagt worden. Das ist auch der Ort, an dem vor zehn Jahren alles begann.

Das Grafik Tablet erleichtert Volker Sponholz die Arbeit – die Kunst des analogen Zeichnens ersetzt es jedoch nicht



Eckhorst und Sponholz sind ehemalige „Muthesianer“, Absolventen der Muthesius Kunsthochschule Kiel. Allerdings haben sie nicht zur gleichen Zeit studiert. Gregor Hinz hat in Berlin studiert und in der Kieler Comic-Szene schnell Anschluss gefunden. Im Fantasyreich lernten sie sich beim ersten Gratis Comic Tag 2010 näher kennen und schmiedeten die Idee, ein eigenes Comic Magazin herauszubringen – die Geburtsstunde von Pure Fruit. Um die illustrierten Geschichten zu ehren, öffnen einmal in Jahr weltweit alle Fachgeschäfte für Comic-, Manga-, Anime-Fans und Rollenspieler und lassen die Herzen der Anhänger*innen höher schlagen. Dass das Trio nur weniger Jahre später mal ein eigenes Magazin herausgeben und dafür einen national angesehenen Fachpreis gewinnen sowie Kooperationen mit Comiczeichnern aus Frankreich – DER Comiczeichner-Nation – beginnen würden, haben sich die Kieler wohl nicht besser ausdenken können.

Unsortiert herumstehende Acrylfarben in Plastiktuben und eine alte schwarze Schreibmaschine lassen erahnen, dass im Atelier von Pure Fruit noch ein Handwerk betrieben wird, wie es bereits zu den Anfängen der Comic-Strips vor über 100 Jahren in den Vereinigten Staaten der Fall war. Auf jedem Arbeitsplatz steht aber auch ein Grafik Tablet. Mit einem speziellen Stift zeichnet Sponholz in nur wenigen Sekunden eine Figur, kann sie farblich bearbeiten, Daten löschen und sogar den gesamten Verlauf der Zeichnung bis zum Ergebnis als Zeitraster exportieren. Die Technologie bietet nicht zu verachtende Vorteile und Spielereien, das Handwerk von der Pike auf zu lernen ist sicherlich kein Nachteil. „Kinder wachsen in dem digitalen Zeitalter auf und optimieren sich selbst“, sagt Volker Sponholz. Junge Zeichner*innen wüssten, dass sie jeden Pinselstrich entfernen und neu setzen können. Das verfälscht das Ergebnis, schlimmer – es wird unauthentisch.

Neben den eigenen Geschichten platziert Pure Fruit aber auch Werbeinhalte von lokalen Kieler Unternehmen. So finanziert das Künstler-Trio ihre Ausgaben, die mit einer Auflage von 10.000 Heften in den Comic-Buchläden der Republik ausliegen. Der Vertrieb „Comic Base Berlin“ unterstützt Pure Fruit bei der Verteilung. Hier bestellen Comicläden in der Regel ihre Verkaufsware. Die Kieler genießen das Privileg, bei den Lieferungen von anderen kostenpflichtigen Comicheften in den Läden ebenfalls ausliegen zu dürfen. „Die eigentliche Arbeit beginnt, wenn das Heft fertig ist“, sagt Eckhorst. Es müsse noch einmal die gleiche Arbeitskraft in den Vertrieb und in Marketing gesteckt werden, damit das Heft schlussendlich auch die Leser*innen erreicht. „Wenn man das dann aber auf WG-Toiletten entdeckt, ist das immer wieder schön.“ ergänzt er.

Die ganze Geschichte findet ihr unter www.kielerleben.de.

Von Sebastian Schulten

Leben Sie ab heute gesünder mit der Heilkraft der Natur!



Jetzt 2 Ausgaben
für nur 7,50 €
frei Haus

Bestell-Nr.:NA17ONM

Bestellung per Post

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

Bestellung online

www.naturapotheke-magazin.de/
miniabo

A

ADAC,
Saarbrückenstr. 54,
Kiel, Tel.: (0431) 660 21 45,
www.adac-sh.de

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

Andreas Paulsen,
Wittland 14-18, Kiel,
Tel.: (0431) 54 00 80,
www.andreaspaulsen.de

Anton Willer GmbH & Co. KG,
Gutenbergstr. 80/86, Kiel,
Tel.: (0431) 586 30,
www.antonwiller.de

B

2B big in fashion,
Große Größen im Citti-Park,
Mühlendamm 1, Kiel,
Tel.: (0431) 59 29 85 78,
www.2b-biginfashion.de

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

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

C

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

Chiropraktik Nord,
Kieler Chaussee 57, Gettorf,
Tel.: (04346) 36 97 51,
www.chiropraktik-nord.de



E

ECE Projektmanagement
G.m.b.H. & Co. KG
Sophienhof Kiel /
Quer Passage Kiel,
Sophienblatt 20, Kiel,
Tel.: (0431) 67 30 44

**Eigenbetrieb
Beteiligungen der KVG,**
Holstensstr. 106-108,
Kiel
Tel.: (0431) 901 10 83,
www.kiel.de,
www.kvg-kiel.de

F

4Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97,
24116 Kiel,
Tel.: (0431) 12 90 11,
www.4fun-fitness.de

Fräulein M.,
Langebrückstr. 20, Eckernförde,
Tel.: (04351) 667 71 74,
www.fraeulein-m.de

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

G

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

H

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

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

Hochseilgarten Altenhof
Am Bahnhof 14,
24340 Altenhof,
Tel.: (04351) 66 73 33,
www.hochseilgarten-
eckernfoerde.de

I

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

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

J

**Janine Kordes,
Kieler Seifen GmbH,**
Wittland 8b, Kiel,
Tel.: (0431) 666 68 65 55,
www.kieler-seifen.de,
www.janinekordes.com

K

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

**KeraMiede
Natursteinspezialist,**
Liesenhörnweg 2,
Schwentinetal,
Tel.: (0431) 260 07 50,
www.keramiede.de



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

Kleemannschulen,
Flintkampsredder 11, Kiel
Tel.: (0431) 301 62 11,
www.kleemannschulen.de

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

**Kombüse Blücherbrücke,
Karolinen Daily,**
Edisonstr. 20, Kiel,
Tel.: (0431) 260 91 90,
www.karolinen-daily.de

L

**Landeshauptstadt Kiel,
Amt für Kultur und Weiterbil-
dung,**
Kulturbüro, Neues Rathaus, And-
reas-Gayk-Str. 31, Kiel,
Tel.: (0431) 901 52 75,
www.kiel.de

Liesegang,
Holstenstr. 106-108, Kiel,
Tel.: (0431) 906 63 20,
www.buchliesegang.
buchhandlung.de

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

M

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

Mrs.Sporty,
Kieler Str. 86,
Kronshagen,
Tel.: (0431) 534 94 15,
Walkerdamm 17, (Eingang Schül-
perbaum), Kiel,
Tel.: (0431) 535 52 26,
Prinz-Heinrich-Str. 20
(Famila), Kiel, Tel.: (0431) 54 44
99 30, www.mrssporty.de

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

O

Obscene,
Kleiner Kuhberg 18-20, Kiel,
Tel.: (0431) 53 03 777,
www.obscene-store.de

R

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

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

Raumzutat,
Yvonne Ziemer
Kleiner Kuhberg 36, Kiel, Tel.:
(0176) 45 78 01 27,
www.raumzutat.de

S

Schatzkammer,
Freeweid 14, Flintbek, Tel.:
(04347) 909 04 40,
www.schatzkammer-flintbek.de

**segmenta communications
GmbH,**
Neumühlen 1, Hamburg,
www.segmenta.de

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

**Stiftung Schleswig-
Holsteinische Landesmuseen,**
Schlossinsel 1, Schleswig,
Tel.: (04621) 81 33 34,
www.landesmuseen.sh

V

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

W

**Dr. Wenzelburger,
Ina van Loh,**
Dänischenhagener Str. 12b,
Altenholz-Stift,
Tel.: (0431) 32 21 25,
www.dr-wenzelburger.de

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

Z

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

Zeitanker,
Holtenuer Str. 88, Kiel,
Tel.: (0431) 56 51 78,
www.zeitanker.eu



Förde Fräulein

**DEINE FÖRDE-MASKE
JETZT ERHÄLTlich**

**NUR FÜR
KURZE ZEIT
14,99 €**



amazon.de

Erhältlich auch bei Amazon

**JETZT BESTELLEN UNTER:
WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE**

**DIREKT IN KIEL:
RINGSTR. 77 | 24114 KIEL**



**DIE NÄCHSTE
KIELerleben**
erscheint am
03.08.
Anzeigenschluss am
17.07.

AUS DER REDAKTION

HEY IHR, ICH BIN EYLEM ...

Vielleicht mag ich dem einen oder anderen bekannt vorkommen. Im letzten Frühjahr habe ich nämlich ein Praktikum bei der KIELerleben-Redaktion gemacht und war damals schon in der Juniausgabe in der Kategorie „Das trägt Kiel“ im Magazin.

Als vor vielen, vielen Wochen die Corona-Pandemie begonnen hat, unser Leben komplett auf den Kopf zu stellen, habe ich das Projekt „Eylem schreibt“ hier bei KIELerleben angefangen. Auf der Website sind mittlerweile viele Artikel von mir zu lesen, in denen ich von meinem Alltag und persönlichen Empfinden der Krise erzähle. Und auch, wie es mir als 16-jährige Schülerin mit dem Homeschooling ergangen ist, kann man nachlesen.

Einer meiner Schwerpunkte war und ist es bis heute, stark zu bleiben und positiv an die Pandemie und ihre Folgen heranzugehen! Denn nur so überstehen wir diese merkwürdige und doch so besondere Zeit. Insgesamt kann ich sagen, dass es mir unglaublich viel Spaß macht, meine Gedanken und neuen Ideen auf ein Stück Papier zu bringen und auch „Eylem schreibt“ dazu beigetragen hat, glücklicher durch die bisherige Corona-Zeit zu gehen.

Das Kuriose an der ganzen Sache, dass dieses ganze Projekt total zufällig entstanden ist! Mein Lehrer (Liebe Grüße an Sie, falls Sie das hier gerade lesen!) hat mir vorgeschlagen, ich könne ja etwas schreiben, wenn ich Lust hätte. Vielleicht würde es ja sogar von einer Zeitschrift veröffentlicht werden.

Anfangs war ich so gar nicht angetan von der Idee, habe im Laufe des Tages aber im-

mer mehr daran gedacht, bis ich schließlich Mona, eine der Redakteurinnen, angeschrieben und von der Idee erzählt habe. Und in null Komma nichts ist die Reihe „Eylem schreibt“ entstanden!

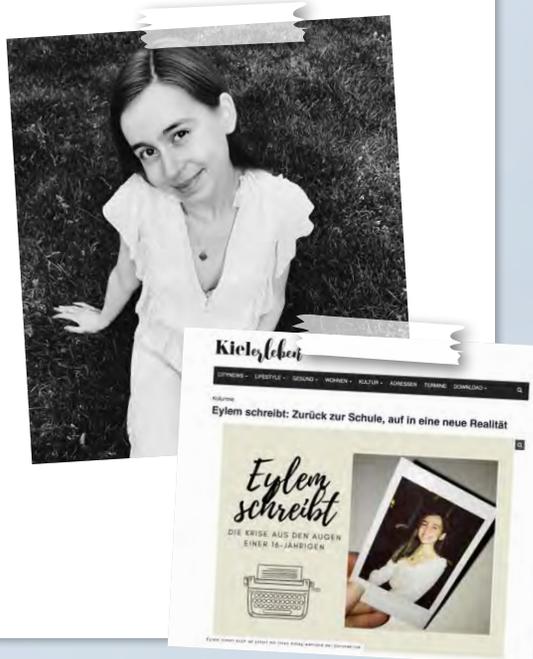
„Eylem schreibt“ hat dazu beigetragen, glücklicher durch die Corona-Zeit zu gehen.

Wenn ich nun euer Interesse geweckt habe, könnt ihr alle meine Artikel auf der KIELerleben-Website finden! Gebt einfach „Eylem schreibt“ in die Suchleiste ein, dort findet ihr alles.

Ich werde mich nun aber wieder zurück in den Garten begeben und weiterhin das schöne Wetter genießen.

Habt alle noch einen wundervollen Tag und lasst es euch gut gehen.

Eylem Kara



IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:
Henrike Barg, Ramona Dabringer, Sina Hoyer,
Lene Rusbült, Sebastian Schulten,
Finja Schulze, Mirjam Stein, Markus Till,
Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Katharina Muhr, Tel.: (0431) 200 766-64
E-Mail: km@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 20 07 66 8 13
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de
Anne Sommerfeld, Tel.: (0431) 200 766-75,
E-Mail: a.sommerfeld@falkemedia.de
Jörg Stoeckicht, Tel.: (0431) 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:
Marleen Osbahr, Nadja Ulrich,
Vera Kloppenburg, Mariechristin Lulli

Titelgestaltung: Marleen Osbahr
Titelfoto: petrenkod/ iStock /
Getty Images Plus

Vertrieb: Die KIELerleben erhält ihr an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel
Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro
(es wird ein gültiger Studentenausweis vorausgesetzt).
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog
www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog
www.syltfraeulein.de

RENSBURGERleben
www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden
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-ist-italien.de)
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)
LandGenuss (www.landgenuss-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
Mac Life (www.maclife.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2020 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

JETZT 2 AUSGABEN TESTEN IM *Probebezug*

ABO-ID: MZ19ONM

2 Ausgaben
für 6,90 Euro –
nur für kurze
Zeit!



DEINE VORTEILE – AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

- 2 Ausgaben lesen, über 4 € sparen!
- Die aktuelle Ausgabe erhalten
- Lieferung frei Haus
- Satte 37 % sparen
- PLUS: kleines Geschenk
- Alle Vorzüge eines Abonnenten genießen
- Bestellnummer: MZ19ONM



BESTELLUNG ONLINE

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

BESTELLUNG PER POST

Abo-Service falkemedia
mein ZauberTopf
Postfach 810640
70523 Stuttgart



SHOPPINGSPASS **#WILLKOMMEN** **ZURÜCK**

**Freuen Sie sich auf Modestyles,
die perfekt zum Sommer passen – und
Einkaufen wieder zum Erlebnis machen.**



 **sophienhof**